T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİN EBEVEYNLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ YORDAYICISI OLARAK COVİD-19 İLE BAŞA ÇIKMA VE MUTLULUĞU ARTTIRMA STRATEJİLERİ

AHMET CEVDET AÇIKGÖZ
19736001

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. ALİ ERYILMAZ

İSTANBUL
2022

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİN EBEVEYNLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ YORDAYICISI OLARAK COVİD-19 İLE BAŞA ÇIKMA VE MUTLULUĞU ARTTIRMA STRATEJİLERİ

AHMET CEVDET AÇIKGÖZ
19736001
ORCİD NO: 0000-0001-9513-2070

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. ALİ ERYILMAZ

İSTANBUL
2022

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİN EBEVEYNLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ YORDAYICISI OLARAK COVİD-19 İLE BAŞA ÇIKMA VE MUTLULUĞU ARTTIRMA STRATEJİLERİ

AHMET CEVDET AÇIKGÖZ
19736001

Tezin Savunulduğu Tarih: 29.03.2022

Tez Oy Birliği / Oy Çokluğu ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Ali ERYILMAZ	
Jüri Üyesi	: Prof. Dr. M. Engin DENİZ	
Jüri Üyesi	: Prof. Dr. Tayfun DOĞAN	

İSTANBUL
MART 2022

ÖZ

OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİN EBEVEYNLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI: COVİD-19 İLE BAŞA ÇIKMA VE MUTLULUĞU ARTTIRMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ahmet Cevdet AÇIKGÖZ
Mart, 2022

Bu çalışmanın amacı okul öncesi eğitime devam eden öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıklarına Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu arttırma stratejilerinin etkisinin incelenmesidir. Çalışma ilişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Batman il merkezinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında okul öncesi eğitime devam eden öğrencilerin ebeveynleri oluşturmaktadır. Örneklem grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden benzeşik örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen düşük sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin ebeveyni olan 20-45+ yaşları arasında 269 kadın (%70,1) ve 115 erkek (29.9) olmak üzere toplam 384 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, "Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği", "Yetişkinler İçin Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği", "Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma verileri IBM SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile cinsiyet, çocuk sayısı ve Covid-19 hastalığı geçirmeleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Okul öncesi eğitime devam eden öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıkları eğitim düzeyleri, ekonomik durumları ve Covid-19 etki alanı algıları açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ayrıca ebeveynlerin psikolojik sağlamlıkları ile Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu arttırma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda ebeveynlerin kullandıkları Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin, toplam varyansın %18' ini açıkladığı ve psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn, Covid-19, Psikolojik Sağlamlık, Mutluluğu Arttırma Stratejileri, Kötümserlikle Başa Çıkma

ABSTRACT

THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF THE PARENTS OF PRE-SCHOOL STUDENTS: ITS' RELATIONSHIPS WITH STRATEGIES TO COPE WITH COVID-19 AND HAPPINESS INCREASING STRATEGIES

Ahmet Cevdet AÇIKGÖZ
March 2022

The aim of this study is to examine the effects of coping with Covid-19 and increasing happiness strategies on the psychological resilience of the parents of preschoolers. The study was carried out in accordance with the relational screening model. The universe of the research consists of the parents of the students who continue their pre-school education in the Batman in the 2020-2021 academic year. The sample group consisted of 384 participants, 269 females (70.1%) and 115 males (29.9), between the ages of 20-45+, who were the parents of students with low socioeconomic status, using the homogeneous sampling method, one of the purposive sampling methods. As data collection tools, "Adult Resilience Scale", "Adults' Happiness Increasing Strategies Scale", "The Scale for Coping with Events-Situations Activating Pessimism" and the "Personal Information Form" prepared by the researcher were used. Research data were analysed using IBM SPSS 22 package program. According to the findings obtained in the study, no significant difference was found in terms of parents' psychological resilience levels, gender, number of children and having Covid-19 disease. The psychological resilience of the parents of the students who continue to pre-school education shows a significant difference in terms of their education level, economic status and perception of the Covid-19 impact area. In addition, positive significant relationships were found between the psychological resilience of parents and the strategies to cope with Covid-19 and increase happiness. As a result of the multiple linear regression analysis, it was determined that the strategies used by parents to cope with Covid-19 and to increase happiness have a significant effect on resilience. It was found that coping with Covid-19 and increasing happiness strategies explained 18% of the total variance and were a significant predictor of resilience. The results of the research were discussed within the framework of the relevant literature and suggestions were presented.

Keywords: Parent, Covid-19, Resilience, Happiness Increasing Strategies, Coping with Pessimism

ÖN SÖZ

Kişisel, sosyal duygusal ya da akademik yaşamımızda geleceğe yönelik kötümserliğe ve umutsuzluğa kapıldığımız dönemler olur. Bu süreçte düşüncelerimizi yapılandıracak, yaşamımıza ışık tutabilecek insanlara ihtiyaç duyarız. Öncelikle, yüksek lisans mülakatında beni seçme kararı veren değerli jüri üyeleri ve aynı zamanda yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerini bize aktaran kıymetli hocalarım Prof. Dr. M. Engin Deniz, Doç. Dr. Ş. Gonca Zeren ve Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin, hayatıma yapmış olduğunuz katkılarınız ve dokunuşlarınız için çok teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca bana olan güvenini, desteğini esirgemeyen danışmanım ve kıymetli hocam Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a anlayışı, ilgisi ve güler yüzü ile tüm süreci keyifli geçirmemi sağladığı için en içten teşekkürlerimi sunarım. Tez sürecimde ve yüksek lisans eğitimimde ihtiyaç duyduğum her bilgiye ulaşabilmem için yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen Dr. Seher Merve Erus ve Arş. Gör. Zahide Gül Karaağaç'a destekleri için teşekkür ederim.

Lisans eğitimimiz süresince başarılı olabileceğimize dair umudunu hiç kaybetmeyen, özveriyle çalışırsak yüksek lisansa girebileceğimize dair inancını her fırsatta dile getiren ve şu anda farklı bir üniversitede tezini yazmakta olan meslektaşım Resul Alkan'a ve yüksek lisans eğitimleri konusunda bizi bilgilendiren kıymetli hocam Dr. Fatih Koca'ya teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamı boyunca ilkokul öğretmenime verdiği sözü tutarak eğitimime katkısını hiçbir zaman esirgemeyen canım babama, başarılı bir öğrenci olmam için dualarını esirgemeyen kıymetli anneme, "Biz okuyamadık, ne olursa olsun sen okumayı bırakma" diyerek desteklerini her an arkamda hissettiğim ablalarıma en içten dileklerimle teşekkür ederim. Yüksek lisans mülakatına geç kalmamam için beni arayarak uyandıran o dönemde kız arkadaşım şu anda ise tez sürecimde ilgisini, desteğini ve 'Microsoft Word' bilgisini esirgemeyen ve en büyük destekçim olan eşim Hande Nur Açıkgöz'e en içten dileklerimle teşekkür ederim. İyi ki varsınız…

İstanbul; Mart, 2022 Ahmet Cevdet Açıkgöz

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
KISALTMALAR ..... **xi**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 5
1.1.1. Araştırmanın alt problemleri 6
1.2. Araştırmanın Önemi 6
1.3. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltılar) 7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 7
1.5. Tanımlar 8
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **9**
2.1. Psikolojik Sağlamlık 9
2.1.1. Risk Faktörleri 11
2.1.2. Koruyucu Faktörler 12
2.1.3. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri ve Olumlu Sonuçlar 13
2.1.4. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ile İlgili Yaklaşımlar 14
2.1.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar 20
2.2. Mutluluk 21
2.2.1. Mutluluk Kuramları 24
2.2.2 Mutluluğu Arttırma Stratejileri 27
2.2.3. Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar 31
2.3. Kötümserlik 33
2.3.1. Kötümserlikle Başa Çıkma 36
2.3.2. Kötümserliği Açıklayan Yaklaşımlar 38
2.3.3. Kötümserlikle İlgili Araştırmalar 41
3.1. Araştırma Modeli 43
3.2. Evren ve Örneklem 43

3.3. Veri Toplama Araçları 45
3.3.1. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 45
3.3.2. Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla- Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği.. 47
3.3.3. Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği 49
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu 50
3.3.5. Verilerin Toplanması 50
3.3.6. Verilerin Değerlendirilmesi: 51
4. BULGULAR 53
4.1. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 54
4.2. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çocuk Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 55
4.3. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 56
4.4. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Ekonomik Duruma Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 57
4.5. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Geçirmelerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 58
4.6. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Etki Alanlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular 58
4.7. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular 60
5. TARTIŞMA VE YORUM 66
5.1. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 66
5.2. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 67
5.3. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 68
5.4. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 68
5.5. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Tanısı Almalarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 69
5.6. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Etki Alanlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 69
5.7. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 ile Başa Çıkma ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular 70
6. SONUÇ ve ÖNERİLER 74
KAYNAKÇA 75

EKLER..... 92

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Demografik Değişkenlere Göre Ebeveynler 44

Tablo 2: Betimsel İstatistikler 53

Tablo 3: Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları 55

Tablo 4: Çocuk Sayılarına Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 55

Tablo 5: Çocuk Sayılarına Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 56

Tablo 6: Eğitim Düzeyine Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 56

Tablo 7: Eğitim Düzeyine Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 57

Tablo 8: Ekonomik Duruma Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları 57

Tablo 9: Covid-19 Geçirmeye Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları 58

Tablo 10: Covid-19 Etki Alanına Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 59

Tablo 11: Covid-19 Etki Alanına Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 59

Tablo 12: Bağımsız Değişkenlerin Tolerans ve VIF Değerleri 60

Tablo 13: Psikolojik Sağlamlık ve Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Stratejileri ile Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi 61

Tablo 14: Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluğu Arttırma Stratejileri ile Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi 63

Tablo 15: Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma ve Mutluluğu Arttırma Stratejileri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Kavramsal Model 5
Şekil 2: Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çembe**r** Modeli 15
Şekil 3: Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in Psikolojik Sağlamlık Modeli.. 17
Şekil 4: Akış Deneyimi..... 26
Şekil 5: Kötümserliğin Nörofizyolojik Temelinin Şematik Sunumu 39
Şekil 6: Yükleme Teorisi Genel Modeli..... 40

KISALTMALAR

Diğ.: Diğerleri

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

1. GİRİŞ

Çin'in Wuhan şehrinde nedeni ilk olarak belirlenemeyen zatürre semptomlarına benzeyen vakalar görülmeye başlamış ve 31 Aralık 2019 tarihinde yeni bir koronavirüs tanımlanmıştır. İlk ortaya çıktığı dönem sonrası birkaç ay gibi kısa bir sürede tüm dünyayı ve insanlığı etkisi altına alan ve pandemiye dönüşen virüse bilim insanları Covid-19 adını vermiştir (WHO, 2021). Covid-19'un yaygın fiziksel semptomları olan ateş, kuru öksürük ve yorgunluk belirtilerinin yanı sıra internete erişimin yaygınlaşması sonucu sürekli pandemi içeriğine maruz kalmanın toplumsal histeri ve paniğin uzun vadede virüsün kendisinden daha kalıcı ve zararlı olabilecek psikolojik sorunlara yol açmasından endişe edilmektedir (Depoux ve diğ., 2020; WHO, 2021). Bu endişeler farklı yaş gruplarında olsalar dahi insanlar için çeşitli zorlukları beraberinde getirmektedir. Ebeveynlerin yaşamış olduğu iş kayıpları, maddi zorluklar, çocuk ve yetişkinlerin sosyal destek sisteminden uzaklaşması, uzaktan eğitim süreci ve getirdiği sınırlılıklar sebebiyle pandemi zorlu bir süreç haline gelmektedir. Okul öncesi eğitim döneminde olan çocuklar için ise bilişsel kapasiteleri henüz gelişme sürecinde olduğu için Covid-19 salgını anlaşılması güç bir kavram haline gelebilmekte ve bu durum korku, kaygı gibi olumsuz duyguların artmasına yol açabilmektedir (Çaykuş, Mutlu-Çaykuş, 2020). Bu zorlu süreçte ebeveynlerin okul öncesi dönemde bulunan çocuklarıyla ilişkisi ve rol model olarak sergileyeceği davranışların önemli olduğu düşünülmektedir.

Tarihsel süreçte, ülke çapında uygulanan karantinalar bireylerin; aile üyelerine enfeksiyon bulaştırma ve yayma korkusu, öfke, kafa karışıklığı, hayal kırıklığı, yalnızlık, inkâr, kaygı, depresyon, uykusuzluk ve umutsuzluk gibi pek çok kötümser düşünceler oluşmasına neden olduğu ve olumsuz psikolojik etkilere yol açtığı araştırmalarca ortaya koyulmuştur (Brooks ve diğ., 2020). Bireylerin olumsuz psikolojik etkilerle sağlıklı bir şekilde baş edebilmesi ve bu yaşantılardan önceki işlevselliğini yeniden kazanabilmesi, ruh sağlığı açısından son derece önemlidir (Ungar, 2008). Bireylerin travmatik ve güçlü stres kaynağı içeren olaylarla karşılaştıklarında; yaşadıkları olay ve durumlara uyum sağlama becerisi ise psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmaktadır. (APA, 2021).

Alanyazında, psikolojik sağlamlık kavramı sadece stresli olaylara karşı gösterilen dayanıklılık değil, bireyin yaşadığı stresli olay öncesi haline geri dönebilme kapasitesini içeren dinamik bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Garmezy, 1991). Fraser, Galinsky ve Richman'da (1999) psikolojik sağlamlığı durağan bir kavram olarak değil, bireyin zorluklar karşısında olumlu sonuçlar elde etmesi ve öngöremediği stres ve diğer risk faktörlerine başarılı bir şekilde uyum sağlama becerisi olarak ele almaktadır. Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için, bireyin zorlayıcı yaşam olayı ya da risk faktörüne maruz kalması ve bununla başarılı bir şekilde başa çıkarak uyum sağlayabilmesi gereklidir. Bireyin psikolojik sağlamlığı her ne kadar bireysel bir yapı olarak görünse de uyum sağlama becerisi belli kişisel özellikler ve çevresel faktörler arasındaki etkileşim sonucu oluşmaktadır. Psikolojik sağlamlığın üzerinde uzlaşılan tanımı "yaşanan olumsuz koşullar ve sosyal alanda sahip olunan dezavantajlara rağmen yaşam görevlerine karşı başarılı bir şekilde uyum sağlamak" olarak tanımlanmaktadır (Windle, 1999, 163; Rutter, 1987).

Psikolojik sağlamlıkta bireyin maruz kaldığı stresli yaşantılar risk faktörleri olarak ele alınırken; risklerin ve stresli yaşantıların olumsuz etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran faktörler ise koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır (Fraser, Galinsky, Richman, 1999; Rutter, 1987). Psikolojik sağlamlık kavramı çerçevesinde risklerin olumsuz etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran pek çok koruyucu faktör; toplum tarafından değer görme, iyi bir mizah anlayışına sahip olma, olumlu aile iklimi ve sosyoekonomik avantajlara sahip olma, güvenli bir toplumda yaşama, ebeveynlerin ortaöğretim ve daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip olması (Masten, Reed, 2002), öz-yeterlik ve olumlu benlik saygısına sahip olma (Arslan, 2015), olumlu çocukluk yaşantıları (Doğan, Yavuz, 2020), problem çözme becerileri (Durmuş, Okanlı, 2018), ve içsel denetim odağına sahip olma (Karaırmak, Siviş-Çetinkaya, 2011) literatürde incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık kavramının incelenebilmesi için gerekli koşulardan bir diğeri olan risk faktörleri ise; erken doğum (Bradley ve diğ., 1994), ebeveynlerin boşanması, (Hetherington, Stanley-Hagan, 1999), ebeveyn tutumları (Çiftçi Arıdağ, Ünsal Seydooğulları, 2019), yaş ve kardeş sayısı (Aydın, Egemberdiyeva, 2018), umutsuzluk (Karataş, Çakar, 2011), savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar (Agabi, Wilson, 2005), evsizlik (Reed-Victor, Stronge, 2002) ve toplumsal şiddete maruz kalma (O'Donnell, SchwabSton, Muyeed, 2002) olarak literatürde araştırmacılar tarafından incelenmiştir.

Covid-19 sürecinde bireyler hastalığın bilinmeyen doğası, Covid-19' a yakalanma ya da bulaştırma korkusu, evden çalışma yaşantılarında görülen artış, ekonomik kaygılar ve iş kaybetme korkusuna bağlı olarak uzun süren karantinalar ve panik gibi stres faktörleri ile karşılaşmaktadır (Lima ve diğ., 2020; Rao, Andrade, 2020). Bireyin geçirmiş olduğu stresli yaşantıların, kötümserliği üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Eryılmaz (2015) kötümserlikle ilgili yapmış olduğu derleme çalışmasında, özellikle bireylerin yaşam bütünlüğünü zarar verme olasılığı bulunan fizyolojik/fiziksel hastalıkların bireylerde kötümser duygular ve düşünceler ürettiği sonucuna varmıştır.

Kötümserlik, stresli yaşam olayları ile başa çıkma süreçlerinde; düşüncelerin bastırılması, kendini oyalama, pes etme, inkâr ve bilişsel kaçınma gibi stratejiler kullanılmasına neden olmaktadır. İçinde bulunulan koşullar ne kadar zor olursa olsun sorunları çözmek yerine eylemsizliği tercih etmek bireyin kişisel arası ilişkilerde problemler yaşamasına ve sosyal faaliyetlerden geri çekilmesine sebep olabilmektedir (Scheier, Carver, Bridges, 2001; Carver, Scheier, Segerstrom, 2010). Ayrıca kötümserliğin; düşük düzeyde yaşam doyumuna ve özsaygıya (Scheier, Carver 1993; Chang, Farrehi 2001), madde kötüye kullanımı ve bağımlılık tedavisi sonrası yeniden nüksetmeye yol açtığı bilinmektedir (Strack, Carver, Blaney, 1987; Park ve diğ., 1997). Özellikle bireyler, ölümle sonuçlanabilecek sağlık sorunları yaşadıklarında, bu durum bireylerde kötümser duygular, düşünceler ve tepkiler ortaya çıkarmaktadır (Eryılmaz, Şiraz, 2020; Eryılmaz, Başal, 2021). Literatürde Covid-19 korkusu gibi patolojik yöne vurgu yapan çalışmalar çok fazla iken (Fitzpatrick, Harris, Drawve, 2020; Pakpour, Griffiths, 2020) bu süreçle nasıl başa çıkılacağına yönelik çalışmaların sayısı çok azdır. Ergenler ve öğretmenler ile yürütülen farklı çalışmalarda Covid-19 bağlamında kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla başa çıkma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmesine (Eryılmaz, Şiraz, 2020; Eryılmaz, Başal, 2021) rağmen özellikle okul öncesi çocukların ebeveynleriyle yapılmış çalışmaların sayısının çok az olduğu görülmektedir. Tüm bu olumsuz etkiler ve Covid-19 salgın süreci göz önüne alındığında okul öncesi çocukların ebeveynlerinin kötümserliği ortaya çıkaran durumlarla başa çıkmak için kullandığı stratejileri belirlemek önemli görülmektedir.

Covid-19 süreci oluşturduğu kötümser düşüncelerin yanı sıra bireylerin öznel iyi oluşlarını bir başka deyişle mutluluklarını etkilemektedir (Eryılmaz, Şiraz, 2020;

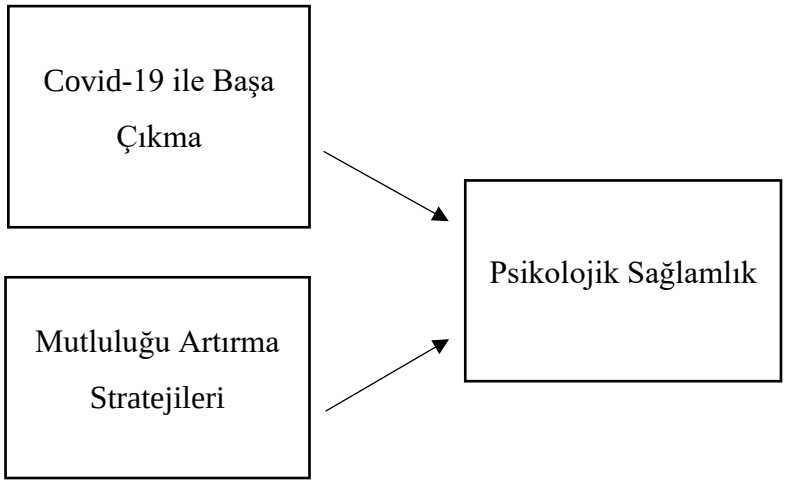
Eryılmaz, Başal, 2021). Dolayısıyla pandemi sürecinde bireylerin yaşamlarında mutluluklarını arttırmak için kullandıkları stratejiler önem kazanmaktadır. Literatürde mutluluğu artırma stratejileri ilk olarak Fordyce (1983) tarafından incelenmiş ve iyimser düşünmek, dışa dönük olmak, sosyal faaliyetlere yönelmek, aktif bir yaşama sahip olmak ve yeni faaliyetlerle ilgilenmek gibi stratejileri bireylerin yaşamlarında mutluluklarını artırmak için kullandığı stratejiler olarak belirlemiştir. Tkach ve Lyubomırsky (2006), amaçlar belirleme ve bunları gerçekleştirmek, mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunmak, dini inancın gereğini yerine getirmek, aktif ve pasif etkinliklerde bulunmak, yakın ilişkiler kurmak gibi stratejileri mutluluğu artırmaya yönelik stratejiler olarak ele almaktadır. Eryılmaz (2017) ise mutluluğu artırma stratejilerini çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek, dini inancın gereğini yerine getirmek ve istekleri doyurmak olarak ifade etmektedir.

Literatürde mutluluğu arttırma stratejilerinin; öznel iyi oluş (Al Nima, Archer, Garcia, 2012), kişilik özellikleri (Žganec, Grgas, Petak, 2017) gibi değişkenlerle ilişkisi incelenmiş ve yetişkinlerin mutluluk nedenlerinin ve günlük yaşamda kullandıkları mutluluğu artırma stratejilerinin neler olduğuna dair çalışmalar da yapılmıştır (Eryılmaz, 2014). Mutlulukla ilgili yapılan araştırmalar; sosyoekonomik düzeyin, cinsiyetin, eğitim düzeyinin, medeni durumunun veya dine bağlılığın mutluluk üzerinde geçici etkileri olduğunu ve mutluluğun asıl yordayıcısının iyi ya da kötü yaşam olaylarına uyum sağlamak olduğunu ortaya koymaktadır (Lykken, Tellegen, 1996). Covid-19 pandemi sürecinde yürütülen çalışmalarda; Covid-19'un mutluluk ya da öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz etkisi olduğu görülmektedir (Eryılmaz, Şiraz, 2020; Eryılmaz, Başal, 2021). Psikolojik sağlamlık açısından bakıldığında ise, mutluluğu artırma stratejilerini kullanmak bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu konuda ergenler üzerinde yapılan çalışmalar bulunmakla birlikte (Çetinkaya, Sarıcı-Bulut, 2019), okul öncesi çocuğu olan ebeveynler üzerinde böyle bir çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Oysaki mutlu olmak; daha çok maddi gelir kazanma (Pinquart, Sörensen, 2000), evlilikten doyum alma (Ruvolo, 1998), fiziksel sağlık (Røysamb, diğ., 2003), arkadaşları tarafından fiziksel olarak daha çekici değerlendirilme (Diener, Wolsic, Fujita, 1995), başarılı sosyal ilişkiler kurma (Berry, Hansen, 1996) gibi kavramlarla ilişkilidir. Diener ve Fujita (1995), mutlu bireylerin

arkadaşları ve aile üyeleri tarafından; sosyal açıdan daha yetenekli, iyi huylu, kendine güvenen ve iddialı, yakın arkadaşlara, güçlü romantik ilişkilere ve daha fazla aile desteğine sahip olarak nitelendirildikleri bulgusuna ulaşmıştır. Bireylerin Covid-19 korkusu geliştirmelerini önlemede, psikolojik sağlamlık bireylerin öznel mutluluklarını korumaya yardımcı olmaktadır (Satıcı ve diğ., 2020). Doğan ve Yavuz (2020) 968 yetişkin katılımcı ile yürüttüğü çalışmada psikolojik sağlamlığın mutluluk ile ilişkisini ortaya koymuştur. Literatürde benzer sonucu ortaya koyan pek çok çalışma mevcuttur (Burns, Anstey, Windsor, 2011; Cohn ve diğ., 2009). Bu bilgi ve bulgulara rağmen, Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin birlikte ele alındığı çalışmaların literatürde bulunmadığı görülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma iki temel amaçla yürütülmüştür: (1) Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere (cinsiyet, ekonomik durum, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, daha önce Covid-19 hastalığı geçirme, Covid-19 etki alanı) göre fark gösterip göstermediğinin incelenmesi; (2) Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin psikolojik sağlamlıklarını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının ortaya konmasıdır. Araştırmanın ikinci amacını görmek amacıyla oluşturulan kavramsal model, Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1: Kavramsal Model

1.1.1. Araştırmanın alt problemleri

Bu araştırmanın iki temel amacına bağlı olarak ele alınan alt problemler aşağıda yer almaktadır:

1. Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıkları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıkları ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıkları eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıkları çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıkları daha önce Covid-19 geçirme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıkları Covid-19 etki alanına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri psikolojik sağlamlığı yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Okul öncesi dönem; fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişim açısından kritik bir dönemdir. Covid-19 sürecinde ortaya çıkan yeni yaşam düzenin de çocukların tepkilerini ve duygularını doğru bir şekilde anlayabilmek ve gereksinimlerini karşılamak çok önemli bir hal almıştır. Pandemi sürecinin getirdiği stres yükünden bunalan ebeveynler, duygusal yönden daha hassas bir dönemde olan çocuğun ruhsal sağlığına olumsuz etki edebilmekte ve depresyon, kaygı ya da diğer psikiyatrik bozukluklarını tetikleyebilmektedir (Wang ve diğ., 2020). Okul öncesi dönemde ebeveynlerin çocukları ile etkileşimleri ve ilişkileri önemli olduğu için Covid-19 sürecinde okul öncesi öğrencilerin ebeveynleriyle yürütülecek çalışmaların önleyici olacağı düşünülmektedir.

Covid-19 sürecinde, yetişkinlerin; aile üyelerine enfeksiyon bulaştırma korkusu, öfke, yalnızlık, inkâr, kaygı, depresyon, uykusuzluk ve umutsuzluk gibi olumsuz psikolojik etkilere yol açtığı araştırmalarca ortaya koyulmuştur (Brooks ve

diğ., 2020). Bireyin yaşamında olumsuz psikolojik etkilerle ve stresli yaşam olayları ile karşılaştıktan sonra kriz öncesi işlevselliğine geri dönebilme becerisi literatürde psikolojik sağlamlık kavramı ile açıklanmaktadır (Garmezy, 1991). Psikolojik sağlamlığın; öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular (Arslan, 2015), iyilik hali (Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik, Doğan, (2017), öz anlayış ve yaşam doyumu (Alibekiroğlu, 2018), iyimserlik (Lee ve diğ., 2008) gibi değişkenlerle ilgili olarak araştırıldığı birçok araştırmadan söz edilebilir. Bu bilgilerden yararlanarak psikolojik sağlamlığın insan sağlığında etkili bir rolü olduğu sonucuna varılmaktadır. Dolayısıyla zorlu ve stresli yaşam olaylarında bireyin psikolojik sağlamlığı son derece önem kazanmakta ve psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin neler olduğu günümüzde tartışılan ve araştırmacıların ilgi ve merakını çeken bir konu olmaya devam etmektedir. (Karaırmak, Siviş Çetinkaya, 2011). Tüm dünyayı etkisi altına alan ve şu ana kadar yaklaşık 4,5 milyon insanın ölümüne yol açan Covid-19 sürecinde geliştirilebilir ve koruyucu bir ruh sağlığı kriteri olan psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin incelenmesinin son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmada Covid-19 sürecinde psikolojik sağlamlık düzeyi ile kötümserliği aktive eden olaylarla başa çıkma ve mutluluğu arttırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları (Sayıltılar)

1. Araştırmada kullanılacak örneklem büyüklüğü evreni temsil edecek niteliktedir.
2. Ebeveynlerin veri toplama araçlarını samimi şekilde cevaplandırdıkları varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılacak ölçekler araştırma amacına uygun olarak istenen nitelikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçecektir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma sonucu Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla- Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği, Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundan elde edilen bilgiler ile sınırlandırılmıştır.

2. Bu araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılında Batman il merkezi sınırları içinde yer alan Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okul öncesi öğrencilerinin ebeveynlerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda yer almaktadır.

Psikolojik Sağlamlık: Bireylerin travmatik ve güçlü stres kaynağı içeren olaylarla karşılaştıklarında; yaşadıkları olay ve durumlara uyum sağlama becerisidir (APA, 2021).

Kötümserlik: Bireyin gelecekte olumsuz deneyimler içerisinde olacağına dair beklentilere sahip olmasıdır (Scheier, Carver, Bridges, 2001).

Mutluluk: Olumlu duygulanımların fazlalığı, olumsuz duygulanımların seyrekliği ve yaşamdan alınan doyumdur (Myers, Diener, 1995).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak psikolojik sağlamlık kavramının tanımı ve gelişimi hakkında bilgi verildikten sonra mutluluğu arttırma stratejileri ve kötümserlikle başa çıkma kavramları açıklanarak literatürde yer alan ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik Sağlamlık

Psikoloji bilimi II. Dünya Savaşı'na kadar olan tarihsel süreçte insanların yaşamlarını daha üretken ve tatmin edici bir hale getirmek, akıl hastalıklarını tedavi etmek ve yeteneklerini keşfedip geliştirmelerini amaçlamaktaydı. Bu bakış açısı psikolojinin sadece problemli olduğu düşünülen insanları iyileştirme ve düzeltmeye odaklanmasına neden olmuştur. Fakat insanda var olan yıkıcılığın ve bozukluğun onarılmasına yönelik bu patolojik bakış açısı hayata yönelik işlevselliği açıklama da yetersiz kalmıştır (Faller, 2001; Seligman, Csikszentmihalyi, 2014).

II. Dünya Savaşı sonrası 1950'li yılların sonları ve 1960'lı yılların başında var olan bu mevcut bakış açısını savunan psikanaliz ve davranışçı yaklaşıma tepki olarak hümanist psikoloji akımı doğmuştur. Psikoloji biliminde başlayan hümanist hareket insana yönelik bütüncül bir bakış açısı sunmuştur. Bu akımın ilk temsilcilerinden olan Maslow, psikolojinin insanın kusurları, hastalıkları gibi olumsuz yönlerine odaklanmakta başarılı olduğunu ancak var olan potansiyeli ve gerçekleştirebileceği arzularını içeren olumlu özelliklerini açıklamada yetersiz olduğunu vurgulamıştır. Böylece insanların hastalıklarına ya da eksik yanlarına odaklanmak yerine mutluluk, iyilik hali, umut, öznel iyi oluş, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık gibi güçlü yanlarına odaklanan pozitif psikoloji kavramı ortaya çıkmıştır (Hefferon, Boniwell, 2011; Maslow, 1954).

Pozitif psikolojinin literatüre kazandırdığı kavramlardan birisi olan psikolojik sağlamlık 1970'li yıllarda sistematik olarak çalışılmaya başlanmıştır. Risk altında

bulunan çocuklara yönelik yürütülen psikopatoloji odaklı çalışmalarda, bireysel ve çevresel açıdan risklere sahip olmalarına rağmen çocukların gelişimsel açıdan sağlıklı oldukları fark edildi. İlk araştırmalarda yüksek risk altında olsada başarılı bir şekilde gelişim gösteren bu çocuklar 'yenilmez' 'strese dayanıklı' ya da 'dayanıklı' olarak nitelendirilmekteydi (Masten, Reed, 2002, 75). Günümüzde ise "resilince" kavramıyla bilinen ve yerli literatürde psikolojik sağlamlık olarak tanımlanan bu nitelik, bireyin yaşamında karşılaştığı zorlayıcı yaşam olaylarına rağmen pozitif uyum sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Luthar, Cichetti, Becker, 2000).

Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için, bireyin zorlayıcı yaşam olayı ya da risk faktörüne maruz kalması ve bununla başarılı bir şekilde başa çıkarak uyum sağlayabilmesi gereklidir. Bireyin psikolojik sağlamlığı her ne kadar bireysel bir yapı olarak görünse de uyum sağlama becerisi belli kişisel özellikler ve çevresel faktörler arasındaki etkileşim sonucu oluşmaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramını açıklayan farklı tanımlamaların olması literatürde tartışmalara yol açsada (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000; Masten, 2002; Ramirez, 2007), "yaşanan olumsuz koşullar ve sahip olunan dezavantajlara rağmen yaşam görevlerine karşı başarılı bir şekilde uyum sağlamak" tanımı yaygın olarak kabul edilmektedir (Windle, 1999, 163; Rutter, 1987).

Lepore ve Revenson (2006) psikolojik sağlamlığı iyileşme, direnç ve yeniden yapılandırma başlıkları altında üç boyutta ifade etmektedir. İyileşme en basit tanımıyla bireyin zorlayıcı yaşam olayı öncesinde sahip olduğu işlevsellik seviyesine geri dönmesiyken direnç ise bireyin travmatik bir olaydan sonra düşük stres yaşaması ya da herhangi bir stres belirtisi göstermemesidir. Son olarak yeniden yapılandırma boyutunda ise bireyin travmatik yaşantı sonrası olumlu veya olumsuz dönüşüm geçirerek denge durumuna yeniden dönmesi olarak tanımlanmaktadır. Walsh (2007), psikolojik sağlamlığı bireyin yaşamında karşlılaştığı zorlayıcı olaylardan güçlenerek çıkması olarak ifade ederken Fraser, Galinsky ve Richman (1999) psikolojik sağlamlığı durağan bir kavram olarak değil, bireyin zorluklar karşısında olumlu sonuçlar elde etmesi ve öngöremediği stres ve diğer risk faktörlerine başarılı bir şekilde uyum sağlama becerisi olarak ele almaktadır.

Literatürde psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımlara bakıldığında sıklıkla vurgulanan özelliklerin risk faktörleri, olumsuz etkiyi azaltan koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olduğu görülmektedir (Bradley ve diğ., 1994; Fraser, Galinsky, Richman, 1999; Kaplan, 2002; Masten, Reed, 2002; Stewart, Reid, Mangham 1997).

2.1.1. Risk Faktörleri

Bireyin hayatında stres yaşamasına yol açan zorlayıcı yaşam olayları ve gelişimine zarar veren çevresel etkenler literatürde risk faktörleri olarak kabul edilmektedir (Masten ve Reed, 2002). Risk faktörleri kapsamında öncü çalışma olarak kabul edilen Kauai boylamsal araştırmasında düşük doğum ağırlığı, yoksulluk, annenin düşük eğitim düzeyine sahip olması ve istikrarsız aile yapısı (boşanma, şiddet vb.) gibi özellikler risk faktörleri olarak tanımlanmıştır (Werner, 1993, 1996). Stewart, Reid ve Mangham (1997) boşanmış ebeveynler, düşük öz saygı ve zekâ düzeyi, düşük akademik performans, duygusal ve davranışsal sorunları olan ebeveynlere sahip olmak gibi nitelikleri risk faktörleri olarak belirtmektedir.

Literatürde psikolojik sağlamlık kapsamında ele alınan risk faktörleri bazı araştırmalarda tek boyutta incelenirken bazı araştırmalarda bireysel, ailesel ve çevresel boyutlarda ele alınmaktadır (Gizir, 2007). Bireysel risk faktörleri, kişinin sahip olduğu özelliklerinden kaynaklanmakta ve çevresel etkilerden bağımsız olarak var olmaktadır. Prematüre doğum, kronik hastalığa sahip olma, dürtüsellik, dikkat eksikliği, genetik kusurlar, düşük zekâ düzeyi, kaygılı mizaç, özgüven yetersizliği, zayıf stresle başa çıkma becerileri, agresif kişilik yapısı gibi özellikler bireysel risk faktörleri olarak gösterilmektedir (Bradley, ve diğ., 1994; Jenson, Fraser, 2016; Stewart, Reid, Mangham, 1997; Tümlü, Recepoğlu, 2013).

Ailesel risk faktörleri, bireyin karakterinden bağımsız olan ve psikolojik sağlamlığı açısından risk teşkil eden aile ili ilgili olumsuz nitelikleri içermektedir. Ebeveyn patolojisi veya hastalığı, ebeveynlerin ayrılması ya da ölümü, aile içi şiddete maruz kalma, evlat edinilme, ergenlikte anne olma, tutarsız ebeveyn tutumları, ebeveynlerle güvensiz bağlanma, aile içi ihmal ve istismar yaşantıları, aile üyeleri arasında olumsuz ilişkilerin olması ailesel risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır (Baldwin ve diğ., 1993; Egeland, Carlson, Sroufe, 1993; Gizir, 2007; Öz, Bahadır Yılmaz, 2009).

Çevresel risk faktörleri bireyin kişisel özellikleri ya da aile yaşantılarından kaynaklanmayan ve toplumsal yaşamında var olan sorunları tanımlamaktadır. Literatürde çevresel risk faktörleri; yoksulluk, şiddet olaylarının yoğun yaşandığı bölgelerde ikamet etme, sapkın bir akran grubu, kötü komşulara sahip olma, yasadışı silah ve uyuşturuculara kolay erişim, savaş ya da doğal afetler, evsizlik, düşük sosyo-ekonomik düzey olarak kabul edilmektedir (Gizir, 2007; Masten, Reed, 2002; Öz, Bahadır Yılmaz, 2009; Tümlü, Recepoğlu, 2013). Bireysel, ailesel ve çevresel risk

faktörlerinin artması veya bir araya gelmesi ise bireyin psikolojik sağlamlık açısından olumsuz etkilenme olasılığını artırmaktadır (Rutter, 2006).

2.1.2. Koruyucu Faktörler

Bireyin yaşam olaylarında karşılaştığı riskleri ve zorlukların etkisinin hafifleten ya da ortadan kaldıran, gelişim dönemi özelliklerine sağlıklı uyum göstermesini sağlayan ve yeterlilik kapasitesini artıran durumlar koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır (Masten, 1994). Dyer ve McGuinness (1996) ise koruyucu faktörleri psikolojik sağlamlık sürecinin ortaya çıkması için gerekli nitelik ve durumlar olarak ele almaktadır.

Werner ve Smith (1982), Kauai Adası'nda doğan ve doğumlarından 40'lı yaşlarına kadar 505 katılımcıyı boylamsal olarak inceledikleri araştırmalarında; yoksulluk, ebeveyn boşanması, alkolizm, akıl hastalığı gibi olumsuz koşullar içinde büyüyen çocukların yaklaşık 2/3' ünün yetişkinliklerinde ciddi sorunlar geliştirdiğini fakat 1/3'ünün ise sağlıklı gelişim gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma koruyucu faktörler açısından dönüm noktası olmuş ve insanların yüksek riskli koşullar altında nasıl daha iyi sonuçlar ortaya çıkardıkları incelenmeye başlamıştır (Ramirez, 2007). Bireyin sahip olduğu koruyucu faktörler ilk aşamada problemli durumu ya da davranışı azaltarak ortaya çıkmadan önlemeyi sağlarken diğer aşamada içinde bulunulan problemin etkisini azaltacak davranış ve bilgileri kazanmasına yardımcı olmaktadır (Tümlü, Recepoğlu, 2013).

İlgili alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık araştırmalarının büyük çoğunluğu koruyucu faktörleri; bireysel, ailesel ve çevresel boyutta ele almaktadır (Gizir, 2007). Bireysel koruyucu faktörler; kişilik özellikleri, zekâ, öz yeterlilik, başa çıkma becerileri ve yaşam doyumu gibi kişisel özellikleri ve kaynakları içermektedir (Afifi, MacMillan, 2011). Ayrıca problem çözme becerileri, olumlu benlik algısı, kişinin yaşamı üzerinde kontrol duygusu, iyimserlik, sosyal yeterlilik, yaratıcılık ve akademik performans gibi yeterliliklerde bireysel koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır (Jenson, Fraser, 2016; Stewart, Reid, Mangham, 1997). Aile boyutunda yer alan koruyucu faktörler; aile üyeleri arasında var olan uyum, istikrarlı bakım verme, ebeveyn-çocuk bağlanması ve etkileşimleri, eş desteği gibi kaynakları ve destekleyici ilişkileri içermektedir (Afifi, MacMillan, 2011). Ebeveyn ya da bakım veren kişinin eğitim düzeyinin yüksek olması ve çocuk için olumlu bir gelecek beklentisine sahip olması psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir

(Stewart, Reid, Mangham, 1997; Tümlü, Recepoğlu, 2013). Zorlu yaşam olayları ve risk durumları karşısında bireyin uyum sağlamasında etkili olan bireysel ve ailesel faktörlerin dışında kalan çevresel faktörler de psikolojik sağlamlığı korumak ve güçlendirmek için önemli görülmektedir. Akran ilişkileri, aile üyesi olmayan kişilerle kurulan yakın ilişkiler, dini inanç sistemi, kaliteli okullar, destek hizmeti sağlayan kurumlar, mesleki eğitim imkanları, sporsal ve sanatsal faaliyetler gibi çevresel ve toplumsal kaynaklar özellikle riskli durumlarda bulunan bireylerin psikolojik sağlamlıklarını korumalarını desteklemektedir (Gizir, 2007; Karaırmak, 2006; Masten, Reed, 2002).

2.1.3. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri ve Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlamlık, yetkinlik, sosyal destek sistemi ve kişisel özellikler gibi niteliklerden oluşan çok boyutlu bir yapıyı temsil etmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkili daha fazla sayıda niteliğe sahip olan bireylerin, yıkıcı bir olaya (travmatik yaralanma, iş kaybı ve eşin ölümü vb.) başarılı bir şekilde uyum sağlama olasılıkları daha yüksekken, bu niteliklerden daha azına sahip olanların bu kadar başarılı bir şekilde uyum sağlama olasılıkları düşüktür (Lee ve diğ., 2008). Literatürde psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyleri tanımlamak için çeşitli değişkenler incelenmiştir. Sosyal ve akademik başarılar, yaşam doyumu, mutluluk gibi olumlu niteliklerin fazlalığı ya da suça karışma, duygusal sıkıntılar ve risk alma davranışları gibi olumsuz niteliklerin olmaması psikolojik sağlamlık açısından önemli kabul edilmektedir (Masten, Reed, 2000).

Psikolojik sağlamlık sabit ve istikrarlı bir yapı olarak değil gelişimsel bir süreç olarak kabul edilmektedir (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000; Masten, Reed, 2000). Gelişim literatüründe olumlu sonuçlar, gelişimsel görevler olarak bilinen ve yaşa bağlı davranış kazanımlarını içeren standartların yerine getirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Gelişimsel görevler kültürler arasında küçük farklılık gösterse de yaygın olarak ortak toplumsal hedefleri içermektedir. Örneğin ekonomik olarak gelişmiş pek çok ülkede, başarılı insanların liseden mezun olmaları, ekonomik bağımsızlık için gerekli eğitim ve mesleki becerileri kazanmaları, yasalara uymaları, yakın arkadaşlara ve romantik ilişkilere sahip olmaları ve topluma katkıda bulunmaları beklenmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, yaşamlarında gelişimsel görevlerini engelleyecek faktörlerle karşılaşsa da bu engellerin üstesinden gelmeyi başarmaktadır (Masten,

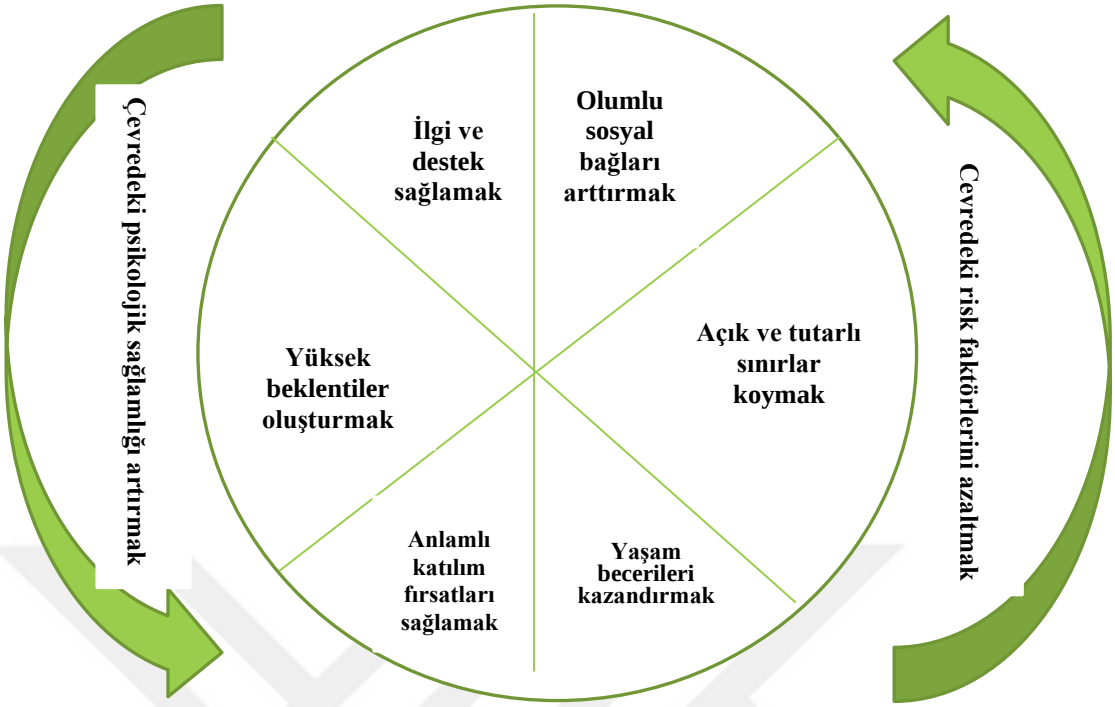
Reed, 2000). Tümlü ve Recepoğlu (2013) olumlu sonuçları bireyin yaşamında var olan koruyucu faktörlerle, karşılaştığı risk faktörlerinin üstesinden gelerek kazandığı yeterlilik ve nitelikler olarak tanımlamaktadır. Literatürde psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin özellikleri pek çok araştırmada incelenerek şu şekilde ifade edilmektedir (Lee ve diğ. 2013; Masten, Reed, 2000; Ramirez, 2007; Karaırmak, 2016; Gizir, 2007; Tümlü, Recepoğlu, 2013)

- Akademik başarı
- Toplumsal kurallara uyma
- Gelişim dönemine uygun sosyal ve akademik etkinliklere katılım gösterme
- Akranları tarafından kabul edilme
- İçsel kontrol odağı
- Mizah anlayışı
- Dini inanç
- Esneklik
- Riskli ve suça yönelik davranışların olmaması
- Pozitif ilişkiler ve sosyal destek
- Gelişim görevlerini yerine getirmesi
- Kendini kabul

2.1.4. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ile İlgili Yaklaşımlar

Psikolojik sağlamlıkla ilgili uzlaşılan ortak bir tanım olmamasına rağmen geliştirilen modeller literatürde yer almaktadır. Bu modellerden bazılarına kısaca aşağıda yer verilmiştir.

Henderson ve Milstein'in psikolojik sağlamlık kuramı. Henderson ve Milstein (2003) psikolojik sağlamlığı bireysel farklılıklara duyarlı ve yaşam boyunca artabilen ya da azalabilen dinamik bir nitelik olarak tanımlamıştır. Okullarda psikolojik sağlamlığı geliştirmek için tasarladığı "Sağlamlık Çemberi" altı aşamadan oluşan stratejiler içermektedir. Söz konusu stratejiler Şekil 2'de gösterilmektedir.



Şekil 2: Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çember Modeli

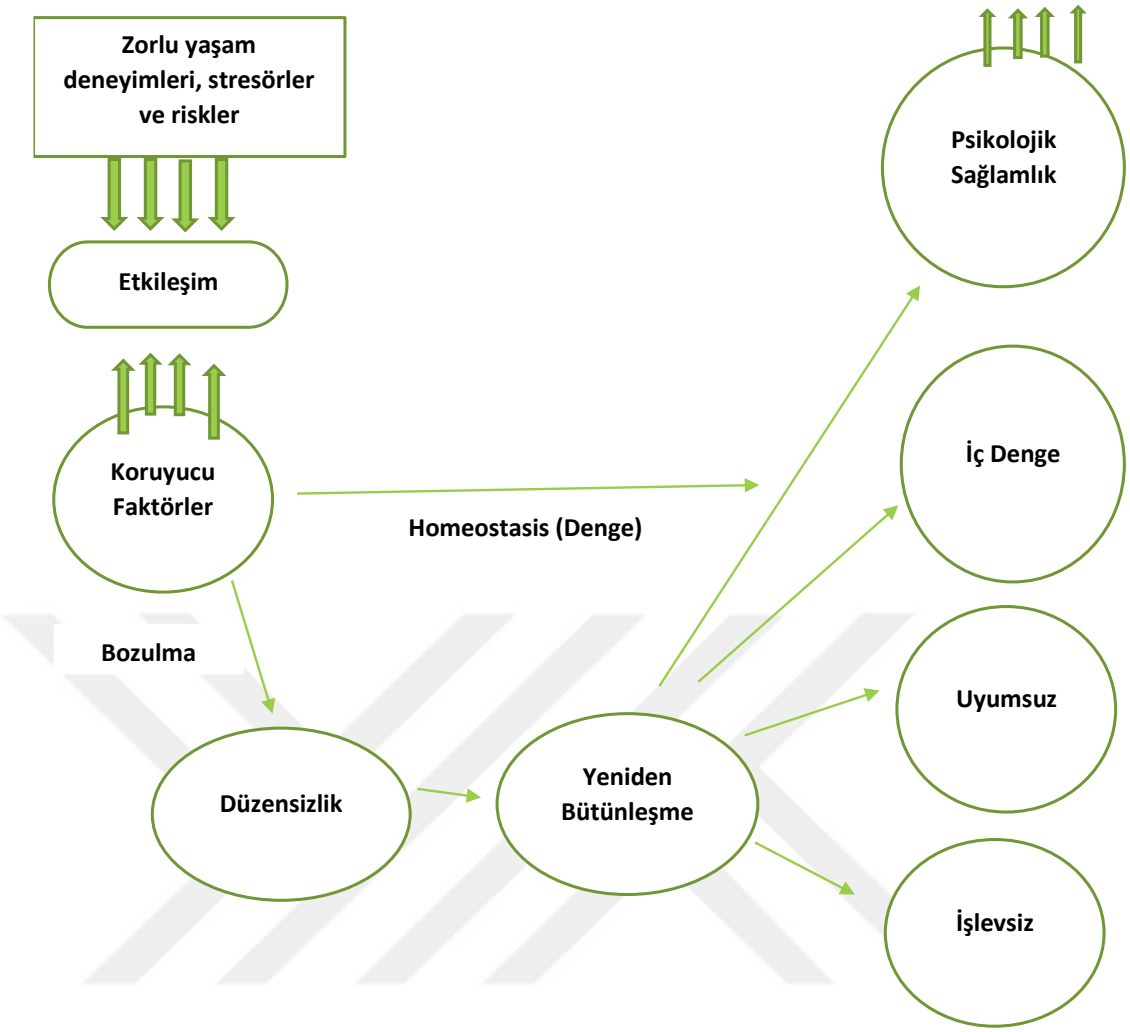
Şekil 2' de görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık çemberi sağ ve sol iki yarım küreden oluşmaktadır. Sol yarım kürede yer alan üç faktör (ilgi ve destek sağlamak, yüksek beklentiler oluşturmak, anlamlı katılım fırsatları sağlamak) bireyin yaşamında psikolojik sağlamlık yapısını oluşturmayı amaçlamaktadır. Çemberin sağ tarafında yer alan diğer üç faktör (olumlu sosyal bağları arttırmak, açık ve tutarlı sınırlar koymak, yaşam becerileri kazandırmak) ise bireyin çevresinde bulunan risk faktörlerini azaltmayı hedeflemektedir.

Psikolojik sağlamlık oluşturmak için tanımlanan ve çemberin sol yarım küresinde yer alan ilk strateji ilgi ve destek sağlamaktır. Okullarda öğretmen, öğrenci ve hizmetli personele gösterilen ilgi, destek ve başarıların ödüllendirilmesini ifade etmektedir. Böylece olumlu bir okul iklimi geliştirmek amaçlanmaktadır. Yüksek beklentiler oluşturma stratejisi ise yaratıcılığın desteklendiği, öğrenci ve öğretmenlerin başarılı olacaklarına yönelik verilen geribildirimleri kapsamaktadır. Çemberin sol yarım küresinde bulunan ve psikolojik sağlamlığı arttırmayı amaçlayan son strateji ise anlamlı katılım fırsatları sağlamaktır. Karar alma süreçlerine öğretmenin, öğrencinin ve diğer hizmetli personelin dahil olmasını içermektedir.

Risk faktörlerini azaltmak için tanımlanan ve çemberinin sağ yarım küresinde yer alan stratejilerden ilki olumlu sosyal bağları arttırmaktır. Kişilerarası ilişkilerde, empati ve iş birliği gibi yeterlilikleri kullanarak olumlu iletişim kurmayı ifade etmektedir. Böylelikle birey çevresinde bulunan akranları ya da diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurabilecektir. Açık ve tutarlı sınırlar koyma stratejisi ise okul sisteminde amaç ve önceliklerin açık ve net bir şekilde aktarılmasını ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık çemberinde riskleri azaltmak için tanımlanan son strateji ise yaşam beceriler kazandırmaktır. Karar verme, problem çözme, eleştirel düşünme ve çatışma çözme gibi yaşam becerilerini içermektedir.

Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in psikolojik sağlamlık kuramı. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer (1990) tarafından geliştirilen modelde psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için bireyin yaşamında stres yaratan beklenmedik risklerle karşılaşması gerekmektedir. Birey karşılaştığı bu düzensizlik durumunun üstesinden gelerek başa çıkma becerileri kazanmalıdır. Böylelikle sahip olduğu koruyucu faktörler ve kazanmış olduğu başa çıkma becerileri psikolojik sağlamlığını güçlendirecek ve iç dengesini (homeostasis) yeninden kazanmasını sağlayacaktır. Bireyin yaşı ne olursa olsun karşılaştığı zorluklar sonucu kaybettiği iç dengesini (homeostasis) yeninden kazanmak için yeniden bütünleşme (reintegration) içeren bir süreçten geçmektedir. Modelin tanımladığı süreç Şekil 2'de gösterilmektedir. (Richardson, ve diğ., 1990, 35)

Şekil 2'de görüldüğü gibi birey, stres ve risk içeren zorlayıcı bir yaşam olayıyla karşılaştığında bozulma (frustration) ya da iç denge (homeostasis) durumundan hangisine ulaşacağı çoğunlukla koruyucu faktörlerle olan etkileşimine bağlıdır. Bireyin bozulma yaşamadan iç dengeye ulaşması "konfor bölgesi (comfort zone)" olarak tanımlanmaktadır.



Şekil 3: Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in Psikolojik Sağlamlık Modeli

Bireyin zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştığında sahip olduğu koruyucu faktörler yetersizse denge durumu kaybolur ve bozulma yaşanır. Bozulma yaşayan bireyin hayata bakışı farklılaşır ve bu bozulma olumlu ya da olumsuz sonuçlara neden olabilir. Yeni iş teklifleri almak ya da romantik bir ilişkiye başlamak olumlu sonuçlar doğururken, boşanma, trafik kazası geçirme ya da tartışmalar yaşama gibi durumlar istenmeyen sonuçlar doğurmaktadır. Birey karşılaştığı bu istenmeyen sonuçlar karşısında üzüntü, korku, şaşkınlık ve suçluluk gibi duygular yaşar. Bu süreç "zavallı ben" aşamasıdır ve bireyin yeniden denge durumuna geçmesi için bütünleşme sürecini başlatır. Yeniden bütünleşme sürecinde birey dört tür bütünleşme yaşantısı geçirebilir: (Richardson, 2002).

1. İşlevsiz Bütünleşme: Bireyin karşılaştığı zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele ederken uyuşturucu madde kullanımı, alkol alma ya da yıkıcı davranışlar gibi yöntemlere başvurmasıdır. Zorlayıcı yaşam olaylarına karşı işlevsiz bütünleşme yaşayan bireylerin içsel gözlemlerinde kör noktalar bulunmaktadır ve terapi sürecine ihtiyaç duymaktadır.

2. Uyumsuz Bütünleşme: Yüksek benlik saygısı ve içsel kontrol odağına sahip bireylerin zorlayıcı yaşam olayıyla karşılaştığında başarısız olarak umudunu ve motivasyonunu kaybetmesiyle ortaya çıkan durumdur. Bireyin sahip olduğu koruyucu beceriler azalmış ve daha düşük bir denge durumu yaratmıştır.

3. İç Denge (Homeostatic): Bireyin zorlayıcı yaşam olayı ile karşılaşmadan önce sahip olduğu işlevsellik düzeyine geri dönmek için verdiği mücadeleyi tanımlamaktadır. Aynı denge düzeyine geri dönen birey, zorlayıcı yaşam olayından gerçekten bir şey öğrenmemiştir ve bir şeyler öğrenene kadar benzer nitelikte tekrarlayan problemler yaşaması muhtemeldir. Bu kişiler sıklıkla aynı veya benzer sorunlarla tekrar karşılaşarak süreci yanlış yönetmeye devam etmektedirler.

4. Psikolojik Sağlamlık: Birey karşılaştığı zorlayıcı yaşam olayları ile efektif bir şekilde başa çıkmakta ve sahip olduğu koruyucu faktörleri geliştirmektedir. Böylece ilerleyen hayatında karşılaşacağı benzer yaşam olayları için hazırlıklı ve yetenekli hale gelmektedir. Bireyin psikolojik sağlamlık boyutunda bütünleşme yaşaması için bir takım özellik ve yeterliliklere sahip olması gerekmektedir. Bu özellik ve yeterlilikler şu şekildedir:

- Sosyal problem çözme becerileri
- Hazzı erteleme yeteneği
- Öz yeterlilik
- Yaratıcı problem çözme ve karar verme becerileri
- Kişisel iç gözlem yapabilme ve başa çıkmak için kişisel kaynakları belirleyebilme
- Öz motivasyon
- Güçlü öğrenme kapasitesi
- Hayatta bir neden veya amacın olması
- Benlik saygısı
- İçsel kontrol odağı

- Mizah anlayışı
- Değer-davranış uyumu (kişinin inançlarına göre davranması)
- Geleceğe yönelik olumlu bakış

Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in psikolojik sağlamlık modeli bütünleşme sürecinin başarılı olması için sosyal ve çevresel destek sistemlerine önem vermektedir. Aile, okul ya da olumlu akran desteği gibi faktörler bütünleşme sürecinde etkili olmaktadır. Ayrıca modelde tanımlanan bütünleşme türleri arasında geçişler esnek bırakılmıştır. Karşılaştığı zorlayıcı yaşam olayı sonrasında işlevsiz ya da uyumsuz bütünleşme sağlayan bir kişi terapi yardımıyla ya da yeni başa çıkma becerilerinin kazanılmasıyla psikolojik sağlamlık düzeyinde bütünleşme yaşayabilir (Richardson, 2002; Richardson, ve diğ., 1990).

Benard Psikolojik Sağlamlık Modeli (Bernard model of fostering resiliency). Benard (1991) geliştirdiği modelde psikolojik sağlamlığın çevreyle etkileşim sonucu oluştuğunu savunmaktadır. Olumlu davranışları pekiştiren aile ortamları, destekleyici okul ve toplumun önemine vurgu yaparak psikolojik olarak sağlam bireylerin doğuştan getirdiği ve sonradan kazanılan özellikleri olduğunu belirtmektedir. Uyumlu mizaç ve çevreden pozitif tepki alma yeteneği doğuştan getirilen özelliklerdir. Empati, etkili iletişim kurma, özerklik, gerçekçi amaç ve beklentiler oluşturma, problem çözme ve karar verme gibi özellikler ise sonradan kazanılan özelliklerdir.

Wolin ve Wolin Modeli (Wolin and Wolin model). Steven Wolin ve eşi Sybil Wolin, bireylerin çocukluklarında şiddet, ihmal ve istismar gibi olumsuz yaşantılar geçirmelerine rağmen iyileşmelerini sağlayan özellikleri belirlemişlerdir. Psikolojik sağlamlığı oluşturan özellikleri yedi boyutu içerecek şekilde bütünleştirmişlerdir (Wolin ve Wolin, 1993).

İçgörü boyutuna sahip olan kişiler, zor ve acı verici olaylarla karşılaştıklarında gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirirler. *Bağımsızlık* sahibi kişiler yaşamlarında sorun yaratan ebeveynleri ya da diğer kişilerle aralarına duygusal ve fiziksel mesafe koyabilme becerisini sahiptirler. *İlişkiler* boyutu, diğer insanlarla kurulan ilişkilerde bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik saygılı ve empatik bir iletişimi kapsar. Yardım alma ve verme konularında samimi ve sağlam ilişkiler kurulmasını tanımlamaktadır. *Girişim* boyutunda, bireyler karşılaştıkları sorunlarla mücadele ederken sorumluluk almakta ve planlı-amaçlı hareket etmektedirler. *Yaratıcılık* boyutu bireyin zorlayıcı ve acı verici yaşantılarını hayal gücünü kullanarak sanat ile ifade

etmesini sağlar. *Mizah* boyutuna sahip bireyler yaşadıkları zorluklara karşı espri ve gülerek streslerini azaltmaktadır. *Ahlak* boyutunda birey yaşamında kötülükler olsa bile iyilik duygusu ile bilgiye dayanan bir vicdan sistemi oluşturmakta ve böylece yaşama pozitif bakmaktadır.

Tanımlanan yedi boyut kişinin yaşamı boyunca farklı aşamalardan geçerek oluşmaktadır. Çocukluk döneminde sezgisel olarak davranışlara yansımakta ve belli bir amaç içermemektedir. Hissetme düzeyinden bilme düzeyine geçişi içeren ergenlik döneminde bahsi geçen yedi boyut davranışlarda net bir şekilde ortaya çıkmaya ve amaçlı hale gelmeye başlamaktadır. Yetişkinlik döneminde ise anlama düzeyine erişerek artık benliğin bir parçası olmaktadır (Wolin ve Wolin, 1999).

Krovetz Psikolojik Sağlamlık Kuramı. Krovetz psikolojik sağlamlık kuramı yaşamlarında başarılı olan gençlerin, aile, okul ve çevre sisteminde yer alan fakat çoğu zaman problemli gençlerin hayatında bulunmayan koruyucu faktörleri tanımlamaktadır. Koruyucu faktörlerin bir kısmına bile sahip olsa birey psikolojik sağlamlık yani zorluklarla ve olumsuzluklarla başa çıkabilme yeteneği geliştirmektedir. Kurama göre koruyucu faktörler tüm insanlarda belirli bir derecede bulunmakta fakat olumsuz yaşantılarla başa çıkabileceği kadar güçlü olması çocukluk yaşantısında bu faktörlere sahip olmasına bağlı olmaktadır (aktaran Özer 2013, 32).

2.1.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Kurt ve Aslan (2020) okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin psikolojik sağlamlıkları, öz yeterlikleri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Trabzon'da yaşayan 297 anneden veri toplayan araştırmacılar annelerin eğitim düzeyinin psikolojik sağlamlıklarını etkilediği ve yükseköğrenim mezunu annelerin lehine olacak şekilde olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Ayrıca yüksek düzeyde gelire sahip olmak psikolojik sağlamlığı pozitif etkilemektedir. Üç çocuğa sahip olan annelerin psikolojik sağlamlıkları tek çocuğa sahip annelerden anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Annelerin öz-yeterliği ve psikolojik sağlamlığı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Özyedek (2020) 0-6 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıkları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre ebeveynlerin psikolojik sağlamlıkları problem çözme becerilerini pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Ebeveynlerin gelir düzeyi, psikolojik destek alma

geçmişleri ve yaşları psikolojik sağlamlıklarını etkilemektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bektaş ve Özben (2016) evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarını sosyo-demografik açıdan incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi ve algılanan ekonomik durumun psikolojik sağlamlığı etkilediği bulgusunu elde etmişlerdir. Cinsiyet, yaş, bir işte çalışma gibi faktörlerin ise psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucunu elde etmişlerdir.

Klerk ve Greeff (2011) görme engelli çocuklara sahip olan ebeveynlerde psikolojik sağlamlık kavramını incelemişlerdir. Çocuklarında bulunan engeli kabul etme, yardım kabul etme ya da kurumlardan yardım isteme, çocuklarına karşı sorumluluk duygusu besleme gibi faktörlerin ebeveynlerin psikolojik sağlamlık inşa etmesinde etkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Rosenberg ve arkadaşları (2014) tarafından çocukları kanser tanısı alan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarını incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çocuğu kanser tanısı alan ebeveynler diğer ebeveynlere kıyasla daha düşük psikolojik sağlamlık kaynaklarına ve uyku güçlükleri gibi psikolojik sıkıntılara daha fazla sahiptirler. Ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının azalması, sosyal destek ve aile uyumlarını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca alkollü araç kullanma, daha fazla alkol tüketme ve doktorlara beklenti ve endişelerini iletmekte yetersizlik gibi sonuçlara yol açmaktadır.

2.2. Mutluluk

Psikoloji bilimi ilk yüzyılında depresyon, kişilik bozuklukları ya da kaygı gibi ruhsal bozukluklara odaklanarak insan yaşamında var olan umut, iyimserlik ve mutluluk gibi pozitif kavramlara odaklanmakta yetersiz kalmıştır. 20. Yüzyılın ikinci yarısında ortaya çıkan öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve iyilik haline vurgu yapan pozitif psikoloji akımıyla sosyal bilim araştırmacıları ve politikacılar insanların yaşam kalitesini tanımlayan koşul ve kavramlara ilgi göstermeye başlamıştır (Hefferon, Boniwell, 2011; Myers, Diener, 1995).

Psikoloji biliminin ortaya çıkmasından öncede Yunan felsefesinin altın Çağından beri, batılı düşünürler "mutluluğu" anlamakla ilgilenmişlerdir. Mutluluğu inceleyen ve erdem sahibi olmak olarak tanımlayan ilk filozoflardan biri Sokrates'tir. Daha sonra

Aristoteles, mutluluğu en yüksek iyilik hali olan *sumum bonum* olarak tanımlamıştır. Mutluluğun yaşamda nihai ve yeterli olan tek amaç olduğunu diğer her şeyin mutluluğa ulaşmak için bir araç olduğunu vurgulamıştır (Diener, 1994).

Psikoloji literatüründe mutluluk terimi belirsiz anlamından kurtarmak için öznel iyi oluş olarak ele alınmaktadır (Proctor, 2014). Diener (1984), öznel iyi oluşu bireyin hayatını öznel (kişisel) olarak değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve olumsuz duygulanımları içeren bütüncül bir değerlendirme sürecidir. Olumlu ve olumsuz duygulanımlar bireyin hedoni seviyesini ifade ederken yaşam doyumu ise kendi yaşamına ilişkin yaşadığı tatmini ifade etmektedir. Öznel iyi oluş kavramında yaşam doyumu bilişsel boyutu, olumlu ve olumsuz duygulanımlar ise duyuşsal boyutu oluşturmaktadır (Diener, 1994).

Öznel iyi oluş, bireyin kendi içsel bakış açısıyla ölçülmektedir. Kişinin devam eden yaşam olaylarına ilişkin değerlendirmeleri değişebilir ve bu değişim hedoni düzeyinde dalgalanmalar yaratabilir. Bireyin yaşamında anlık duygulanımlar hızlı değişiklik gösterse de bilişsel boyutu içeren yaşam doyumu öznel iyi oluşun temel göstergesi olarak daha istikrarlı bir yapıya sahiptir (Proctor, 2014).

Öznel iyi oluş bireyin yaşamıyla ilgili olumlu düşünce ve duyguların varlığını yansıtmaktadır. Bilişsel düzeyde bireyin işi, evliliği ve diğer yaşam alanlarıyla ilgili duyduğu memnuniyeti içermektedir. Duygusal düzeyde ise karşılaştıkları yaşam olaylarına yönelik olumlu değerlendirmeler yapmakta ve pozitif duygular hissetmektedirler. Öznel iyi oluşu düşük bireyler, yaşam koşullarını ve olaylarını olumsuz değerlendirerek kaygı, depresyon ve öfke gibi hoş olmayan duygular hissetmektedirler. Dolayısıyla öznel iyi oluş birbiriyle ilişkili ancak farklı üç faktör tarafından tanımlanır: Olumlu duyguların göreceli varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve yaşamdan duyulan memnuniyeti içeren yaşam doyumu (Myers, Diener, 1995).

Biswas-Diener ve Dean (2007) öznel iyi oluşu süreçler, yaşam koşulları ve kişisel seçimleri kapsayan üç boyutta ele almaktadır. Süreçler, bireyin duygusal sağlığını etkileyen ve farkında olmadığı doğal psikolojik mekanizmalardır. Yaşam koşulları büyük ölçüde bireyin kontrolü dışında olan gelir düzeyi ve coğrafi koşulları içermektedir. Son olarak kişisel seçimler ise bireyin hedeflerini ve duygusal tepkilerini

içeren ve kendi kontrolünde olan boyutu temsil etmektedir. Kişisel seçimler bireyin öznel iyi oluşu üzerinde en büyük etkiye sahip yapıdır.

Mutlulukla ilgili yürütülen çalışmalarda öznel iyi oluşun sadece pozitif duygusal sonuçları değil fiziksel sonuçları da etkilediğini ortaya koymaktadır. Öznel iyi oluşun yüksek olması bireyin bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve ölüm riskini azaltmaktadır (Steptoe, 2019). Zaninotto, Wardle ve Steptoe (2016) 9365 kadın ve erkeğin öznel iyi oluş düzeylerini 4 yıl boyunca izlemiş ve ölüm oranlarının öznel iyi oluş düzeyi ile ters orantılı olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yapılan meta-analiz çalışmasında öznel iyi oluşun hem erkek hem kadınlarda uzun yaşam üzerinde koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Martín-María ve diğ., 2017).

Bireyin yaşamında mutlu olabilmesi için birçok belirleyici bulunmaktadır. Diener ve Seligman (2002) tatmin edici sosyal ilişkilere sahip olmak, dışadönüklük, düşük nevrotiklik ve bireyde psikopatoloji olmaması gibi faktörlerin mutluluğu belirleyen faktörler olarak tanımlamaktadır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken tanımlanan bu faktörlerin mutluluk için gerekli olduğu fakat tek başına mutluluğu garanti etmedikleridir. Gelişim dönemleri açısından bakıldığında mutluluğun yordayıcıları yaşla birlikte değişse de bireyin yaşı öznel iyi oluş düzeyini etkilememektedir. Benzer şekilde cinsiyet farklılıkları ve yüksek gelir düzeyi öznel iyi oluş üzerinde etkili değildir. Kültürel yapı ise öznel iyi oluş üzerinde etkili olmaktadır. Genel olarak kolektivist kültürler, olumlu duyguları deneyimlemeyi ve ifade etmeyi daha güçlü bir şekilde destekleyen bireyci kültürlere göre daha düşük mutluluk düzeyine sahiptirler (Myers, Diener, 1995).

Mutluluğun belirleyicilerinin neler olduğuyla ilgili araştırmacılar pek çok çalışma yürütmüştür. Bu araştırmacılardan biri olan Lyumbomirsky Tkach ve Dimatteo (2006), mutluluğun belirleyicileri ilgili meta analiz çalışması yapmıştır. Mutluluğun en iyi belirleyicilerini ruh hali ve mizaç özellikleri (dışa dönüklük ve nevrotiklik), sosyal ilişkilere sahip olma ve genel yaşam doyumu olarak ifade etmektedir. Bireyin düşünce yapısı ve kullandığı bilişsel stratejilerde mutluluğu üzerinde etkili olan diğer bir belirleyici olarak kabul edilmektedir. Akranlarıyla olumsuz karşılaştırma ve kıyaslamalardan uzak durma, karşılaştığı olayları olumlu yorumlama ve tekrarlayıcı olumsuz düşünceleri dışlama becerilerine sahip olmak bireyin öznel iyi oluşu üzerinde etkili olmaktadır (Abbe, Tkach, Lyubomirsky, 2003).

Diener vd. (2009) 55 ülkenin öznel iyi oluşunu inceledikleri araştırmalarında yüksek gelir düzeyine, bireyselliğe, eşitliğe ve insan haklarına sahip toplumların, daha az gelişmiş toplumlardaki insanlardan daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu bulgusunu elde etmiştir. Özellikle bireysellik, öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olarak tanımlanmaktadır. Çünkü bireyci toplumlar bireye kendi yaşam yolunu seçme konusunda daha fazla özgürlük tanımakta ve bireylerin başarıyı kendilerine atfetme olasılıklarının daha yüksektir. Böylece bireyin öznel iyi oluşu üzerinde sadece kişisel özellikleri ya da yeterlilikleri değil aynı zamanda yaşadığı toplumun ve sahip olduğu kültüründe etkili olduğu kabul edilmektedir.

Lyubomirsky, Sheldon, ve Schkade (2005) mutluluğu belirleyen etmenleri üç grupta tanımlamaktadır. Cinsiyet, yaş, etnik köken, medeni durum, dini inanç gibi faktörleri içeren demografik değişkenler mutluluğu belirleyen ilk gruptur ve mutluluğun %10' unu açıklamaktadır. İkinci grup kişilik özellikleri ve mizaç gibi faktörleri içeren kalıtım boyutudur ve mutluluğun %50'sini açıklamaktadır. Üçüncü boyut ise amaçlı faaliyetlerdir ve mutluluğun %40'ını açıklamaktadır. Amaçlı faaliyetler, bireyin kontrolünde olan ve öğrenilebilen davranışları içermektedir.

2.2.1. Mutluluk Kuramları

Erek (Telic) Kuramı: Tarihsel süreçte birçok filozof mutluluğun kişinin arzularını tatmin ederek mi yoksa bastırarak mı elde edildi sorusunu ele almıştır. Hedonist filozoflar arzuların yerine getirilmesini tavsiye ederken, çileci filozoflar arzunun yok edilmesini tavsiye etmişlerdir. Erek kuramının temel varsayımına göre bireyin amaç ve gereksinimleri mutluluğunu ortaya çıkarmaktadır. Bireyin belirli ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar hayata yön verilmesini sağlayarak bireye mutluluk getirir. İhtiyaçlar evrensel olabileceği gibi kişiden kişiye değişebilmektedir (Diener, 1984; Diener, Sapyta ve Suh, 1998).

Erek kuramına göre mutluluk ihtiyaçların karşılanması sonucu elde edilirken, karşılanmayan ihtiyaçlar ise mutsuzluğa neden olmaktadır. Karşılanmayan ihtiyaçların yanı sıra mutluluğu olumsuz etkileyecek yapılar bulunmaktadır. İlk olarak insanlar, uzun vadeli mutluluğa zararlı olan kısa vadeli mutluluk getiren ve diğer hedeflerini engelleyen hedefleri arzulayabilirler. İnsanların hedefleri ve arzuları çatışabilir ve bu nedenle onları tam olarak tatmin etmek imkânsız hale gelebilir. Bireyin ihtiyaçları veya arzuları bilinçsiz olduğunda çatışma hali oluşacak ve onları tanımlayarak bütünleştirmek zor olabilmektedir. Bazı durumlarda bireyin hiçbir hedefi veya arzusu

olmadığı için mutluluktan mahrum kalabilmektedir. Son olarak, insanlar içinde bulunduğu kötü koşullar nedeniyle veya hedeflerinin çok yüksek olması nedeniyle hedeflerine ulaşamayabilirler (Diener, 1984, ss. 563).

Haz ve Acı Kuramı: Bireyin yaşamında belirlediği hedefin yoksunluğu acı duymasına yol açmaktadır. Bireyin yaşamında sahip olduğu bu yoksunluk ve eksiklik mutluluğun ortaya çıkması için gerekli bir öncüldür. Dolayısıyla acı ve haz yakından ilişkili kavramlardır. Haz ve acı kuramına göre bireyin yaşamındaki hedefine ulaşmadan önceki yoksunluk ne kadar büyükse, bu hedefe ulaştığında elde edeceği mutlulukta o kadar fazla olacaktır (Diener, 1984).

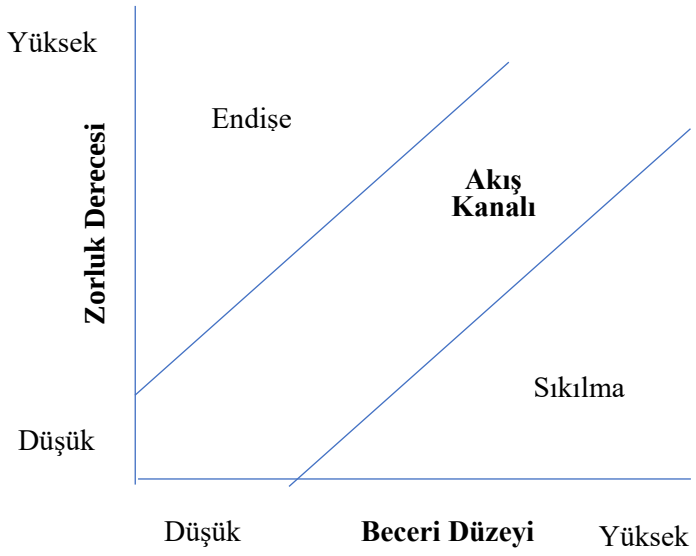
Etkinlik (Activity) Kuramı: Erek kuramında mutluluğun odağı hedefin gerçekleştirilmesi sonucu ortaya çıkan bir olgu olarak ele alınmaktayken, aktivite teorileri mutluluğun bir yan ürün olduğunu savunmaktadır. Etkinlik kuramına göre bir dağa tırmanma etkinliği, zirveye ulaşmaktan daha büyük mutluluk getirebilir. Aristo en eski etkinlik teorisinin önemli bir savunucusudur. Aristo'ya göre mutluluk erdemli faaliyetten, yani iyi yapılan faaliyetten gelmektedir. Aristoteles'in teorisine göre insanın belli yetenekleri vardır ve bireyin yeteneği ile etkinlikler mükemmel bir şekilde etkileşime girdiğinde mutluluk ortaya çıkmaktadır. Etkinlik ile yetenek dengesi sağlanamadığında birey sıkılabilmekte ya da umutsuzluğa kapılabilmektedir (Diener, 1984).

Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağıya Kuramı: Bireyin yaşamında sahip olduğu küçük mutlulukların bir araya gelerek onun mutluluğunu ortaya çıkarması aşağıdan yukarıya kuramı olarak tanımlanmaktadır. Bu kurama göre mutlu bir hayat sadece mutlu anların birikmesiyle oluşmaktadır. Mutluğun temelinde bireyi olumlu etkileyen pozitif yaşantıların görece fazla olması yer almaktadır. Aşağıdan yukarı kuramına göre, kişi hayatında olumlu deneyimler biriktirdikçe iyimser bir bakış açısı geliştirmekte ve mutlu olmaktadır.

Yukarıdan aşağıya kuramı ise bireyin mizacı devreye girmektedir. İyimser mizacı olan bir kişi karşılaştığı olayları pozitif değerlendirecek ve yaşamında pek çok olayı pozitif yorumlayacaktır. Yukarıdan aşağıya kuramına göre, kişi hayatında karşılaştığı olayları iyimser bir bakış açısıyla değerlendirebileceği bir düşünce yapısına sahip olduğun için mutluluğu artmaktadır (Diener, 1984).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı: Sosyal karşılaştırma kuramına göre insanlar; kendilerini değerlendirmek, kendilerini geliştirmek, benliğini geliştirmek gibi sebeplerle çevresinde bulunan insanlar ile kendilerini kıyaslama eğilimindedir (Öztürk, 2016). Bu karşılaştırma sonucunda birey kendisini diğerlerinden daha iyi durumda değerlendirirse mutlu, daha kötü durumda olduğu sonucuna varırsa mutsuz olacaktır (Festinger, 1954). Örneğin; bir kanser hastası kendinden daha kötü durumda olan bir kanser hastası gördüğünde iyi durumda olduğu için mutluluğu artarken, daha iyi durumda olan bir kanser hastasını gördüğünde ise kötüye gittiğini düşünerek mutsuzluğu artacaktır. Dolayısıyla sosyal karşılaştırma süreçlerinde bireyin kişiliği ve düşünce şekli etkin bir rol oynamaktadır. İyimser bireyler kendilerinden daha kötü performans gösteren insanlarla kendini kıyaslama eğilimindeyken, depresifler ve kötümserler, kendilerinden daha iyi performans gösteren insanlarla kendilerini kıyaslama eğiliminde olmaktadır (McFarland ve Miller, 1994).

Akış Kuramı: Akış kavramına göre mutluluk, bireyin aktiviteye katılım gösterdiğinde içsel olarak hissettiği duygu olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk, bireyin hedefe ulaşması sonucu elde ettiği bir deneyimden ziyade hedefe ulaşma sürecinde hissettiği bir akış süreci olarak değerlendirilmektedir (Csikszentmihalyi, 1999). Akış deneyimine ilişkin şema Şekil 4' de yer almaktadır (Csikszentmihalyi, 1999, 74).



Şekil 4: Akış Deneyimi

Akış kuramına göre bireyin beceri düzeyi ve etkinliğin zorluk derecesi akış için önemli olan iki kavramdır. Yaşantının zorluk düzeyi kişinin beceri düzeyine uygun olduğunda mutluluk elde edilebilmektedir. Bir yaşantı çok kolaysa birey bu durumdan sıkılmakta; çok zor olması durumunda ise kaygı ve endişe duygusu ortaya çıkmaktadır. Bir kişi yoğun odak gerektiren ve becerileri ile yaşantı zorluğunun birbirine denk olduğu bir faaliyete dahil olduğunda, mutluluğu elde edebileceği bir akış deneyimi ortaya çıkmaktadır.

Sabit Nokta Kuramı: Sabit nokta kuramı insanların mutluluklarını genetik olarak değerlendirmektedir. Bu kurama göre insanların mutlulukları sabit bir düzeydedir. Her insanın sahip olduğu belirli bir mutluluk seviyesi bulunmaktadır. Bireyin yaşantıları sonucu zaman zaman bu mutluluk düzeyinde dalgalanmalar meydana gelse bile uzun vadede kararlılık gösterdiği aynı noktaya geri dönmektedir. Bireyin sahip olduğu mutluluk düzeyindeki kararlılığın en önemli belirleyicisi genetiktir (Diener, 1984).

Uyum Kuramı: Uyum kuramı, insanların yeni bir olayla karşılaştığında bu duruma tepki gösterdiğini fakat belli bir süre geçtikten sonra karşılaştığı bu yeni durum ve olaylara uyum sağladığını kabul etmektedir. Birey mutlu ya da mutsuz olayla karşılaştığında belirli bir süre sonra gösterdiği tepkiler etkisini kaybetmektedir. Çünkü kişi içinde bulunduğu olumlu ya da olumsuz koşullara uyum sağlamakta ve zaman içerisinde mutluluğu ya da mutsuzluğu etkisini kaybetmektedir (Lucas, ve diğ., 2003).

Brickman ve Campbell (1971) tarafından geliştirilen *Hedonik Döngü Modeli*, uyum kuramına dayanmaktadır. Bu modele göre insanlar yeni karşılaştıkları olaylara güçlü tepkiler göstermekte fakat belli bir süre sonra duruma alıştıklarında eski düzeylerine geri dönmektedir. Birey yaşamında iyi olaylarla karşılaşmış ve bu duruma uyum sağlamışsa tekrar karşılaşacağı iyi olaylar mutluluğu üzerindeki etkisini yitirecektir. Benzer şekilde mutsuz olaylarla karşılaşan ve bu duruma alışan bir kişi içinde yeni karşılaşacağı mutsuz olaylar daha fazla mutsuzluk vermeyecektir. Uyum kuramına göre yaşantıların ortaya çıkardığı mutluluk ya da mutsuzluk geçicidir ve zamanla tekrar eski haline dönmektedir (aktaran Güler ve Dönmez, 2011).

2.2.2 Mutluluğu Arttırma Stratejileri

Mutluluğun belirleyicilerinin neler olduğu ile ilgili yürütülen araştırmaların yanı sıra bireylerin mutluluklarını nasıl arttırabilecekleri sorusu önem kazanmaktadır (Eryılmaz, 2017). Literatürde mutluluğu arttırmak için bireylerin kullandığı stratejiler

öznel iyi oluşu arttırma stratejileri kapsamında incelenmektedir. Bazı araştırmacılar mutluluğun yaşam olaylarına bağlı olarak kısa süreli değişim gösterdiğini fakat uzun vadede dışadönüklük ve nevrotiklik gibi kişilik özelliklerinden etkilenen genetik bir özellik olduğunu öne sürmektedir (Suh vd, 1996). Lykken ve Tellegen, (1996) sosyoekonomik düzey, medeni durum ya da dini inanca sahip olmak gibi faktörlerin öznel iyi oluş üzerinde yalnızca %3 etkili olduğunu, kalıtsal faktörlerin ise %80 etkili olduğunu ifade etmektedir. Bireylerin mutluluklarını değiştirme yeteneklerine karşı çıkan araştırmaların aksine belli bilişsel stratejilerle mutluluğun artabileceğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Fordyce, 1977, 1983).

Fordyce (1983), öznel iyi oluşu artırma stratejilerine yönelik çalışmalar yürüten ilk araştırmacılardan biridir (akt: Eryılmaz, 2017). Bilişsel ve davranışsal süreçleri içeren 14 strateji belirlemiştir. Bu stratejiler aşağıda yer almaktadır:

1. Aktif bir yaşama sahip olmak
2. Yakın ilişkiler kurmak
3. Dışa dönük ve sosyal bir kişilik geliştirmek
4. Sağlıklı bir kişilik geliştirmek
5. Beklentileri azaltmak
6. İyimser düşünce yapısı geliştirmek
7. Mutlu olmayı ilk öncelik olarak belirlemek
8. Anlamlı bir işte üretken olmak
9. Planlı hareket etmek
10. Olumsuz duyguları azaltmak
11. Endişelenmeyi bırakmak
12. İyi bir arkadaş olmak
13. Şimdiye odaklanmak
14. Sosyalleşmeye daha fazla vakit ayırmak

Fordyce (1977) insanlara uygun rehberlik ve bilgi verildiğinde mutluluklarını bilinçli bir şekilde arttırabileceklerini öne sürmektedir. Mutluluğun yüksek gelir düzeyi, iş tatmini ve statüsü, fiziksel sağlık gibi dışsal faktörlerle açıklanması bireylerin mutlu olabileceklerine dair inançlarına zarar vermektedir. Bireyi ekonomik ya da sosyal koşullarında büyük değişiklikler olmadan yukarıda ifade edilen stratejileri kullanarak kişisel mutluluğa ulaşabileceğini savunmaktadır.

Lyubomirsky (2007) mutluluğu artırma stratejilerini 12 boyutta incelemektedir. Bu stratejiler şükran duygusunu ifade etme, iyimserliği geliştirme, aşırı düşünmek ve sosyal kıyaslamalardan kaçınmak, sosyal ilişkiler geliştirmek, başa çıkma becerileri geliştirmek, akış deneyimlerini arttırmak, affetmek, mutlu anların tadını çıkarmak, amaçlara odaklanmak, din ve maneviyata yönelmek ve bedenine iyi bakmayı (fiziksel aktiviteler, meditasyon vb.) kapsamaktadır.

Aked ve diğ., (2008) literatürde yer alan 400 üzerinde araştırmayı inceleyerek mutluluğu arttırma stratejilerini beş boyutta ele almaktadır. Bağlanmak (aile, arkadaş, komşu vb.), aktif bir hayat sürmek, bilinçli farkındalığa sahip olmak, öğrenme süreçlerine devam etmek ve kişilerarası ilişkilerde destekleyici olmak bireyin mutluluğunu arttıran stratejiler olarak tanımlanmaktadır.

Buss (2000) mutluluğu arttırma stratejilerini incelerken bireyi ilkel ve modern zaman paradoksunda değerlendirmektedir. Modern yaşamda tıp ve hukuk alanında insanlığın oluşturduğu toplum (hastalıkların tedavi edilmesi, bebek ölümlerinin azalması ve güvenliğin polislerce sağlanması vb.) ilkel atalarına kıyasla birçok yönden rahat bir yaşam sürmektedir. Ancak bu modern ortamlar yeni sorunları (kalp-damar tıkanıklıkları, şeker hastalığı, obezite, yalnızlık vb.) beraberinde getirmektedir. Mutluluğun önündeki engelleri ortadan kaldırmak ve mutluluğu arttırmak için 6 strateji tanımlamaktadır:

1. Modern ve İlkel Yaşam Arasındaki Boşluğu Kapatmak: Modern çağ ve ilkel dönem arasındaki farklılık ve değişim insanların evrimsel gelişimlerini negatif etkilemekte ve bazı psikolojik sorunları beraberinde getirmektedir. Her ne kadar modern insanlar taş devri döneminde yaşayan ataları gibi olmasa da her iki yaşam arasındaki boşluğun kapatılması bireyin mutluluğunu etkileyecektir.

2. Akrabalarla İlişkileri Geliştirmek: İlkel dönemlerde geniş bir akrabalık bağına sahip olan insan modern toplumda bundan mahrum kalmaktadır. Bu mahrumiyet bireyi mutsuzluğa ve depresyona sevk ettiğinde mevcut akrabalar ile e-posta, telefon ve video konferans gibi yöntemlerle iletişim kurarak akrabalık ilişkilerini geliştirebilir.

3. Yakın Arkadaşlıklar Geliştirmek: Modern yaşamda insan derin dostlukların yetersizliği ile karşılaşabilmektedir. Oysa insanlar yalnızca iyi olduğu dönemlerde değil zor dönemlerinde ve gerçekten ihtiyaç duyduğunda yanında olabilecek gerçek dostluklar kurmalıdır.

4. Kişisel Stresin Azaltılması: Bireyin psikolojik mekanizmaları öznel stresini arttırabilmektedir. Uyum sorununu yaratan bu problemin azaltılması için sosyal ortamlar kullanılabilir. Bireyin yaşamında kişisel stresi tamamen ortadan kaldırması imkânsız bir durumdur fakat kullanacağı stratejilerle bu sorunların ortaya çıkma olasılığını azaltabilir.

5. Rekabetçi Mekanizmaları Yönetme: Modern yaşamın getirmiş olduğu en büyük zorluklardan birisi bireyin rekabeti yönetebilmesidir. Rekabetin başarısız olması ya da bireyin statüsünün eşitsizlik içerisinde olması olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Rekabetin ortaya çıkarmış olduğu bu sorunlar işbirliği teşvik edilerek çözülebilir.

6. İsteklerin Doyurulması: İnsanlar evrimsel süreçte mutluluklarını olumsuz etkileyecek stratejilerin yanı sıra elde edildiğinde yüksek haz ve mutluluk veren arzularda geliştirmişlerdir. Sağlıklı olma arzusu, mesleki başarı, arkadaşlara ve akrabalara yardım etme, yakınlık kazanma, başarma, lezzetli gıdaları tüketme, kişisel güvenliği sağlama ve tüm bunları elde edebilecek kaynaklara sahip olma gibi hedefler yerine getirildiğinde bireyin mutluluğunu arttırmaktadır.

Tkach ve Lyubomirsky (2006) mutluluğu arttırma stratejilerini 8 boyutta ele almaktadır. Amaçlar belirlemek ve bunları gerçekleştirmek, mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunmak, dini inancın gereğini yerine getirmek, partilere ve kulüplere katılmak, aktif ve pasif etkinliklerde bulunmak, sosyal ilişkiler kurmak gibi stratejileri mutluluğu artırmaya yönelik stratejiler olarak ele almaktadır. Bireyler mutlulukları arttırmak için en çok sosyal ilişkiler ve aktif etkinliklerde bulunma stratejilerine başvurmaktadır. En az tercih edilen stratejiler ise parti ve kulüp üyeliği ile dini inançlara yönelme stratejisidir.

Eryılmaz (2010; 2017) ergenler ve yetişkinler için farklı stratejiler tanımlamaktadır. Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini çevreden olumlu tepkiler almak, dinî inancın gereğini yerine getirmek, çevreye olumlu tepkiler vermek, istekleri doyurmak ve öznel iyi oluşu korumak olarak 5 boyutta ifade etmektedir. Yetişkinler için ise tanımladığı 6 strateji; çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek, dini inancın gereğini yerine getirmek ve istekleri doyurmaktır.

2.2.3. Mutlulukla İlgili Yapılan Araştırmalar

Şaşmaz (2016) çocuk sahibi olan evli ebeveynler ve evli olmayan ebeveynlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya farklı şehirlerde bulunan 120 katılımcıyı dahil etmiştir. Araştırma sonuçları evli ebeveynlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Özbiler, Akacan ve Bengisoy (2021) Covid-19 sürecinde çevrim içi çalışmaya devam eden 530 anneden veri topladığı araştırmada mutluluk, demografik değişkenler ve annelik rolüne ilişkin kendilik algısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre annenin yaşı, çocuk sayısı, algılanan gelir düzeyi ve annenin eğitim düzeyinin mutluluğu yordamaktadır. Çocuk sayısı ve çocuğun bakım ve eğitimi için ayrılan süre arttıkça annelerin mutluluk düzeyi azalmaktadır. Ayrıca algılanan ebeveyn yeterliliği annelerin mutluluğunu yordamaktadır.

Uğur (2018) tarafından yürütülen araştırmada mutluluk ve ebeveynlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ebeveyn olmak Türkiye'de mutlulukla pozitif ilişkilidir. Fakat çocuk sayısı ile mutluluk doğrusal bir ilişki içerisinde değildir. İki çocuk sahibi olmak mutluluk ile pozitif yönde ilişkiliyken, tek çocuğa ya da üç ve üzeri çocuğa sahip olmak mutluluk ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Ayrıca okul öncesi dönemde çocuk sahibi olmak ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Peker, Eroğlu ve Arıcı-Özcan (2015) özel gereksinimli çocuğa sahip olan ve tipik gelişim gösteren çocuğu olan annelerin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve iyilik hali düzeylerini karşılaştırmak amacıyla 172 anneden veri toplamıştır. Araştırma sonuçlarına göre özel gereksinimli çocuğu olan anneler, tipik gelişim gösteren çocuğa sahip olan annelere göre mutluluk, psikolojik sağlamlık ve iyilik hali düzeyleri bakımından anlamlı şekilde daha düşük puanlar aldığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Terrazas-Carrillo, McWhirter ve Muetzelfeld (2016) Şili, Brezilya ve Meksika'dan 982 ebeveynle yürüttükleri araştırmada cinsiyet, iş-aile memnuniyeti ve ebeveynliğin mutlulukla ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin kadınlardan daha mutlu olduğunu fakat kadınların aile hayatından daha yüksek doyum sağladığı bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca yüksek iş-aile memnuniyeti ve çocuk sahibi olmakla mutluluk arasında pozitif ilişkiler bulunmaktadır.

Mitchelle (2010) tarafından yürütülen çalışmada İngiliz, Çinli, Doğu Hintli ve Güney Avrupalı olmak üzere dört farklı kültürel gruptan 490 ebeveynden oluşan bir örneklemde ebeveyn rolü ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ebeveynlerin finansal durumu ve çocuklarıyla yakın duygusal ilişkileri mutluluklarını olumlu yönde etkilemektedir. Güney Avrupalı ve İngiliz ebeveynler, Çin ve Doğu Hintli ebeveynlerden daha yüksek düzeyde mutluluk bildirmişlerdir. Bunun sebebi olarak kolektivist kültürler ve kültürleşme ile ilgili stresten kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Biesinger ve Arikawa (2008), ebeveynlerin dini yönelimleri ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında 54 ebeveynden veri toplamıştır. İçsel dini inançlara sahip ebeveynlerin mutluluk düzeyleri daha yüksek bulundu. Ancak anne ve babaların mutluluk ya da dini tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Glass, Simon ve Andersson, (2016). 22 OECD ülkesinde ebeveynlerin mutluluğuna iş-aile uzlaşma politikalarının etkilerini incelemişlerdir. Ebeveynlerin mutlu olduğu ülkelerde; ücretli doğum izni, iş esnekliği, ücretli hastalık ve tatil izinleri ve çocuk bakım maliyetlerini azaltmaya yönelik politikalar olduğunu vurgulamışlardır.

Myrskylä ve Margolis (2014) çocuk sahibi olmanın ebeveynlerin mutluluklarına olan etkisini incelemişlerdir. Almanya ve İngiltere'den 12.122 katılımcı ile yürüttükleri boylamsal araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerin mutluluğu ilk doğumdan sonra artarken belli bir süre sonra doğum öncesi seviyelere inmektedir. İkinci çocuğa sahip olmak mutluluk düzeyini arttırırken üçüncü çocuk ebeveynlerin mutluluğuna etki etmemektedir.

Musick, Meier ve Flood (2016) ebeveynlerin çocuklarla geçirdiği süre ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 12.163 ebeveynden veri topladıkları araştırmalarında, annelerin babalara kıyaslara çocuklarla geçirdikleri süre boyunca daha az mutlu daha fazla stresli ve yorgun olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Annelerin temel çocuk bakımı, yemek pişirme ve temizlik gibi işleri tek başına yapması öznel iyi oluşlarını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca babalar çocuklarıyla geçirdiği sürede serbest oyun etkinliklerine yönelirken anneler bakım verme odaklıdır. Oyun oynamanın bakım vermeye kıyasla öznel iyi oluşa olumlu etkisi daha fazladır.

2.3. Kötümserlik

Felsefede insanların geleceğe yönelik beklenti ve tahminleri iyimserlik ve kötümserlik kavramıyla ele alınmakta ve bireyin çevresindeki insanlara ya da toplumlara ilişkin kayıtsız ve düşmanca davranışları kötümserlik olarak tanımlanmaktadır. 19. yüzyılın etkili filozoflarından Hegel, insana dair kötümser bir bakış açısı sunmaktadır. İnsan, doğadan bağımsız olduğunu ispat etmek için diğer insanların tanıklığına ihtiyaç duymakta ve bu çaba sadece bir tarafın efendi diğer tarafın ise köle olduğu ölümcül bir mücadeleye yol açmaktadır. Schopenhauer ise insan doğasına Hegel'den çok daha kötümser bakmaktadır. Schopenhauer'a göre insanlar kör ve bilinçsiz bir güç tarafından motive edilmekte ve asla tatmine ulaşamamaktadır. Tüm insanlar aslında mutsuzdur ve mutluluk sadece acının geçici olarak azalmasıyla ortaya çıkan yanılsamadan ibarettir. Nietzsche' de insanların bilinçsiz dürtülerini körü körüne takip ettiği kötümser bakış açısını sürdürmüştür (Domino, Conway, 2001).

Felsefe dışında psikolojide de insanlar geleceklerine yönelik hedefleri ve beklentileri olan varlıklar olarak kabul edilmektedir. Bireyin kendisine ya da geleceğine yönelik beklentilerini tanımlayan kavramlardan birisi kötümserliktir. Kötümserlik, bireyin gelecekte yaşanacak olaylara ilişkin olumsuz beklentileri olarak tanımlanmaktadır (Scheier, Carver, Bridges, 2001).

Evrimsel süreçte insanlık temel olarak beslenme kaynaklarına erişim, avcılara ya da düşmanlara karşı korunma ve üreme yoluyla soyunu devam ettirme gibi sorunlara çözüm aramaktaydı. İlkel dönemlerde insanlar beslenme kaynaklarına erişim zorluğu, avcı ve vahşi hayvanlardan korunmanın güç olması ve çocuklarını yırtıcılardan korumanın zorluklarıyla mücadele içerisinde oldu. Ancak tüm bu zorluklarla mücadele ederken aktif ve iyimser bir yöntem izlendiğinde, yırtıcılar tarafından öldürülme ya da beslenme kaynağına ulaşmak için harcanan fazla enerjiden dolayı ölümler yaşanmaktaydı. Bu sebeple ilkel zihin hayatta kalma güdüsüyle hareket ederek kötümser bir bakış açısı benimsemekteydi. Böylece potansiyel riskler belirlenerek tehdit durumları ortaya çıkmadan tahmin edilebilmektedir. Tarihsel süreçte ilkel dönem modern döneme kıyasla çok daha uzun bir dönemi kapsadığı için insan zihni günümüzde hala kötümser düşünebilmektedir. (Leahy, 2002).

Kötümserlik iki temel boyuttan oluşmaktadır. İlk boyutu geçmişe veya geleceğe yönelik olması ikinci boyutu ise davranışları engelleme ya da kolaylaştırması

oluşturmaktadır. Kötümserlik ilk olarak zaman boyutunda daha sonra ise davranışsal boyutta ele alınmaktadır. Geçmişe yönelik kötümserlik yaşayan birey ilk olarak geçmişteki kayıplarına ve hatalarına odaklanmaktadır. İkinci boyutta ise birey ya geçmişteki pişmanlıkları üzerine derin derin düşünerek sıklıkla hataları için kendini eleştirecek ya da hatalarını düzeltmeye odaklanacaktır. Geleceğe yönelik kötümserlikte ise birey kötü şeylerin olacağını ya da hiçbir şeyin yolunda gitmeyeceğini düşünür. Bu durum endişe ve umutsuzluk yaratarak çözüme yönelik davranışlarını azaltmasına ya da potansiyel çözümler üreterek gelecekteki sorunlardan kaçınmasına yol açabilir (Leahy, 2002).

Psikoloji literatüründe kötümserliğin, savunmacı kötümserlik, genel kötümserlik ve geçmişe dönük kötümserlik gibi farklı tanımlamaları bulunmaktadır (Eryılmaz, 2015). Peterson ve Seligman (1987) genel kötümserliği, genelleştirilmiş olumsuz sonuç beklentisi olarak tanımlamaktadır. Bireyin genel kötümserlik eğiliminin artması fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz etkilemektedir (aktaran Eryılmaz, 2015, 392). Kötümserliğin artması bireylerin psikolojik iyi oluşlarını (Bozgeyikli, Çalışkan, 2020), akademik başarılarını (Gibb ve diğ., 2002), kariyer kararlarını ve benlik saygılarını (Creed, Patton, Bartrum, 2002) olumsuz etkilemektedir. Fiziksel sağlık açısından ise kötümserlik olumsuz yaşam olaylarının artmasına neden olmakta ve yaşam süresini kısaltmaktadır. Davranışların, olumsuz sonucu değiştiremeyeceği düşüncesi tedavi protokollerine engel olmakta ve önleyici davranışlara engel olmaktadır. Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde depresyona yol açmakta ve bağışıklık sistemini olumsuz etkilemektedir (Hirsch ve diğ., 2014; Seligman, 2000).

Savunmacı kötümserlik, bireyin benlik saygısına yönelik tehditlere karşı kullandığı bilişsel stratejileri incelemek amacıyla yapılan araştırmalar esnasında tanımlanmıştır (Norem, Cantor, 1986). Savunmacı kötümserlik insanların karşılaşacakları olaylara ilişkin düşük beklentiler belirlemesi ve olayların başarısız sonuçlanacağına ilişkin kaygılarını harekete geçirerek önlem alması olarak tanımlanmaktadır. Bireyin negatif beklentileri ve olası sorunlara ilişkin derinlemesine düşünmesi, benliğini ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlara karşı güçlendirmektedir (Norem, Cantor, 1986; Norem, Illingworth, 1993).

Savunmacı kötümserlikte, birey geçmişte benzer durumlarda başarılı olmuş olsa bile olaylar tekrar karşılaştığında endişeli hissetmektedirler. Savunmacı karamsarlık, bu olumsuz duyguya bir tepkidir. Düşük beklentiler ve olası sonuçları düşünerek

savunmacı karamsarlık stratejisini kullanan insanlar, performanslarını olumsuz etkilemeyecek şekilde kendilerini motive etmekte ve kaygılarını yönetmektedir (Norem, Illingworth, 1993). Norem ve Cantor (1986), savunmacı karamsarlığa ilişkin düşük beklentilerin kendini gerçekleştiren kehanet haline gelmediğini ve sahip oldukları yüksek kaygılara rağmen iyimserler kadar iyi performans gösterdiklerini ifade etmektedir. Literatürde çoğunlukla kötümserliğin zararları vurgulanmaktadır. Bireyin endişelerini yönetme ve benlik değerini koruma süreçlerinde işlevsel fonksiyonları bulunan savunmacı kötümserlik, olumsuz düşüncelerin ve düşük beklentiler içinde olmanın başarıyı negatif etkilediğine ilişkin genel kanıya ters düşmesi açısından dikkat çekmektedir.

Geçmişe dönük kötümserlik ise Tykocinski'nin (2001) deneysel çalışmalarında ortaya çıkan bir kavramdır. Bireyler hayal kırıklığı yaşadıkları olay sonrası beklentilerini yeniden yapılandırmakta ve başarılı olma şansları olmadığına dair bir inanç oluşturmaktadırlar. Böylece ortaya çıkacak başarısızlık ve hayal kırıklığı ile başa çıkmak daha kolay olmaktadır (Tykocinski, Pick, Kedmi, 2002). Wann ve arkadaşları (2008) geriye dönük kötümserliği bir grubun başarısız sonuç aldıktan sonra başarı şansına ilişkin beklentilerini düşürmesi olarak tanımlamaktadır. Basketbol takımı taraftarlarının mağlubiyet öncesi ve sonrası değerlendirmelerini inceleyen araştırmacılar, takımlarına yoğun bir şekilde bağlı olsalar bile kaybeden takım taraftarlarının kendi takımlarına ilişkin başarı şansını düşürdükleri sonucuna ulaşmıştır. Bireyin yaşadığı hayal kırıklığının boyutu geriye dönük kötümserlik düzeyini etkilemektedir. Küçük bir farkla başarısız olan bireyler, ciddi boyutlarda başarısızlık yaşayanlara kıyasla belirledikleri hedeflere ulaşma şanslarını daha gerçekçi değerlendirmektedir (Tykocinski, Steinberg, 2005).

Kötümserliği oluşturan bilişsel süreçler ise 3 boyutta ele alınmaktadır. İlk boyutu *seçici dikkat ve bilgi işleme* süreci oluşturmaktadır. Kötümser bireyler çevrelerinden gelen olumsuz uyaranları pekiştirirken olumlu uyaranları filtreleme ve görmezden gelme eğilimindedir. Bir durumun olumsuz yönlerine dikkatini odaklarken olumlu yönleri unutma eğilimindedir. İkinci boyutu *kontrol odağı* oluşturmaktadır. Kötümser bireyler yaşamlarında karşılaştıkları olayları dışsal kontrol odağı ile açıklamaktadır. Dışsal kontrol odağı bireyin olumlu olayları şans, güçlü kişi ve kurumlara yakın olmaya bağlaması gibi stratejileri içermektedir. Üçüncü boyutu ise *yükleme tarzı* oluşturmaktadır. Kötümser bireyler hayatlarında karşılaştıkları başarısızlıkları

sonuçları içsel ve kalıcı (yetersizim ve yaptığım her şeyde başarısız olacağım vb.) faktörlere atfetmektedir. Başarılı sonuçları ise dışsal ve geçici (Bu sefer şanslıydım, bir daha olmayacak vb.) faktörlerle ilişkilendirmektedir (Hecht, 2013).

2.3.1. Kötümserlikle Başa Çıkma

Kötümserlik geleceğe yönelik beklentileri olumsuz etkilemektedir. Bireyin sahip olduğu bu olumsuz beklentiler, olumsuzluklarla mücadele ederken hangi stratejileri kullandığı sorusunu ortaya çıkarmaktadır. Böylece kötümserlikle ilişkili bir diğer önemli psikolojik kavram olan başa çıkma stratejilerinin literatürde pek çok araştırmacı tarafından incelenmesine yol açmıştır. (Abramson ve diğ., 1978; Eryılmaz, 2015).

Başa çıkma stratejileri ilk olarak Folkman ve Lazarus (1980) tarafından tanımlanmıştır ve stresli bir durumu yönetebilmek için gösterilen çabayı ifade etmektedir. Bireyin stresli durumlarla başa çıkmak için kullandığı iki tür strateji bulunmaktadır. Birincisi problem odaklı başa çıkma stratejisi olarak tanımlanmakta ve stres kaynağını ortadan kaldırmaya yönelik faaliyetleri içermektedir. İkinci strateji olan duygu odaklı başa çıkma ise bireyin stresli durumlarla ilişkili yaşadığı duygusal sıkıntıyı azalma ve ortadan kaldırma girişimi olarak tanımlanmaktadır (Carver, Scheier, Weintraub, 1989; Strutton, Lumpkin, 1992).

Carver, Scheier ve Weintraub (1989) problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha detaylı incelemişlerdir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri; aktif başa çıkma, planlama, engellerle başa çıkma, sosyal destek arama gibi boyutları içermektedir. Aktif başa çıkma, stresi ortadan kaldırmaya, atlatmaya veya etkilerini iyileştirmeye çalışmak için somut adımları içeren süreçtir. Planlama boyutu, eylem stratejileri geliştirmeyi ve sorunla etkili bir şekilde nasıl başa çıkılacağını düşünmeyi içermektedir. Engellerle başa çıkma boyutunda ise birey stresi ortadan kaldırmak için en uygun zamanı beklemekte ve erken adım atmamaktadır. Bireyin stres kaynakların ilişkin tavsiye, yardım ya da bilgi arama süreci ise sosyal destek arama boyutunu içermektedir.

İkinci boyut olan duygu odaklı başa çıkma kişinin stresli durumdan kaynaklanan duygusal etkiyi azaltma ve değiştirme odaklı faaliyetleridir. İçinde bulunulan durumun gerçekliğini inkâr etme, sorundan uzak durma, olumlu yeniden değerlendirme, duygusal sebepler için sosyal destek arama ve yaşadığı olumsuz duyguları paylaşma

gibi etkinlikleri içermektedir. Olumlu yeniden değerlendirme, stresli durumu pozitif yorumlayarak bireyi aktif olmaya yönlendirmektedir. İnkâr etme ise stresle ilk karşılaşıldığında faydalıyken ilerleyen süreçte bireyin başa çıkma becerisini olumsuz etkileyebilmektedir. (Strutton, Lumpkin, 1992; Türküm, 1999). Stres yaratan durumlarla başa çıkmak için gösterilen çabayı azaltmak ya da hayal kurma, uyuma gibi aktivitelerle dikkat dağıtma stratejisi çözülme kavramıyla açıklanmaktadır. Stresli durumu kabul etme, dine yönelme, alkol/madde kullanma ya da mizaha başvurma literatürde incelenen diğer başa çıkma stratejilerini oluşturmaktadır (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) Çoğunlukla duygu odaklı başa çıkma stratejileri içinde bulunulan durumun kabul edildiği ve strese yönelik aktif bir çözüm içermeyen süreçleri kapsamaktadır (Folkman, Lazarus, 1980).

Kötümser bireyler duygu odaklı başa çıkma stratejilerini problem odaklı başa çıkma stratejilerine kıyasla daha fazla kullanmaktadır. Olumsuz yaşantılarla karşılaştıklarında kişisel kaynaklarını ve başa çıkma seçeneklerini belirlemekte güçlük yaşamaktadırlar. Bu durum ise bireyin suçu kendisine yönelterek öz eleştiri, sosyal geri çekilme gibi işlevsel olmayan stratejiler kullanmasına yol açmaktadır (Chang, 1998; Strutton, Lumpkin, 1992) Kötümserlik, karşılaşılan sorunlara yönelik inkâr ve madde bağımlılığı gibi stratejilerin tercih edilmesine neden olmaktadır. Birey, zorluklar karşısında pes etmeye yatkın hale gelmekte ve hayatı daha az yönetilebilir olarak düşünmektedir. Kötümser bireyler kendini suçlama, kadere teslim olma ya da sorunlardan kaçma gibi stratejileri yoğun bir şekilde deneyimlemektedir (Scheier, Carver, 1992).

Başa çıkma stratejilerini, kötümserliği ortaya çıkaran olaylar bağlamında inceleyen araştırmalarda literatürde yer almaktadır. Kötümser olaylarla başa çıkmak için kullanılan stratejiler öz kontrol, maneviyata yönelme, problem çözme, iyimser düşünme, sosyal destek alma, inkâr etme ve öz-değeri koruma olarak tanımlanmaktadır (Eryılmaz, Başal, 2021). Bireyin kötümser olaylarla karşılaştığında sabırlı davranması öz kontrol; dua ve ibadet içeren dini faaliyetlere yönelmesi maneviyatla başa çıkma; sorunu çözecek yollar araması problem çözme; geleceğe olumlu bakma iyimser düşünme; soruna yönelik etrafında bulunan insanlarla iletişime geçmesi sosyal destek; var olan sorunu görmezden gelmesi inkar; sorunu düşünmekten kaçınması mesafe koymak; kendine yönelik olumlu bakış açısını sürdürmek ise öz-değeri koruma boyutunu oluşturmaktadır (Eryılmaz, Şiraz, 2020).

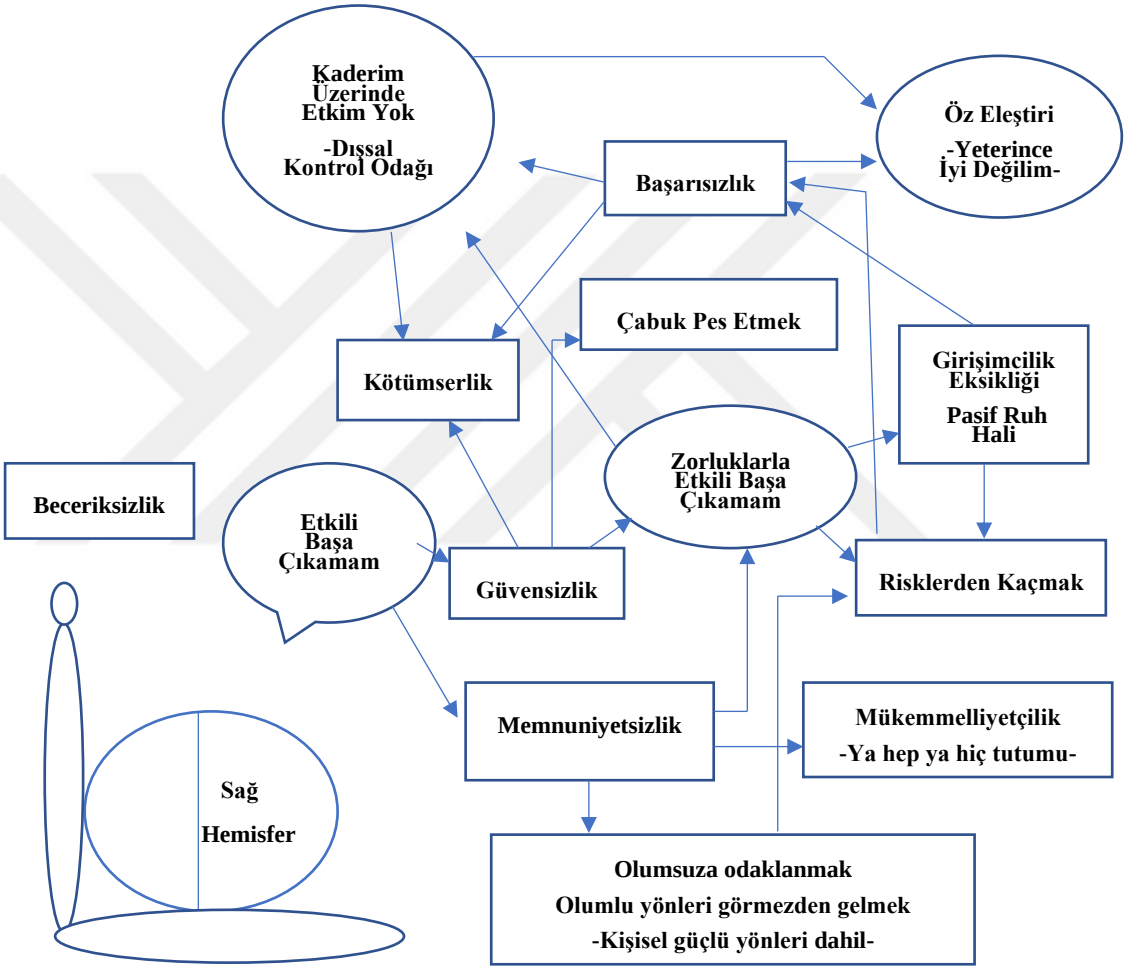
2.3.2. Kötümserliği Açıklayan Yaklaşımlar

Norm Teorisi. Norm teorisi (Kahneman ve Miller, 1986), bir olaya verilen tepkilerin olayın algılanan normalliğinden güçlü bir şekilde etkilendiğini ifade etmektedir. Bu nedenle daha anormal olarak algılanan olaylar genellikle daha güçlü tepkiler ortaya çıkarmaktadır. Norm teorisi çerçevesinde, iyimserlik ve kötümserlik en iyi gelecek için önceden var olan daha olumlu veya olumsuz beklentilere yönelik eğilim olarak değerlendirilmektedir. Normlar gerçekliği – güncel olayların deneyimleri ve geçmiş olayların anılarıyla – tanımlamaktadır, ancak norm teorisi, özellikle gerçekliğe meydan okunduğunda bireylerin aynı zamanda karşı olgusal düşünmeyle gerçekliğe alternatifleri zihinsel olarak simüle ettiğini savunmaktadır. Kötümser bireylerin alternatifleri olumsuz ve kötü seçenekler olmaktadır (aktaran, Barnett ve Martinez, 2015, 122).

Öğrenilmiş çaresizlik teorisi. Seligman ve arkadaşları (1967) köpekler üzerinde yaptıkları çalışmada kafeste bulunan köpeklere kafesten çıkma girişimleri olduğunda elektrik şoku vermişlerdir. Daha sonra elektrik şokundan kaçabileceği fırsatlar verilmesine rağmen kaçmadıklarını ve bu durumu kaçabilecekleri tüm durumlara genellediklerini fark ettiler. Öğrenilmiş çaresizlik bilişsel ve duygusal çarpıklıklara yol açmakta ve motivasyon eksikliği ile sonuçlanmaktadır. Fakat geliştirilen bu ilk model insan davranışlarını açıklamakta yetersiz kalmaktaydı. Yeniden formüle edilmiş bir öğrenilmiş çaresizlik modeli (Abramson ve diğ., 1978) geliştirildi. Açıklayıcı stil olarak tanımlanan bu modelde, dışsal/içsel, sürekli/geçici ve genel/özel tanımlamalarını içeren 6 boyut bulunmaktadır. Birey karşılaştığı olumlu ve olumsuz olayları üç boyutta ele almaktadır. İlk boyutta birey karşılaştığı olayın içsel mi (benim yüzümden) dışsal mı (benim dışımdaki şeyler) olduğuna odaklanmaktadır. İkinci boyutta bu olayın sürekli (sonsuza kadar sürecek) ya da geçici (kısa süreli) olup olmayacağına karar verir. Son boyutta ise genel (başıma gelen bu olay her şeyi etkileyecek) ve özel (sadece bu olayla kalacak) bakış açısı yer almaktadır. Kötümser bireyler karşılaştıkları olumsuz olayları içsel, sürekli ve genel boyutuyla açıklamaktadır. Olumlu olaylarla karşılaştıklarında ise boyutlar yer değiştirmekte ve dışsal, geçici, özel olarak tanımlamaktadır (Berry, 2007).

Nörofizyolojik Yaklaşım. Nörofizyolojik yaklaşıma göre karamsar bir bakış açısı, olumsuzluklara odaklanma ve geleceğe yönelik kötümserlik beynin sağ hemisferindeki nörofizyolojk süreçlerle bağlantılı ele alınmaktadır. İki serebral

hemisfer, birbirleriyle bağlantılı olmalarına ve çevresel uyaranlara tepki vermelerine rağmen sağ hemisfer olumsuz bilgilere daha fazla uyum sağlamaktadır. Bireyin yaşamı üzerinde kontrol duygusu ve başarılı olmasını kaderci bir yaklaşımla dışsal kontrol odağına bağlaması kötümser düşüncelere yol açmakta ve yine bu süreçte sağ hemisfer aktif olmaktadır. Sağ hemisfer kötümser düşünce ve güvensizlik duygularına aracılık etmektedir (Hecht, 2013). Karamsarlığın nörofizyolojik temelinin şematik sunumu Şekil 4' te yer almaktadır (Hecht, 2013, 185)



Şekil 5: Kötümserliğin Nörofizyolojik Temelinin Şematik Sunumu

Umutsuzluk Teorisi. Abramson, Metalsky ve Alloy (1989), öğrenilmiş çaresizlik teorisini revize ederek umutsuzluk teorisini geliştirmişlerdir. Umutsuzluk teorisine göre kötümser bireyler olumsuz bir olayla karşılaştıklarında ilk olarak bu olayın sürekli devam edeceğini ve diğer her şeyi etkileyeceğini düşünmektedir. Daha sonra olayın yıkıcı sonuçlarına odaklanarak benlikleriyle ilgili olumsuz bir bakış açısı

geliştirmektedir. Bu yorumlar sıklıkla yapıldığında olumsuz sonuç beklentisine ve çaresizlik beklentisine (olumsuz etkileri ortadan kaldıramayacağı inancı) yol açmaktadır. Olumsuz sonuç beklentisi, enerji eksikliği, ilgisizlik, uyku bozukluğu, olumsuz düşünme ve intihar düşüncelerine neden olmaktadır (Gillham ve diğ., 2001).

Yükleme (Atıf) Teorisi. Kelley ve Michela (1980) tarafından geliştirilen model bireyin karşılaştığı olaylara ilişkin atıflarını üç aşamada incelemektedir. Bireyin önceki bilgi, davranış ve inançları algısal nedenlerini etkileyerek davranış ve beklentilerini ortaya çıkarmaktadır. Yükleme kuramına ilişkin model şekil 3'te yer almaktadır (Kelley ve Michela, 1980, 459).



Şekil 6: Yükleme Teorisi Genel Modeli

Öncüller, bireyin yükleme yapmasına yol açan olaya ilişkin sahip olduğu bilgi, inanç ve davranışlarını içermektedir. Sonuç kısmı ise yüklemelerin davranışları, beklentileri ve duyguları nasıl etkilediğine odaklanmaktadır. Yükleme ise, bireyin kendisi ya da diğer insanların davranışlarının nedenleri hakkında yargıda bulunduğu yorumlama süreci olarak tanımlanmaktadır. İlk araştırmalarda öncüllerin yüklemeler üzerine etkisine odaklanılırken daha sonra yüklemelerin sonuçlar üzerindeki etkisi incelenmeye başlamıştır (Berry, 2007)

Weiner (1990) yüklemelerin sonuçlar üzerindeki etkilerine yönelik bakış açısı sunan önemli temsilcilerden biridir. Bireyin yüklemelerinin odağı içsel ve özel bir nedene bağlı olduğunda geleceğe iyimser bakacağını ifade etmektedir. Kötümser bireyler ise karşılaştıkları olay ve durumlara ilişkin yüklemelerini sabit ve kontrol edilemez olarak tanımlamaktadır.

Biyopsikososyal Model. George Engel (1977) tarafından geliştirilen model bireyin yaşadığı sağlık sorunlarını ve rahatsızlıklarını biyolojik faktörler (genler), davranışsal faktörler (yaşam tarzı, stres vb.) ve sosyal faktörler (kültür, aile, sosyal destek sistemi vb.) ile bütüncül bir bakış açısıyla ele almaktadır (aktaran Sezer-Korucu, Şenol, 2019,

143). Modele göre insanlar kişisel hedefleri için olası tehditleri değerlendirirken ya da bu tehditlerle mücadele ederken kardiyovasküler sistemi aktif hale gelmektedir. Birey tehdit durumuyla karşılaştığında durumsal koşulları değerlendirmekte, tehdit durumuna meydan okurken ise kişisel kaynaklarına odaklanmaktadır. Algılanan tehdit durumu sempatik sinir sistemini harekete geçirmekte ve bireyi tehdit durumunu ortadan kaldıracak davranışlara yönlendirmektedir. Kötümser bireyler olası tehditler karşısında olumsuz sonuçları düşündüğünde kardiyovasküler sistem devreye girerek bireyi tehdit durumuna yönelik tedbirler almaya yöneltmektedir. Önlem tepkilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte kardiyovasküler sistem tekrar denge durumuna dönmektedir (Eryılmaz, 2015; Mendes ve diğ., 2007).

2.3.3. Kötümserlikle İlgili Araştırmalar

Literatürde kötümserlikle ilgili araştırmalar iyimserlik-kötümserlik ve başa çıkma stratejileri bağlamında incelenmektedir. Tongar (2020) Covid-19 sürecinde 3-6 yaş aralığında çocuğu olan annelerin iyimserlik-kötümserlikleriyle çocuklarının kaygı düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre eğitim düzeyi arttıkça kötümserliğin azaldığı bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca annelerin kötümserliklerini; medeni durumları, yaşları, sahip oldukları çocuk sayıları, işte çalışma ya da çalışmama, evlilik doyumları, kendi ebeveynleriyle olan ilişkileri, ekonomik durumları, sosyal medya ve televizyon kullanım süreleri etkilemektedir. Annelerin kötümserlik düzeyleriyle çocukların kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bozgeyikli ve Çalışkan (2020) ortaöğretim öğrencilerinin iyimserlik-kötümserlik düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kötümserlik ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin kötümserlik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluşları azalmaktadır.

Eryılmaz ve Şiraz (2020) Covid-19 bağlamında kötümserlikle başa çıkma ve ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 246 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada ergen öznel iyi oluşu ve kötümserlikle başa çıkma stratejileri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Atar, Urgan ve Erdoğan (2020) 412 yetişkin katılımcıyla yürüttükleri araştırmada Covid-19 pandemi sürecinde iyimserlik-kötümserlik ve yaşam tatmini arasındaki

ilişkileri incelemişlerdir. Covid-19 sürecinde; cinsiyet açısından kadınların erkeklerden, medeni durum açısından ise bekarların evlilerden daha kötümser olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca eğitim düzeyi, yaş ve gelir düzeyi ile kötümserlik üzerinde etkili olmaktadır. Beyaz yakalı çalışanların ise mavi yakalı ve hiç çalışmayan gruba kıyasla kötümserlik düzeyleri anlamlı şekilde daha düşüktür.

Arslan ve arkadaşları (2020) koronavirüs stresi, iyimserlik-kötümserlik, psikolojik katılık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 18 ile 65 arasında değişen 451 yetişkin oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kötümserlik ile sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, yaş değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Katılımcıların kötümserlik düzeyleri arttıkça, koronavirüse yönelik stres düzeyleri, psikolojik katılıkları, somatizasyonları, kaygı ve depresyon düzeyleri ile psikolojik problemleri anlamlı şekilde artmaktadır.

Boileau ve arkadaşları (2021) kötümserlik-iyimserlik ile başa çıkma stratejileri ve akademik doyum arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 235 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları kötümserlik ile akademik doyum arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir. Ayrıca kötümserlik ile pasif başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucu bulunmuştur. Kötümserlik düzeyi arttıkça stres yaratan durumdan ve olumsuz duygulardan uzaklaşmayı içeren kaçınma stratejilerine yönelim artmaktadır.

Nicholls ve arkadaşları (2008) iyimserlik-kötümserlik, zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini yaşları 15 ile 58 arasında değişen 677 atlet oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kötümserlik ile zihinsel dayanıklılık, duyguları kontrol etme, yeteneğine güvenme ve kişilerarası güven arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca kötümserlik arttıkça; mesafe koyma, vazgeçme, mantıksal analiz, duyguları dışa vurma ve zihinsel dikkat dağınıklığı stratejileri artmakta; düşünceleri kontrol etme, zihinsel imgeleme ve çaba gösterme stratejileri ise azalmaktadır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, okul öncesi eğitime devam eden öğrencilerin ebeveynlerinin kullandıkları Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu arttırma stratejilerinin ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarını ne düzeyde yordadığının incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri Covid-19 ile baş etme ve mutluluğu arttırma stratejileri iken; bağımlı değişkeni psikolojik sağlamlık düzeyleridir. Bu çalışma tarama modelinde yer alan ilişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Tarama modelindeki araştırmalar, geçmişte ya da hala var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Önemli olan var olanı değiştirmeden gözlemlemektir. İlişkisel tarama modellerinde iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığı ya da derecesi belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2013).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Batman il merkezinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında okul öncesi eğitime devam eden öğrencilerin ebeveynleri oluşturmaktadır. Katılımcı grubuna ulaşılırken, amaçlı örnekleme yöntemlerinden benzeşik örnekleme yöntemi kullanılarak düşük sosyoekonomik düzeye sahip bölgelerde okul öncesi eğitime devam eden öğrencilerin toplam 400 ebeveyninden veri toplanmıştır. Amaçlı örnekleme, araştırmanın amaçları doğrultusunda, evrenin temsilci örneğini almak yerine, amaçlı olarak bir kesimi örnek olarak almaktır (Büyüköztürk ve diğ., 2010). Bu çalışmada araştırmacı kendi yakın çevresi ve okul öncesi eğitim kurumları aracılığıyla ulaştığı düşük sosyoekonomik düzeye sahip gönüllü ebeveynlere ölçekleri uygulamıştır. İstatistiksel analizler sırasında, Mahalanobis mesafesini aşan ve

normallik varsayımlarını ihlal eden 16 verinin, veri setinden çıkarılması sebebiyle örneklem grubu 384 katılımcıdan oluşmuştur. Örneklem grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Batman il merkezinde anaokulu eğitimine devam eden öğrencilerin ebeveyni olan 20-45+ yaşları arasında 269 kadın (%70,1) ve 115 erkek (29.9) olmak üzere toplam 384 katılımcı oluşturmuştur. Örneklem grubuna ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Demografik Değişkenlere Göre Ebeveynler

Değişken	**Grup**	**N**	**Yüzde**
Cinsiyet	Erkek	115	%70,1
	Kadın	269	%29,9
Çocuk Sayısı	Tek Çocuk	28	%7,3
	İki Çocuk	108	%28,1
	Üç Çocuk	116	%30,2
	Dört Çocuk	69	%18
	Beş ve Daha Fazla	63	%16,4
Gelir Düzeyi	Düşük	168	%43,8
	Orta	216	%56,3
Meslek	İşsiz	253	%65,9
	Memur	41	%10,7
	İşçi	90	%23,4
Eğitim Düzeyi	Öğrenim Görmeyen	61	%15,9
	İlkokul	175	%45,6
	Lise	77	%20,1
	Lisans	65	%16,9

	Lisansüstü	6	%1,6
Medeni Durum	Evli	380	%99
	Boşanmış	4	%1
Covid-19 Geçirme	Evet	55	%14,3
	Hayır	329	%85,7
Covid-19 Etki Alanı	Ekonomik	205	%53,4
	Sosyal	77	%20,1
	Psikolojik	102	%26,6

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için "Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği", "Yetişkinler İçin Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği", "Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

3.3.1. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Fribog ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte psikolojik dayanıklılık 6 boyutta; 'yapısal stil' ve 'gelecek algısı' 4'er madde; 'aile uyumu' ve 'sosyal yeterlilik' 6'şar madde, 'kendilik algısı' ve 'sosyal kaynaklar' ise 7 madde ile ölçülmektedir. Ölçekte önyargılı işaretlemelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz ifadeler farklı taraflarda yer almaktadır. Ölçeğin Türkçe çeviri çalışması yapılırken anadili Türkçe olan 2 İngiliz Dili ve Edebiyatı öğretim üyesi tarafından Türkçe 'ye çevrilmiş ve bu çeviri farklı 6 alan uzmanı tarafından değerlendirilmiştir. Daha sonra farklı İngiliz Dili ve Edebiyatı 2 öğretim üyesi Türkçe ölçeği İngilizceye çevirmiş ve ölçek özgün haliyle karşılaştırılarak gerekli düzeltmeler yapılıp 2 kişilik uzman görüşüne sunulmuştur. Uzman değerlendirmeleri sonucu gerekli düzeltmeler yapılmış ve ölçeğin son hali ortaya çıkmıştır. Ölçekte önyargılı işaretlemelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz ifadeler farklı taraflarda yer almaktadır. Ölçekten elde edilebilecek

en düşük puan 33 ve en yüksek puan ise 165'tir. Ölçekten alınan puanların artması, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek düzeyde olması anlamına gelmektedir. Çeviri çalışması sonrası uyarlanan ölçek 2 farklı örneklem grubuna uygulanmıştır. İlk örneklem grubunu Ankara ilinde üç farklı üniversitede eğitime devam eden 167 kadın (%47.7) 183 erkek (%52.3) olmak üzere toplam 350 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Öğrencilerin yaş aralığı 18 ile 25 arasında, yaş ortalamaları ise 21.84'tür (SS=1.75). İkinci örneklem grubunu ise İstanbul' da özel bir bankanın benzer pozisyonlarında çalışan 126 kadın (%48.2) ve 136 erkek (%51.8) olmak üzere toplam 262 çalışan oluşturmuştur. Çalışanların yaş aralığı 21 ile 37 arasında dağılmakta, yaş ortalamaları ise 29.63'tür (SS=1.82).

Çalışmada ölçekten elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS for Windows 16.0 ile Amos 16.0 paket programları kullanılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için, 23 gün arayla 350 katılımcıdan oluşan öğrenci grubu kullanılmıştır. İki uygulama arasında alt boyutların Pearson korelasyon katsayıları; Kendilik Algısı için 0,72 ($p<0,01$), Gelecek Algısı için 0,75 ($p<0,01$), Yapısal Stil için 0,68 ($p<0,01$), Sosyal Yeterlilik için 0,78 ($p<0,01$), Aile Uyumu için 0,81 ($p<0,01$) ve Sosyal Kaynaklar için 0,77 ($p<0,01$) olarak bulunmuştur.

Ölçeğin iç tutarlılığını hesaplamak için iki örneklem için alt boyutların Cronbach Alfa değerleri ile madde toplam puan bağıntı katsayıları hesaplanmıştır. Hesaplanan madde toplam puan bağıntı katsayıları her iki örneklem için 0,20 ile 0,52 arasında değişmektedir. Alt boyutların Cronbach Alfa katsayıları ise öğrenci örneklemi için 0,66 ile 0,81 arasında, çalışan örneklemi için 0,68 ile 0,79 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı hem öğrenci hem de çalışan örneklemi için 0,86 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin altı boyutlu faktör yapısı için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ki-kare istatistiğinin serbestlik derecelerine oranı ($\chi 2/df$) 2,1 ($\chi 2=1008$, df=480,); kök ortalama kare yaklaşım hatası (RMSEA) 0,053; Tucker-Lewis indeks (TLI) değeri 0,91 ve karşılaştırmalı uyum indeks (CFI) değeri ise 0,92 olarak hesaplanmıştır. Bir modelin özellikle karşılaştırmalı uyum indeks (CFI) ve Tucker-Lewis indeks (TLI) değerlerinin 0,90 veya üzerinde olması iyi uyum sağladığı anlamına gelmektedir. Altı boyutlu faktör yapısı banka çalışanlarından oluşan örnekleme de(n=262) uygulanmıştır. Analiz sonuçları ($\chi 2=1104$, df=480, $\chi 2/df=2,3$; RMSEA=0,055; TLI=0,90; CFI=0,91), ölçeğin altı boyutlu faktör yapısının ayrı bir örneklem üzerinde

tekrar doğrulandığını göstermektedir. Faktör analizleri sonucunda açıklanan varyans öğrenci örneklemi için %55.5, çalışan örneklemi için ise %53.5'tir.

Ölçeğin iç tutarlılığını hesaplamak için iki örneklem için alt boyutların Cronbach Alfa değerleri ile madde toplam puan bağıntı katsayıları hesaplanmıştır. Hesaplanan madde toplam puan bağıntı katsayıları her iki örneklem için 0,20 ile 0,52 arasında değişmektedir. Alt boyutların Cronbach Alfa katsayıları ise öğrenci örneklemi için 0,66 ile 0,81 arasında, çalışan örneklemi için 0,68 ile 0,79 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı hem öğrenci hem de çalışan örneklemi için 0,86 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada örneklem grubundan elde edilen veriler için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve .85 bulunmuştur.

3.3.2. Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla- Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği

Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği, Eryılmaz ve Başal (2020) tarafından geliştirilmiştir. Sekiz alt boyut ve 28 maddeden oluşan ölçek 5'li likert şeklindedir. Ölçek maddelerinin geliştirilme aşamasında, 30 kız ve 30 erkek üniversite öğrencisi ile görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerde, karamsarlığın olumsuz sonuç beklentisi olduğu açıklamasından sonra iki açık uçlu soru sorulmuştur: İyimserliğinizi azaltan ve sizde karamsar duygu ve düşünceler üreten, geçtiğimiz hafta yaşadığınız bir olayı düşünün.

a) Bu olay veya durumu bir cümle ile ifade edebilir misiniz?

b) Bu olay veya durumla nasıl başa çıktınız?

Daha sonra her iki açık uçlu soruya verilen yanıtlara içerik analizi uygulanmıştır. İçerik analizi sonrası ifadeler ölçek maddesine dönüştürülerek 2 farklı alandan uzman tarafından incelenmiştir. Gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra geliştirilen ölçek farklı fakültelerde eğitim gören 108 kadın (% 51,7) ve 101 erkek (% 48,3) olmak üzere toplam 209 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 25, yaş ortalamaları ise 21.78'dir. Örneklem grubunun faktör analizine uygunluğunu incelemek için yapılan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett testi yapılmıştır. Bu çalışmada, (KMO) .83 ve Barlett testi $\chi 2$ değeri ise 4818,000; (p=.000) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar verilerin faktör analizi için uygun olduğunu ve puanların normalliğini göstermektedir. Herhangi bir döndürme işlemi yapılmaksızın

gerçekleştirilen analiz sonucu, toplam varyansın %65.5'ini açıklayan sekiz faktörlü bir yapı elde edilmiştir.

Ölçek geçerliliğini test etmek için Beck Depresyon Ölçeği, Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Ölçekleri ile ilişkisi incelenmiştir. Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla- Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği ile Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği arasında .50 ($p< .01$) ve Yaşam Yönelimi Ölçeği arasında .51 ($p< .01$) orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunurken; Beck Depresyon Ölçeği ile -.28 ($p< .01$) düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin eş zamanlı geçerliliği de Moss (1993) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği ile yapılmıştır. Pearson Korelasyon Analizi ile ölçek arasındaki ilişki 0,61 ($p <.01$) olarak bulunmuştur. Bu bulgu, ölçeğin stresle başa çıkma yolları ölçeğine benzer olduğunu, ancak aynı şeyleri ölçen ölçekler olmadığını göstermektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında ölçek 60 katılımcıya iki haftalık aralıklarla uygulanmıştır. Ölçeğin alt boyutları için güvenirlik katsayısı .82 ile .89 aralığındadır. Ölçeğin tamamı için elde edilen güvenirlik .87 olarak hesaplanmıştır.

Eryılmaz ve Şiraz (2020) tarafından 43 erkek ve 161 kadın olmak üzere toplam 204 katılımcı ile yürütülen çalışmada Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla- Durumlarla Başa Çıkma Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucu açıklanan varyansı %65.501 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları 0.82- 0.89 arasında bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi, yapısal eşitlik modeli programı ile gerçekleştirilmiştir. Sekiz boyutlu ölçeğin, doğrulayıcı faktör analizi ile yapısal olarak doğrulandığı sonucuna varılmıştır ($\chi2 = 662.16$; $df= 322$; $RMSEA = 0.070$). Uyum iyiliği değerleri açısından sonuçlar incelendiğinde bazı uyum iyiliği değerleri; Normed Fit Index (NFI) = 0.85, Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.90; Comparative Fit Index (CFI) = 0.92; Incremental Fit Index (IFI) = 0.92 şeklinde bulunmuştur.

Bu araştırmada örneklem grubundan elde edilen veriler için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı araştırmacı tarafından yeniden hesaplanmış ve .77 bulunmuştur.

3.3.3. Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği

Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği, Eryılmaz (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri iki farklı çalışma grubuyla yapılmıştır. Veri seti iki gruba bölünerek gruplar seçkisiz atama yoluyla belirlenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi grubunda, güvenirlik ve madde analizleri yapılırken; doğrulayıcı faktör analizi grubunda ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi çalışma grubunu 107 kadın (%45) ve 131 erkek (%55) olmak üzere toplam 238 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 24 ile 65 arasında ve ortalama yaşları 37.01'dir (ss= 9.76). Çalışma grubunda yer alan katılımcıların 117'si (%49.2) lisans mezunu, 50'si (%21) lise mezunu, 16'sı (%6.7) yüksek okul mezunu, 47'si (%19.8) ilköğretim ve 8'i (%3.3) lisans üstü öğretim mezunudur. Katılımcıların 64'ü bekar (%26.9) ve 173'ü evlidir (%72.7). Doğrulayıcı faktör analizi çalışma grubunu 108 kadın (%54) ve 92 erkek (%46) olmak üzere toplam 200 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 24 ile 55 arasında ve ortalama yaşları 33.78'dir (ss= 6.78). Çalışma grubunda yer alan katılımcıların 124'ü (%62) lisans mezunu, 43'ü (%21.5) lise mezunu, 9'u (%4.5) yüksek okul mezunu, 21'i (%10.5) ilköğretim ve 3'ü (%1.5) lisans üstü öğretim mezunudur. Katılımcıların 72'si bekar (%36.5) ve 127'si evlidir (%63.5).

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için yapılan açımlayıcı faktör analizi Temel Bileşenler Analizi doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunun faktör analizine uygunluğunu incelemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett testi yapılmıştır. Bu çalışmada, (KMO) 0.87 ($p<0.01$) ve Barlett testi $\chi 2$ değeri ise 5601.865 ($p<0.01$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar verilerin faktör analizi için uygun olduğunu ve puanların normalliğini göstermektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda açıklanan varyansı %61.932 olan, 28 maddeli ve altı boyutlu bir ölçeğe ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ölçeğe giren maddelerin faktör yük değerleri 0.52 ile 0.85 arasında değişmektedir.

AFA'dan elde edilen faktör yapılarının doğrulanıp doğrulanmadığı, başka örneklem gurubunda da incelenmiştir. DFA yapısal eşitlik programlarından Liserel ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin altı faktörlü yapısını sınamak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA'da sınanan modelin uyum yeterliğini belirlemek için yapılan uyum indekslerinden birisi olan $\chi 2/sd$'nin değeri 1,79 olarak saptanmıştır. Ayrıca uyum indekslerinden olan NFI değeri 0,88; NNFI değeri 0,93; CFI değeri ise

0.94 olarak saptanmıştır. Bu da doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin faktör yapısının iyi uyum gösterdiğini anlamına gelmektedir. RMSEA değerinin 0,063 olması ise kabul edilebilir ve geçerli sonuçlar verdiğini göstermektedir. GFI değeri 0,82 ve AGFI değeri ise 0,79 olarak tespit edilmiştir. DFA'da yer alan Ki-Kare (Chi-Sguare)/serbestlik derecesi oranının (df) 3'un altında olması koşulu aranmıştır. DFA ile hesaplanan (χ2/sd) oranı ise 1,79'dur ve bu değer, önerilen faktör modelinin verilerle iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur.

Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alfa iç tutarlık tekniği ile belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre ölçeğin tamamı için elde edilen iç tutarlılık katsayısı 0.89'dur. Alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları ise; çevreye pozitif tepki vermek boyutu için 0.84; bedeni dinlendirmek boyutu için 0.83; istekleri doyurmak boyutu için 0.69; doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek boyutu için 0.81; mental kontrol yapmak boyutu için 0. 83 ve dini inancın gereğini yerine getirmek boyutu için 0.83 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara dayalı olarak geliştirilen ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada örneklem grubundan elde edilen veriler için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve .88 bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, gelir düzeyleri, Covid-19 geçirip geçirmedikleri, medeni durumları, toplam çocuk sayıları, meslekleri ve Covid-19' un en çok hangi alanda onları etkilediğine ilişkin bilgileri elde etmeyi amaçlayan sorular yer almaktadır.

3.3.5. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri toplanmadan önce, Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulundan bu çalışma için onay alınmıştır. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, veri toplama aşaması öncesinde, 28 ebeveyne veli toplantısı sırasında uygulanmış, böylece pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Uygulama süresi 25 dakika sürmüştür. Pilot uygulama, kişisel bilgi formundaki soruların anlaşılırlığı, veri setinde eksik madde olup olmadığını test etmek amacıyla yapılmıştır. Pilot uygulamadan sonra, düzenlenen veri toplama araçlarının uygulaması 2020- 2021 öğretim yılında gerekli yasal izinlerin ve ilgili okul idarelerinin onayı alınarak, okullarda gerçekleştirilen toplantılara katılım

gösteren ebeveynlere araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ebeveynlere araştırmanın amacı ve ölçme aracının cevaplanma şekli hakkında bilgi verilmiştir. Öğrenim görmediği için okuma yazma becerisine sahip olmayan ebeveynlere ölçek maddeleri araştırmacı tarafından okunarak tarafsız bir şekilde uygun işaretlemeyi yapmaları sağlanmıştır. Öğrenim görmeyen ebeveynlerin verileri bireysel görüşmeler aracılığıyla uygun ortam ve koşullar sağlanarak gerçekleştirilmiş ve test hatasının minimize edilmesi amaçlanmıştır. Veri toplama aşamasında sadece gönüllü olanlarla araştırmanın gerçekleştirileceği açıklanmıştır.

3.3.6. Verilerin Değerlendirilmesi:

Toplanan veriler, SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın bağımlı değişken olduğu bu araştırmada, iki kategorili bağımsız değişkenler olan cinsiyet, Covid-19 geçirme ve ekonomik durum için bağımsız örneklemler için t testi kullanılmıştır. İkiden fazla kategorili bağımsız değişkenler olan çocuk sayısı, eğitim durumu ve Covid-19 etki alanı için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Varyansların homojenlik koşulunu sağlayıp sağlamadığı Levene Testi ile kontrol edilmiştir. ANOVA sonucundaki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ise Bonferonni testi uygulanmıştır.

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson Korelasyon Analizi ve araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordama güçlerini belirlemek amacıyla "çoklu doğrusal regresyon" analizlerinden yararlanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle çoklu regresyon analizinin temel sayıltılarının karşılanabilmesi için puanların normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığına karar vermek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, incelenen değerlerin +1.5 ve -1.5 arasında kalması sonucu verilerin normallik koşulunu karşıladığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normallik değerlerinden sapan değerleri belirlemek için Mahalonobis testi ve ki kare analizi kullanarak sapma gösteren veri olup olmadığı incelenmiş ve 8 katılımcı analiz dışı bıraklılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinde, bağımsız değişkenlerin arasında .70'den büyük ilişki değerlerinin çoklu bağıntı oluşturması ve doğrusallık tanılama işleminde .10'dan az, 10'dan fazla VIF değerlerinin olup olmadığı (Field, 2009) kontrol edilmiştir. Tolerance ve VIF değerleri belirtilen aralıkta olduğu için veriler korunmuştur.

Veriler SPSS v. 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi en az .05, güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler ve normallik testleri ile öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıklarının demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın Covid-19 bağlamında kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla-durumlarla başa çıkma ve mutluluğu arttırma stratejileri ile ilişkileri sunulacaktır. Ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 2: Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanı	384	3,84	0,58.	-,176	-,840
Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı	384	3,91	0,39	-,007	,135
Öz kontrol	384	4,07	0,65	-,899	1,07
Maneviyatla başa çıkma	384	4,44	0,59	-,879	-,007
Problem çözme	384	4,22	0,54	-,621	,604
İyimser düşünme	384	4,11	0,67	-,809	1,01
Sosyal destek	384	3,85	0,71	-,641	,629
İnkâr	384	2,84	1,06	,049	-,768

Öz değer	384	3,67	0,91	-,494	-,121
Mesafe koymak	384	3,90	0,73	-,516	-097
Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Toplam Puanı	384	3,28	0,59	-,102	-,398
Çevreye pozitif tepki vermek	384	3,40	0,87	-,635	,182
Bedeni dinlendirmek	384	3,19	0,93	-,189	-,562
İstekleri doyurmak	384	2,70	0,99	,160	-,704
Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek	384	3,01	0,97	,037	-,572
Mental kontrol yapmak	384	3,66	0,79	-,451	-129
Dini inancın gereğini yapmak	384	3,64	0,93	-,311	-,669

Tabachnick ve Fidell (2013: 952), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olması halinde verilerin normal dağıldığını savunmuşlardır. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin ve boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri +1,5 ile -1,5 arasındadır. Bu yüzden çalışmada parametrik testler kullanılmıştır.

4.1. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemler İçin t Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3: Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	x̄	Ss	Sd	t	p
Erkek	115	3.86	.559	382	-.486	.627
Kadın	269	3.83	.584			

Tablo 3 incelendiğinde ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t_{(382)}$=-.486, p>0.05).

4.2. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çocuk Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının sahip oldukları çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Çocuk sayılarına göre puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 4'de ve ANOVA bulguları da Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 4: Çocuk Sayılarına Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Çocuk Sayısı	n	x̄	Ss
Tek çocuk	28	3.92	.49
2 çocuk	108	3.89	.54
3 çocuk	116	3.85	.58
4 çocuk	69	3.76	.57
5 çocuk ve üzeri	63	3.76	.63

Tablo 5: Çocuk Sayılarına Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Çocuk Sayısı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1.21	4	.30	.91	.45
Grupiçi	126.03	379	.33		
Toplam	127.24	383			

Tablo 5 incelendiğinde ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının, sahip oldukları çocuk sayılarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. ($F_{(383)}$= .91, p>0.05).

4.3. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Eğitim düzeyine göre puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 6'da ve ANOVA bulguları da Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 6: Eğitim Düzeyine Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	x̄	Ss
Öğrenim görmemiş	61	3.69	.51
İlkokul	175	3.80	.60
Lise	77	3.85	.60
Lisans	65	4.01	.51
Lisansüstü	6	4.15	.23

Tablo 7: Eğitim Düzeyine Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	4.16	4	1.04	3.20	.01
Grupiçi	123.08	379	.32		
Toplam	127.24	383			

Tablo 7'e göre ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları, eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F_{(383)}$= 3.20, $p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için varyansların homojenliği test edildikten sonra Bonferonni testi uygulanmış; lisans eğitimi ($\bar{x}$=4.01) gören ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının; öğrenim görmeyen ($\bar{x}$=3.69) ebeveynlerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4.4. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Ekonomik Duruma Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemler İçin t Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8: Ekonomik Duruma Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Ekonomik Durum	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Düşük	168	3.74	.577	382	-2.97	.003
Orta	216	3.92	.566			

Tablo 8 incelendiğinde ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları, ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t_{(382)}$=-2.97, p <0.05). Bu farklılık orta gelir düzeyine sahip ebeveynlerin puan ortalamalarının ($\bar{x}$=3.92, ss=.577), düşük gelir düzeyine sahip ebeveynlerin puan ortalamalarından ($\bar{x}$=3.74, ss=.566) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.5. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Geçirmelerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının daha önce Covid-19 geçirmelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemler İçin t Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9: Covid-19 Geçirmeye Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemler İçin t Testi Sonuçları

Covid-19 Geçirme	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Evet	55	3.91	.509	382	1.02	.304
Hayır	329	3.82	.586			

Tablo 9 incelendiğinde ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları, daha önce Covid-19' a yakalanma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t_{(382)}$=1.02, p >0.05).

4.6. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Etki Alanlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının Covid-19 etki alanına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Covid-19 etki alanına göre puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 10'da ve ANOVA bulguları da Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 10: Covid-19 Etki Alanına Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Covid-19 Etki Alanı	n	x̄	Ss
Ekonomik	205	3.81	.59
Sosyal	77	4.02	.54
Psikolojik	102	3.75	.56

Tablo 11: Covid-19 Etki Alanına Göre Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Covid-19 Etki Alanı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	3.54	2	1.77	5.46	.00
Grupiçi	123.70	381	.32		
Toplam	127.24	383			

Tablo 11'e göre ebeveynlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları, Covid-19 etki alanına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F_{(383)}$= 5.46, $p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için Bonferonni testi yapılmış; Covid-19 sürecinde en çok sosyal alanda ($\bar{x}$=4.02) olumsuz etkilendiklerini düşünen ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının; ekonomik ($\bar{x}$=3.81) veya psikolojik ($\bar{x}$=3.75) alanda etkilendiğini düşünen ebeveynlerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4.7. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin Covid-19 bağlamında kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla başa çıkma ve mutluluğu stratejilerinin psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla standart çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Verileri çoklu regresyon analizine hazır hale getirmek amacıyla çok yönlü uç değerler, Mahalonobis uzaklık testiyle incelenmiştir. Ki-kare analizinde 34.5'ten büyük olan 8 veri analiz dışında bırakılarak çok değişkenli normallik varsayımı karşılanmaya çalışılmıştır. Regresyon analizinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağıntı problemi olup olmadığı VIF ve tolerans değerleriyle incelenmiştir. Analiz sonucunda VIF ve tolerans değerlerinin istenen koşulları sağladığı görülmüştür. Bağımsız değişkenlere ilişkin VIF ve tolerans değerleri Tablo 12'de, regresyon öncesinde yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 13 ve Tablo 14' de yer almaktadır.

Tablo 12: Bağımsız Değişkenlerin Tolerans ve VIF Değerleri

Değişkenler	**Tolerans**	**VIF**
Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği		
Öz kontrol	,85	1,17
Maneviyatla başa çıkma	,78	1,28
Problem çözme	,63	1,58
İyimser düşünme	,66	1,52
Sosyal destek	,83	1,21
Öz değer	,77	1,30
	,80	1,24

Mesafe koymak		
Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği		
Çevreye pozitif tepki vermek	,84	1,19
Bedeni dinlendirmek	,68	1,47
İstekleri doyurmak	,54	1,84
Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek	,56	1,78
Mental kontrol yapmak	,67	1,49
Dini inancın gereğini yapmak	,71	1,40

Tablo 13: Psikolojik Sağlamlık ve Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Stratejileri ile Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi

Değişkenler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1.Psikolojik Sağlamlık	1									
2. Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma	.28**	1								
3. Öz kontrol	.16**	.44**	1							
4.Maneviyatla başa çıkma	.22**	.40**	.15**	1						

5. Problem çözme	.31**	.65**	.31**	.30**	1					
6. İyimser düşünme	.24**	.70**	.18**	.26**	.47**	1				
7. Sosyal destek	.17**	.55**	.12**	.16**	.29**	.31**	1			
8. İnkâr	-.07	.46**	-.04	-.07	-.01	.19**	.18**	1		
9. Öz değer	.17**	.55**	.09	.12**	.35**	.33**	.06	.16**	1	
10. Mesafe koymak	.13*	.59**	.17**	.14**	.29**	.33**	.20**	.27**	.21**	1
Ortalama	3.84	3.91	4.08	4.44	4.22	4.12	3.87	2.84	3.68	3.90
Standart Sapma	.57	.38	.62	.59	.53	.64	.68	1.06	.91	.74

* p <.05, ** p <.01

Tablo 13' te görüldüğü gibi okul öncesi eğitime devam eden öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıkları ile kötümserliği ortaya çıkaran durumlar-olaylarla başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r=.28; p<.01). Ayrıca ebeveynlerin psikolojik sağlamlıkları ile; öz kontrol (r=.16; p<.01), maneviyatla başa çıkma (r=.22; p<.01), problem çözme (r=.31; p<.01), iyimser düşünme (r=.24; p<.01), sosyal destek (r=.17; p<.01), öz değer (r=.17; p<.01) ve mesafe koymak (r=.13; p<.05), alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bir diğer bulgu ise psikolojik sağlamlık ile inkâr alt boyutu arasında anlamlı ilişki olmamasıdır. Ebeveynlerin kötümser olaylar-durumlarla başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 14' te yer almaktadır.

Tablo 14: Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluğu Arttırma Stratejileri ile Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi

Değişkenler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1.Psikolojik Sağlamlık	1							
2. Mutluluğu Arttırma Stratejileri	.29**	1						
3. Çevreye pozitif tepki vermek	.17**	.57**	1					
4. Bedeni dinlendirmek	.15**	.69**	.17**	1				
5. İstekleri doyurmak	.19**	.73**	.23**	.51**	1			
6. Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek	.23**	.74**	.30**	.41**	.58**	1		
7. Mental kontrol yapmak	.28**	.63**	.27**	.27**	.25**	.33**	1	
8. Dini inancın gereğini yapmak	.13**	.55**	.26**	.24**	.24**	.16**	.38**	1
Ortalama	3.84	3.28	3.42	3.18	2.70	3.00	3.68	3.65
Standart Sapma	.57	.59	.84	.94	.99	.96	.77	.92

** p <.01

Tablo 14'te görüldüğü gibi okul öncesi eğitime devam eden öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıkları ile mutluluğu arttırma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r=.29; p<.01). Ayrıca ebeveynlerin psikolojik sağlamlıkları ile; çevreye pozitif tepki vermek (r=.17; p<.01), bedeni dinlendirmek (r=.15; p<.01), istekleri doyurmak (r=.19; p<.01), doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek (r=.23; p<.01), mental kontrol yapmak (r=.28; p<.01) ve dini inancın gereğini yapmak (r=.13; p<.01), alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ebeveynlerin mutluluğu artırma stratejilerinin

psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15: Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma ve Mutluluğu Arttırma Stratejileri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	**B**	**Standart Hata**	**β**	**t**	**p**
(Sabit)	1.48	.31		4.76	.00
Öz kontrol	.04	.05	.05	.94	.35
Maneviyatla başa çıkma	.11	.05	.12	2.20	.02
Problem çözme	.18	.06	.17	2.77	.00
İyimser düşünme	.05	.05	.06	1.03	.30
Sosyal destek	.03	.04	.03	.67	.50
Öz değer	.00	.03	.00	.14	.89
Mesafe koymak	-.02	.04	-.03	.52	.60
Çevreye pozitif tepki vermek	.04	.03	.07	1.32	.19
Bedeni dinlendirmek	-.00	.03	-.00	-.03	.97
İstekleri doyurmak	.04	.04	.08	1.18	.24
Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek	.04	.04	.07	1.10	.27
Mental kontrol yapmak	.10	.04	.13	2.31	.02
Dini inancın gereğini yapmak	-.03	.03	-.05	-.92	.36
R= .42	$R^{2=}$ .18				
$F_{(13,362)}$= 5.95	p= .00				

**p<.01

Tablo 15'te görüldüğü gibi, elde edilen regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{(13,362)}$= 5.95, p<.01) bulgusu elde edilmiştir. Bağımsız değişkenler olan kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla-durumlarla başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri, birlikte psikolojik sağlamlık değişkenini yordamada, varyansın %18' ini açıklamaktadır [R= .42; R^2 = .18]. Kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla-durumlarla başa çıkma ölçeği alt boyutlarından; *maneviyatla başa çıkma* [t=2.20; p<.00] ve *problem çözmenin* [t=2.77; p<.00] psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde mutluluğu artırma stratejileri alt boyutu *mental kontrol yapmak* [t=2.31; p<.00] psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. İlgili β değerleri incelendiğinde en güçlü yordayıcı değişkenin *problem çözme* (β=.17) olduğu görülmektedir. Modelde yer alan; öz kontrol, iyimser düşünme, sosyal destek, öz değer, mesafe koymak, çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, istekleri doyurmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek ve dini inancın gereğini yapmak değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordamadığı bulunmuştur (p> .05).

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, yapılan çalışmada elde edilen bulgulara ait tartışma ve yorum yer almaktadır. Bu bölüm, alt problemler ve bulgularda izlenen sıra ile aşağıda verilmiştir.

5.1. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Çalışmada ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi pek çok çalışmada incelenmiş fakat çalışma sonuçlarında fikir birliği sağlanamamıştır. Bu araştırmanın bulguları psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren (Alkım Arı, Çakıt, 2020; Bektaş, Özben, 2016; Can, Cantez, 2018; Karal, Biçer, 2020; Parmaksız, 2019; Rew ve diğ., 2001; Varıcıer, 2019) araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermesine rağmen literatürde erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu (Deniz, Çimen, Yüksel, 2020; Erkoç, Danış, 2020; Stein, Campbell-Sills, Gelernter, 2009; Lee, 2008; Gök, Koğar, 2021; Kımter, 2020; Tutal, Efe, 2020; Yazıcı-Çelebi, 2020) ya da kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu (Çutuk ve diğ., 2017; Davidson ve diğ., 2005; Durmuş, Okanlı, 2018; Önder, Gülay, 2008; Tönbül, 2020) bulgusu elde eden araştırmalar bulunmaktadır.

Literatürde yer alan çalışmalar kadınların stresli ya da travmatik yaşam olayları sonrasında stres bozuklukları geliştirmeye daha yatkın olduğunu ifade etmektedir (Bangasser, Valentino 2014; Donner, Lowry 2013). Kadınların fiziksel sağlık, kişilerarası ilişkiler ve aile yaşantılarında stresli olaylarla karşılaştıklarında işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kullanmaları ve kaygıyı daha yoğun yaşamaları erkeklerle karşılaştırıldıklarında daha çok stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Jang, 2007). 2816 yetişkin katılımcı ile yürütülen çalışmada, son iki yıl boyunca yaşanan yaşam olayları sayısında farklılık olmamasına rağmen kadınların stresli

yaşam olaylarını erkeklere göre daha olumsuz ve üzerinde daha az kontrol sahibi olarak algıladıkları bulgusu elde edilmiştir. Kadınlar duygusal-kaçınmacı başa çıkma stratejilerini daha çok tercih ederken işlevsel başa çıkma stratejelerini daha az tercih etmektedir. Somatik semptomlar ve kaygı düzeyleri erkeklerden daha yüksektir. Kadınların erkeklere göre daha fazla stres yaşamakta ve başa çıkma tarzları erkeklerden farklılaşmaktadır (Matud, 2004). Geleneksel olarak kadınların yalnızca kendilerinden değil, eşlerinden, çocuklarından ve günlük ev işlerinin çoğundan sorumlu olmaları, bir işte çalışmaları durumunda ise sorumluluklarına maaş yönetimi ve giderlerinin eklenmesi; ayrıca erken evlilik, hamilelik, doğum, annelik, menopoz değişiklikleri ve yaşlı ebeveyn bakımı gibi cinsiyete özgü yaşam seyri koşulları da kadınların stres yükünü artırabilmektedir (Hirani, Lasiuk, Hegadoren, 2016). Tüm bu araştırmalar sonucunda psikolojik sağlamlık konusunda erkeklerin kadınlardan daha iyi olduğu düşünülse de literatürde yer alan bu araştırmaların aksine kadın ve erkeklerin psikolojik değişkenler açısından benzer olduğunu savunan ve bu farklılıkların pek çoğunu reddeden araştırmalarda yer almaktadır (Hyde, 2005). Literatürde yer alan farklılığın sebebi olarak kadınlarda psikolojik sağlamlık ile ilişkili değişkenlerin tam olarak ölçülemediği düşünülmektedir. Cinsiyet duyarsızlığının, çalışmalar arasında belirsiz sonuçlara; kadınların erkeklerden daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyleri olduğuna, erkeklerin kadınlardan daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyleri olduğuna ya da kadınlar ve erkekler arasında psikolojik sağlamlık açısından bir farklılık olmadığına dair farklı sonuçlar elde edilmesine yol açtığı düşünülmektedir (Hirani, Lasiuk, Hegadoren, 2016).

5.2. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Çalışmada ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile çocuk sayıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benzer bulguya Kındıroğlu (2018) 3-6 yaş grubu çocukları olan 300 ebeveyn ile yürüttüğü çalışma sonucunda ulaşmış ve sahip olunan çocuk sayısı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Ancak literatürde annelerin sahip olduğu çocuk sayısı ile psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönde ilişki bulan araştırmalarda mevcuttur (Kurt, Aslan, 2020). Kohler, Behrman ve Skytthe (2005) ilk çocuktan sonra çocuk sahibi olmaya devam etmenin, kadınlarda öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye

sahipken, erkekler için herhangi bir etkisi olmadığı ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluş düzeyinin anlamlı bir yordayıcısıdır (Akdoğan, Yalçın, 2018). Dolayısıyla yalnızca kadınlardan veri toplanmasının çocuk sayısı ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğu; örnekleme erkeklerin dahil olmasının ise çocuk sayısı ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki olmadığı sonucunu ortaya çıkardığı düşünülmektedir.

5.3. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Çalışmada ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın öğrenim düzeyine göre farklılaştığını gösteren önceki araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Bektaş, Özben, 2016; Bildirici, 2014; Bonanno ve diğ., 2007; Bonanno, Mancini, 2008; Gökmen, 2014; Çakır, 2009; Bozdağ, 2020; Guinn, Vincent, Dugas, 2009; Kelle, 2016; Kırımoğlu, Filazoğlu-Çokluk, Yıldırım, 2012; Kurt, Aslan, 2020; Soysal, 2016; Tekin, 2011). Eğitim yaşantıları bireyin sosyal yaşantılarını zenginleştirmesi ve ilgi, yeteneklerini geliştirmesi açısından önemli işlevlere sahip olduğundan psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediği düşünülmektedir.

Diğer yandan bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlık düzeyi ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusunu elde etmiştir (Deniz, Çimen, Yüksel, 2020; Karal, Biçer, 2020; Kimter, 2020; Kul, Demir, Katmer, 2020; İnan, 2015; Parmaksız, 2019; Tönbül, 2020). Literatürde yer alan bu farklılığın sebebinin, çalışılan örneklem grubundaki, sosyoekonomik düzey, yaş ve cinsiyet dağılımı ile örneklem büyüklüğü veya araştırmanın yapıldığı zaman dilimi (pandemi açısından) gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.4. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Çalışmada ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ekonomik durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın ekonomik duruma göre farklılaştığını gösteren önceki araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Aydın, 2018; Bektaş, Özben, 2016; Bonanno ve diğ., 2007;

Güngörmüş, Okanlı, Kocabeyoğlu, 2015; Kelle, 2016; Kimter, 2020; Lee, Shen, Tran, 2009; Tekin, 2011; Varıcıer, 2019). Diğer yandan bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlık düzeyi ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusunu elde etmiştir (Kul, Demir, Katmer, 2020; Kurt, Aslan, 2020; İnan, 2015; Özyedek, 2020; Soylu, 2018). Literatürde yer alan araştırmalar ekonomik zorluklar ve yoksulluğu, psikolojik sağlamlık açısından risk faktörleri olarak kabul etmektedir. (Buckner, Mezzacappa, Beardslee, 2003; Jenson, Fraser, 2006 Schoon, Parsons, Sacker, 2004). Bu bilgiler doğrultusunda araştırmada elde edilen ekonomik durum ile psikolojik sağlamlık ilişkisi kuramsal yapı ile örtüşmektedir.

5.5. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Tanısı Almalarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Çalışmada ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile daha önce Covid-19 geçirmeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma bulgularıyla paralel olarak Tönbül (2020) 196 yetişkin katılımcı ile yürüttüğü çalışmada Covid-19 tanısı alan ve almayan katılımcılar arasında psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Türkmen (2021) ise 389 katılımcı ile yürüttüğü araştırmasında Covid-19 tanısı alan ve almayan katılımcıların Covid-19' a ilişkin sahip oldukları korkularını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça, Covid-19 ilişkin korkular anlamlı düzeyde azalmaktadır (Tutal, Efe, 2020). Covid-19 hastalığına yakalanmanın, Covid-19'a ilişkin korkularda bir farklılık yaratmadığı dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyini etkilemediği düşünülmekte ve araştırma sonuçları literatürde yer alan araştırmalarla benzerlik göstermektedir.

5.6. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 Etki Alanlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Çalışmada ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile Covid-19 etki alanları (sosyal, ekonomik ya da psikolojik) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Covid-19 sürecinde ekonomik ya da psikolojik alanda etkilendiğini düşünen bireylerin sosyal alanda etkilendiğini düşünen bireylere göre daha düşük psikolojik sağlamlık puanına sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir. Tek başına bir beceri olmaktan ziyade farklı faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan psikolojik sağlamlığın bireysel özellikler,

ailevi çevresel faktörlerden etkilendiği ileri sürülmektedir (Fraser, Galinsky, Richman, 1999). Düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, literatürde psikolojik sağlamlık açısından risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Buckner, Mezzacappa, Beardslee, 2003; Jenson, Fraser, 2006 Schoon, Parsons, Sacker, 2004). Kımter (2020), tarafından yürütülen çalışmada katılımcıların Covid-19 sürecinde; "insanlarla olan ilişkilerinde gerginlik ve öfke hissetmesi," "kendilerini yalnız, değersiz ve sevilmediğini hissetmesi," "virüs bulaşır diye büyük stres ve kaygı hissetmesi," "büyük strese girip günlerce uyumaması," "hastalanma korkusu ve kaygısı yaşaması," "virüsü düşündüğünde kalbinin küt küt atması," "elinin ayağının titreyip vücudundan terler boşanıyor olması," "virüsü düşündüğünde ölüm korkusu yaşıyor olması," "maske ve mesafeye rağmen virüs bulaşacağı endişesi yaşıyor olması," "virüs korkusu ile evden hiç çıkmıyor olması," "virüs bulaştığında hastalığı atlatamam" şeklinde düşünceleri yaşama sıklıkları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Covid-19 sürecinde bu tarz düşüncelere sahip olan bireylerin içinde bulundukları koşulları daha stresli algılayacakları düşünülmektedir. Nitekim literatürde yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın ile algılanan stres ile ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Armata, Baldwin, 2008; Dereceli, 2021;). Dolayısıyla araştırmada Covid-19 sürecinde ekonomik ve psikolojik alanda daha çok etkilendiklerini düşünen bireylerin psikolojik sağlamlıklarının sosyal alanda etkilendiklerini düşünenlere göre daha düşük olduğunun tespit edilmesinin, ilgili literatürle de uygunluk arz ettiği düşünülmektedir.

5.7. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Covid-19 ile Başa Çıkma ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın sonuçlarına göre okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin, psikolojik sağlamlığı %18 oranında açıkladığı bulunmuştur. Covid-19 ile başa çıkmanın psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve en önemli katkıyı sağladığı anlaşılmaktadır. Alan yazını incelendiğinde psikolojik sağlamlık, Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerini birlikte inceleyen araştırma sonuçlarına rastlanmamıştır. Ancak Covid-19 ve psikolojik sağlamlık literatürde son dönemde ilgi gören konuların başında gelmektedir. Bilge ve Bilge (2020) 18-74 yaş aralığında 1245 kişiden toplanan

verilerle yürüttüğü çalışma sonrası psikolojik sağlamlığın, Covid-19'un olumsuz psikolojik belirtileri üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin belirsizliğe tahammül düzeyi artmakta, kaygı düzeyleri ise düşmekte ve böylece Covid-19 ile daha etkili başa çıkabilmektedir (Kasapoğlu, 2020). Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça, Covid-19'a ilişkin korkular azalmakta ve işlevsel başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır (Lin ve diğ., 2020; Tutal, Efe, 2020). Killgore ve diğ., (2020) tarafından ABD'de 1004 yetişkinle yürütülen bir diğer araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık düzeyinin düşmesinin yüksek depresyon ve kaygı düzeyi ile intihar düşüncesinin artmasıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olanlar "Korkarım asla COVID-19'dan kurtulamayacağız", "Salgın olduğundan beri gelecekten korkuyorum" gibi kötümser düşünceler ile Covid-19'un stresiyle başa çıkmada daha fazla zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Benzer bulguları Bilge ve Bilge (2020), düşük psikolojik sağlamlık düzeyi ile Covid-19 sürecinde hastalığı bulaştırma endişesi, evde kalmanın olumsuz etkisi, can sıkıntısı ve işlevsel olmayan baş etme stratejileri ile ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir. Dereceli' de (2021), Covid-19 sürecini daha stresli algılayan bireylerin düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmada ebeveynlerin Covid-19 ile başa çıkmak için kullandıkları maneviyatla başa çıkma stratejisinin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Maneviyatın; kaygıyı azaltması (Chaves ve diğ., 2015), mutlulukla ilişkili olması (Sharma, Singh, 2019) ve yaşam doyumu ile benlik saygısını artırması (Chen, VanderWeele, 2018) gibi sebeplerden dolayı bireylerin psikolojik sağlamlığını etkilediği düşünülmektedir. Literatürde maneviyat psikolojik sağlamlığın temel kaynaklarından biri olarak kabul edilmekte (Kim, Esquivel, 2011; Reutter, Bigatti, 2014) ve psikolojik sağlamlığın maneviyatla başa çıkma ile ilişkili olduğu görülmektedir (Angın, 2021; Counted ve diğ., 2020; Kasapoğlu, 2020; Pirutinsky, Cherniak, Rosmarin, 2020). Dolayısıyla araştırma sonuçlarının literatürle ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ebeveynlerin Covid-19 ile başa çıkmak için kullandıkları diğer strateji olan problem çözme becerisinin de psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Özyedek (2020) 0- 6 yaş grubunda çocuğu olan 180 ebeveyn ile yürüttüğü çalışma sonucunda problem çözme becerileri ile psikolojik sağlamlıkları

arasında ilişki bulmuştur. Pek çok araştırmacı tarafından incelenen problem çözme ve psikolojik sağlamlık kavramlarının ilişkili olduğu literatür tarafından desteklenmektedir (Dumont, Provost, 1999; Pınar, Yıldırım, Sayın, 2018; Steinhardt, Dolbier, 2008). Dolayısıyla araştırma sonuçlarının literatürle ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerin Covid-19 sürecinde mutluluklarını artırmak için mental kontrol yapmaları psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordamaktadır. Mental kontrol yapmak, bireyin mutluluğunu (öznel iyi oluşunu) koruması anlamına gelmektedir. Bireyler, olumsuz olay ve durumlara karşı mesafe koyma, kontrollü ilişki kurma, iyimser düşünme, olumlu zaman yöneliminde bulunma, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemeyi isteme, sorunları çözme ve dini inanca sığınma aracılığıyla mental kontrol yapmaktadırlar (Eryılmaz, 2012). Doğu toplumlarında mutluluk ya da aşırı mutluluk bencillikle, kendi mutluluğu ile başkalarını mutsuz etmekle ve diğer insanları kıskandırarak sosyal uyumu bozmakla ilişkilendirilmektedir. Mutluluğun insanları yaratıcılarından uzaklaştırarak onları ahlaki ve ruhsal olarak eksik bıraktığı düşünülmektedir (Joshanloo, Weijers, 2014). Mutluluğun olumsuz sonuçlara yol açacağı ve bu yüzden kaçınılması gerektiği inancı toplulukçu/kolektif kültürler olarak nitelenen Doğu toplumlarında daha fazla görülmektedir (Joshanloo, Weijers, 2014; Lambert D'raven, Pasha-Zaidi, 2015). Kim-Prieto ve Diener (2009) tarafından 49 ülkede dindarlık ve duygular üzerine yürütülen çalışma, Müslümanların mutluluğu daha az, üzüntüyü ise daha çok bildirdiklerini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla gerek dini inançları gerekse içinde yaşadıkları kültürel inançlar sebebiyle mutlu olmaya yönelik doğrudan davranışlar sergilemek yerine sahip olduğu mutluluğu korumanın çalışılan örneklemde psikolojik sağlamlığı yordadığı düşünülmektedir.

COVID-19 korkusu geliştirmelerini önlemede, psikolojik sağlamlık bireylerin öznel mutluluklarını korumaya yardımcı olmaktadır (Satıcı ve diğ., 2020). Doğan ve Yavuz (2020) 968 yetişkin katılımcı ile yürüttüğü çalışmada psikolojik sağlamlığın mutluluk ile ilişkisini ortaya koymuştur. Literatürde benzer sonucu mutluluk ve psikolojik sağlamlık ilişkisini ortaya koyan pek çok çalışma mevcuttur (Altuntaş, Genç, 2018; Burns, Anstey, Windsor, 2011; Can, Cantez 2018; Cohn ve diğ., 2009; Ulukan, 2020; Yıldırım, Belen, 2019). Bu bilgi ve bulgulara rağmen, Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen

çalışmaların literatürde bulunmadığı görülmektedir. Bu çalışma literatürde ele alınmayan bir konuda bulgular ortaya koyduğu için literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıklarının; eğitim düzeyine, ekonomik duruma ve Covid-19 etki alanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Okul temelli yapılacak çalışmalarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri kapsamında eğitim düzeyi, ekonomik durum ve Covid-19 etki alanı açısından risk altında ebeveynlerin olduğu saptanan bölgelerde okul öncesi kademesinde önleyici çalışmalara yönelik faaliyetler planlanabilir. Bu araştırma farklı yaş grubundaki (ilkokul ve lise) çocukların ebeveynleri için de tekrarlanabilir. Araştırma grubunda erkek katılımcı sayısı kadın katılımcı sayısına oranla az olduğundan dolayı erkek katılımcı sayısı arttırılarak araştırma yapılabilir.

Psikolojik sağlamlık değişkenindeki varyansın %18'inin bağımsız değişkenler olan Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri ile açıklandığı bulunmuştur. Türkiye'de yetişkin örneklem grubunda psikolojik sağlamlık ile ilgili kapsamlı araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir. Psikolojik sağlamlığın önemi göz önüne alındığında ülkemizde yetişkinlerle yapılacak çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır. Bu araştırma, betimsel türde ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiş bir çalışmadır. Bundan sonraki araştırmalar, araştırmanın işlevselliğini ortaya koyması bakımından özellikle spesifik risk faktörü taşıyan yetişkinler üzerinde deneysel türde de çalışılabilir.

Bu araştırmada Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda risk faktörü altında bulunan yetişkinlere özellikle koruyucu faktörlerin ön planda tutulduğu ve etkili başa çıkma ve mutluluk düzeylerini artırmak için işlevsel stratejilerin kullanıldığı grupla psikolojik danışma, psikoeğitim programları ve deneysel çalışmalar yapılması önerilebilir. Bu sayede risk grubunda bulunan yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerindeki artışın gözle görülür sonuçlarına ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

Abbe, Allison, Chris Tkach, Sonja Lyubomirsky. 2003. The Art Of Living By Dispositionally Happy People. **Journal of Happiness Studies**, c.4. s.4: 385-404.

Abramson, Lyn Y., Gerald I Metalsky, Lauren B. Alloy. 1989. Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype Of Depression. **Psychological Review**, c.96. s.2: 358.

Abramson, Lyn Y., Martin E. P. Seligman, John D. Teasdale. 1978. Learned Helplessness in Humans: Critique And Reformulation. **Journal of Abnormal Psychology**, c.87: 49-74.

Afifi, Tracie O., Harriet L. MacMillan. 2011. Resilience Following Child Maltreatment: A Review Of Protective Factors. **The Canadian Journal of Psychiatry**, c.56. s.5: 266-272.

Akdoğan, Bulut, Süleyman Barbaros Yalçın. 2018. Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, s.46: 174-197.

Aked, Jody, Nic Marks, Corrina Cordon, Sam Thompson. 2008. Five Ways to Wellbeing. **New Economics Foundation,** 1-23.

Al Nima, Ali, Trevor Archer, Danilo Garcia. 2012. Adolescents' Happiness-İncreasing Strategies, Temperament, And Character: Mediation Models On Subjective Well-Being. **Health,** c.4. s.10: 802-810.

Alibekiroğlu, Pervin Büşra, Turan Akbaş, Fatoş Bulut Ateş, Oğuzhan Kırdök. 2018. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,** c.27. s.2: 1-17.

Alkım, Arı, Ersoy Çarkıt. 2020. Investigation Of Resilience İn Terms Of Gender: A Meta-Analysis Study. **Research on Education and Psychlogy,** c.4. s.Special Issue: 34-52.

Altuntaş, Serkan, Hulusi Genç. 2018. Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık: Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,** c.*35. s.*4: 936-948.

Angın, Yasemin. 2021. Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. **Cumhuriyet İlahiyat Dergisi**, c.25. *s.*1: 331-345.

APA. [05.12.2021]. APA Dictionary of Psychology. https://dictionary.apa.org/resilience.

Armata, Pamela M., Debora R. Baldwin. 2008. Stress, Optimism, Resiliency and Cortisol with Relation to Digestive Symptoms or Diagnosis. **Individual Differences Research,** c.6: 123-138.

Arslan, Gökmen. 2015. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,** c.5. s.44: 73-82.

Arslan, Gökmen., Murat Yıldırım, Ahmet Tanhan, Metin Buluş, Kelly-Ann Allen. 2020. Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological İnflexibility, And Psychological Health: Psychometric Properties Of The Coronavirus Stress Measure. **International Journal of Mental Health and Addiction,** 1-17.

Atar, Ayşe, Suzan Urgan, Pınar Erdoğan. 2020. Covid-19 Pandemi Dönemindeki İyimserlik-Kötümserlik ve Yaşam Tatmininin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities**, c.7. s.7: 263-278.

Aydın, Esra. 2018. Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağlamlık ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, Merve, Arzuv Egemberdiyeva. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Türkiye Eğitim Dergisi,** c.3. s.1: 37-53.

Baldwin, Alfred L., Clara P. Baldwin, Timothy Kasser, Melvin Zax, Arnold Sameroff, Ronald Seifer. 1993. Contextual Risk And Resiliency During Late Adolescence. **Development and Psychopathology,** c.5: 741- 761.

Bangasser, Debra A., Rita J. Valentino. 2014. Sex Differences İn Stress-Related Psychiatric Disorders: Neurobiological Perspectives. **Frontiers in Neuroendocrinology,** c.35. s.3: 303-319.

Barnett, Micheal D., Beatriz Martinez. 2015. Optimists: It Could Have Been Worse; Pessimists: It Could Have Been Better: Dispositional Optimism And Pessimism And Counterfactual Thinking. **Personality and Individual Differences,** c.86: 122-125.

Basım, H. Nejat, Fatih Çetin. 2011. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. **Türk Psikiyatri Dergisi,** c.22. s.2: 104-114.

Bektaş, Mahmut, Şüheda Özben. 2016. Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,** c.14. s.1: 215-240.

Berry, Diane S., Jane Sherman Hansen. 1996. Positive Affect, Negative Affect, And Social İnteraction. **Journal Of Personality And Social Psychology,** c.71. s.4: 796-809.

Berry, Scott Richard. 2007. An Exploration of Defensive Pessimism, Explanatory Style, and Expectations in Relation to The Academic Performance of College and University Students. Doctoral Dissertation. University of Louisville Department of Educational and Counseling Psychology.

Biesinger, Rick, Hiroko Arikawa. 2008. Religious Attitude And Happiness Among Parents Of Children With Developmental Disabilities. **Journal of Religion, Disability & Health,** c.11. s.4: 23-34.

Bildirici, Fatmagül. 2014. Özel Eğitime Gereksinimi Olan Çocuğa Sahip Ailelerde Aile Yükü ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bilge, Yıldız, Yusuf Bilge. 2020. Koronavirüs Salgını ve Sosyal İzolasyonun Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Stresle Baş Etme Tarzları Açısından İncelenmesi. **Klinik Psikiyatri Dergisi,** c.23. s.1: 38-51.

Biswas-Diener, Robert, Ben Dean. 2007. **Positive Psychology Coaching: Putting The Science Of Happiness to Work For Your Clients.** John Wiley & Sons.

Boileau, Laurence, Patrick Gaudreau, Alexandre Gareau, Melodie Chamandy. 2021. Some Days Are More Satisfying Than Others: A Daily-Diary Study On Optimism, Pessimism, Coping, and Academic Satisfaction. **British Journal of Educational Psychology,** c.91. s.1: 46-62.

Bonanno, George A., Anthony D. Mancini. 2008. The Human Capacity To Thrive İn The Face Of Potential Trauma. **Pediatrics,** c.121. s.2: 369-375.

Bonanno, George A., Sandro Galea, Angela Bucciarelli, David Vlahov. 2007. What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role Of Demographics, Resources And Life Stres. **Journal of Consulting and Clinical Psychology,** c.75. s.5: 671-682.

Bozgeyikli, Hasan, Mustafa Çalışkan. 2020. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak İyimserlik-Kötümserlik Düzeyi ve Dini Yönelimler. **OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, c.**16. s.28: 909-928.

Bradley, Robert H., Leanne Whiteside, Daniel J. Munford, Patrick H. Casey, Kelly J. Kelleher, Sandra K. Pope.. 1994. Early İndications Of Resilience And Their Relation To Experiences İn The Home Environments Of Low Birthweight, Premature Children Living İn Poverty. **Child Development,** c.65. s.2: 346-360.

Brooks, Samantha K., Rebecca K Webster, Louise E. Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin. 2020. The Psychological İmpact Of Quarantine And How To Reduce İt: Rapid Review Of The Evidence. **The Lancet,** c.395: 912-920.

Buckner, John C., Enrico Mezzacappa, William R. Beardslee. 2003. Characteristics Of Resilient Youths Living İn Poverty: The Role Of Self-Regulatory Processes. **Development and Psychopathology,** c.15. s.1: 139-162.

Burns, Richard A., Kaarin J. Anstey, Timoty D. Windsor. 2011. Subjective Well-Being Mediates The Effects Of Resilience And Mastery On Depression And Anxiety İn A Large Community Sample Of Young And Middle-Aged Adults. **Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, c.**45. s.3: 240-248.

Buss, David M. 2000. The Evolution of Happiness. **American Psychologist,** c.55. s.1: 15-23.

Büyüköztürk, Şener, Ebru Kılıç-Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şiein Karadeniz, Funda Demirel.2010. **Bilimsel Araştırma Yöntemleri.** Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

Can, Muharrem, Kadriye Esin Cantez. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. **Aydın İnsan ve Toplum Dergisi,** c.4. s.2: 61-76.

Carver, Charles S., Michael F. Scheier, Suzanne C. Segerstrom. 2010. Optimism. **Clinical Psychology Review,** c.30. s.7: 879-889.

Carver, Charles S., Michael F. Scheier, Jagdish Kumari Weintraub. 1989. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. **Journal of Personality And Social Psychology,** c.56. s.2: 267-283.

Chang, Edward C. 1998. Dispositional Optimism Aand Primary and Secondary Appraisal of A Stressor: Controlling For Confounding İnfluences and Relations to Coping and Psychological and Physical Adjustment. **Journal Of Personality and Social Psychology,** c.74. s.4: 1109-1120.

Chaves, Erika de Cassia Lopez, D. Hollande Iunes, Caroline de Castro Moura, Leonardo César Carvalho, Andréia Maria Silva, Emília Campos de Carvalho. 2015. Anxiety and Spirituality in University Students: A Cross-Sectional Study. **Revista brasileira de enfermagem,** c.68. *s*.3: 504-509.

Chen, Ying, Tyler J. VanderWeele. 2018. Associations Of Religious Upbringing With Subsequent Health and Well-Being From Adolescence To Young Adulthood: An Outcome-Wide Analysis. **American Journal of Epidemiology,** c.187. s.11: 2355-2364.

Cohn, Michael A., Barbar L. Fredrickson, Stephanie L. Brown, Joseph A. Mikels, Anne M. Conway. 2009. Happiness Unpacked: Positive Emotions İncrease Life Satisfaction By Building Resilience. **Emotion,** c.9. s.3: 361–368.

Counted, Victor, Kenneth I. Pargament, Andrea O. Bechara, Shaun Joynt, Richard G. Cowden. 2020. Hope and Well-Being in Vulnerable Contexts During The COVID-19 Pandemic: Does Religious Coping Matter?. **The Journal of Positive Psychology,** c.17. s.1: 70-81.

Creed, Peter A., Wendy Patton, Dee Bartrum. 2002. Multidimensional Properties Of The LOT-R: Effects of Optimism and Pessimism on Career and Well-Being Related Variables in Adolescents. **Journal of Career Assessment,** c.10. s.1: 42-61.

Csikszentmihalyi, Mihaly. 1999. If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?. **American Psychologist,** c.54. s.10: 821-827.

Csikszentmihalyi, Mihaly, Mihaly Csikzentmihaly.1990. **Flow: The Psychology of Optimal Experience.** New York: Harper & Row.

Çakır, Sakine Gülfem. 2009. Factors and Mechanisms of Resilience Among Turkish Migrant Women in The UK. Doktora Tezi. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çaykuş, Emir Tufan, Tansu Mutlu-Çaykuş. 2020. Covid-19 Pandemi Sürecinde Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Güçlendirme Yolları: Ailelere, Öğretmenlere ve Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler. **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, c.7. s.5: 95-113.

Çiftçi Arıdağ, Nermin, & Sedef Ünsal Seydooğulları. 2019. Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Yılmazlık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumlarıyla İlişkisi Açısından İncelenmesi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,** c.34. s.4: 1037-1060.

Çutuk, Selam, Malik Beyleroğlu, MuhsinHazar, Zeynep Akkuş Çutuk, Şakir Bezci. 2017. Judo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,** c.11. s.1: 109-117.

Davidson, Jonathan R., Victoria M. Payne, Kathryn M. Connor, Edna B. Foa, Barbara O. Rothbaum, Michael A. Hertzberg, Richard H. Weisler. 2005. Trauma, Resilience and Saliostasis: Effects of Treatment in Post-Traumatic Stress Disorder. **International Clinical Psychopharmacology,** c.20. s.1: 43-48.

Deniz, Serkan, Mesut Çimen, Onur Yüksel. 2020. Psikolojik Sağlamlığın İş Stresine Etkisi: Hastane Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. **İşletme Bilimi Dergisi,** c.8. s.2: 351-370.

Depoux, Anneliese, Sam Martin, Emilie Karafillakis, Raman Preet, Annelies Wilder-Smith, Heidi Larson. 2020. The Pandemic of Social Media Panic Travels Faster than The COVID-19 Outbreak. **Journal of Travel Medicine,** c.27. s.3: 1-2.

Dereceli, Çağatay. 2021. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Covid-19 Sürecinde Algıladıkları Stres Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. **Spor Eğitim Dergisi,** c.5. s.2: 74-81.

Diener, Ed. 1984. Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**, c.95: 542–575.

_____ . Assessing Subjective Well-Being: Progress And Opportunities. **Social Indicators Research,** c.31. (1994): 103–157.

Diener, Ed, Jeffrey J. Sapyta, Eunkook Suh. 1998. Subjective Well-Being İs Essential To Well-Being. **Psychological Inquiry**, c.9. s.1: 33-37.

Diener, Ed, Martin E.P. Seligman. 2002. Very Happy People. **Psychological Science,** c.13. s.1: 81-84.

Diener, Ed, Marissa Diener, Carol Diener. 2009. Factors Predicting The Subjective Well-Being of Nations. **Culture And Well-Being,** 43-70.

Diener, Ed, Brian Wolsic, Frank Fujita. 1995. Physical Attractiveness And Subjective Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**, c.69. s.1: 120-129.

Doğan, Tayfun, Kudret Yavuz. 2020. Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,** c.12: 312-330.

Domino, Brain, Daniel W. Conway. 2001. Optimism and Pessimism From A Historical Perspective. **Optimism & Pessimism: Implications For Theory, Research, and Practice.** ed. Edward C. Chang. Washington: APA: 13-30.

Donner, Nina C., Christopher Lowry. 2013. Sex Differences in Anxiety and Emotional Behavior. **Pflügers Archiv-European Journal of Physiology**, c.465. s.5: 601-626.

Dumont, Michelle, Marc A. Provost. 1999. Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self Esteem, and Social Activities On Experience of Stress and Depression. **Journal of Youth and Adolescence,** c.28. s. 3: 343-363.

Durmuş, Mustafa, Ayşe Okanlı. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Araştırma. **Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi,** c.2. s.4: 177-189.

Earvolino-Ramirez, Marie. 2007. Resilience: A Concept Analysis**. Nursing Forum**, c.42. s.2: 73-82.

Egeland, Byron, Elizabeth Carlson, L. Alan Sroufe. 1993. Resilience As A Process. **Development and Psychopathology,** c.5: 517-528

Erkoç, Beyza, Mehmet Zafer Danış. 2020. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. **Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,** c.4. s.1: 34-42

Eryılmaz, Ali. 2014. Strategies Adopted By Turkish Adults For İncreasing Happiness in Daily Life. **Mental Health, Religion & Culture,** c.17. s.7: 680-689.

_____. Sistem Yaklaşımı Açısından Kötümserlik. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,** c.7. s.4. (2015): 391-400.

_____. Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi**. Journal of Mood Disorders,** c.7. s.2. (2017): 116-126.

Eryılmaz, Ali, Ahmet Başal. 2021. Student and Teacher Perspectives: Developing the Scale of Coping Strategies for Pessimism and Subjective Well-Being Model Based on Coping Strategies for COVID-19 and Goal Striving**. International Online Journal of Education and Teaching,** c.8. s.1: 546-563.

Eryılmaz, Ali, Mehmet Fatih, Şiraz. 2020. Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma ve Ergen Öznel İyi Oluşu ile İlişkisinin İncelenmesi. **İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,** c.19. s.37: 292-303.

Faller, George. (2001). Positive Psychology: A Paradigm Shift. **Journal of Pastoral Counseling,** c.36: 7- 20.

Festinger, Leon. 1954. A Theory of Social Comparison Processes. **Human Relations,** c.7. s.2: 117-140.

Field, Andy. 2009. **Discovering Statistics Using SPSS.** Third Edition. London: Sage publications.

Fitzpatrick, Kevin M, Casey Harris, Grant Drawve. 2020. Fear Of COVID-19 And The Mental Health Consequences in America. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy,** c.12. s.1:17–21.

Folkman, Susan, Richard S. Lazarus. 1980. An Analysis of Coping in A Middle-Aged Community Sample. **Journal of Health and Social Behavior,** 219-239.

Fordyce, Michael W. (1977). Development Of A Program To İncrease Personal Happiness. **Journal of Counseling Psychology**, c.24. s.6: 511-521.

Fraser, Mark W., Maeda J. Galinsky, Jack M. Richman. 1999. Risk, Protection And Resilience: Toward A Conceptual Framework For Social Work Practice. **Social Work Research,** c.23: 129-208.

Garmezy, Norman. 1991. Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. **American Behavioral Scientist,** c.34. s.4: 416- 430.

Gibb, Brandon E., Lin Zhu, Lauren B. Alloy, Lyn Y. Abramson. 2002. Attributional Styles And Academic Achievement in University Students: A Longitudinal İnvestigation. **Cognitive Therapy and Research,** c.26. s.3: 309-315.

Gillham, Jane E., Andrew J. Shatte, Karen J. Reivich, Martin E. P. Seligman. 2001. Optimism, Pessimism, and Explanatory Style. **Optimism & Pessimism: Implications For Theory, Research, and Practice.** ed. Edward C. Chang. Washington: APA: 53-75.

Glass, Jennifer, Robin W. Simon, Matthew A. Andersson. 2016. Parenthood And Happiness: Effects of Work-Family Reconciliation Policies İn 22 OECD Countries**. American Journal of Sociology,** c.122. s.3: 886-929.

Gök, Ayşe, Esin Yılmaz Koğar. 2021. A Meta-Analysis Study On Gender Differences in Psychological Resilience Levels. **Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi,** c.3. s.2: 132-143.

Gökmen, Bülent. 2014. Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Örneği). Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Guinn, Bobby, Vern Vincent, Donna Dugas. 2009. Stress Resilience Among Border Mexican American Women. **Hispanic Journal of Behavioral Sciences,** c.31. s.2: 228-243.

Güler, Meltem, Ali Dönmez. 2011. İyi Olma Hali Bağlamında Uyum Düzeyi Kuramı ve Hedonik Döngü. **Türk Psikoloji Yazıları**, c.14. s.27: 38-45.

Güngörmüş, Kübra, Ayşe Okanlı, Tuğçe Kocabeyoğlu. 2015. Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi,** c.6. s.1: 9-14.

Hecht, David. 2013. The Neural Basis of Optimism And Pessimism. **Experimental Neurobiology**, c.22. s3: 173-199.

Hefferon, Kate, Ilona Boniwell. 2011. **Positive Psychology: Theory, Research And Applications.** McGraw-Hill Education (UK).

Henderson, Nan, Mike M. Milstein. 2003. **Resiliency İn Schools: Making İt Happen For Students And Educators.** California: Corwin Press.

Hetherington, E. Mavis, Margaret Stanley-Hagan.. 1999. The Adjustment Of Children With Divorced Parents: A Risk And Resiliency Perspective. **The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines,** c.40. s.1: 129-140.

Hirani, S., Gerri Lasiuk, G., K. Hegadoren. 2016. The İntersection of Gender and Resilience. **Journal of Psychiatric And Mental Health Nursing,** c.23: 455–467.

Hirsch, Jameson K., Sheri A. Nsamenang, Edward C. Chang, Nadine J. Kaslow. 2014. Spiritual Well-Being And Depressive Symptoms İn Female African American Suicide Attempters: Mediating Effects Of Optimism And Pessimism. **Psychology of Religion And Spirituality,** c.6. s.4: 276-283.

Hyde, Janet Shibley. 2005. The Gender Similarities Hypothesis. **American Psychologist,** c.60. s.6: 581-592.

İnan, Eda. 2015. Travma, Bağlanma, Ruhsal Dayanıklık Kavramları ve Bu Kavramların Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimler, Enstitüsü.

Jang, Sung Joon. 2007. Gender Differences in Strain, Negative Emotions, and Coping Behaviors: A General Strain Theory Approach. **Justice Quarterly,** c.24. s.3: 523-553.

Jenson, Jeffrey M, Mark W. Fraser. 2006. A Risk and Resilience Framework for Child, Youth, and Family Policy. **Social Policy For Children And Families: A Risk and Resilience Perspective**. ed. Jeffrey, M. Jenson, Mark W. Fraser. California: Sage Publications: 5-21.

Joshanloo, Mohsen, Dan Weijers. 2014. Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People Are Averse to Happiness. **Journal Happiness Studies,** c.15. s.3: 717–735.

Kaplan, Howard B. 2002. Toward An Understanding of Resilience: A Critical Review of Definitions and Models. **Resilience and Development: Positive Life Adaptations.** ed. Meyer D. Glantz, Jeannette L. Johnson. New York: Kluwer Academic Publishers: 17-85.

Karaırmak, Özlem, Rahşan Siviş-Çetinkaya. 2011. Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. **Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal,** c.4. s.35: 30-43.

Karal, Eser, Berna Gül Biçer. 2020. Salgın Hastalık Döneminde Algılanan Sosyal Desteğin Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**. Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi,** c.10. s.1: 129-156.

Karasar, Niyazi. 2013. **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karataş, Zeynep, Firdevs Savi Çakar. 2011. Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. **International Education Studies,** c.4. s.4: 84-91.

Kasapoğlu, Figen. 2020. COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. **Turkish Studies,** c.15. s.4: 599- 614.

Kelle, Özlem. 2016. What Makes Us Resilient: The Predictors Of Resilience. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kelley, Harold H., John L. Michela. 1980. Attribution Theory And Research**. Annual Review of Psychology,** c.31: 457-501.

Kımter, Nurten. 2020. Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **IBAD Sosyal Bilimler Dergisi,** 574-605.

Kındıroğlu, Zeynep. 2018. Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kırımoğlu, Hüseyin, Gülşen Filazoğlu Çokluk, Yunus Yıldırım. 2012. Türk Antrenörlerin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, c.11. s.39: 115-127.

Killgore, Willam D. S., Emily C. Taylor, Sara A. Cloonan, Natalie S. Dailey. 2020. Psychological Resilience During The COVID-19 Lockdown. **Psychiatry Research**, c.291: 113216.

Kim, Sangwon, Giselle B. Esquivel. 2011. Adolescent Spirituality and Resilience: Theory, Research, and Educational Practices. **Psychology in the Schools,** c.48. s.7: 755-765.

Kim-Prieto, Chu, Ed Diener. 2009. Religion As A Source Of Variation in The Experience of Positive and Negative Emotions. **The Journal of Positive Psychology,** c.4. s.6: 447-460.

Klerk, Heidi De, Abraham P. Greeff. 2011. Resilience in Parents of Young Adults With Visual Impairments. **Journal Of Visual Impairment & Blindness,** c.105. s.7: 414-424.

Kohler, Hans Peter, Jere R. Behrman, Axel Skytthe. 2005. Partner + Children = Happiness? The Effects of Partnerships and Fertility on Well-Being. **Population and Development Review,** c.31. s.3: 407– 445.

Korkut-Owen, Fidan, Nur Demirbaş-Çelik, Türkan Doğan. 2017. Üniversite Öğrencilerinde İyilik Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,** c.16. s.64-Ek Sayı: 1461-1479.

Kul, Aykut, Ramazan Demir, Ayşe Nur Katmer. 2020. Covid-19 Salgını Döneminde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Yaşam Anlamı ve Kaygı. **Electronic Turkish Studies,** c.15. s.6: 695-719.

Kurt, Ş. Hülya, Durmuş Aslan. 2020. Okul Öncesi Dönem Çocuğu Olan Annelerin Öz-Yeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Ebeveyn Tutumlarının İncelenmesi. **KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi,** c.6 s.2: 211-240.

Lambert D'raven, Louise, Nausheen Pasha-Zaidi. 2015. Happiness in The United Arab Emirates: Conceptualizations of Happiness Among Emirate and Other Arab Students. **International Journal of Happiness and Development,** c.2. s.1: 1–21.

Lee, Eun Kyoung Othelia, Ce Shen, Tranh V. Tran. 2009. Coping with Hurricane Katrina: Psychological Distress and Resilience Among African American Evacuees. **Journal of Black Psychology,** c.35. s.1: 5-23.

Lee, Hei Sung, Stephen L. Brown, Mary M. Mitchell, Glenn R. Schiraldi. 2008. Correlates of Resilience in The Face of Adversity for Korean Women İmmigrating to The US**. Journal of Immigrant and Minority Health,** c.10. s.5: 415-422.

Lepore, Stephen, Tracey Revenson. 2006. Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance and Reconfiguration. **Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice.** ed. Lawrence G. Calhoun, Richard G. Tedeschi. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates: 24–46.

Lin, Jing, Yunhong Ren, Haijie Gan, Ying Chen, Yingfan Huang, Xuemei You. 2020. Factors İnfluencing Resilience Of Medical Workers From Other Provinces To Wuhan Fighting Against 2019 Novel Coronavirus Pneumonia. **BMC Psychiatry**, 1-13.

Lucas, Richard E., Andrew E. Clark, Yannis Georgellis, Ed Diener. 2003. Reexamining Adaptation And The Set Point Model Of Happiness: Reactions To Changes İn Marital Status. **Journal of Personality and Social Psychology**, c.84. s.3: 527-539.

Luthar, Suniya S., Dante Cicchetti, Bronwyn Becker. 2000. The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work. **Child Development,** c.3. s.71: 543-562.

Lykken, David, Auke Tellegen. 1996. Happiness İs A Stochastic Phenomenon. **Psychological Science,** c.7. s.3: 186-189.

Lyubomirsky, Sonja. 2007. **The How Of Happiness: A Scientific Approach To Getting The Life You Want.** New York: Penguin.

Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon, David Schkade. 2005. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. **Review of General Psychology,** c.9. s.2: 111-131.

Lyubomirsky, Sonja., Chris Tkach, M. Robin DiMatteo. 2006. What Are The Differences Between Happiness And Self-Esteem. **Social Indicators Research,** c.78. s.3: 363-404.

Martín-María, Natelia, Marta Miret, Francisco Felix Caballero, Laura Alejandra Rico-Uribe, Andrew Steptoe, Somnath Chatterji, Jose Luis Ayuso-Mateos. 2017. The Impact of Subjective Well-Being on Mortality: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies in The General Population. **Psychosomatic Medicine,** c.79. s.5: 565-575.

Maslow, Abraham Harold. 1954. **Motivation And Personality**. New York: Harper & Row.

Masten, Ann S. 2002. Resilience Comes of Age: Reflections on the Past and Outlook for the Next Generation of Research. **Resilience and Development: Positive Life Adaptations.** ed. Meyer D. Glantz, Jeannette L. Johnson. New York: Kluwer Academic Publishers: 281–296.

Masten, Ann S., Marie-Gabrielle J. Reed. 2002. Resilience in Development. **Handbook of Positive Psychology**. ed. C.R. Snyder, Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press: 74-88.

Matud, M. Pilar. 2004. Gender Differences in Stress and Coping Styles. **Personality And Individual Differences,** c.37. s.7: 1401-1415.

McFarland, Caty, Dale T. Miller. 1994. The Framing Of Relative Performance Feedback: Seeing The Glass As Half Empty Or Half Full. **Journal of Personality and Social Psychology,** c.66. s.6: 1061–1073.

Mendes, Wendy Berry, Jim Blascovich, Sarah B. Hunter, Brian Lickel, John T. Jost.. 2007. Threatened By The Unexpected: Physiological Responses During Social İnteractions With Expectancy-Violating Partners. **Journal of Personality And Social Psychology**, c.92. s.4: 698-716.

Mitchell, Barbara A. 2010. Happiness İn Midlife Parental Roles: A Contextual Mixed Methods Analysis. **Family Relations,** c.59. s.3: 326-339.

Musick, Kelly, Ann Meier, Sarah Flood. 2016. How Parents Fare: Mothers' And Fathers' Subjective Well-Being in Time With Children. **American Sociological Review,** c.81. s.5: 1069-1095.

Myers, David G., Ed Diener. 1995. Who İs Happy?. **Psychological Science,** c.6. s.1: 10-19.

Myrskylä, Mikko, Rachel Margolis. 2014. Happiness: Before And After The Kids. **Demography,** c.51. s.5: 1843-1866.

Nicholls, Adam R., Remco C. J. Polman, Andrew R. Levy, Susan H. Backhouse. 2008. Mental Toughness, Optimism, Pessimism, And Coping Among Athletes. **Personality And İndividual Differences,** c.44. s.5: 1182-1192.

Norem, Julie K., K. S. Shaun Illingworth. 1993. Strategy-Dependent Effects of Reflecting on Self and Tasks: Some Implications of Optimism and Defensive Pessimism. **Journal of Personality And Social Psychology,** c.65. s.4: 822-835.

O'Donnell, Deborah A., Mary A. Schwab–Stone, Adaline Z. Muyeed. 2002. Multidimensional Resilience in Urban Children Exposed to Community Violence. **Child Development,** c.73. s.4: 1265-1282.

Önder, Alev, Hülya Gülay. 2008. İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi,** c.23: 192-197.

Öz, Fatma, Emel Bahadır-Yılmaz. 2009. Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. **Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi,** c.16. s.3: 82-89.

Özbiler, Şerife, Behiye Bakacan, B., Ayşe Bengisoy. 2021. Annelik Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Covid-19 Karantina Sürecinde Mutluluğun Yordayıcısı Olabilir mi?. **Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi,** c.4. s.1: 51-73.

Özer, Esin. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öztürk, Selcan. 2016. 15-18 Yaş Grubu Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin, Yaşam Doyumlarına ve Kaygı Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özyedek, Nihal. 2020. 0-6 Yaş Grubunda Çocuğu Olan Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki (Adana Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pakpour, Amir H., Mark Griffiths. (2020). The Fear of COVID-19 and Its Role İn Preventive Behaviors. **Journal of Concurrent Disorders,** c.2. s.1: 58-63.

Park, Crystal L., Philip J. Moore, Rebecca A. Turner, Nancy E. Adler. 1997. The Roles of Constructive Thinking and Optimism in Psychological and Behavioral Adjustment During Pregnancy. **Journal of Personality And Social Psychology,** c.73. s.3: 584-592.

Parmaksız, İzzet. 2019. İyimserlik, Özgecilik ve Medeni Durumun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,** c.48: 285-302.

Peker, Adem, Yüksel Eroğlu, Neslihan Arıcı Özcan. 2015. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anneler ile Tipik Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik Sağlamlık, İyilik Hali ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. **Sakarya University Journal Of Education,** c.5. s.3: 142-150.

Pınar, Şükran Ertekin, Gülay Yıldırım, Neslihan Sayın. 2018. Investigating The Psychological Resilience, Self-Confidence and Problem-Solving Skills of Midwife Candidates. **Nurse Education Today,** c.64: 144-149.

Pinquart, Martin, Silvia Sörensen. 2000. Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis. **Psychology And Aging,** c.15. s.2: 187-224.

Pirutinsky, Steven, Aaron D. Cherniak, David H. Rosmarin. 2020. COVID-19, Mental Health, and Religious Coping Among American Orthodox Jews. **Journal of Religion and Health,** c.59. s.5: 2288-2301.

Proctor, Carmel. 2014. Subjective Well-Being. **Encyclopedia of Quality of Life And Well-Being Research,** 6437-6441.

Ramirez, Marie Earvolino. 2007. Resilience: A Concept Analysis. **Nursing Forum,** c.42: 73-82.

Reed-Victor, Evelyn, James H. Stronge. 2002. Homeless Students and Resilience: Staff Perspectives on İndividual and Environmental Factors. **Journal of Children And Poverty,** c.8. s.2: 159-183.

Reutter, Kirby K., Silvia M. Bigatti. 2014. Religiosity and Spirituality As Resiliency Resources: Moderation, Mediation, or Moderated Mediation?. **Journal For The Scientific Study of Religion,** c.53. s.1: 56-72.

Rew, Lynn, Margaret Taylor-Seehafer, Nancy Y. Thomas, Ronald D. Yockey. 2001. Correlates of Resilience in Homeless Adolescents. **Journal Of Nursing Scholarship,** c.33. s.1: 33-40.

Richardson, Glenn. 2002. The Metatheory of Resilience and Resiliency. **Journal of Clinical Psychology,** c.58. s.3: 307-321.

Richardson, Glenn, Brad L. Neiger, Susan Jenson, Karol L. Kumpfer. 1990. The Resiliency Model. **Health Education,** c.21. s.6: 33-39.

Rosenberg, Abby R., Joanne Wolfe, Miranda C. Bradford, Michelle L. Shaffer, Joyce P. Yi-Frazier, J. Randall Curtis, Karen L. Syrjala, Scott Baker. 2014. Resilience And Psychosocial Outcomes İn Parents Of Children With Cancer. **Pediatric Blood & Cancer**, c.61. s.3: 552-557.

Røysamb, Espen, Kristian Tambs, Ted Reichborn-Kjennerud, Micheal C. Neale, Jennifer R. Harris. 2003. Happiness and Health: Environmental and Genetic Contributions to The Relationship Between Subjective Well-Being, Perceived Health, and Somatic İllness. **Journal of Personality And Social Psychology,** c.85. s.6: 1136-1146.

Rutter, Michael. 1987. Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. **American Journal of Orthopsychiatry,** c.57. s.3: 316-331.

_____. Implications of Resilience Concepts For Scientific Understanding. **Annals of The New York Academy of Sciences,** c.1094. (2006): 1-12.

Ruvolo, Ann P. 1998. Marital Well-Being and General Happiness of Newlywed Couples: Relationships Across Time. **Journal of Social And Personal Relationships,** c.15. s.4: 470-489.

Satıcı, Seydi Ahmet, Ahmet Rıfat Kayış, Begüm Satıcı, Mark D. Griffiths, Gürhan Can. 2020. Resilience, Hope, and Subjective Happiness Among The Turkish Population: Fear of COVID-19 As A Mediator. **International Journal of Mental Health and Addiction,** 1-16.

Scheier, Michael F., Charles S. Carver. 1992. Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Overview and Empirical Update. **Cognitive Therapy and Research,** c.16. s.2: 201-228.

Scheier, Michael F., Charles S. Carver, Michael W. Bridges. 2001. Optimism, Pessimism, and Psychological Well-Being. **Optimism & Pessimism: Implications For Theory, Research, and Practice.** ed. Edward C. Chang. Washington: APA: 31-216.

Schoon, Ingrid, Samantha Parsons, Amanda Sacker. 2004. Socioeconomic Adversity, Educational Resilience, and Subsequent Levels of Adult Adaptation. **Journal of Adolescent Research,** c.19. s.4: 383-404.

Seligman, Martin E. P. 2000. Optimism, Pessimism, and Mortality. **Mayo Clinic Proceedings,** c.75. s.2: 133-134.

_____. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. **Handbook of Positive Psychology**. ed. C.R. Snyder, Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press (2002): 3-9.

Seligman, Martin E. P, Mihaly Csikszentmihalyi. 2014. Positive Psychology: An Introduction. **Flow and the Foundations of Positive Psychology.** ed. Mihaly Csikszentmihalyi. Dordrecht: Springer: 279–298.

Seligman, Martin E. P, Steven F. Maier. 1967. Failure to Escape Traumatic Shock. **Journal of Experimental Psychology,** c.74. s.1: 1-9.

Sezer-Korucu, Kevser, Osman Şenol. 2019. Hasta Odaklı Bir Yaklaşım: Biyopsikososyal Model Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. **4. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yönetimi Kongresi Bildiriler, 20-23 Temmuz 2019.** İstanbul: Üsküdar Üniversitesi: 142-145.

Soylu, Yağmur. 2018. Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,** c.8. s.49: 81-100.

Soysal, Mürüvvet Nil. 2016. Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Stein, Murroy B., Laura Campbell-Sills, Joel Gelernter. 2009. Genetic Variation in 5HTTLPR is Associated With Emotional Resilience. **American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics**, c.150. s.7: 900-906.

Steinhardt, Mary, Christyn Dolbier. 2008. Evaluation of A Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. **Journal of American College Health,** c.56. s.4: 445-453.

Steptoe, Andrew. 2019. Happiness and Health. **Annual Review of Public Health,** c.40: 339-359.

Stewart, Miriam, Graham Reid, Colin Mangham. 1997. Fostering Children's Resilience. **Journal of Pediatric Nursing,** c.12. s.1: 21-31.

Strack, Stephen, Carver, Charles S., Paul H. Blaney. 1987. Predicting Successful Completion of An Aftercare Program Following Treatment For Alcoholism: The Role of Dispositional Optimism. **Journal of Personality And Social Psychology,** c.53. s.3: 579-584.

Strutton, David, James Lumpkin. 1992. Relationship Between Optimism and Coping Strategies in The Work Environment. **Psychological Reports,** c.71: 1179-1186.

Şaşmaz, Şükran Ceren. 2016. Çocuğu Olan Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tabachnick, Barbara G., Linda S. Fidell. 2013. **Using Multivariate Statistics.** Sixth Edition. Boston. Pearson.

Tekin, Emel. 2011. Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Terrazas-Carrillo, Elizabeth, Paulo T. McWhirter, Hannah K. Muetzelfeld. 2016. Happy Parents in Latin America? Exploring The Impact of Gender, Work-Family Satisfaction, and Parenthood on General Life Happiness**. International Journal Of Happiness And Development,** c.3. s.2: 140-161.

Tkach, Chris, Sonja Lyubomirsky 2006. How Do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-İncreasing Strategies, and Well-Being. **Journal of happiness studies,** c.7. s.2:183-225.

Tongar, Hatice Kübra. (2020). Pandemi Sürecindeki Annelerin İyimserlik-Kötümserlik Düzeyleri ile Çocuklarının Kaygı Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Türkiye Covid-19 Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tönbül, Özgür. 2020. Koronavirüs (Covid-19) Salgını Sonrası 20-60 Yaş Arası Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Hümanistic Perspective,** c.2. s.2: 159-174.

Tutal, Varol, Mehmet Efe. 2020. Bireylerin Psikolojik Sağlamlık ve Covid-19 Korkularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Journal of International Social Research,** c.13. s.74: 318-325.

Tümlü, Gamze Ülker, Ergün Recepoğlu. 2013. Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. **Yükseköğretim ve Bilim Dergisi,** c.3. s.3: 205-213.

Türkmen, Abdurrahman. 2021. Covid-19 Korkusu: Banka Personeli Örneği. **Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi,** c.3. s.2: 87-92.

Türküm, A. Sibel. 2002. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, c.2. s.18: 25-34.

Uğur, Zeynep B. 2018. Çocuk Sahibi Olmak İnsanları Mutlu Ediyor Mu? Türkiye'den Bulgular. **Nüfusbilim Dergisi,** c.40: 83-104.

Ulukan, Mehmet. 2020. Öğretmenlerin Mutluluk ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Journal of International Social Research,** c.13. s.73: 620-631.

Ungar, Michael. 2008. Resilience Across Cultures. **The British Journal Of Social Work,** c.38. s.2: 218-235.

Varıcıer, Şeyma Ebru. 2019. Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Üzerine Bir İnceleme: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Kontrol Odağı, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri. Yüksek Lisans Tezi. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Yazıcı Çelebi, Gülin. 2020. Covid-19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlamlık Açısından İncelenmesi. **IBAD Sosyal Bilimler Dergisi,** c.8: 471-483.

Yıldırım, Murat, Hacer Belen. 2019. The Role of Resilience in The Relationships Between Externality of Happiness and Subjective Well-Being And Flourishing: A Structural Equation Model Approach. **Journal of Positive School Psychology,** c.3. s.1: 62-76.

Zaninotto, Paulo, Jane Wardle, Andrew Steptoe. 2016. Sustained Enjoyment of Life and Mortality at Older Ages: Analysis of The English Longitudinal Study of Ageing. **Bmj,** c.355: 1-8.

Žganec, Andreja Brajša, Sanja Ivanušević Grgas, Ana Petak. 2017. Happiness-Increasing Strategies and Personality Traits As Predictors of Happiness in Croatian Youth. **Social Inquiry Into Well-Being,** c.3. s.1: 15-23.

Walsh, Froma. 2007. Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience. **Family Process,** c.46. s.2: 207-227.

Wang, Guanghai, Zhang Yunting, Zhao Jin, Zhang Jun, Jiang Fan. Mitigate the Effects of Home Confinement on Children During the COVID-19 Outbreak. **The Lancet**, c.395. s.10228: 945-947.

Wann, Daniel L., Frederick G. Grieve, Paula J. Waddill, Jennifer Martin. 2008. Use of Retroactive Pessimism As A Method of Coping With Identity Threat: The Impact of Group Identification. **Group Processes & Intergroup Relations,** c.11. s.4: 439-450.

Weiner, Bernard. 1990. Attribution in Personality Psychology. **Handbook of Personality: Theory and Research.** ed. Oliver P. John, Richard W. Robins, Lawrence A. Pervin. New York: The Guilford Press: 465-485.

Werner, Emmy E. 1993 Risk, Resilience And Recovery: Perspectives From The Kauai Longitudinal Study. **Development and Psychopathology,** c.5. s.4: 503–15.

_____. Vulnerable But Invincible: High Risk Children From Birth to Adulthood. **European Child and Adolescent Psychiatry,** c.5. (1996): 47–51.

WHO. (12.08.2021). Q&A on Coronaviruses (COVID-19). https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19.

Windle, Michael. 1999. Critical Conceptual and Measurement Issues in the Study of Resilience. **Resilience and Development: Positive Life Adaptations.** ed. Meyer D. Glantz, Jeannette L. Johnson. New York: Kluwer Academic Publishers:161–176.

Wolin, Steven J, Sybil Wolin. 1993. **The Resilient Self: How Survivors of Trouble Families Rise Above Adversity.** New York: Villard Books.

EKLER

Ek 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Ahmet Cevdet AÇIKGÖZ tarafından tez çalışması kapsamında yapılmaktadır. Araştırma verileri sadece bilimsel amaçla kullanılacak ve araştırmanın hiçbir aşamasında adınız ya da kimliğinizi açığa çıkartabilecek herhangi bir bilgi sizden istenmeyecektir. Sorulara içten ve doğru cevap vermeniz çalışmanın sonucu açısından son derece önemlidir. Her madde için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Anketi doldurmak yaklaşık olarak 10-15 dakikanızı alacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Ahmet Cevdet AÇIKGÖZ, *Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik ABD Yüksek Lisans Öğrencisi*
Prof. Dr. Ali ERYILMAZ, *Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik ABD.)*

Kişisel Bilgi Formu	
1- Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )	**2-** Yaşınız: 20-35 ( ) 35-45 ( ) 45+( )
3- Medeni Durumunuz: Evli ( ) Boşanmış ( )	**4-** Covid 19 geçirdiniz mi?: Evet ( ) Hayır( )
5-Toplam Çocuk Sayınız: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5+ ( )	
6-Eğitim durumunuz: Okula Gitmedim ( ) İlkokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( )	
7-Mesleğiniz: Çalışmıyorum ( ) Memur ( ) İşçi ( )	
8- Ekonomik Durumunuz: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )	
9- Covid 19 sizi en çok hangi alanda etkiledi?: Ekonomik ( ) Sosyal ( ) Psikolojik ( )	

EK 2. YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 33 cümle verilmiştir. Her cümleyi dikkatli okuyarak beşli ölçek üzerinde size uygun dereceyi işaretleyiniz. Her maddede koyu harflerle yazılmış bir cümle bulunmaktadır. Bunun altında da sağ ve sol tarafta iki ayrı yanıt vardır. Cevabınız bu iki seçenekten hangisine daha yakınsa o sayıyı işaretleyiniz. İşaretlerken gerçekten size uygun olan dereceyi seçiniz. 'Doğru' ya da 'Yanlış' cevap diye bir şey söz konusu değildir.						
1. Beklenmedik bir olay olduğunda…						
Her zaman bir çözüm bulurum	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların…						
Başarılması zordur	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır…						
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. …olmaktan hoşlanıyorum						
Diğer kişilerle birlikte	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı…						
Benimkinden farklıdır	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları …						
Hiç kimseyle tartışmam	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi…						
Çözemem	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi…						
Nasıl başaracağımı bilirim	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	Nasıl başaracağımdan emin değilim

EK 3. KÖTÜMSERLİĞİ AKTİVE EDEN OLAYLARLA-DURUMLARLA BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Koronavirüs, bizlerde kötümser duygular ve düşünceler üretmektedir. Aşağıda bu süreçle başa çıkarken neler yaptığınıza yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen ifadeyi dikkatlice okuyup size uygun bir şekilde işaretleyiniz	**Tamamen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kararsızım**	**Katılmıyorum**	**Hiç Katılmıyorum**
1. Kavga ve kötü sözler söylemekten kaçındım.					
2. Gergin durum karşısında sessiz kalmamın daha iyi olacağını düşündüm.					
3. Olay karşısında soğukkanlı olmaya çalıştım.					
4. Sabırlı davrandım çünkü en küçük yanlışımın büyük sonuçlar doğuracağını düşündüm.					
5. Dua ettim.					
6. Maneviyata yöneldim.					
7. İbadet ettim.					
8. Olay karşısında objektif davranmaya çalıştım.					
9. Kendimi ve başkalarını üzmeyecek yollar aradım.					
10. Kızmadan tavsiyelerde bulunarak yönlendirmeye çalıştım.					
11. Hata yapanı sakin bir dille uyardım.					
12. Geleceğin daha iyi olacağını düşündüm.					
13. Bugünün geçeceğini ve o günler geldiğinde bu günlere güleceğimi düşündüm.					
14. Şu yaşıma kadar olan olumlu durumları, olayları, sevdiğim insanları ve ailemi düşündüm.					
15. Olayın iyi yanını bulup ona göre hareket ettim.					
16. Sevdiklerimle/yakınlarımla konuşmayı tercih ettim.					

EK 4. YETİŞKİNLER İÇİN MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda mutlu olmak için yaptıklarınıza yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen her ifadede yer alan stratejileri GEÇEN haftadan BUGÜNE ne kadar yoğun gerçekleştirdiğinize yönelik değerlendirmenizi ilgili yere X işareti koyarak yapınız.	**Hiç**	**Çok az**	**Biraz**	**Çoğunlukla**	**Çok fazla**
1. Mutlu olmak için çevremdeki insanların dertlerini paylaştım.					
2. Mutlu olmak için çevremdeki insanlara yardım ettim.					
3. Mutlu olmak için çevremdeki insanların istediklerini yapmaya çalıştım.					
4. Mutlu olmak için çevremdeki insanlarla ilgilendim.					
5. Mutlu olmak için çevremdeki insanların bir sorunun çözmeye çalıştım.					
6. Mutlu olmak için kafamı dinledim.					
7. Mutlu olmak için uykumu aldım.					
8. Mutlu olmak için dinlenerek kendimi iyi hissetmeye çalıştım.					
9. Mutlu olmak için kendimi yoracak işlerden uzak durdum.					
10. Mutlu olmak için uzanarak bedenimi rahatlatmaya çalıştım.					
11. Mutlu olmak için spor yaptım.					
12. Mutlu olmak için vaktimi sevdiğim bir işi yaparak (hayvan bakmak/el işi yapmak/ bitkilerle ilgilenmek/müzik aleti çalmak/oyun oynamak vb) geçirdim.					
13. Mutlu olmak için dolaşmaya/gezmeye çıktım.					
14. Mutlu olmak için alış-veriş yaptım.					
15. Mutlu olmak için espri yaptım.					
16. Mutlu olmak için beni neşelendirecek müzikler dinledim.					
17. Mutlu olmak için şarkı söyledim.					
18. Mutlu olmak için çevremdeki insanlara neşeli davrandım/onları güldürdüm/ neşelendirdim.					

EK 5. ARAŞTIRMA İZİN YAZISI

T.C.
BATMAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-40456018-44-38455361 07.12.2021
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi
(Ahmet Cevdet AÇIKGÖZ)

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Öğretimi Rektör Yardımcılığının 19.11.2021 tarihli ve 2111190065 sayılı yazıları.
b) Millî Eğitim Bakanlığının 21.01.2020 tarihli ve 1563890 sayılı Araştırma Uygulama İzinleri 2020/2 Nolu Genelgesi.

Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ahmet Cevdet AÇIKGÖZ'ün **"Okul Öncesi Öğrencilerin Ebeveynlerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Yordayıcısı Olarak Covid-19 İle Başa Çıkma ve Mutluluğu Artırma Stratejileri "** konulu anket çalışmasını Müdürlüğümüze bağlı resmi anaokulu ve resmi ana sınıfında okuyan öğrenci velilerine yönelik anket düzenlemek istediğine dair yazı ve anket formu ilişikte sunulmuştur.

Söz konusu tez çalışmasını, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, taraf olunan uluslararası anlaşmalar ve sözleşmeler başta olmak üzere, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun ile yürürlükte olan tüm yasal düzenlemeler ve Türk Millî Eğitiminin genel ve özel amaçlarına uygun olacak şekilde, ilgi (b) Genelge doğrultusunda, denetimi okul idaresinde olmak üzere, okul faaliyetlerini aksatmadan ve gönüllülük esasına göre yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ahmet ÇIN
Milli Eğitim Şube Müdürü

OLUR

Mahmut KURTARAN
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Gap Mah.2502 Sok.No:10 B/Blok Kat:2 BATMAN
Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi için: Nurullah KARDAŞ-Teknisyen
Telefon No : 0 (488) 280 72 25
E-Posta: sinavhizmetleri72@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
İnternet Adresi: batmanmem@meb.gov.tr
Unvan : Teknisyen
Faks:4882807278
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden b095-1a56-3b32-b1a5-35a6 kodu ile teyit edilebilir.

EK 6. ETİK KURUL İZNİ

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Öğretim Rektör Yardımcılığı

Sayı : E-96187715-730.08.03-2111190065 **Tarih**: 19.11.2021
Konu : Ölçek İzni Hk.

BATMAN İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi 19736001 no'lu **Ahmet Cevdet AÇIKGÖZ**; **"Okul Öncesi Öğrencilerin Ebeveynlerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Yordayıcısı Olarak Covid-19 İle Başa Çıkma ve Mutluluğu Artırma Stratejileri"** konulu çalışması için müdürlüğünüze bağlı Batman ili Merkez ilçesinde bulunan Tam Bağımsız Resmi Anaokulları ve Resmi Anasınıflarında eğitim gören çocukların ebeveynlerine ekteki çalışmayı uygulamak istemektedir.

Öğrencinin bahsi geçen uygulamayı yapması Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından uygun görülmüş olup, gerekli iznin verilmesi hususunda gereğini bilgilerinize arz/rica ederim.

Prof. Dr. Kamuran Nur BEKİROĞLU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ekler:
1-C. AÇIKGÖZ ETİK K..pdf (Elektronik Ek)
2-C.AÇIKGÖZ TAAHHÜTNAME.pdf (Elektronik Ek)
3-C.AÇIKGÖZ DİLEKÇE.pdf (Elektronik Ek)
4-C.AÇIKGÖZ MEB DİLEKÇE.pdf (Elektronik Ek)
5-C.AÇIKGÖZ TEZ ÖNERİSİ.pdf (Elektronik Ek)
6-C.AÇIKGÖZ ONAM FORMU.pdf (Elektronik Ek)
7-C.AÇIKGÖZ KATILIM KABUL.pdf (Elektronik Ek)
8-C.AÇIKGÖZ ÖLÇEKLER.pdf (Elektronik Ek)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu:**FA97579A** Belge Doğrulama Adresi: http://ebys.yildiz.edu.tr/Dogrulama/Index

Adres : Yıldız Teknik Üniversitesi Davutpaşa Kampüsü 34220 Esenler / İSTANBUL
Tel / Fax : 02123833119 / 0212 236 41 79
Kep Adresi : yildizteknikuniversitesi@hs01.kep.tr
İrtibat:Özlem POYRAZ
Web:www.yildiz.edu.tr
e-Posta:eory@yildiz.edu.tr