

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLİKTE OBSESİF İNANÇLARIN MUTLULUK ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN DEMOGRAFİK VERİLERLE İNCELENMESİ

Emine KURU

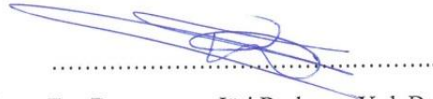
Danışman : Yrd. Doç. Dr. Soner ÇAKMAK
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Murat KOÇ
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. İbrahim İNAN
Jüri Üyesi :
Jüri Üyesi :

YÜKSEK LİSANS TEZİ

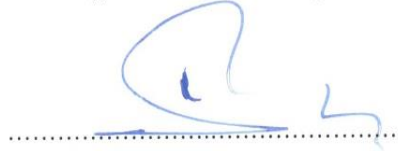
MERSİN / 2017

T.C
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

201410073 numaralı öğrencimiz olan **Emine KURU** tarafından hazırlanan “ **Genç Yetişkinlikte Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi** ” başlıklı bu tez çalışması jürilerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.



Asıl Üye - Üniv. Dışı - Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Soner ÇAKMAK
(Çukurova Üniversitesi)



Asıl Üye - Üniv. İçi - Jüri Üyesi: Doç. Dr. Murat KOÇ



Asıl Üye - Üniv. İçi - Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. İbrahim İNAN

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.



04 / 05 / 2017

Doç. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

04/05/2017

İMZA

Emine KURU

ÖZET**GENÇ YETİŞKİNLİKTE OBSESİF İNANÇLARIN MUTLULUK ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN DEMOGRAFİK VERİLERLE İNCELENMESİ****Emine KURU****Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı****Danışman: Yrd. Doç. Dr. Soner ÇAKMAK****Mayıs 2017, 74 sayfa**

Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin cinsiyet, medeni durum, anne-baba eğitim düzeyi, yaşanan yer vb. demografik özelliklerinin ve obsesif inançlarının mutluluk düzeyi ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, mutluluk düzeyleri ve obsesif inanç düzeylerinin demografik değişkenlere göre gösterdiği farklılıklar da ele alınmıştır.

Çalışmanın evreni 2016-2017 eğitim yılı içerisinde Hatay ili, İskenderun Teknik Üniversitesi öğrencileri ve Hatay il sağlık müdürlüğü 112 Acil Sağlık Hizmetleri personelinde oluşmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla Oxford Mutluluk ölçeği (OMÖ) kullanılmıştır. Demografik bilgiler için, Kişisel Bilgi Formu ve Obsesif inançların düzeyinin belirlenmesi amacıyla Obsesif İnançlar Ölçeği (OIÖ) kullanılmıştır.

Örneklem olarak seçilen Hatay İl Sağlık Müdürlüğü acil Sağlık Hizmetlerinde çalışan tüm genç yetişkin bireylere ulaşılmasının yanında araştırmaya katılmak isteyen tüm 18-25 yaş arası genç yetişkinlere de çalışmaya katılmıştır. İskenderun Teknik Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Öğrencileri ile Üniversite Rektörlüğünün izin verdiği tarihte okulda olan ve çalışmaya katılmak isteyen tüm 18-25 yaş arası genç yetişkin öğrenciler ile çalışılmıştır. Araştırmaya 128'i kadın, 153'ü erkek olmak üzere 281 kişi katılmıştır.

İstatistiksel analizleri yapmak amacıyla; araştırmanın alt problemleri için “Bağımsız Örneklem T-Testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” testleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda anlamlı farklılığın bulunduğu değişkenlerde, anlamlı farklılığın nereden kaynaklandığını tespit etmek için “Tukey HSD” testi uygulanmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasında ilişki “korelasyon katsayısı” ile ölçülmüştür.

Mutluluk puanları ile Obsesif inançlar puanları arasında negatif yönlü zayıf bir korelasyon saptanmıştır. Cinsiyet faktörüne göre farklılıklar incelendiğinde

Mükemmelliyet/Kesinlik alt ölçeğinde erkekler kadınlara göre daha yüksek puan almışlardır ve istatistiksel olarak ‘anlamalı’ bir sonuç saptanmıştır. En çok kiminle vakit geçirdikleri açısından incelendiğinde; en çok ‘yalnız’ vakit geçirenler ile en ‘çok eş-sevgili’ ile vakit geçirenler arasında ‘anlamalı’ bir farklılık saptanmıştır. Bu araştırmada, medeni durum, öğrenci ve çalışan, yaşanan yer, aile yapısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, kiminle yaşadığı gelir düzeyi değişkenlerine göre incelendiğinde anlamalı bir farklılık saptanmamıştır.

Anahtar kelimeler: Mutluluk, obsesif inanç, genç yetişkinlik



ABSTRACT**THE ANALYSIS OF THE IMPACT OF OBSESSIVE BELIEFS ON HAPPINESS
IN EMERGING ADULTHOOD WITH DEMOGRAPHIC DATA****Emine KURU****Master's Thesis, Psychology Master Programme****Supervisor: Assist. Prof. Dr. Soner ÇAKMAK****May 2017, 74 pages**

In this study, it was examined that the effect of the obsessive beliefs and demographic characteristic – such as gender, marital status, education status of parents, place of residence - on the level of happiness. In the study, differences in levels of happiness and obsessive beliefs according to demographic variables are also discussed.

The universe of the study consist of students from the Iskenderun Technical University in the school year 2016-2017 and Hatay provincial health Directorate 112 emergency medical services personnel. “Oxford Happiness Scale” (OHS) was used to determine the level of happiness of the individuals who participated in the study. For demographic information, the Personal Information Form and the Obsessive Beliefs Scale (OBS) were used to determine the level of obsessive beliefs.

Hatay Provincial Health Directorate selected as the sample and was reached to all young adult individuals working in Emergency Health Services and also it was worked with all the people that between the ages of 18-25 and who wanted to participate in the research. It was worked with Iskenderun Technical University Engineering Faculty and all the students who were in school at the time allowed by the University Rectorate and want to participate in the study and between the ages of 18-25. 281 people participated in the study, including 128 women and 153 men.

With purpose of making statistical analysis; for sub-problems of the research, “Independent Samples T-Test” and “One Way Analysis of Variance (ANOVA)” were used. “Tukey HSD” test was used for where to find out where the significant difference originated in the variables where there are significant differences as a result of the analyzes made. The relationship between the variables of the study was measured by the "correlation coefficient".

A weak negative correlation was found between happiness scores and obsessive beliefs scores. When the differences according to the gender factors were examined,

men in the Excellence/Precision subscale had a higher score than the women and statistically a 'significant' result was obtained. When it is examined in terms of with whom they had spent the most time; a meaningful difference was found between those who spend the most 'alone' and those who spend most 'wife-lover'. In this study, no significant difference was found when we examined according to the variables of marital status, student and employee, living place, family structure, parents education level, number of siblings, number of children, with whom they live, income rate.

Keywords: Happiness, obsessive belief, young adulthood.



ÖNSÖZ

Derslerini keyifle dinlediğim, tez süresince bilgisi, tecrübesi ve sabrıyla bana yol gösteren çok değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Soner ÇAKMAK'a, bütün sorularıma sabırla yanıt veren bizi bilgi ve tecrübelerinden mahrum bırakmayan kıymetli hocam Prof. Dr. Şükrü UĞUZ'a, katkılarından dolayı Doç. Dr. Murat KOÇ'a ve İbrahim İNAN'a teşekkür ederim.

Anket çalışmama imkân tanıyan Sayın Başhekimimiz Hüseyin BAYRAMOĞLU'na, İskenderun Teknik Üniversitesi Rektörlüğü'ne, çalışmamda emeği olan ve en zor zamanlarında bile bana desteğini esirgemeyen arkadaşım Tülay ÖNEKER'e teşekkür ederim.

Beni bu yola girmek için ikna eden ve hayatım boyunca desteğini her an yanımda hissettiren kardeşim Süleyman GÖÇKÜN'e, bana dünyanın en iyi kardeşlerini veren, bu günlere getiren, hiçbir zaman başarımdan şüphe etmeyen, bana güvenen anneme ve babama bu süreçte ilgimden mahrum ettiğim, benim için maddi manevi tüm kaynaklarını önüme seren, beni dünyanın en mutlu kadını kılan ve her an özel hissettiren değerli eşim Faruk KURU'ya, yüksek lisans süresince her türlü yardımını esirgemeyen annem Gülsen KURU'ya teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
KAPAK	I
İMZA SÜRKÜLERİ	II
ETİK BEYANI	III
ÖZET	IV
ABSTRACT.....	VI
ÖNSÖZ	VIII
KISALTMALAR	XII
TABLolar LİSTESİ.....	XIII
ŞEKİLLER LİSTESİ	XIV
EKLER LİSTESİ.....	XV

BÖLÜM I

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.2.1 Alt Amaçlar ve Hipotez.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sayıtlılar.....	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	6
1.6.1. Mutluluk.....	6
1.6.2. Genç yetişkinlik	6
1.6.3. Obsesif inançlar	7

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Pozitif Psikoloji.....	8
2.2. Mutluluk.....	9
2.3. Mutluluk İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	10
2.4. Obsesif İnançlar	12
2.5. Obsesif İnançlar İle İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	13

2.6. Genç Yetişkinlik.....	14
2.7. Genç Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim	16
2.8. Genç Yetişkinlik İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	17

BÖLÜM III

3. YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırmanın Modeli	19
3.2. Çalışma Evreni ve Çalışma Grubu.....	19
3.3. Veri Toplama Araçları	20
3.3.1. Oxford Mutluluk Ölçeği	20
3.3.2. Obsesif İnançlar Ölçeği	20
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	21
3.4. Verilerin Toplanması	21
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	22

BÖLÜM IV

4. BULGULAR.....	23
4.1. Bulgular	23
4.1.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri	23
4.1.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Madde Dağılımları.....	26
4.1.3. Obsesif İnançlar Ölçeği Madde Dağılımları	27
4.1.4. Obsesif İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri.....	29
4.1.5. Obsesif İnançlar Ölçeği Alt Ölçekler Madde Dağılımları	30
4.1.6. Mutluluk Düzeyleri Ve Obsesif İnançlar Arası Korelasyon Analizi.	30
4.1.7. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	31
4.1.8. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular.....	33
4.1.9. Öğrenci ve Çalışan Değişkenine İlişkin Bulgular.....	33
4.1.10. Yaşanılan Yere İlişkin Bulgular.....	34
4.1.11. Aile Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular	34
4.1.12. Anne Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular	35
4.1.13. Baba Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular	36
4.1.14. Kardeş Sayısına İlişkin Bulgular	36
4.1.15. Katılımcıların Kaçınıcı Çocuk Olduğuna İlişkin Bulgular	37
4.1.16. Katılımcıların Kiminle Yaşadığına İlişkin Bulgular	37

4.1.17. Katılımcıların En Çok Kiminle Vakit Geçirdiğine İlişkin Bulgular	38
4.1.18. Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular	40

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA ve YORUM	41
5.1. Tartışma ve Yorum	41

BÖLÜM VI

6. SONUÇ ve ÖNERİLER	44
6.1. Sonuçlar	44
6.2. Öneriler	45
7. KAYNAKÇA	47
8. EKLER	53
8.1. Ek 1. Sosyodemografik Bazı Özellikler	53
8.2. Ek 2. Oxford Mutluluk Ölçeği	54
8.3. Ek 3. Obsesif İnançlar Ölçeği (OIÖ-44)	56
9. ÖZGEÇMİŞ	59

KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
Çev.	: Çeviren
Diğ.	: Diğerleri
F	: Anova Değeri
M/K	: Mükemmeliyet Kesinlik
N	: Eleman Sayısı
OİÖ	: Obsesif İnançlar Ölçeği
OMÖ	: Oxford Mutluluk Ölçeği
ÖV/DKE	: Önem Verme Düşünceleri Kontrol Etme
P	: Anlamlılık Derecesi
r	: Korelasyon Katsayısı
S	: Standart Sapma
S/TB	: Sorumluluk Tehlike Beklentisi
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri	23
Tablo 2. OMÖ Madde Dağılımları	26
Tablo 3. OİÖ Madde Dağılımları	27
Tablo 4. OİÖ Alt Ölçekler	29
Tablo 5. OİÖ Alt Ölçekler Madde Dağılımı	29
Tablo 6. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçekler Arası Korelasyon Analizi	31
Tablo 7. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçekleri Cinsiyete Göre Dağılımı	31
Tablo 8. OMÖ ve OİÖ Medeni Duruma Göre Dağılımı	33
Tablo 9. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçeklerinin Çalışma Durumuna Göre Dağılımı	34
Tablo 10. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçeklerinin Yaşadığı Yere Göre Dağılımı	34
Tablo 11. OMÖ ve OİÖ Madde Dağılımının Aile Durumuna Göre Dağılımı	35
Tablo 12. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	35
Tablo 13. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçekler Baba Eğitim Durumuna Göre Madde Dağılımı	36
Tablo 14. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Dağılımı	37
Tablo 15. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının Kaçınıcı Çocuk Olduğu Sırasına Göre Dağılımı	37
Tablo 16. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının Kiminle Yaşadığına Göre Dağılımı	38
Tablo 17. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının En Çok Kiminle Vakit Geçirdiğine Göre Dağılımı	38
Tablo 18. OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının Aylık Gelir durumuna Göre Dağılımı	40

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Yaş ve Cinsiyet Dağılımı Grafiği	29
Şekil 2. OMÖ Cinsiyete Göre Dağılımı	32
Şekil 3. OİÖ Alt Ölçekler Cinsiyete Göre Dağılımı	32
Şekil 4. Katılımcıların En Çok Kiminle Vakit Geçirdiklerine Göre OMÖ Puan Dağılımı	39
Şekil 5. Katılımcıların En Çok Kiminle Vakit Geçirdiklerine Göre OİÖ Alt Ölçekler Puan Dağılımı.....	39



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Sosyodemografik Bazı Özellikler	53
Ek 2. Oxford Mutluluk Ölçeği	54
Ek 3. Obsesif İnançlar Ölçeği (OIÖ-44)	56



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

İnsanlık tarihi boyunca yaşamın formları değişmiş, her çağda insan ihtiyaçlarının temellendirilmesinde farklı ölçütler kullanılmıştır. Kimi zaman bu ihtiyaçların fizyolojik nedenlerine kimi zaman psikolojik, sosyal, kültürel nedenlerine dair bir temellendirme yapılagelmiştir. İnsanların psikolojik tatmin düzeyleri, kendi yaşamlarını ya da başkalarının yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri ile ilintili olmuştur. Çoğu zaman bu yaklaşımların ortak noktası insanların yaşamlarında mutluluğu araması ve mutluluk düzeylerine göre yaşamlarını da anlamlı ve değerli gördükleri noktasında kesişmiştir. Fakat mutluluğun ne olduğu, göreceli bir kavram olması ve belki de en önemlisi sosyal bilimlerde tanım yapmanın zorluğu bu konuyu daha karmaşık hale getirmektedir. Bu çerçevede mutluluğun tanımı yapılırken nedensellik ya da korelasyon gibi etkenler belirleyici olmaktadır. Mutluluk bu kadar arzulanan, istenilen bir şeye ve her insan mutlu olmak istiyorsa bunun yolu nedir?

Kişilik özellikleri ve kişilerin demografik yapıları, yaşamlarından ne ölçüde mutluluk duydukları ile birlikte değerlendirildiğinde bilimsel bir çalışmada bu konunun önemine dair veri sağlamaktadır.

Bireylerin yaş aralıkları ve bu yaş aralıklarında kendi akranları ile birlikte dönemsel etki ve olaylara bağlı olarak yaşamsal deneyim kazanmaları, bu deneyimlerden yola çıkarak mutluluk düzeylerinin de benzer özelliklere göre şekillenmesi konuyu önemli hale getirmektedir. Örneğin; Türkiye’de yakın yıl aralıklarında doğan bireylerin dönemsel etkilerle mutluluk düzeyleri arasında nedensellik bulunması dikkate değer bir konudur. Bu anlamda genç yetişkinlik döneminde obsesif inanışların da demografik yapıya göre şekillenmesi ve farklılık göstermesi, bireylerin mutluluklarına etki etmesi, bu tezin konusunu oluşturmaktadır. Burada vurgulanması gereken önemli detaylardan biri, bu çalışmanın mutluluk düzeyi ve demografik özelliklerin, salt demografik özelliklere göre belirlenemeyeceği fakat demografik özelliklerin ne kadar etkili olabileceği üzerine bir çalışma olduğudur.

Birçok filozof ve sosyal bilimci öznel iyi olma ya da mutluluğun tanımını yapmaya çalışmıştır ancak öznel iyi olma yazınında her araştırmacının üzerinde

uzlaştığı tek ve değişmez bir tanım bulunmamaktadır. Öznel iyi olma tanımları yazında genellikle üstü kapalı olarak yapılır ve kullanılan ölçekler tarafından ima edilir (Diener, 1994). Veenhoven’a (1991) göre öznel iyi olma bireyin kendi yaşam kalitesini avantajlı görme derecesidir. Diğer bir deyişle öznel iyi olma kişinin yaşadığı yaşamı beğenme derecesidir.

Mutluluk, bireyin bir bütün olarak kendi yaşam kalitesini değerlendirme derecesidir. Mutluluk ile ilgili literatür Easterlin (1974), ile başlamış ve konuyla ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır. ‘Mutluluk, gelir, işteki durum, sağlık, aile, sosyal ilişkiler, güvenlik, özgürlük, ahlaki değerler ve daha pek çok değişkene bağlıdır.’ (Ahn vd., 2004). Mutluluk, genel olarak yaşamın en temel amacıdır ve tüm bireyler mutlu olmak isterler.

Psikolojik iyi olma düzeyi yeterli olan birey, kendisindeki ve çevresindeki değişimlere ilgi duyar ve çoğunlukla bunları öğrenme ihtiyacı duyar. Yaratıcı bir şekilde kendini anlatan ve yaşantısından memnun olan kişi, ihtiyaçları giderildiği zaman mutluluk duygusunu devam ettirir. Hayat aksaklıklar ve engelleri içerir, bu sebeple esnek olmak ve pozitif bir öğrenme ihtiyacına sahip olmak, yaşamı devam ettirmek için önemlidir (Gülcan ve Bal, 2014: 42).

İnsanlık ve yazın tarihi incelendiğinde mutluluk, daha çok felsefi ve mistik disiplinlerinin konusuyken, son yüzyılda psikolojinin üzerine yoğunlaştığı bir kavram olarak ön plana çıkmıştır. Önceleri sadece bir duygu olarak değerlendirilen mutluluk, bilişsel ve duygusal iki yönü olan, öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir kavram olarak ele alınmıştır (Tamir, Diener ve Biswas-Diener, 2004: 18). Mutluluk kavramı insanın olumlu duyguları daha fazla deneyimlemesidir (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984; 1995).

Mutluluğun İngilizce’deki karşılığı “happiness” sözcüğüdür. Happiness kelimesi, pozitif veya hoş duygularla memnuniyetten yoğun sevince kadar iyi olmayı karakterize eden zihinsel veya duygusal bir durumu ifade etmektedir (<https://www.wikipedia.org/> Erişim: 17.01.2017).

Mutluluğun yanında insan olmanın bir gereği olarak, yaşamda ruhsal açıdan kişiyi olumsuz etkileyebilecek farklı durumlar ve olaylar içerisinde bulunmaktadır. Doğal felaketler, yakın kayıpları, hastalıklar, başarısızlıklar, ayrılıklar vb. bu olaylar arasında sayılabilmektedir. Önemli olan ise bu gibi değişen durumlara uyum sağlayabilmektir. Bu uyum sürecini sağlayan kavram ise psikolojik sağlamlık kavramıdır. Geniş çerçevesi

olan kavramsal bir konu olarak psikolojik sağlamlık, olumsuz düşünceleri dışlayarak onun yerine pozitif uyum süreci olarak söylenebilir (Masten ve Obradovic, 2006).

Farabi ise mutluluğu ahlakla bağdaştırmıştır. Bireylerin erdemli faaliyetlerde bulunduklarında ahlaki olarak gelişip mutluluğa ulaşacaklarını ifade etmiştir (Tuncer, 2006).

Araştırmanın diğer bir konusu olan obsesif inançlar ise OKB'nin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde etkili olan ancak işlevsel olmayan inanışlar olarak tanımlanabilir. Obsesif Kompulsif Bozukluk Çalışma Grubu'na göre abartılı sorumluluk algısı, abartılı tehdit öngörüsü, düşüncelerin aşırı derecede önemsenmesi, kontrolün aşırı derecede önemsenmesi, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük, obsesif kompulsif belirtilerin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde en önemli inanç alanlarıdır (Vatan, 2015).

Bu çalışmada Mühendislik Fakültesi Öğrencileri ve 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının mutluluk düzeyleri ile obsesif inançları hakkında detaylı bilgi sunmak ve obsesif inançlarının mutluluk üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerde mutluluk üzerinde, korku, endişe, mükemmeliyetçilik vb. Obsesif inançların etkili olup olmadığı, bunun demografik yapı ile birlikte irdelendiğinde ortaya çıkacak verilerin incelenmesidir.

112 Acil Sağlık Hizmetlerinde Çalışan ATT ve AABT'lerin ve Mühendislik Fakültesinde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyleri, obsesif inançları arasında ilişki var mıdır?

1.2.1 Alt Amaçlar ve Hipotez

1. Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyi nedir?
2. Genç yetişkinlerde Obsesif inançlar düzeyi nedir?
3. Genç yetişkinlerde Obsesif inançlar ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif inançları etkileyen faktörler nelerdir?

Bu düzeyler;

- A: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir.
- B: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; öğrenci olmak ya da çalışıyor olmak arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
- C: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; yaşadıkları yere göre anlamlılık gösteriyor.
- D: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; anne babanın eğitim düzeyine göre anlamlılık vardır.
- E: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; kardeş sayısına göre anlamlılık vardır.
- F: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; medeni duruma göre anlamlılık gösterir.
- G: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; aile yapısına göre anlamlılık gösterir.
- H: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterir.
- I: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; kaçınıcı çocuk olduğuna göre anlamlı farklılık vardır.
- J: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; yaş gruplarına göre anlamlı farklılık vardır.
- K: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; kiminle yaşadığına göre farklılık vardır.
- L: Genç yetişkinlerde mutluluk düzeyini ve Obsesif İnançları etkileyen faktörler; en çok kiminle vakit geçirdiğine göre anlamlı farklılık vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Sağlık, yıllarca hastalık ve sakatlığın olmayışı dışında beden, ruhen ve sosyal yönden de tam bir iyilik hali olarak tanımlanmıştır. Ayrıca son yapılan çalışmalar bu tanıma “sosyal ve ekonomik bir yaşam sürebilme” kavramları da eklenmiştir (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006: 47).

Bireysel akıl sağlığı mutluluk seviyesi, stres ve dirençle güçlü bir şekilde bağlantılıdır(WHO,2005). Acil Sağlık Hizmetlerinde, uzun saatler aralıksız çalışmak, düzensiz hayat şartları, genç yaşta çalışmaya başlamak, aileden ayrı yaşamak ve en önemlisi de iş hayatının stresli olması, Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının sürekli olağandışı durumlar ile karşı karşıya kalmaları kimi zaman kazalar, kimi zaman intiharlar görmeleri ve kimi zaman kendi elleriyle doğum yaptırmaları gibi yaşamın pek çok farklı yönüne şahit olmaları ve bu durumların genel anlamda olumsuz ve kötü durumlar olması, olay yerinde bulunan hasta ve hasta yakınlarının en stresli ve zor zamanlarında yardımcı olmaya çalışmaları son derece zor ve yoğun bir süreçtir.

Bütün bunlara maruz kalırken ve insanlara yardım ederken kendi mutluluk ve obsesif inançları ne düzeydedir?

Mühendislik Fakültesi öğrencileri için ise; yoğun ve zor olan bir alanda eğitim almak, kimi zaman aileden ayrı yaşamak ya da maddi zorluklar ile mücadele etmek mutluluk düzeylerini ve obsesif inançlarını ne düzeyde etkilemiştir?

1.4. Sayıtlar

- a) Araştırmaya katılan bireylerin sorulara samimiyetle ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
- b) Araştırmada kullanılacak olan ‘Obsesif İnançlar Ölçeği’ , ‘Kişisel Bilgi Formu’ ve ‘Oxford Mutluluk Ölçeği’ belirlenen amaç ve alt amaçları ölçeceği varsayılacaktır.
- c) Örneklemenin evreni temsil edeceği varsayılacaktır.

1.5. Sınırlılıklar

- a) Bu araştırma İskenderun Teknik Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Öğrencileri ve Hatay il Sağlık Müdürlüğü 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanları ile sınırlıdır.
- b) Bu araştırma ‘Obsesif İnançlar Ölçeği’, ‘Oxford Mutluluk Ölçeği’ ve ‘Kişisel Bilgi Formu’nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Mutluluk

Mutluluk Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlüğünde; bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık ve saadetlilik olarak tanımlanmaktadır.

İyi, sevinçli ve halinden memnun olma durumu olarak da belirtilmektedir. Mutluluk en yoğun ağız ve göz bebeklerinde izlenir. En önemli göstergesi gülümsemedir (Akpınar, 2004: 4).

Diener (2000), psikoloji literatüründe mutluluk kavramını öznel iyi oluşla ifade etmektedir. Kişilerin yaşamlarından hoşnut ve mutlu olmaları sosyal ve duygusal açıdan yaşamı daha iyi hale getirebilecek bir pozitif güç oluşturmaları açısından önemlidir. Bu anlamda kişilerin yaşamlarına ilişkin yaptıkları duyuşsal ve bilişsel analizlerin ifadesi olan öznel iyi oluş, pozitif ve negatif olan tüm duyuşsal faktörleri ve yaşam doyumuyla ifade ettiğimiz bilişsel unsurları kapsamaktadır (Suldo ve Huebner, 2006).

1.6.2. Genç yetişkinlik

Beliren yetişkinlik kavramı ilk kez 2000 yılındaki bir makale ile tanıtılmıştır (Arnett, 2000). Son yarım yüzyılda yetişkinliğe geçişte, ortalama 18- 29 yaşlar arasındaki bireylerin ve hatta yetişkinlerin rollerinde değişiklikler olmaya başlamıştır.

Evlilik, ana baba olma, eğitimi tamamlama ve kendine ait bir evde yaşama gibi yetişkinliğe geçiş belirleyicileri daha erken yaşlardan yirmili yaşların sonuna doğru ilerlediği için, bu değişiklikler 18-29 yaşlar arasındaki bireylerin gelişimlerinin doğasını da değiştirmiştir. 18-29 yaşlar arasındaki bireylerin, yetişkin yaşamlarına girdikleri ve yetişkinlik rollerini üstlendiklerine ilişkin kesin kanıtlar da bulunmamakta ve bu yaşlardaki bireylerin özelliklerinde çok büyük farklılıklar göze çarpmaktadır (Arnett, 2004). Bu niteliksel farklılıklardan dolayı, bu dönem “beliren yetişkinlik dönemi (emerging adulthood)” olarak adlandırılmıştır. Bu dönemde, ne çocukluğun bağımlılığı tamamen bırakılmıştır; ne de yetişkin sorumluluğu tümüyle kabul edilmiştir. Sanayileşmiş ülkelerdeki pek çok genç insan, bu dönemde aşk, iş ve dünya görüşü gibi konularda yaşamlarında temel değişikliklere neden olacak seçimlerde bulunurlar (Arnett 2000).

1.6.3. Obsesif inançlar

Üstbiliş sistemi, insanın bilişsel süreçlerinin işlevsel ve uyuma yönelik çalışmasında büyük rol oynar. Dolayısıyla bu sistemde meydana gelebilecek herhangi bir sapmanın, doğal olarak pek çok psikopatolojinin gelişmesi ve sürmesinde önemli bir faktör olacağı düşünülmektedir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Bu yaklaşımı benimseyen yazarlara göre, psikolojik bozukluklardaki bazı işlevsel olmayan düşünce ve başa çıkma tarzlarına üstbilişsel bir takım işlevler yol açmaktadır. Bu önermeye göre, kişiler olayları değerlendirmelerini etkileyen düşünceleri (işlevsel olmayan bilişleri hakkında bir takım olumlu ve olumsuz inançlara (üstbilişlere) sahiptirler. Bu tarzdaki üstbilişler kişinin uyuma yönelik olmayan tepki tarzları geliştirmelerine yol açmaktadır. (Cartwright-Hatton ve Wells, 1997; Gwilliam ve ark., 2004). Örneğin, Obsesif Kompulsif Bozukluğun (OKB) bu yaklaşıma dayanan üstbilişsel modeline göre, kişiler bazı girici tarzdaki düşüncelerinin önemi ve etkilerine yönelik olumsuz değerlendirme içeren inançlara sahiptirler. Örneğin, “olumsuzluklara karşı hazır olmak için daima endişe içinde olmalıyım” ya da “çocuğuma zarar vereceğim diye düşünüyorsam, bu onlara zarar vereceğimi gösterir” gibi. Uygun olmayan ölçütlere dayanan üstbilişler kişiyi bir takım nötrleştirici ve kontrol edici (checking) ritüeller sergilemeye yöneltir. Örneğin, “eğer o davranışı yapmazsam, bu duygu artar ve beni çıldırtır” ya da “bu ritüeli yapmazsam o düşüncem gerçekleşir” gibi. Böylelikle tehdit hakkındaki değerlendirmelerinin kalıcı hale gelmesine ve belleklerine olan güvenlerinin azalmasına yol açarlar (Mather ve Cartwright-Hatton, 2004).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Pozitif Psikoloji

Seligman ve Csikszentmihalyi'ye göre (2000), İkinci Dünya Savaşından sonra psikoloji alanında çalışanlar, sağlık uzmanları gibi görev yapmaya başladılar. Adeta, kurban psikologları olarak çalıştılar. Psikologlar, ruhsal bozukluklarından kaynaklanan rahatsızlıkları tedavi etme çabası içine girdiler. Adeta bozulan alışkanlıklar, bozulan dürtüler, bozulan çocukluk ve bozulan beyin tamir edilmeye çalışıldı. Özetle insanın yıkıcılığının tamir edilmesi psikolojinin odağını oluşturdu. Sonuç olarak patoloji odaklı çalışmalar, bireylerin yaşama yönelik işlevselliklerini açıklamada yetersiz kaldı (Terjesen, Jacofsky, Froh ve Digiuseppe, 2004).

Pozitif psikoloji; bireylerin pozitif özelliklerinin geliştirilmesine, pozitif deneyimler yaşamalarına ve öznel iyi oluşlarını artırıcı programlar aracılığı ile onların ruh sağlıklarının korunmasına odaklanan bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojinin bir takım varsayımları bulunmaktadır. Bu varsayımlardan biri, bireylerin kendi gelişimlerine yön verebilecek düzeyde olan aktif varlıklar olmalarıdır. İkincisi, bireylerin davranışlarını değiştirmek ve düzenlemek için gerekli olan içsel güce sahip olmalarıdır. Üçüncüsü ise pozitif psikolojiye dayalı davranış değiştirme bireylerde, yaşama bağlanmaya yönelik motivasyon oluşturmaktadır (Akin-Little ve Little, 2004).

Pozitif psikoloji odaklı araştırmaların uluslararası ve ulusal literatürde yoğunluğunun artarak devam ettiği görülmektedir. Bu bağlamda Seligman ve Csikszentmihalyi'ye göre (2000), pozitif psikoloji yaklaşımı üç önemli alanda araştırmalar yapmaktadır:

- a) Bireylerin pozitif deneyimlerinin neler olduğu üzerinde çalışmak,
- b) Bireylerin pozitif özelliklerinin neler olduğu üzerinde çalışmak,
- c) Pozitif kurumlar üzerinde çalışmak.

Pozitif psikoloji, 1970'li yıllarda Maslow (1971) tarafından ortaya konan hümanistlik-insancıl psikolojiye benzese de çeşitli açılardan farklılıklar göstermektedir. İnsancıl psikoloji fenomenolojik yaklaşıma dayalı, nitel yöntemle insanı ve onun

davranışını inceleyen bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji ise, deneysel, nicel yöntemlerle tıpkı doğa bilimleri gibi insanın davranışını ele alan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji, sağlık, etik, prososyal davranış, din ve maneviyat gibi konularla da ilgilenerek insancıl psikolojiden farklılık gösterir (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Literatürde, pozitif psikoloji yaklaşımına ilişkin çeşitli eleştiriler yapılmaktadır. Bu eleştirilerden biri de pozitif psikolojinin araştırma temelli olması, kuramsal açıklamalara az yer vermesi şeklindedir (Hefferon ve Boniwell, 2010). Bu eleştiri kısmın doğru olmakla birlikte kısmen de yanlıştır. Çünkü özellikle öznel iyi oluş açısından bakıldığında pek çok kuram karşımıza çıkmaktadır. Bu kuramlara; uyum kuramı, sabit nokta kuramı, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramı, erek kuramı, etkinlik kuramı, evrimsel kuramın açıklamaları, yargı kuramı ve akış kuramı örnek olarak verilebilir (Brickman ve Campbell, 1971; Csikszentmihayli (1990; Diener, 1984; Emmons ve McCullough, 2003; Heady ve Wearing, 1989; Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003; Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996).

İnsanı güçlendiren özellikler kavramı beraberinde psikolojik iyi oluş kavramını da akıllara getirmektedir. Psikolojik iyi oluşta, bireyin tam olarak işlevde bulunabilmesi için kapasitesini ve yeteneklerini geliştirmesi gerekmektedir (Ryff, 1989). Kapasite ve yetenek geliştirme bir süreç olarak ele alındığında; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak, özerklik, yetkinlik, kişisel büyüme ve yaşama anlam yükleme gibi faktörler bu sürecin önemli araçları olarak görünmektedir (Keyes, 2005).

2.2. Mutluluk

Mutlu olmak için içinde bulunduğunuz andan daha iyi bir zaman olduğuna karar vermek için beklemekten vazgeçin. Mutluluk bir varış değil, bir yolculuktur. “Pek çokları mutluluğu insandan daha yüksekte ararlar, bazıları da daha alçakta. Oysa mutluluk insanın boyu hizasındadır.” Konfüçyüs.

Mutluluk kelimesinin ilk olarak yunanca olan ‘Eudaimonia’ sözcüğünden geldiği ve her şeyin yolunda gitmesi, yaşamdan doyum alması anlamında kullanıldığı görülmüştür (Marar, 2012).

Platon’a göre bireylerin ve toplumların en önemli amacı mutlu olmaktır. Devlet adlı eserinde ise adaletin iyilik ve mutluluk adaletsizliğin ise kötülük ve mutsuzluk olduğunu söylemiştir.

Filozoflar ve dini düşünürler mutluluğu basit bir duygu olmaktan ziyade iyi yaşam ve gelişme açısından tanımlamışlardır.

Mutluluk kavramı, psikolojide öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını kişisel olarak değerlendirmesi ve yaşamına ilişkin yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç önemli ögesi olduğu için öznel iyi oluş, çok boyutlu bir yapı olarak görülmektedir (Diener, 1994).

Günlük hayatta mutluluk duymak yaşam doyumunu etkileyen bir unsur olarak karşımıza çıkar (Kaya, 2011). İnsanı gerçek manasıyla nelerin mutlu ettiği gibi sorgulamalar, antik çağlardan günümüze kadar devam etmektedir. Psikolojinin bir bilim olarak gelişimi ile beraber bireyin mutluluğunu sağlayan unsurların tespitine yönelik çalışmalar çoğaltılmış ve hızlandırılmıştır. Amaç belirleme ve bu amaca ulaşmak için emek harcamak çabaladığın anlama ulaşmanın kişileri mutlu ettiği belirtilmektedir. Amaç kavramı giderek artan bir şekilde bireysel ve sosyal psikolojide önemli hale gelmiştir (Tkach ve Lyubomirsky, 2016).

Mutluluk kavramını ele alan ilk araştırmacılardan Diener, mutluluğun üç ögeyi barındırdığını belirtmektedir. “Birincisi, yaşam doyumu; öznel mutluluğun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır. İkincisi, olumlu duygulanım; neşe, ilgi, heyecan, güven, uyanıklık gibi duyguları yansıtmaktadır. Üçüncüsü olumsuz duygulanım; korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret gibi olumsuz duyguları içeren doyumsuzluk ve öznel stresi tanımlamaktadır (Eryılmaz, 2010).

Tarihsel olarak İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikolojinin insanı inceleyişi yüksek oranda patolojik bir biçimi temel almaktaydı ve bireyin güçlü ve olumlu taraflarını görmüyordu. (Seligman, 2002: 3).

2.3. Mutluluk İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Kangal (2014) yürüttüğü Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme Ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçları çalışmasında; ‘Ülkemiz içinde evli olan bireyler; evli olmayan, eşi ölen, boşanmış ya da eşinden ayrı yaşayan bireylere göre daha mutludurlar.’ Sonucuna ulaşmıştır.

Asıcı ve İkiz (2015) mutluluğa giden yol: Bilişsel esneklik adlı çalışmalarında bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın

katılımcıları 278 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Ölçme aracı olarak ‘Bilişsel Esneklik Envanteri’ ve ‘Oxford mutluluk Envanteri’ kullanılmıştır. Bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Asıcı ve İkiz, 2015: 191).

Özbay ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışmada araştırma grubunu 419 öğrenci oluşturmuş ve yöntem olarak tarama modeli kullanılmıştır. İnceleme sonucunda duygusal düzenleme, mizah tarzları, öz-yeterlilik ve başa çıkma stratejilerinin öğrencilerin iyi oluşunu açıklamada önemli değişkenler olduğunu ortaya koymuşlardır (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012: 325).

Benzer şekilde üniversite ya da yüksekokul mezunları ilköğretim, lise mezunları ile hiçbir okuldan mezun olamayan kimselere göre daha mutludur. Cinsiyet açısından bakıldığında Türk kadınları Türk erkeklerinden daha mutludur. Bu bulgular ışığında cinsiyet, eğitim, medeni durum ve öz saygı gibi kişilik özelliklerinin Türk hane halkı için önemli öznel iyi olma belirleyicileri olduğu sonucuna varılmaktadır.

Gülcan’ın yürüttüğü ‘Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi’ isimli çalışmaya 394 genç yetişkin katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yaş, cinsiyet, medeni durum ve öğrenim gördüğü sınıf değişkenleri mutluluk düzeyini ve yaşam doyumunu etkilerken; bu değişkenlerin iyimserlik üzerinde etki sahibi olmadıkları görülmektedir. Kardeş sayısı ve babanın öğrenim durumunun ise iyimserlik düzeyine etki ettiği görülmüştür. Araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır (Gülcan, 2014).

Güler ve Emeç’in yürüttüğü ‘Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi’ isimli çalışmada, çalışma grubunu 443 öğrenci oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlarda, iyimserlik yönelimi ile yaşam memnuniyeti arasında yüksek korelasyon gözlenmiş ancak iyimserlik yönelimi akademik başarı ile ilişkili görülmemiştir. (Kümbül, Güler ve Emeç, 2006).

‘Yapılan En Küçük Kareler Yöntemi (EKKY) Regresyon Analizi’ sonuçlarına göre, kız öğrenciler, yaşamlarından daha çok memnun olanlar, kız/erkek arkadaşı olmayanlar, anne ve babası birlikte yaşayanlar, dini inanç düzeyi yüksek olanlar, bölümlerinin üniversite giriş sınavındaki tercih sırası daha yukarıda olanlar ve aylık harcama miktarı düşük olanların akademik başarıları diğerlerine göre daha yüksek gözlenmiştir, bağımlı değişkenin yaşam memnuniyeti olduğu regresyon sonuçlarına

göre ise; kız öğrencilerin, iyimser olanların, dini inancı yüksek olanların, yaşamının büyük kısmını kentte geçirmiş olanların, gelecekte işsiz kalma endişesi olmayan ve iyi bir kariyer beklentisi olanların, aylık harcama miktarı daha fazla olanların diğerlerine göre yaşam memnuniyetleri daha yüksek şekilde gerçekleşmiştir. (Kümbül, Güler ve Emeç, 2006).

Sapmaz ve Doğan, 'Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcı Olarak İyimserlik' adlı çalışmalarında, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyum üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Katılımcılarının 206 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bu çalışmada, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Sapmaz ve Doğan, 2012: 63).

Gülcan ve Bal (2014) genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna üzerindeki etkisinin saptanması için 394 üniversite öğrencisiyle çalışma yürütmüşlerdir. İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna üzerinde olumlu yönde etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Gülcan ve Bal, 2014: 41).

Doğan ve arkadaşları (2013) öz-eleştiri ile mutluluk arasındaki ilişkilerin incelenmesini çalışmışlardır. Araştırmaya 222 üniversite öğrencisi katılmıştır. Özeleştiri alt boyutlarından olan içsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri ile mutluluk arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz-eleştiri alt boyutlarının mutluluğu olumsuz yönde bir ilişki olduğuna saptanmıştır (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013: 391).

2.4. Obsesif İnançlar

Anksiyete bozukluklarının bilişsel modellerinde kişinin taşıdığı inançlara yapılan vurgu artmaktadır. 'Obsesif Kompulsif Kognisyonları Çalışma Grubu (OCCWG)' 6 obsesif inanç alanının OKB gelişiminde önemli olabileceğini bildirmesinin ardından bu inançları nesne olarak ölçen ölçekler geliştirmiştir. OCCWG Geliştirdiği (OIÖ-44) ile obsesif inançlar 'abartılmış sorumluluk algısı-abartılmış tehdit algısı', 'mükemmelliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük', 'düşüncelere önem verme-düşünceleri kontrol etme olarak üç alt kümede değerlendirilmektedir (Konkan, Aydın vd., 2010: 141-142).

OKB'de risk faktörü olabilecek diğer bir etken kişinin sahip olduğu bilişlerdir. (Ercan, 2015: 8). Obsesif Kompulsif Bilişler çalışma grubu (1997: 667-681) obsesif kompulsif bozukluğun değerlendirilmesi için bir araya gelerek bu bozukluğun gelişmesine ve devam etmesine neden olan faktörleri belirlemeye çalışmışlardır. Yapılan

ilk çalışmalarda 19 farklı alanla ilgili inanç belirlenmiş ve bunlar şu şekilde sıralanmıştır.

- Tehlikenin olasılığının ve şiddetinin abartılması.
- Abartılmış sorumluluk.
- İhmal, mahvetmek.
- Düşünce Eylem kaynaşması.
- Batıl inançlar.
- Düşüncelere aşırı önem verme.
- Düşüncelere sahip olmanın sonuçları-duygusal zarar.
- Düşünceler üzerindeki kontrol.
- Mükemmeliyetçilik.
- Performans için yüksek standartlar.
- Hatalar hakkındaki endişeler.
- Katılık-kuralları sıkı sıkıya takip etme.
- Hayat şartlarını kontrol etme.
- Kaygı ve rahatsızlığa tahammül edememe.
- Belirsizliğe, yeniliğe ve değişime tahammül edememe.
- Karar alma- şüphecilik.
- Başetme hakkındaki inançlar.
- Hafıza ve diğer duygulardaki eminlikte eksiklik.
- Aşırı genelleme.

2.5. Obsesif İnançlar İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Tümkaya ve ark.'nın yaptığı 'Obsesif Kompulsif Bozukluk'lu Hastalarda Obsesif İnançların Belirtilerle İlişkisi' başlıklı çalışmada 47 OKB hastası ve 44 kontrol grubu ile çalışılmış olup 'Tüm katılımcılara Obsesif İnanışlar Ölçeği, Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği, Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği ve Hamilton Anksiyete Derecelendirme Ölçeği uygulanmıştır. Obsesif Kompulsif Bozukluk hastalarına bu ölçeklerin dışında Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği de verildi.' Sonuç: Genel olarak bulgular depresyon ve anksiyetenin etkileri dışlandığında, obsesif kompulsif semptomların gelişiminde obsesif inançların önemli role sahip olduğunu düşündürmektedir. Obsesif kompulsif semptomlar açısından birbirlerinden ayrılan altgruplarda yapılacak olan çalışmalar, bu alt grupları obsesif inançlar açısından,

birbirlerinden farklı olup olmadığının belirlenmesi için yararlı olacaktır (Tümkiye, Karadağ ve Oğuzanoğlu, 2015).

Vatan (2015), Bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide obsesif inançların aracı rolünün incelenmesi' çalışmasında 224 kişi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda ise 'Farklı Obsesif Kompulsif belirtiler için bağlanma boyutları ve obsesif inançlar farklı yordama örüntüleri sergilemiştir.' (Vatan, 2015).

Batum Panayırıcı (2012), obsesif kompulsif belirtilerin yordanmasında algılanan ebeveynlik biçimleri, üst-bilişsel inançlar, obsesif inançlar ve düşünce kontrol yöntemlerinin rolü: Üst-bilişsel Model Çerçevesinde Bir İnceleme çalışmasında; şema kuramında yer alan algılanan ebeveynlik biçimleri ve Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) belirtileri arasındaki ilişkileri OKB'nin üstbilişsel modeli çerçevesinde klinik olmayan bir örnekleme (N=400) incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda ise; buna göre, algılanan ebeveynlik biçimleri üstbilişleri, üstbilişsel inançlar obsesif inançları etkilemekte, bu bilişsel değerlendirmeler ise istenmeyen düşüncelerle baş etmede kullanılan işlevsel olmayan üstbilişsel kontrol yöntemlerini tetikleyerek OKB belirtilerini arttırmaktadır (Batum Panayırıcı, 2012).

Konkan, Şenormancı, Güçlü, Aydın, Sungur (2012) tarafından yapılan 'Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Obsesif inançlar' çalışmalarında 116 Obsesif Kompulsif Bozukluk hastası ve 155 sağlıklı gönüllü ile çalışılmıştır. Katılımcılara Obsesif İnanışlar Ölçeği (OIÖ-44), Beck Depresyon Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. OKB hastalarında OIÖ-44 toplam ve tüm alt ölçek puanları kontrol grubuna göre yüksek bulundu. Durumluk kaygı düzeyi karıştırıcı etkisi kontrol edildiğinde OIÖ-44 'düşüncelere önem verme/düşünceleri kontrol etme' alt ölçeği ve toplam puanı anlamlılığını yitirdi. Sürekli kaygı düzeyi ve depresyon düzeyi karıştırıcı etkisi kontrol edildiğinde, OIÖ-44 toplam ve tüm alt ölçek puanları arasındaki farklılığın anlamlılıklarını yitirdiği belirlendi (Konkan vd.; 2012).

2.6. Genç Yetişkinlik

Son yıllara kadar Batı Toplumunda ergenlikten yetişkinliğe geçiş için bazı köşe taşları olduğu bilinirdi. Havighurst (1972) bunları geleneksel gelişim görevleri olarak tanımlar. Bunlar ana babadan bağımsızlık kazanma; bağımsız yaşama hazırlıkları yapma; mesleğe yönelme; ana babalar arkadaşlar ve karşı cinsle ilişkiye girme vb. davranışlardır (Çelen, 2011).

Günümüzde insanın gelişim evrelerini inceleyen çalışmalar eskiye oranla çok daha disiplinler arası bir yaklaşımla gerçekleşmektedir. Galambos ve Tilton-Weaver’a (2000) göre bu çalışmalar “değişim”, “bağlam” ve “toplum” odaklı bir bakış açısıyla gerçekleşmektedir. Özellikle ergenlik sonrası ve yetişkinliğe geçiş konusunda yapılan araştırmalarda toplumsal ve kültürel etkenler dikkate alınarak, gençliğin bir geçiş evresi olmadığı, tersine bağımsız bir yaşam evresi olduğu vurgulanmakta ve bu yaşları tanımlayan yeni kavramlar ortaya atılmaktadır.

Bunlardan en önemli olanları “beliren yetişkinlik (emerging adulthood)” (Arnett 2000), “yetişkinimsi (adulthood)” (Galambos ve Tilton- Weaver 2000) ve “psikolojik yetişkinlik (psychological adulthood)” (Cote 2000) kavramlarıdır (Atak Çok, 2010).

Beliren yetişkinlerin kimlik alanlarıyla ilgili deneme ve arayışları ve aşk ile işte değişen seçimleri beliren yetişkinliği, yaşamın özel, ayrıcalıklı bir değişkenlik dönemi haline de getirmektedir. Beliren yetişkinler, ergenlikten yetişkinliğe geçişte çizecekleri pek çok yol olduğunu bilirler ve çoğunun da kendisine seçtiği bir yolu vardır. Bununla birlikte, beliren yetişkinlerin hemen hepsi beliren yetişkinlik yılları boyunca planlarını pek çok kez gözden geçirirler (Arnett 2000, 2004).

Tanner’a göre (2006), beliren yetişkinlik yeni bir yaşam dönemini temsil etmekte ve bu dönem yalnızca döneme ait özelliklerle tanımlanmakla kalmayıp, daha önceki ve daha sonraki gelişim dönemleriyle ilişkilendirilmelidir. Bu bağlamda beliren yetişkinlik dönemi hem ergenlikten, hem de yetişkinlikten farklıdır ve bu dönemdeki bireylerin kendilerine özgü özellikleri vardır (Arnett, 2004).

Erikson’a göre ergenlik döneminde kimliğini bulan kişi bu dönemde artık başkalarıyla yakınlıklar, dostluklar kurabilir. Bu dönemde birey ergenlik dönemindeki akran çevresinden daha geniş ilişkiler kurmaya ve topluma karışmaya başlamıştır.

Gencin yaşamında evlilik ve iş kariyeri önemli hale gelir. Bu dönemdeki krizi sağlıklı olarak atlatan kişi güvenli bir şekilde sevgiyi verme ve alma gücüne sahip olur. Aksi durumda, başkalarıyla dostluk ilişkisi kurmada güçlük çeken genç, psikolojik bir yalnızlığa itilebilir. Bu yalnızlık “toplumdan yalıtılmışlık ve terk edilmişlik” duygularını beraberinde getirir.

Genç yetişkinin bu dönemdeki krizi atlatmasında, öğretmenlerine ve çevresindeki tüm kişilere karşılıklı sorumluluklar düşmektedir. İnsana sevgi ve saygıyı esas alan bir toplum yapısında, bu çatışmaların başarılı bir şekilde çözümlenebilmesi mümkündür (Lehr, Ursula, *Yaşlanmanın Psikolojisi*, Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı Yay., (çev. Neylan Eryar) İstanbul, 1994: 315). Yetişkinliğin bir yaşam dönemi olarak ele

alınması, aşk, iş ve dünya görüşü olmak üzere üç temel boyutta kimlik keşfini gerekli kılmaktadır (Arnett, 2000).

2.7. Genç Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim

Gerçeği genç yetişkin ve ergenlerin benzer şekillerde düşündüğünü belirten Piaget, genç yetişkinin ergenlerden biraz daha farklı düşündüğünü ifade etmiştir. Piaget'e göre problem çözme hakkında plan ve varsayım geliştirmede daha gelişmiş bir düşünce yapısına sahiptir. Sorunlara cevap bulmada daha başarılıdır.

Jan Sinnott (1989), genç yetişkinlerin hem yakın ilişkilerinde hem iş ilişkilerinde çoklu gerçeklerin farkında olduklarını söyler. Ona göre, genç yetişkin doğrunun kısmen içsel ve subjektif yapısı olduğunu fark etmiştir. Bilişsel yapıları görecelilik kazanmıştır. Başkalarının bakış açısını değerlendirip yeniden oluşturabilirler (Çelen, 2011).

Warner Schaie (1977), yetişkinlerin bilişsel yapısının soyut işlemlerden öteye geçtiğini ve zekayı daha başarılı kullandıklarını belirtmiştir. Ona göre bilgi kazanma uygulamaya yönelir. Genç yetişkinin yeni bilgiler kazanma yetkinliğini evrelerinde belirtmiştir. Bireyler, yaşamlarının hiçbir döneminde beliren yetişkinlik döneminde olduğu kadar kendilerine odaklanmazlar. Başka bir ifade ile bireyler bu dönemde yaşamın pek çok alanında kendi başlarındadırlar; pek çok kararı kendileri vermek ve kendi yaşamlarını yönetmek zorundadırlar (Arnett, 2004).

i. Kazanma evresi: Zekanın içinde bulunan durumlara uygulanması sürecidir. Mesleki açıdan ve bilgi kazanma açısından uzun vadeli planlar yapılır (Çelen, 2011).

ii. Sorumluluk evresi: Bilişsel becerileri yönetmek için bağımsızlık gerekir. Aile eş ve iş yaşantısında başkalarına ilişkin sorumluluklar bilişsel yapının kullanılmasını daha verimli yapar (Çelen, 2011).

iii. Yönetici evresi: Bu evre sosyal organizasyonlar nasıl çalışır, aralarındaki karmaşık ilişkiler nasıl kurulur, (devlet ve iş vb.) bunlarla ilgili şemalar nasıl geliştirilir düzeneğinde bilişsel yapının nasıl işlediğini ifade eder. Birey yönetim kurulu üyeliği, daire başkanlığı, mütevelli heyeti üyesi veya fabrika müdürü olduğunda yapılarının bu şekilde çalışması gerekir (Çelen, 2011).

iv. Uyum sağlama evresi: Bu evrede bireyler anlamlı buldukları aktivite ve görev için enerji harcarlar (Santrock, 2000).

Genç yetişkinlik bireylerin bilişsel gelişmelerinde önemli ölçüde ilerleme olduğu, sosyo-duygusal olarak da gelişimin tamamlanmaya yaklaştığı görülür. Bunun yanında

genç yetişkinler, yetişkin dünyasında doyum bulma ve kendilerini ispatlamak için birçok olanağa sahiptir. Biyolojik açıdan genç yetişkinlikte vücudun aslında en iyi döneminde olduğu düşünülebilir. Bu yaşlarda vücut ağırlığı artmaya başlar, erkeklerde ve kadınlarda fiziksel değişimler görülür. Çoğunlukla genç kadınlar görüntüye ilişkin değerleri doğrultusunda hareket etmeye başlar. Sağlıklı ve performanslarının doruk noktasındadır genç yetişkinler (Çelen, 2011).

Erikson (1968), geç ergenlikte oluşan kimliğin genç ve orta yetişkindeki psiko-sosyal görevlerin çözümüne temel teşkil ettiğini vurgulamıştır (Çelen, 2011).

Toplumsal etkiler açısından genç yetişkinlerin içinde bulunduğu toplumun kültürel ve sosyal yapısı, genç yetişkinden beklentileri de etkiler. Bu beklentiler toplumun değerlerine göre yaşamın hangi evresinde ne gibi görevler olduğunu belirler.

Sosyal etkiler açısından bakıldığında zaman genç yetişkinlerde de diğer tüm gelişim evrelerinde olduğu gibi kendilerine yakın ve benzerliğinin daha fazla olduğu kişilere yaklaşım olduğu görülebilir. Örneğin depresif bireylerin, depresif mutsuz bireyleri seçmesi gibi. Ya da aynı kültürden yetişmiş bireylerin daha kolay arkadaş olması gibi düşünülebilir.

Çoğunlukla kişilerin yaşamlarının genç yetişkinlik evresinde romantik aşk yaşama ve evlenme gibi sosyal değişikliklerde mevcuttur.

2.8. Genç Yetişkinlik İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Atak ve ark (2010), Yapmış olduğu İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik çalışmasında “Beliren yetişkinlik”, “beliren yetişkinler”, “yetişkinliğe geçiş” anahtar sözcükleri ile makale taraması yapılmış, gözden geçirilerek tartışılmıştır.

Bulgular sonucunda ise ‘beliren yetişkinliğin tüm dünyada en azından belirli yaşam koşullarına sahip bireyler arasında gelecek yarım yüzyılda normatif bir yaşam dönemi olabileceği söylenebilir’, tartışması ortaya konulmuştur (Atak ve Çok, 2010).

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi’nde yayınlanan ‘Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı?’ çalışması Eryılmaz ve Ercan (2010) tarafından yapılmıştır. Çalışmada 216 beliren yetişkin yer almıştır. Araştırmada, romantik yakınlığın belirleyicilerini kullanma açısından, cinsiyete dayalı farklar bulunmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Büyükşahin (2001), ailesiyle yaşayan ve yaşamayan kız ve erkek üniversite öğrencilerinden yakın ilişkisi olan ve olmayanların, bağlanma stillerinin duygusal ve

sosyal yalnızlık hissetmelerinin ve stres düzeylerinin, benlik saygılarının ve başa çıkma tarzlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya (200 kız ve 200 erkek) 400 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; yakın ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin, korkulu bağlanma stiliyle bağlı olmalarında farklılık gösterdikleri bulunmuştur; yakın ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve stres belirtisi göstermeleri yönünden fark bulunmamıştır. Romantik beraberliği olmayan öğrencilerin duygusal yalnızlığı daha fazla hissettikleri bulunmuştur; stresle başa çıkma tarzları açısından sadece iyimser tarzda başa çıkma yönünden yakın ilişkisi olan ve olmayan gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.



BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, oluşturulan model, evren ve örneklem, kullanılan veri toplama araçları, verilerin nasıl toplandığı ve çözümlendiği ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, genç yetişkin bireylerin cinsiyet, ekonomik düzey, eğitim durumu gibi demografik bilgileri, obsesif inançları ile mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık olup olmadığını incelemeye yönelik ilişkisel çalışma modelinde nicel ve kesitsel bir çalışmadır. İlişkisel araştırma, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Karasar, 2005). Araştırmanın bağımlı değişkeni Mutluluk düzeyi, bağımsız değişkenleri ise; yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aile yapısı, yaşanılan yer, kiminle yaşadığı, en çok kiminle vakit geçirdiği ve obsesif inançları olarak 11 düzeyden oluşmaktadır.

3.2. Çalışma Evreni ve Çalışma Grubu

Çalışmanın evreni 2016-2017 öğretim yılı içerisinde Hatay İli İskenderun ilçesinde bulunan İskenderun Teknik Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Öğrencileri, Hatay İl Sağlık Müdürlüğü 112 Acil Sağlık Hizmetleri'nde Acil Bakım Teknikeri, Acil Tıp Teknisyeni ve Sürücü olarak görev yapan genç yetişkinlerdir. Katılımcıların tamamına daha önce psikiyatrik tedavi ve teşhis alıp almadıkları sorulmuş olup psikiyatrik hastalığı olanlar çalışma grubuna dahil edilmemiştir ve katılımcıların tamamı sağlıklı kişilerden oluşmaktadır. Seçkisiz olarak ulaşılan öğrenci ve çalışanlarla yürütülmüştür. Hatay İl Sağlık Müdürlüğü 112 Acil Sağlık Hizmetleri'nde çalışan tüm 18-25 yaş arası genç yetişkinlere ulaşılmıştır. Hatay İl Sağlık Müdürlüğü 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının tamamına Acil Sağlık Hizmetleri Birimine ait olan ve tüm personelin kullandığı sistem üzerinden duyuru yapılmış ve tüm personelin anket bilgilendirmesini okuması sağlanmıştır. İskenderun Teknik Üniversitesi Mühendislik Fakültesi öğrencilerine Üniversite Rektörlüğü'nün anket formu doldurulmasına izin

verdiği tarihte okulda olan tüm öğrencilere ulaşılarak yapılmıştır. Örneklemde yanlılık olmaması için dikkat edilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği, Obsesif İnançlar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanacak kişilerde kadın ve erkek sayısının eşit olmasına, eğitim düzeylerinin belli oranlarda dağılmasına, gelir düzeyinin farklılık göstermesi gibi özelliklere yani bağımsız değişkenlerin eşit olmasına sonuçları doğru vermesi açısından dikkat edilmesi planlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Oxford Mutluluk Ölçeği

OMÖ, Hills ve Argyle tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6'lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Hills ve Argyle, ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (cronbach alpha) 0.91 olarak rapor etmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek üzere yapılan faktör analizi sonucu, öz değeri 1'in üzerinde olan 8 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak, söz konusu faktörlerin yorumlanması ve adlandırılmasındaki problemler nedeniyle, ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasının uygun olacağı sonucuna varmışlardır.

Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) Türkçe formu, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. OMÖ Türkçe formu, yüksek düzeyde güvenilirliğe sahiptir. OMÖ Türkçe formu ile mutluluğu ölçen diğer ölçme araçları arasında yüksek düzeyde korelasyonlar vardır. OMÖ Türkçe formu toplam puanları açısından cinsiyete göre bir farklılık yoktur. OMÖ Türkçe formu, üniversite öğrencilerinde mutluluğu değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

OMÖ'de 1, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 numaralı maddeler tersten kodlanmaktadır. OMÖ'de yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.2. Obsesif İnançlar Ölçeği

OKB'nin etiyolojisine ilişkin önerilen farklı modellerin öngörülerini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilen pek çok ölçme aracı bulunmaktadır. Konunun uzmanlarından oluşan uluslararası bir araştırma grubu, bu alanda öne sürülen modellerin bütünleştirilebilmesi amacıyla OKB'de ayırt edici olabilecek bilişsel özelliklerin genel bir tanımlamasını yapmaya çalışmıştır. Bu amaçla geliştirilen Obsesif İnanışlar Ölçeği'nin 87 soruluk ilk formunda OKB'de önemli rol oynayan bilişsel inanışlar alt

başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklar şu şekilde sıralanmaktadır: abartılı sorumluluk alma, düşüncelere aşırı önem verme, kişinin düşüncelerini kontrol etmeye verdiği önem konusunda aşırı endişeler, tehlikenin ciddiyeti ve olasılığına ilişkin aşırı beklentiler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik. Obsesif inanışların katılığı ve endişe duyulan sonuçlara ilişkin aşırı yüklü düşünceler OKB’de belirti şiddetinin önemli bir belirleyicisi olmaktadır. Obsesif inançlar Ölçeği, ölçme yaptığı obsesif inanışların katılık düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır (Boysan vd., 2010).

Obsesif inançlar Ölçeği’nin 87 soruluk ve altı alt ölçekten oluşan ilk formu, araştırmacılara kullanım kolaylığı sağlayabilmek ve yüksek bağıntı bulunan alt ölçeklerde birbiriyle örtüşen yapıları birleştirebilmek amacıyla yeniden gözden geçirilmiştir. Ölçme aracının son formu 44 sorudan oluşmaktadır. Ve altı faktörlü yapısı daha sonra kendi içinde eşleştirilerek üç alt ölçeğe indirgenmiştir. Sorumluluk/Tehlike Beklentisi (S/TB) alt ölçeği olmuş veya olabilecek tüm olumsuz sonuçlardan dolayı bütünüyle kendini sorumlu tutma, ortaya çıkabilecek zarara engel olma veya harekete geçmemiş olmaktan duyulan abartılı sorumluluk inanışlarıyla belirlidir. Mükemmeliyetçilik/Kesinlik (M/K) alt ölçeğinde hata yapma konusundaki endişelerin, bir işi bitirme konusundaki yüksek ve kesin standartların, aşırı katılık ve belirsizlik karşısında duyulan rahatsızlığın değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Son olarak, Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme (ÖV/DKE) alt ölçeğinde zorlantılı düşüncelere aşırı önem verme ve bu düşünceleri kontrol etme ihtiyacının düzeyi belirlenmeye çalışılmaktadır (Boysan vd., 2010).

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, aile yapısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, yaşanılan yer, kiminle yaşadığı, en çok kiminle vakit geçirdiği ve gelir düzeyi özellikleri açısından tanımlamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Yürütülecek olan çalışma için Hatay İl Sağlık Müdürlüğü 112 Başhekimliğine izin başvurusu yapılmıştır. İskenderun Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne izin başvurusu yapılmıştır. İzinler resmi olarak onaylandıktan sonra veri toplama işlemlerine başlanmıştır.

Veriler toplanırken araştırmaya katılacak kişilere ‘onam Formu’ imzalatılmıştır. Vermiş oldukları bilgilerin gizli tutulacağı, araştırmaya katılıp katılmamakta özgür oldukları, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçla kullanılacağı, araştırmaya katıldıktan sonra da çekilme haklarının olduğu bilgisi verilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği ve diğer ölçeklerle ilgili olmak istedikleri kişi olarak değil şu anda nasıl oldukları ile ilgili cevap verilmesi gerektiği bilgisi verildi.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma verileri Oxford Mutluluk Ölçeği, Obsesif inançlar Ölçeği ve geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Hatay 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanları için çalışma grubunun farklı uzaklık ve farklı ilçelerde olması nedeniyle internet üzerinden Surveey Anket programı kullanılmıştır. İskenderun teknik üniversitesi Mühendislik Fakültesi Öğrencilerine formlar sınıflarda dağıtılmıştır.

İstatiksel analiz: veriler SPSS 20.0 programına girilerek analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir. Normal dağılıma rastlanmayan sürekli değişkenlerin analizinde Mann Whitney U veya Kruskal Wallis testinden faydalanılmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenlerin analizinde ise Independent Sample t testi ya da tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Sürekli değişkenlerin korelasyonunda Spearman ya da Pearson Korelasyon test kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin analizinde ise ki-kare testi kullanılmıştır. Sonuçlar ortalama, standart sapma, n ve yüzde olarak ifade edilmiştir. P değerinin $<0,05$ olduğu durumlar anlamlı kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu kısımda araştırmaya konu olan problemin açıklanması amacıyla katılımcılardan, ölçekler kullanılarak elde edilen verilerin analizi yer almaktadır. Analizler sonucunda detaylı açıklama yapılmıştır.

4.1. Bulgular

4.1.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	128	45,6
	Erkek	153	54,4
Yaş	18	26	9,3
	19	24	8,5
	20	44	15,7
	21	34	12,1
	22	38	13,5
	23	34	12,1
	24	39	13,9
	25	42	14,9
Medeni durum	Evli	29	10,3
	Bekar	252	89,7
Eğitim durumu	Lise	28	10
	Üniversite	253	90
Nerede yaşıyor	İl	135	48,0
	İlçe	135	48,0
	Köy	11	3,9
Nasıl bir aile	Anne baba beraber	238	84,7
	Geniş aile	17	6,0
	Tek anne	13	4,6
	Anne babasız	3	1,1
	Diğer	10	3,6

Tablo 1'in devamı

Anne eğitim durumu	Okur yazar değil	19	6,8
	İlköğretim	158	56,2
	Lise	68	24,2
	Üniversite	36	12,8
Baba eğitim durumu	Okur yazar değil	15	5,3
	İlköğretim	128	45,6
	Lise	69	24,6
	Üniversite	69	24,6
Kaç kardeşi var	0	12	4,3
	1	91	32,4
	2	74	26,3
	3	58	20,6
	4	23	8,2
	Daha fazla	23	8,2
Kaçınıcı çocuk	İlk	111	39,5
	Orta	61	21,7
	Son	109	38,8
Kiminle yaşıyorsunuz	Aile	96	34,2
	Arkadaş	109	38,8
	Eş-sevgili	34	12,1
	Akraba	5	1,8
	Yalnız	37	13,2
En çok kiminle vakit geçiriyor	Eş-sevgili	51	18,1
	Arkadaş	148	52,7
	Aile	52	18,5
	Hiçbiri	30	10,7
Aylık gelir durumu	0-500	51	18,1
	501-1000	53	18,9
	2000 ve üzeri	177	63,0

Toplam 281 katılımcıdan 127'si (% 45,6) kadın, 153'ü (% 54,4) erkektir. Araştırma verilerine bakıldığında erkek katılımcıların kadın katılımcılardan fazla olduğu gözlenmektedir. Katılımcıların 125'i (% 44,5) çalışan, 156'sı (% 55,5) öğrencidir.

Yaş gruplarına bakıldığında en fazla 20 yaş (% 15,7) grubunda katılımcı olduğu görülmüştür. Medeni durum faktöründe ise oldukça büyük bir farkla katılımcıların 29'u (% 10,3) evli olup diğer tüm katılımcılar bekarıdır. Katılımcıların eğitim faktörüne göre

verdikleri cevaplara bakıldığında % 10'u orta öğretim % 90'ı da üniversite okuyor ya da üniversite mezunudur.

Yaşadıkları yere dair veriler incelendiğinde % 48 il, % 48 ilçe ve % 3,9 köyde yaşamaktadır. Köylerde yaşayan katılımcı sayısının az olmasının sebebi 112 Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonlarının çok büyük oranda il merkezi ya da ilçelerde konuşlanması ve Mühendislik Fakültesinin de ilçe merkezinde olması nedeniyle öğrenci ve çalışanların okul ya da iş yerine yakın yerlerde yaşamayı tercih ettikleri düşünülebilir.

Nasıl bir ailede yaşadınız sorusuna verilen cevaplarda da % 84,7'si anne ve babanın birlikte olduğu çekirdek ailede, % 6 geniş ailede, % 4,6 tek anne ile % 1,1 tek başına anne babasız, % 3,6'sı ise 'diğer' seçeneğini tercih etmişlerdir.

Anne eğitim faktörüne göre araştırmaya katılan bireyler ile ilgili veriler incelendiğinde % 6,8 okur-yazar değil, % 56,2 ilköğretim, % 24,2 lise, % 12,8 üniversite eğitimi aldığı görülmüştür. Tabloya bakarak katılımcıların çoğunun annelerinin eğitim düzeyinin ilköğretim ve daha altında kaldığı görülmektedir. Baba eğitim faktörüne göre veriler incelendiğinde ise % 5,3 okur-yazar değil, % 45,6 ilköğretim, % 24,6 lise ve % 24,6 üniversite ve üzeri eğitim aldığı görülmektedir. Tabloya bakarak katılımcıların baba eğitim düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Kardeş sayısı faktörü incelendiğinde hiç kardeşi olmayan katılımcılar % 4,3, bir kardeşi olan katılımcılar % 32,4, iki kardeşi olan katılımcılar % 26,3, üç kardeşi olan katılımcılar % 20,6, dört kardeşi olan katılımcılar % 8,2, beş ve daha fazla kardeşi olanlar ise % 8,2 olarak dağılmaktadır. Katılımcıların kaçınıcı çocuk olduğu faktörüne göre incelendiğinde % 39,5 ilk çocuk, % 21,7 ortanca çocuk ve % 38,8 ise ailedeki son çocuk olduklarını belirtmişlerdir.

Kiminle yaşadıkları faktörü incelendiğinde % 38,8 arkadaş, % 12,1 eş-sevgili, % 1,8 akraba, % 13,2 yalnız, yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmamıza katılan genç yetişkinlerin büyük bir kısmının henüz öğrenci olması ve üniversite okumak için evden ayrılmış olmaları, çalışan katılımcıların da atama yapıldıkları noktada yaşamak zorunda olmaları arkadaş ile yaşayanların aile ile yaşayanlardan daha fazla olmasına bir sebep gösterilebilir.

En çok kiminle vakit geçirildiği faktörüne göre değerlendirildiğinde % 18,1 eş-sevgili, % 52,7 arkadaş, % 18,5 aile, % 10,7 ise yalnız vakit geçirdiklerini belirtmişlerdir. Tabloya bakarak genç yetişkinler çoğunlukla arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih etmektedirler.

Gelir düzeyi faktörüne bakıldığında katılımcılardan 0-500 aylık geliri olanlar % 18,1, 501-1000 TL geliri olanlar % 18,9ve 2000 TL ve üzeri geliri olanlar ise % 63,0 olarak dağılmaktadır.

4.1.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Madde Dağılımları

OMÖ cronbach alfa değeri 0,869 ve OİÖ cronbach alfa değeri ise 0,910 olarak saptanmıştır. OMÖ her bir maddesinin ortalamaları tablo 2’de gösterilmiştir. En yüksek puan ortalaması $4,76 \pm 1,55$ ‘Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok’ (tersten puanlama yapılmıştır), en düşük puan ortalaması ise $3,08 \pm 1,59$ ‘Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.’ ifadesinde yer almıştır.

Tablo 2

OMÖ Madde Dağılımları

Değişkenler	Ortalama	ss
1. Kendimden hoşnut değilim.	4,67	1,39
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	3,24	1,6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	3,25	1,5
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	3,32	1,57
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	3,08	1,59
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	4,34	1,44
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	3,84	1,45
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	4,40	1,34
9. Hayat güzeldir.	3,93	1,64
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	3,56	1,83
11. Çok gülen birisiyim.	4,13	1,42
12. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	3,60	1,45
13. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	4,18	1,59
14. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	3,81	1,51
15. Çok mutluyum.	3,76	1,37
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	4,21	1,25
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	4,14	1,35
18. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	3,64	1,41
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	3,99	1,51
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	4,45	1,38
21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde hissediyorum.	3,90	1,45
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	4,17	1,45

Tablo 2'in devamı

23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	4,02	1,55
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	4,76	1,55
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	3,97	1,40
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	4,08	1,30
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	4,68	1,37
28. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	4,56	1,42
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	4,23	1,66

4.1.3. Obsesif İnançlar Ölçeği Madde Dağılımları

OİÖ, cronbach alfa değeri 0,910 olarak saptanmıştır. En yüksek puan ortalaması $5,42 \pm 1,65$ 'Kararlarımdan emin olmak zorundayım', en düşük puan ortalamasını ise $2,99 \pm 2,01$ 'Ne yaparsam yapayım yeterince iyi olmayacak' ifadesinde yer almaktadır. Ölçeğin her bir maddesinin ortalamaları tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

OİÖ Madde Dağılımları

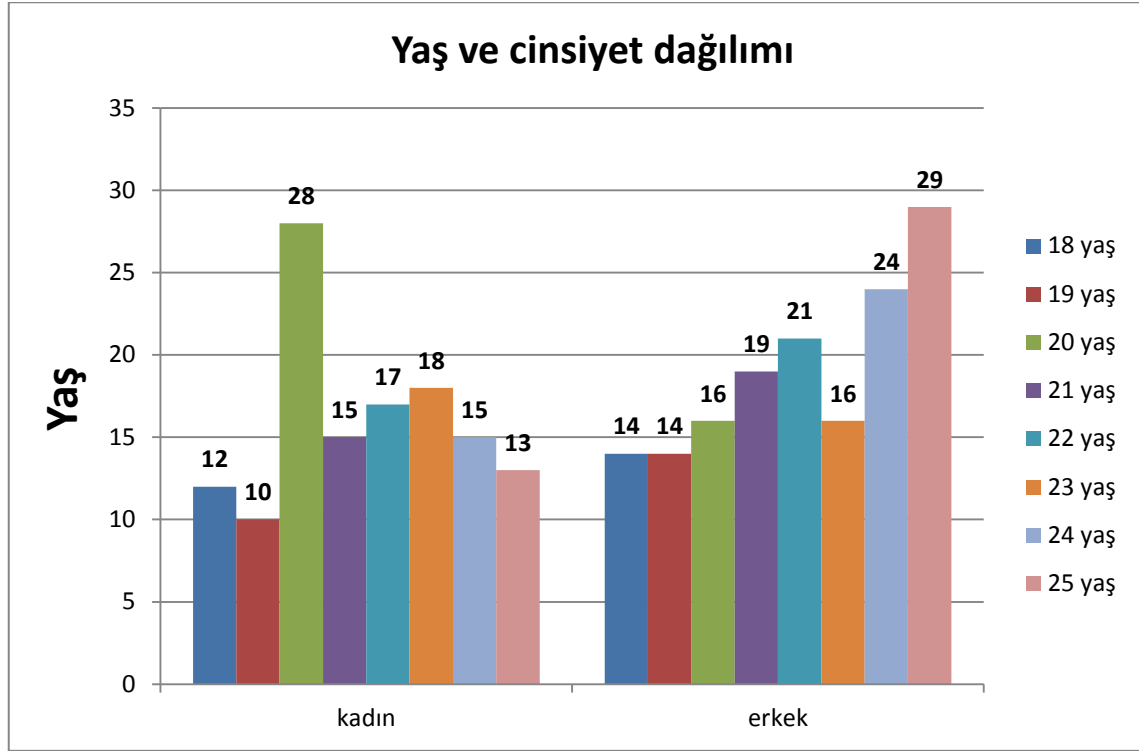
Değişkenler	Ort.	ss
Çevremdeki şeylerin genellikle tehlikeli olduklarını düşünürüm.	3,45	1,76
Bir şeyden tam olarak emin değilsem hata yapmam kaçınılmazdır.	3,91	1,74
Benim kendi ölçütlerime göre her şey mükemmel olmak zorundadır.	4,56	1,85
Değerli bir insan olabilmek için yaptığım her şeyde mükemmel olmak zorundayım	4,17	1,00
Fırsatını bulduğum zaman kötü şeylerin olmasını engellemek için harekete geçmem gerekir	5,35	1,70
Zarar görme olasılığı olmasa bile her ne pahasına olursa olsun zararı engellemeye çalışmam gerekir.	5,06	1,70
Bana göre kötü isteklere sahip olmak, onları gerçekten yapmak kadar kötüdür.	5,17	1,97
Tehlikeyi önceden gördüğümde harekete geçmezsem her türlü sonuçtan ben sorumlu olurum.	4,79	1,83
Bir şeyi mükemmel şekilde yapamayacaksam onu hiçbir şekilde yapmamalıyım	4,10	1,91
Her zaman bütün potansiyelimi kullanmak zorundayım	4,08	1,85
Bir duruma ilişkin olası bütün sonuçları dikkate almak benim için önemlidir.	5,32	1,57
Küçük hatalar bile bir işin tamamlanmadığı anlamına gelir.	4,19	1,91
Sevdiklerim hakkında saldırgan düşüncelere ve dürtülere sahipsem, bu benim içten içe onlara zarar vermek isteyebileceğim anlamına gelir.	4,23	2,11
Kararlarımdan emin olmak zorundayım.	5,42	1,65

Tablo 3'ün devamı

Gündelik karşılaşılabilecek her türlü durumda, zarara engel olamamak kasten zarara sebep olmak kadar kötüdür.	4,62	1,83
Ciddi problemlerden (örneğin, hastalık veya kazalar) kaçınmak benim açımdan sürekli çaba harcamayı gerektirir.	4,48	1,90
Benim için bir zararı engellemek zarara neden olmak kadar kötüdür.	4,59	1,98
Bir hata yaparsam üzüntü duymam gerekir.	5,06	1,79
Benim kararlarımın veya yaptıklarımın olumsuz sonuçlarının başkalarına herhangi bir zarar vermeyeceğinden emin olmam gerekir.	5,19	1,73
Bana göre mükemmel olmayan şeyler doğru değildir.	3,28	1,86
Müstehcen düşüncelere sahip olmak korkunç bir insan olduğum anlamına gelir.	3,36	1,83
Ekstra önlemler almazsam, ciddi bir kaza geçirme veya ciddi bir kazaya neden olma olasılığım bir başkasına göre çok daha fazladır.	3,86	1,84
Kendimi güvende hissedebilmek için ters gidebilecek herhangi bir şeye olabildiğince hazırlıklı olmak zorundayım.	4,61	1,71
Tuhaf veya tiksinti uyandıran düşüncelerim olmamalı.	4,55	2,01
Benim için bir hata yapmak tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür	4,09	1,87
Küçük meselelerde bile her şeyin açıkça belirlenmiş olması önemlidir	4,47	1,84
Dine aykırı bir düşünceye sahip olmak din dışı bir şey yapmak kadar günahdır.	4,17	2,12
Zihnimi istenmeyen düşüncelerden uzak tutabilmeliyim.	4,57	1,92
Kendime veya başkalarına kazara zarar vermeye diğer insanlardan daha yatkınım.	3,31	2,08
Kötü düşüncelere sahip olmak benim acayip veya anormal biri olduğum anlamına gelir.	3,56	2,02
Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmak zorundayım.	4,58	1,92
İstenilmeyen bir cinsel düşünce veya hayale sahip olmak onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir.	3,45	1,97
Muhtemel bir felaketin yaşanmasında yaptıklarımın az bir etkisi bile olsa ortaya çıkacak sonuçtan ben sorumlu olurum	4,02	1,84
Dikkatli olduğum zamanlarda bile genellikle kötü şeylerin olacağı düşüncesine kapılırım	3,81	1,90
İstem dışı gelen düşüncelere sahip olmak kontrolden çıktığım anlamına gelir.	3,56	1,90
Çok dikkatli olmazsam zarara sebep olacak olaylar meydana gelecektir.	3,93	1,86
Bir şeyler tam olarak doğru bir şekilde yapılana kadar üzerinde çalışmam gerekir	4,64	1,88
Saldırgan düşüncelere sahip olmak kontrolü kaybedeceğim ve saldırganlaşacağım anlamına gelir.	3,72	2,08
Bana göre bir felakete engel olamamak ona neden olmak kadar kötüdür.	4,20	1,04
Bir işi mükemmel şekilde yapmazsam insanlar bana saygı göstermezler.	3,97	1,94
Hayatımdaki sıradan deneyimler bile risk doludur.	3,76	1,92
Kötü bir düşünceye sahip olmak ahlaki olarak kötü bir iş yapmaktan farklı değildir	3,85	2,05

Tablo 3'ün devamı

Ne yaparsam yapayım yeterince iyi olmayacak.	2,99	2,01
Düşüncelerimi kontrol etmezsem cezalandırılacağım.	3,03	1,96



Şekil 1. Yaş ve Cinsiyet Dağılımı Grafiği

4.1.4. Obsesif İnançlar Ölçeği Alt Ölçekleri

Obsesif İnançlar Ölçeği 3 Farklı alt Ölçekten oluşmaktadır. Bunlar 16 madde sorumluluk ve tehlike beklentisi (S/TB), 16 madde olan mükemmeliyetçilik ve kesinlik (M/K), 12 madde olan önem verme ve düşünceleri kontrol etme (ÖV/DKE)'dir. Bu alt ölçeklerde hangi soruların olduğu ise soru numaraları ile tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

ÖİÖ Alt Ölçekler

Faktörler	Maddeler	Madde Sayısı
Sorumluluk Tehlike Beklentisi	1, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 29, 33, 34, 36, 39,41	16
Mükemmeliyet Kesinlik	2, 3, 4, 9, 10,11, 12, 14, 18, 20, 25, 26, 31, 37, 40, 43	16
Önem Verme Düşünceleri Kontrol Etme	7, 13, 21, 24, 27, 28, 30, 32, 35, 38, 42, 44	12

4.1.5. Obsesif İnançlar Ölçeği Alt Ölçekler Madde Dağılımları

OİÖ alt ölçek ortalamaları Tablo 5'te verilmiştir. Ölçekte en yüksek puan ortalamasını $4,35 \pm 0,93$ M/K alt ölçeği alırken en az puan ortalamasını $3,88 \pm 1,04$ ile ÖV/DKE etme almıştır.

Tablo 5

OİÖ Alt Ölçekler Madde Dağılımı

	Ort.	ss
S/TB	4,26	0,93
M/K	4,35	0,93
ÖV/DKE	3,88	1,04

S/TB: sorumluluk, tehlike beklentisi alt ölçeği

M/K: mükemmelliyet, kesinlik alt ölçeği

ÖV/DKE: önem verme, düşünceleri kontrol etme alt ölçeği

4.1.6. Mutluluk Düzeyleri Ve Obsesif İnançlar Arası Korelasyon Analizi.

Katılımcıların mutluluk düzeyleri ve obsesif inançları arasında ($r=-,28$) arasında negatif yönde çok zayıf bir korelasyon (ters yönde ilişki) saptanmıştır. Mutluluk düzeyi ve Sorumluluk/Tehlike Beklentisi alt ölçeği arasında ($r=-,073$) negatif yönde orta düzeyde bir korelasyon tespit edilmiştir. Mutluluk düzeyi ve Mükemmelliyet/Kesinlik alt ölçeği arasında ($r=,033$) çok zayıf pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Mutluluk düzeyi ve Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeği arasında ($r=-,64$) orta düzeyde negatif yönde bir korelasyon saptanmıştır. Sorumluluk alt ölçeği ile mükemmelliyet alt ölçeği arasında ($r=,776$) pozitif yönde yüksek korelasyon saptanmıştır. Sorumluluk Tehlike Beklentisi ve Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeği arasında ($r=,657$) pozitif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır. Mükemmelliyet /Kesinlik alt ölçeği ve Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeği arasında ise ($r =,634$) pozitif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Tablo 6

OMÖ ve OİÖ Alt Ölçekler Arası Korelasyon Analizi

	Mutluluk	Obsesif inanç	Sorumluluk /Tehlike Beklentisi	Mükemmelliyet /Kesinlik	Önem Verme /Düşünceleri Kontrol Etme
Mutluluk		-,28	-,073	,033	-,64
Obs inanç			,914**	,916**	,832
Sorumluluk				,776**	,657**
Mükemmelliyet /kesinlik					,634**

** p<0,001

*p<0,05

4.1.7. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

OMÖ ve OİÖ Alt ölçekleri puanlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı tablo 7 de görülmektedir. OMÖ puanları incelendiğinde kadınların erkekler ile birbirine yakın puanlar aldığı görülmüştür ve istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. OİÖ alt ölçeklerinden olan Sorumluluk Tehlike Beklentisi alt ölçeğinde ise kadınların erkeklere oranla daha düşük puanlar aldığı görülmüş, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

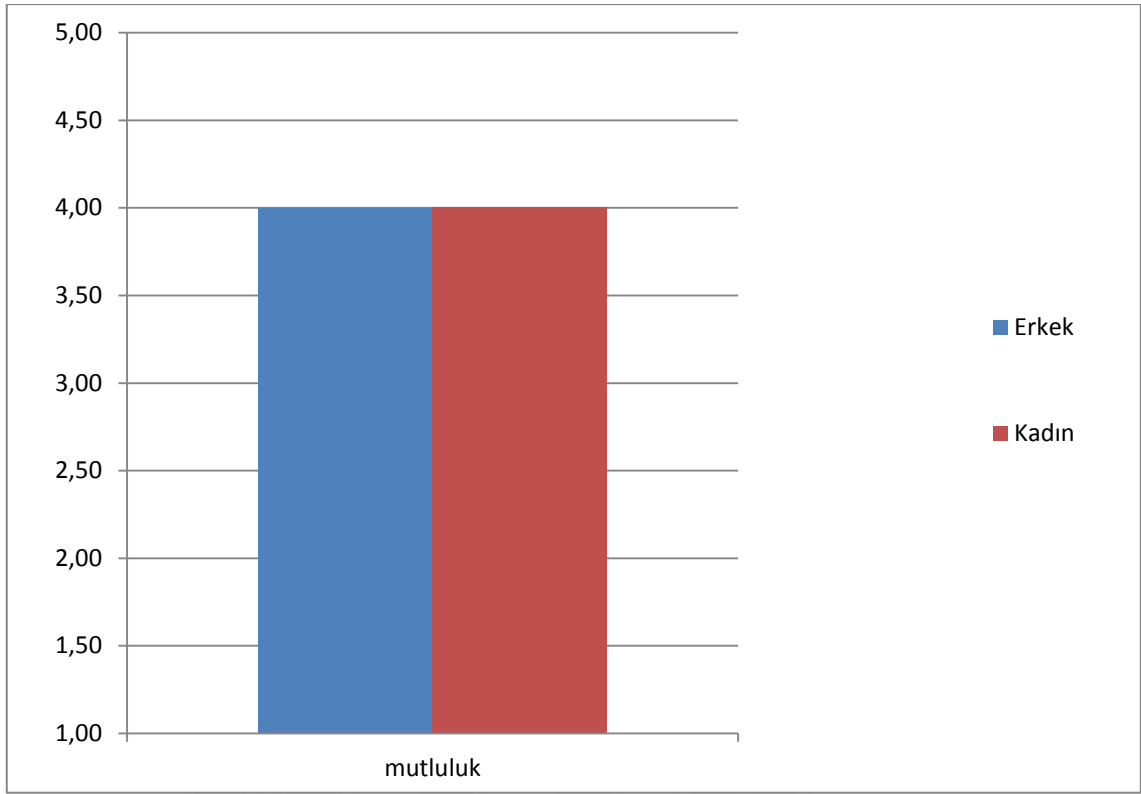
Mükemmelliyetçilik/Kesinlik ve Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçekleri incelendiğinde ise; **Mükemmelliyet/Kesinlik alt ölçeğinde erkekler kadınlara oranla daha yüksek puanlar almışlardır ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.** Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeğinde erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır ve cinsiyetler arasında Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeği açısından cinsiyete göre anlamlı fark saptanmıştır. Bu durumda ‘erkekler kadınlara oranla Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeğinde daha fazla obsesif düşünceye sahiptir’ yorumu yapılabilir.

Tablo 7

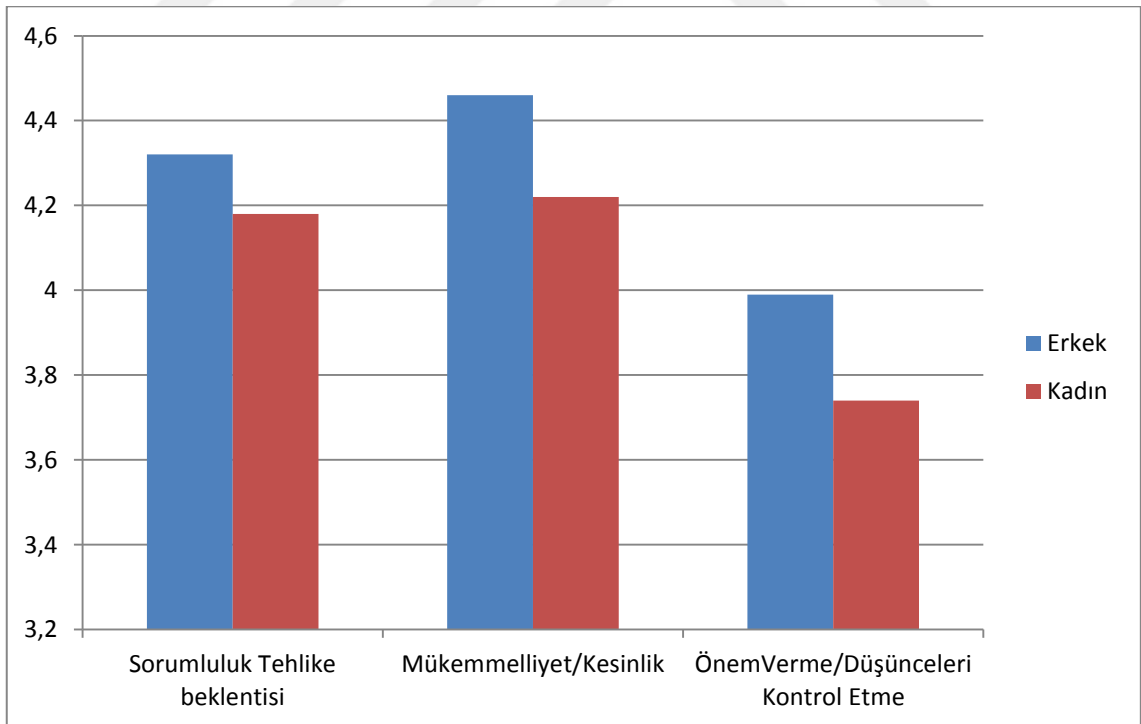
OMÖ ve Tablo OİÖ Alt Ölçekleri Cinsiyete Göre Dağılımı

	Kadın		Erkek		p
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	
Mutluluk	4,0030	,69	4,0014	,68	,984
Sorumluluk/Tehlike beklentisi	4,18	,93	4,32	,93	,200
Mükemmelliyet/Kesinlik	4,22	,93	4,46	,92	,033
ÖnemVerme/Düşünceleri Kontrol Etme	3,74	1,05	3,99	1,02	,043

p<0.05



Şekil 2. OMÖ Cinsiyete Göre Dağılımı



Şekil 3. OİÖ Alt Ölçekler Cinsiyete Göre Dağılımı

4.1.8 Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular

OMÖ ve OİÖ alt ölçekleri puanlarının katılımcıların medeni durumuna göre dağılımı tablo 8’de görülmektedir. Evli olan katılımcılarda mutluluk puanlarının yüksek olduğu görülmüştür ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Obsesif İnançlar Ölçeği alt Ölçekleri incelemesinde; Sorumluluk/Tehlike Beklentisi alt ölçek puanı bekâr olan katılımcılarda daha yüksek, yine Mükemmelliyet/Kesinlik alt ölçek puanı bekâr katılımcılarda daha yüksek ancak Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçek puanı ise evlilerde daha yüksek bulunmuştur. Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçekleri medeni duruma göre dağılımında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<0,05$). Araştırma sonuçlarına göre evli ve bekâr bireylerin mutluluk düzeyleri ve Obsesif inançlarının birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 8

OMÖ ve OİÖ Medeni Duruma Göre Dağılımı

	Evli		Bekâr		p
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	
Mutluluk	4,12	,54	3,98	,70	,212
Sorumluluk/Tehlike beklentisi	4,18	,83	4,26	,94	,627
Mükemmelliyet/Kesinlik	4,32	,93	4,35	,94	,868
Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme	4,04	1,11	3,86	1,036	,419

$p<0,05$

4.1.9. Öğrenci ve Çalışan Değişkenine İlişkin Bulgular

Katılımcıların çalışma durumları Tablo 9’da görülmektedir. Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçek puanlarına bakıldığında Sorumluluk/Tehlike Beklentisi alt ölçek puanı, Mükemmelliyet/Kesinlik alt ölçek puanı ve Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçek puanlarının hepsinde, çalışan katılımcıların daha yüksek puan aldıkları görülmekte ancak istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarına bakıldığında çalışan bireylerin daha düşük puanlar aldığı görülmüş ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 9

OMÖ ve OİÖ Alt Ölçeklerinin Çalışma Durumuna Göre Dağılımı

	Çalışıyor		Öğrenci		p
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	
Mutluluk	3,98	,60	4,01	,747	,629
Sorumluluk/Tehlike beklentisi	4,33	,87	4,20	,97	,265
Mükemmelliyet/Kesinlik	4,47	,91	4,25	,94	,53
Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme	3,93	1,02	3,83	1,05	,430

p<0,05

4.1.10. Yaşanılan Yere İlişkin Bulgular

Oxford Mutluluk Ölçeği ve Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçekleri puanlarının katılımcıların yaşadığı yere göre dağılımı tablo 10'da görülmektedir. Katılımcıların mutluluk, Sorumluluk/Tehlike Beklentisi alt ölçeği, Mükemmelliyet/Kesinlik alt ölçeği ve Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeği, yaşadığı yere göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 10

OMÖ ve OİÖ Alt Ölçeklerinin Yaşadığı Yere Göre Dağılımı

	İl		İlçe		Köy		p
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	
Mutluluk	4,02	,70	3,98	,68	3,84	,48	,650
Sorumluluk/Tehlike beklentisi	4,24	,98	4,29	,89	4,09	,78	,752
Mükemmelliyet/Kesinlik	4,27	,94	4,41	,94	4,45	,67	,471
Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme	3,79	1,06	3,95	1,03	4,05	,94	,390

p<0,05

4.1.11. Aile Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Araştırmamıza göre Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçekler madde dağılımının aile durumuna göre en yüksek puanı (4,62±,75), geniş ailede yaşayan bireylerde, Mükemmelliyet/Kesinlik alt ölçeğinde; en düşük puanı ise Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeğinde 'Diğer' seçeneğinde olduğu görülmüş, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 11

OMÖ ve OİÖ Madde Dağılımının Aile Durumuna Göre Dağılımı

	Anne Baba Birlikte		Geniş Aile		Tek Anneyle		Tek Başına Anne Babasız		Diğer		p
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	
Mutluluk	4,00	,69	3,98	,62	3,89	,72	4,44	,39	3,98	,77	,816
Sorumluluk/ Tehlike beklentisi	4,25	,96	4,57	,67	4,28	,69	4,46	,74	3,84	,90	,389
Mükemmelliyet/ Kesinlik	4,33	,96	4,62	,75	4,46	,85	4,56	,33	4,07	,83	,597
Önem											
Verme/Düşünceleri	3,87	1,06	4,19	,98	3,77	,84	3,90	,55	3,58	1,04	,652
Kontrol Etme											

p<0,05

4.1.12. Anne Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular

Oxford Mutluluk Ölçeği ve Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçekler anne eğitim durumuna göre madde dağılımı tablo 12’de verilmiştir. Mutluluk puanlarının anne eğitim durumuna göre en yüksek olduğu grubun (4,04±,68) ‘üniversite ve üzeri’ eğitim alan annelerin çocuklarında olduğu görülmüş ancak anlamlı fark saptanmamıştır. Obsesif inançlar ölçeği alt ölçeklerde de en yüksek puanı alan grubun (4,43±,91); ilköğretim mezunu annelerin çocuklarında Mükemmelliyet/Kesinlik alt ölçeğinde olduğu görülmüş ancak istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.

Tablo 12

OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

	Okur Yazar		İlköğretim		Lise		Üniversite		p
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	
Mutluluk	4,02	,52	3,99	,73	3,99	,59	4,04	,68	,980
Sorumluluk/ Tehlike beklentisi	4,20	1,07	4,32	,96	4,14	,89	4,22	,80	,571
Mükemmelliyet/ Kesinlik	4,36	1,09	4,43	,91	4,16	,96	4,30	,87	,236
Önem									
Verme/Düşünceleri	3,97	1,40	3,94	,99	3,77	1,06	3,77	1,02	,636
Kontrol Etme									

p<0,05

4.1.13. Baba Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular

Oxford Mutluluk Ölçeği ve Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçekler baba eğitim durumuna göre dağılımı tablo 13’de verilmiştir. Obsesif inançlar ölçeği alt ölçekler ve Oxford mutluluk ölçeği puanlarında baba eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir.

Tablo 13

OMÖ ve OİÖ Alt Ölçekler Baba Eğitim Durumuna Göre Madde Dağılımı

	Okur Yazar		İlköğretim		Lise		Üniversite		p
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	
Mutluluk	4,05	,90	4,01	,66	3,93	,59	4,04	,77	,768
Sorumluluk/ Tehlike beklentisi	4,16	,75	4,33	,99	4,19	,73	4,21	1,02	,704
Mükemmelliyet/ Kesinlik	4,36	,73	4,44	,96	4,19	,87	4,33	,99	,353
Önem									
Verme/Düşünceleri	3,64	1,05	4,03	1,09	3,77	1,00	3,76	,95	,155
Kontrol Etme									

p<0,05

4.1.14. Kardeş Sayısına İlişkin Bulgular

Tablo 14’te Oxford Mutluluk ölçeği ve Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçek puanlarının kardeş sayısına göre dağılımı görülmektedir. Oxford mutluluk ölçeği ve Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçekler kardeş sayısına göre madde dağılımları incelendiğinde mutluluk ortalamalarında en yüksek puanı ‘daha fazla’ kardeş sayısına sahip katılımcılarda olduğu görülmekte ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçek puanlarında da anlamlı bir istatistiksel fark bulunamamıştır.

Tablo 14

OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Dağılımı

	0		1		2		3		4		Daha Fazla		p
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	
Mut.	4,16	,77	3,85	,67	4,02	,76	4,05	,63	4,13	,56	4,17	,63	,195
S/TB	4,16	,74	4,16	,97	4,37	,85	4,14	1,06	4,37	,74	4,53	,89	,383
M/K	3,96	1,18	4,31	,95	4,43	,75	4,34	1,06	4,40	,92	4,38	,98	,732
ÖV/ DKE	3,68	1,09	3,89	,99	3,89	1,02	3,84	1,09	3,70	1,15	4,15	1,04	,744

P<0,05

Mut: mutluluk

S/TB: Sorumluluk Tehlike Beklentisi

M/K: Mükemmelliye Kesinlik

ÖV/DKE: Önem Verme Düşünceleri Kontrol Etme

4.1.15. Katılımcıların Kaçınıcı Çocuk Olduğuna İlişkin Bulgular

Tablo 15'te görülen Oxford Mutluluk Ölçeği ve Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçekler arası kaçınıcı çocuk olduğu sırasına göre puanlar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 15

OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının Kaçınıcı Çocuk Olduğu Sırasına Göre Dağılımı

	İlk		Son		Orta		p
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	
Mutluluk	4,02	,70	3,96	4,02	4,02	,66	,797
Sorumluluk/Tehlike beklentisi	4,34	,90	4,14	,99	4,30	,85	,245
Mükemmelliye/Kesinlik	4,41	,92	4,21	,96	4,48	,89	,132
Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme	3,93	,99	3,72	1,09	4,06	4,01	,98

p<0,05

4.1.16. Katılımcıların Kiminle Yaşadığına İlişkin Bulgular

Oxford mutluluk ölçeği ve obsesif inançlar ölçeği alt ölçek puanlarının kiminle yaşadığına göre dağılımı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır.

Tablo 16

OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının Kiminle Yaşadığına Göre Dağılımı

	Aile		Arkadaş		Eş-Sevgili		Akraba		Yalnız		p
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	
Mutluluk	4,00	,66	3,98	,62	3,96	,63	3,87	1,11	4,09	,90	,907
S/TB	4,29	,95	4,24	,93	4,17	,84	4,85	,83	4,22	,97	,654
M/K	4,39	,98	4,31	,89	4,21	1,01	4,76	1,03	4,41	,86	,696
ÖV/ DKE	3,89	1,10	3,80	,92	3,99	1,08	4,18	1,45	3,91	1,14	,853

p<0.05

4.1.17. Katılımcıların En Çok Kiminle Vakit Geçirdiğine İlişkin Bulgular

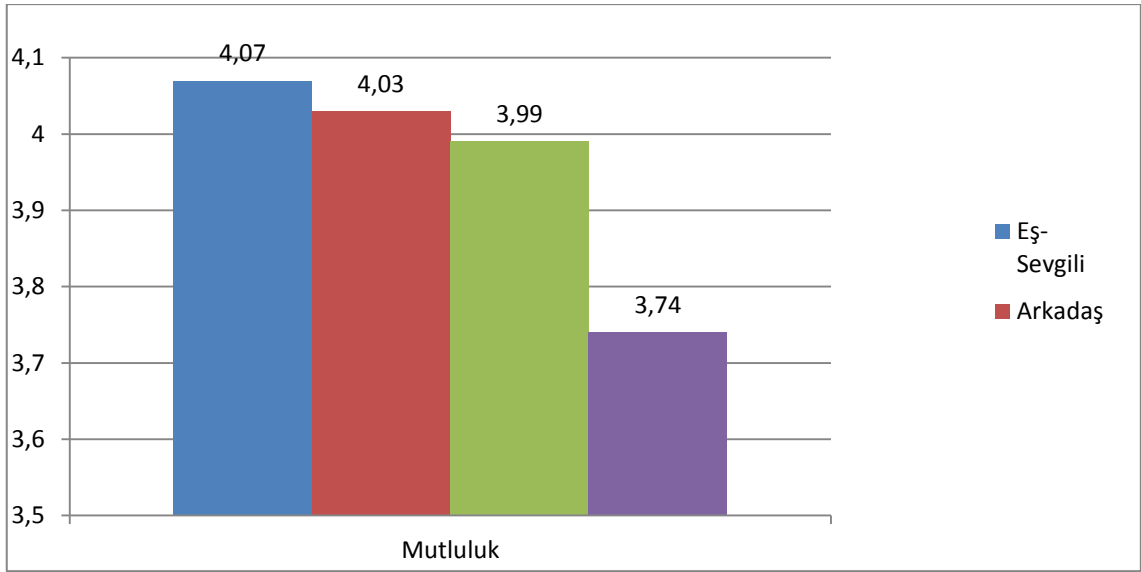
Oxford Mutluluk Ölçeği puanları katılımcıların en çok kiminle vakit geçirdiğine göre incelendiğinde en yüksek puanı alan grubun eş veya sevgili ile vakit geçiren katılımcılarda olduğu saptandı ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 17

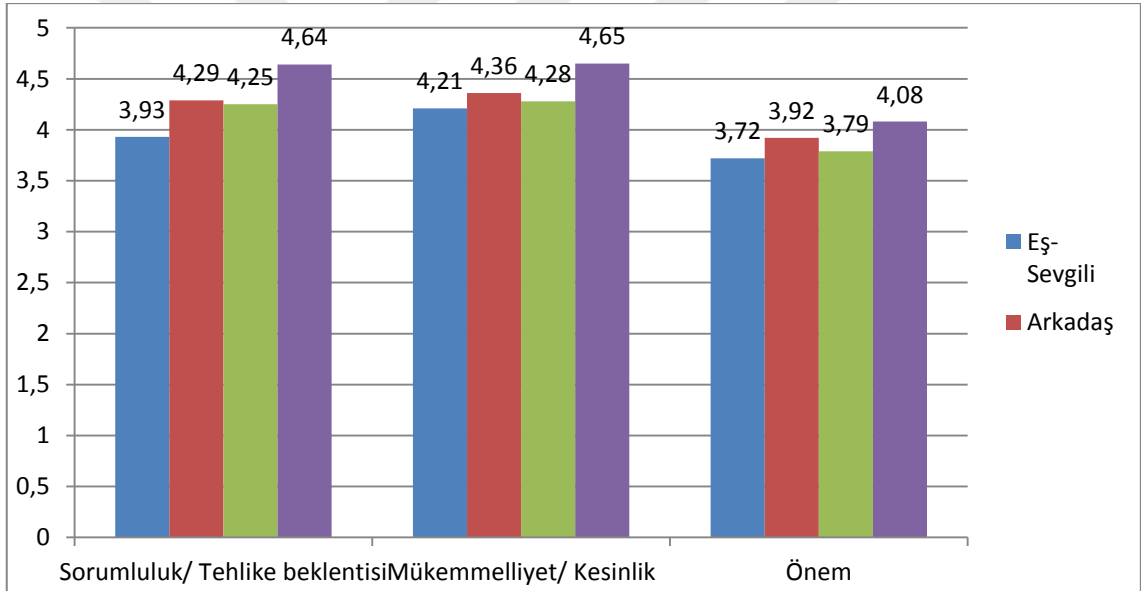
OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının En Çok Kiminle Vakit Geçirdiğine Göre Dağılımı

	Eş-Sevgili		Arkadaş		Aile		Yalnız		p
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	
Mutluluk	4,07	,71	4,03	,69	3,99	,58	3,74	,73	,176
Sorumluluk/ Tehlike beklentisi	3,93	,90	4,29	,95	4,25	,82	4,64	,910	,009
Mükemmelliyet/ Kesinlik	4,21	1,01	4,36	,93	4,28	,94	4,65	,78	,213
Önem									
Verme/Düşünceleri Kontrol Etme	3,72	,99	3,92	1,05	3,79	1,13	4,08	,87	,405

p<0,05



Şekil 4. Katılımcıların En Çok Kiminle Vakit Geçirdiklerine Göre OMÖ Puan Dağılımı



Şekil 5. Katılımcıların En Çok Kiminle Vakit Geçirdiklerine Göre OİÖ Alt Ölçekler Puan Dağılımı

Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçek puanlarına bakıldığında ise mükemmelliyet ve önem alt ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Obsesif İnançlar Ölçeği alt ölçeklerinden sorumluluk alt ölçeğinde en yüksek puanı 4,64 ‘hiç biri’ seçeneği almıştır ve en düşük puanı ise 3,93 ile eş-sevgili seçeneği almıştır. **Ve istatistiksel olarak anlamlı (,009) bir fark saptanmıştır.**

4.1.18. Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular

Katılımcıların aylık gelir düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 18

OMÖ ve OİÖ Alt Ölçek Puanlarının Aylık Gelir durumuna Göre Dağılımı

	0-500		501-1000		1001-2000		p
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	
Mutluluk	3,95	,85	4,01	,55	4,01	,67	,881
Sorumluluk/Tehlike beklentisi	4,33	1,01	4,33	,87	4,21	,93	,599
Mükemmelliyet/Kesinlik	4,35	1,00	4,41	,89	4,33	,93	,861
Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme	3,81	1,14	4,02	1,01	3,85	1,02	,534

p<0,05

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA ve YORUM

5.1. Tartışma ve Yorum

Araştırmada, mutluluk düzeyini açıklamada etkili olabilecek cinsiyet, çalışma durumu, aile yapısı, kardeş sayısı, gelir düzeyi, obsesif inançlar incelenmiştir.

Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin obsesif inançları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada mutluluk düzeyi ile Obsesif inançlar arasında negatif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır.

OİÖ alt ölçeklerde cinsiyet açısından farklılıklara bakıldığında Mükemmelliyet ve Kesinlik alt ölçeğinde erkekler kadınlara göre daha yüksek puan almışlardır ve anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bulmuş olduğumuz sonuçla ilgili erkek genç yetişkinler kadın genç yetişkinlere göre mükemmelliyet ve kesinlik alt ölçeğinde daha fazla obsesif inançlara sahiptir yorumu yapılabilir. Konu ile ilgili literatür taraması yapılmış olup herhangi benzer bir çalışmaya ulaşamamıştır.

OMÖ puanı erkek ve kadın katılımcılarda birbirine çok yakın puanlar olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Konuyla ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde ise; Odabaşı (2016) yaptığı çalışma araştırmamızı destekler nitelikte olup cinsiyet açısından mutluluk düzeyinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Bunun yanında Kangal (2013), yaptığı çalışmada; kadınların erkeklere oranla daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmış, Şaşmaz (2016), Cinsiyet değişkenin kullanıldığı tüm modellerde kadınların mutluluk düzeyinin erkeklerin mutluluk düzeyinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çirkin tarafından 2015 yılında yapılan araştırma sonucunda ‘kadınların mutluluk düzeyi erkeklerin mutluluk düzeyinden yüksek olduğu’ bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarında çıkan bu farklılığın sebebi olarak araştırma yapılan yer, kadının eğitim düzeyi, yaş ortalaması araştırmaya katılan kişi sayısı gibi özellikler etkili olabilir.

Çalışmamıza katılan bireylerin medeni durumlarının OMÖ ve OİÖ alt ölçek puanlarına göre dağılımında, OİÖ alt ölçekler puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir, evli olan bireylerin mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu görülmüş, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Akın ve Şentürk 2012’de yaptığı ‘medeni durum açısından en mutlu olan kategorinin evli bireyleri kapsadığı görülmüştür’. Sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonuçlarında çıkan bu farklılığın

sebebinin, araştırmamıza katılan bireylerin oldukça az kısmının evli olması ve büyük çoğunluğunun bekar olması neden olmuş olabilir.

OMÖ ve OİÖ alt ölçeklerinin çalışma durumuna göre dağılımı incelendiğinde; anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak Selim'in 2008 de yaptığı çalışmada 'bireylerin mutluluk kaynağı olarak bir iş sahibi olmayı tercih etmesinde cinsiyetin önemli bir rolü olduğunu, iş ve paraya sahip olmanın daha fazla mutluluk getireceğine inanan bireyler için ise gelirin ve eğitimin önemli olduğunu göstermiştir' (Selim, 2008). Görüldüğü gibi bulgularımız ile yapılan çalışmalar paralellik göstermemektedir. Sonuçlardaki farklılığın çalışmamıza katılan yaş gruplarının aynı olması, öğrencilerde ailelerin maddi destek sağlaması gibi etkenlerin etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarında OMÖ ve OİÖ alt ölçek puanlarına katılımcıların yaşadıkları yer açısından bakıldığında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Literatür taramasında ise araştırmamız ile yapılmış çalışmalar arasında paralellik bulunmamaktadır. Şentürk (2011), yaptığı çalışmada Şehirden uzakta yaşayan bireylerin çoğu durumundan memnundur. Daha gelişmiş yerleşim yerlerine bakıldığında mutluluk oranının gelişmişlik düzeyiyle paralel olarak arttığı görülmektedir. Bu da hayat standartları yükseldikçe bireylerin mutluluk düzeylerinin de arttığını göstermektedir (Şentürk, 2011). Farklılıklara neden olarak çalışmamızdaki katılımcıların yüksek oranda il ve ilçede yaşıyor olmaları, çok düşük oranda köyde yaşayan kişi olması ya da yaşanan ilçe ya da ilde gelişmişlik düzeyi ve imkânların ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde olmasının etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmamızın sonucunda bireylerin gelir düzeyi ile mutluluk düzeyleri ve obsesif inançları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına paralel olarak, Çirkin tarafından 2015 yılında bireylerin gelirleri ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 662 birey üzerinde yapılan araştırma sonucunda gelir düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Çirkin, 2015). Şaşmaz (2016) yaptığı çalışmada; zorunlu ihtiyaçları karşılamamanın dışında maddi gücün mutluluk üzerinde fazla etkisinin olmaması olarak açıklanabilir' sonucuna ulaşmıştır. Tiliouine, Cummins ve Davern (2006) gibi araştırmacılar da öznel iyi oluş ve gelir düzeyi arasında anlamlı seviyede farklılık bulamamışlardır. Boes ve Winkelman (2010). Görüldüğü gibi her iki çalışma da bulgularımızı destekler niteliktedir. Ancak bunun dışında sonuçların elde edildiği çalışmalarda mevcuttur. Şentürk (2011), 'Gelir durumuna ait mutluluk düzeyleri incelendiğinde; gelir düzeyi arttıkça, mutluluk düzeyinin de arttığı görülmektedir'. Tan,

Tambyah ve Kau (2006), Wang ve Vander Weele (2011) gibi araştırmacılar gelir düzeyi ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olduğunu savunmuşlardır. Araştırma sonuçlarındaki bu farklılığa gelir düzeyi algılamasının ülkelerin refah düzeyinin ve yaş gruplarındaki farklılığın sebep olabileceği düşünülebilir. Her çalışmanın ölçeğinde kullanılan gelir seviyesi farkları önemli bir etken olabilir.

Gelir düzeyi algısının kişiye göre, yaşanan yere göre, maddi duruma göre, zamana göre ya da yaşanan farklı ülkelere göre değişebilir. Ülkemizde de gelir düzeyi farkları bazen çok yüksek olabilmektedir. Çalışmamızda belli bir kurumda çalışan bireylerin aynı düzey maaş almalarının yanında öğrencilerin gelir düzeyi arasında da büyük farkların olmaması alınan sonuçta etkili olabilir.



BÖLÜM VI

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde çalışma sonucunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Araştırmamıza toplamda 128 kadın, 153 erkek katılmıştır.

Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin obsesif inançları ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre OİÖ puanları arttıkça OMÖ puanları düşmektedir ve OMÖ puanları arttıkça OİÖ puanları düşmektedir.

Çalışmada kullanılan ölçeklerden OMÖ ve OİÖ alt ölçek puanların katılımcıların cinsiyetine göre dağılımı değerlendirmesinde OİÖ alt ölçek puanları incelendiğinde ve erkekler kadınlar arasında Sorumluluk/Tehlike Beklentisi ölçeği ve Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeği açısından anlamlı bir fark saptanamamıştır. Ancak Mükemmeliyet/Kesinlik Alt Ölçeğinde erkekler kadınlara göre daha yüksek puan almışlardır ve istatistiksel olarak **anlamlı bir farklılık saptanmıştır**.

Araştırma sonuçları medeni duruma göre incelendiğinde OMÖ puanlarında evli bireyler bekar bireylerden daha yüksek puan almışlardır ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aile yapısına göre OİÖ puanları incelendiğinde ise en yüksek puanı Mükemmeliyet/Kesinlik alt ölçeğinde bekar katılımcılar almıştır ancak istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır.

Araştırma sonuçları katılımcıların öğrenci ya da çalışıyor olması açısından incelendiğinde OMÖ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Katılımcıların öğrenci ya da çalışıyor olması açısından OİÖ puanları incelendiğinde en yüksek puanı olarak Mükemmeliyet/Kesinlik alt ölçeğinde ‘çalışan’ bireyler alırken en düşük puanı Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme alt ölçeğinde ‘öğrenci’ olan katılımcılar almıştır. Ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

OMÖ ve OİÖ alt ölçekleri puanları katılımcıların yaşadığı yere göre incelendiğinde; OMÖ puanları incelendiğinde en yüksek ortalamanın ‘il’de yaşayan katılımcılara ait olduğu ve en düşük ortalamanın da ‘köy’de yaşayan bireylere ait

olduğu görülmüştür ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. OİÖ alt ölçek puanları incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Elde edilen sonuçlar OMÖ ve puanları aile yapısına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. OİÖ alt ölçekler puanları incelendiğinde en yüksek puanın Sorumluluk/Tehlike Beklentisi alt ölçeğinde ‘geniş aile’de de yaşayan bireylerde olduğu ve en düşük puanın Önem Verme Düşünceleri/kontrol Etme alt ölçeğinde olduğu belirlenmiştir, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

OMÖ ölçeği ve OİÖ alt ölçek puanları anne eğitim ve baba eğitim durumuna göre incelenmiştir ancak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

OMÖ ölçeği ve OİÖ alt ölçek puanları kardeş sayısına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

OMÖ ölçeği ve OİÖ alt ölçek puanları katılımcıların kaçınıcı çocuk olduğuna göre incelenmiş ancak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

OMÖ ve OİÖ alt ölçekler katılımcıların kiminle yaşadığı açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

OMÖ ve OİÖ alt ölçekler puanlarında katılımcıların en çok kiminle vakit geçirdiği sorusuna verdikleri cevap puanları incelendiğinde OMÖ için anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Ancak OİÖ alt ölçek puanlarında S/TB alt ölçeği puanında en düşük puanı eş-sevgili ile geçirilen vakit seçeneği alırken en yüksek puanı ‘yalnız’ seçeneği almıştır. **Ve istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmuştur.** Yalnız zaman geçiren genç yetişkinlerde, eş-sevgili ile vakit geçiren genç yetişkinlerden daha fazla sorumluluk alt ölçeğine dair obsesif inançlara sahiptirler.

OMÖ ölçeği ve OİÖ alt ölçek puanları gelir düzeyi açısından incelendiğinde anlamlı bir sonuç saptanamamıştır.

6.2. Öneriler

Bu çalışmada İskenderun Teknik Üniversitesi Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin ve Hatay İl Sağlık Müdürlüğü 112 acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının mutluluk düzeyi ve obsesif inançları, arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada bağımlı ve bağımsız değişken olarak görev yapan, mutluluk ve obsesif inançlar kavramlarının cinsiyet, anne-baba durumu, aile yapısı ve aile eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre bazı önerilerde bulunulabilir.

Bu araştırmada devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle ve devlet memurları ile yapılmıştır. Çalışma özel üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere ve özel hastanelerde ya da ambulans şirketinde çalışan kişilerle de yapılarak devlet ve özel üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin ve devlet memuru ve memur olmayan çalışanların mutluluk düzeyi ve obsesif inanç düzeyleri karşılaştırılabilir.

Bu çalışma belirli bir zaman dilimi içerisinde yapılmıştır ve bireylerin zamanla mutluluk algılarının ve obsesif inançlarının değişebileceği göz önüne alınarak boylamsal metod çalışmaları yapılarak, bireylerin farklı zaman dilimlerindeki obsesif inanç ve mutluluk düzeyleri incelenebilir.

Bu çalışma sınırlı bir yaş grubu ile yapılmıştır daha geniş yaş grupları ile çalışmalar yapılabilir.

Bu çalışma yapılırken Türkiye’de obsesif inançlar araştırmalarının azlığı nedeniyle farklı bulgulara rastlanamadığı görülmüştür. Obsesif inançları ortaya çıkaran çalışmalara ihtiyaç vardır.

Bu çalışma 112 çalışanları ve mühendislik fakültesi çalışanları ile sınırlı olduğu için diğer fakültelerde okuyan öğrenciler ile ya da hastanelerde çalışan diğer sağlık personelleri ile karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir.

Bu çalışmanın örnekleme ASHİ’de çalışan genç yetişkinler ile sınırlıdır. Ancak 112 de daha uzun süre çalışmış personel üzerine benzer çalışmalar yapılabilir.

Bu çalışmada örneklem, bazı sosyo-demografik özelliklere göre evreni temsil edemeyecek kadar az sayıdaydı. Bu alanda yapılacak sonraki çalışmalarda daha geniş kitlelere ulaşılarak örneğin tüm Türkiye’de Acil Sağlık Hizmetlerinde çalışan ATT, AABT’leri kapsayacak bir çalışma ile örneklem genişletilebilir.

Çalışmada nicel yöntemlerden yararlanılmıştır. Konunun daha kapsamlı bir şekilde araştırılabilmesi için nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılacak elde edilen sonuçların nedenlerine dair bilgi edinilebilir.

7. KAYNAKÇA

- Adıvar, A. A. (1980). Bilim ve Din. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Adler, A. (1998). Yaşamın Anlam ve Amacı. Çev. Kamuran Şipal. İstanbul: Say Yayınları.
- Ahn, N., Garcia, J. R. & Jimeno, J. F. (2004). "The Impact of Unemployment on Individual Well-Being in the EU", European Network of Economic Policy Research Institutes, Working paper, No:29.
- Akarsu, B. (1998). Felsefe Terimleri Sözlüğü. İstanbul: İnkılâp Yayınları.
- Akın-Little, K.A., & Little, S.G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162.
- Akpınar, R. (2004). "Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Bir Eğitim Programı", *Uluslararası İnsan Bilimler Dergisi*, 1-10.
- Akdoğan, A. (1989). "Geleneksel Toplumdan Modern Topluma Geçişte Dinî Hayat". *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi
- Alewneh, S. F. (2004). "İnsan Motivasyonu: İslâmî Bir Bakış Açısı". *Birey ve Din, Din Psikolojisinde Yeni Arayışlar*. Der. Ali Rıza Aydın. İstanbul: İnsan Yayınları. 117-141.
- Atak, H., Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1).
- Arnett, JJ. (2000). Emerging adulthood: A theory of Development From The Late Teens Through The Twenties. *Am Psychologist*, 55:469- 480.
- Arnett, JJ. (2004). Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties. (First edition). Oxford University Press, New York.
- Argyle, M., Martin, M. & Crossland, J. (1989). "Happiness as a Function of Personality and Social Encounters". *Recent Advances In Social Psychology: An International Perspective*, 189-203.
- Asıcı, E., İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Batum Panayırıcı, P. (2012) Obsesif Kompulsif Belirtilerin Yordanmasında Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Üstbilişsel İnançlar, Obsesif İnançlar ve Düşünce Kontrol Yöntemlerinin Rolü: Üstbilişsel Model Çerçevesinde Bir İnceleme, *Doktora Tezi*, Ankara.

- Brickman, P., & Campbell, D.T. (1971). Hedonic relativism and planning good society. In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp.287-305). New York: Academic Press.
- Boysan ve Ark. (2010). *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47: 216-22
- Burger, M. J. (2004). *Kişilik* (çev.: İ. D. E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Büyükşahin, A. (2001). Yakın İlişki Kuran Ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Cartwright-Hatton, S., Wells, A. (1997). Beliefs About Worry and Intrusions: The Metacognitions Questionnaire and Its Correlates. *J Anxiety Disord*, 11: 279-296.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31:103-57.
- Diener, E. (1994). "Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities", *Social Indicators Research*, 31 (2): 103–157.
- Diener, E., Suh, M. E., Lucas, E. R., & Smith, H. (1999). "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, 125(2):276-302.
- Doğan, T., Sapmaz F. (2012). Düşünen Adam Psikiyatri ve *Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25:297-304.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Çötök, N. A. (2013). "Özeleştir ve Mutluluk", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 391-400.
- Doğan, T. (2015). "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması", *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 1(3):93-102.
- Doğan, T., Sapmaz, F. (2012). Düşünen Adam Psikiyatri ve *Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25:297-304.
- Çelen, H. N. (2011). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik/H. Nermin Çelen- İstanbul: Papatya Yayıncılık Eğitim*, 161.
- Eryılmaz, A., Öğülmüş, S. (2010). "Ergenlikte Öznel İyi Oluş Ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli", *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C.11, S. 3, 189-203.
- Eryılmaz, A., Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34):119-127.
- Fromm, E. (2004). *Sevme sanatı*. İzmir: İlya Yayınevi.
- Fromm, E. (2005). *Kendini savunan insan*. İzmir: İlya Yayınevi. (Eserin orijinali 1947' de yayımlandı).

- Gaspart, T. (2014). Is Living With a Narcissistic Parent Damaging to Your Kids. http://www.huffingtonpost.com/terry-gaspard-msw-licsw/is-living-with-a-narcissi_b_4863057.html adresinden alınmıştır.
- Gençtan, E. (2003). ‘Pikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar’. İstanbul: Metis Yayınları, 266-270.
- Gençtan, E. (2003). Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençtan, E. (2004). Varoluş ve psikiyatri. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerede, A. (2002). İlköğretimde Okuyan Çocukların Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Göka, E. (2004). İnsan Kısım Kısım Toplamlar, Zihniyetler Kimlikler. Ankara: Odak Yayınları.
- Görkberk, M. (2008). Felsefe Tarihi. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Gülcan A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Fatih Üniversitesi, İstanbul
- Gülmez, N. (2009). Narsistik Liderlik. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, E. (2000). Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Güven, İ. (2008). Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Gülcan, A., Bal, P. N. (2014). “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam doyumluluğu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *Asya Öğretim Dergisi (Asian Journal of Instruction)*, 41-52.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. İstanbul: Nobel Yayınevi
- Kangal. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 12 Sayı: 44; 214-233.
- Kesgin, C., Toğuzoğlu, A. (2006). “Sağlığın Tanımı: Başa Çıkma”, *Journal of İstanbul Kültür Üniversitesi*, 47-49.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of mental health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539–548.

- Klein, D. (2015). Filozofun Mutluluk Seyahatnamesi (çev.: A. Sezgintüredi). İstanbul: Aylak Kitap.
- Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E. & Mehmet, Z. (2012). Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Obsesif İnançlar, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13:91-96.
- Kümbül, G. B., Emeç, H. (2006). ‘Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi’ *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, Cilt: 21 Sayı: 2, 129-149.
- Lehr, U. (1994). Yaşlanmanın Psikolojisi, Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı Yay., (çev. Neylan Eryar) İstanbul, 315.
- Linley, A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3 – 16.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. & Sheldon, K. M. (2011). Becoming Happier Takes Both a Will And a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention To Boost Well-Being. *Emotion*, 11(2):391-402.
- Masten, A. S., Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094:13-27.
- Marcus, B. H., Rossi, J. S., Selby, V. C., Niaura, R. S. & Abrams, D. B. (1992). The Stages and Processes of Exercise Adoption and Maintenance in a Worksite Sample. *Health Psychology*, 11(6):386.
- Marcus, B. H., Forsyth L. H. (2003). Motivating People To Be Physically Active. USA: Human Kinetics.
- Mather, A., Cartwright-Hatton, S. (2004). Cognitive Predictors of Obsessive–Compulsive Symptoms In Adolescence: A Preliminary Investigation. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33: 743-749.
- Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper.
- Odabaşı, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. & Çakır, O. (2012). “Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Özyeterlilik ve Başa çıkma Davranışları ile Yordanması”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2):325-345.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Wellbeing. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57:1069-1081.

- Staats, S. (1987). Hope: Expected Positive Affect In an Adult Sample. *Journal of Genetic Psychology*, 148(3):357-365.
- Sapmaz, F., Doğan, T. (2012). “Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3):63- 69.
- Scheibe, S., English, T., Tsai, J. L. & Carstensen, L. L. (2013). Striving to Feel Good: Ideal Affect, Actual Affect, and Their Correspondence Across Adulthood. *Psychology and Aging*, 28 (1):160-71.
- Schiffirin, H. H., Nelson, K. S. (2010). Stressed and Happy? Investigating The Relationship Between Happiness and Perceived Stress. *Journal of Happiness Studies*, 11:33-39.
- Schmutte, P. S., Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3):549-559.
- Scoppa, V., Michele, P. (2008). An Empirical Study of Happiness in Italy. B.E. *Journal of Economic Analysis and Policy*, 8:1.
- Seeligman, M. E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. Oxford University Press.
- Selim, S. (2008). Türkiye’de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz: Multinomial Logit Model, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 17, Sayı:3, 345-358.
- Şaşmaz, Ş. C. (2016). Çocuğu Olan Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, M., Aydın B. & Sarı S. V. (2012). Özmel İyi Oluşu Açıklamada Umut Ve Yaşamda Anlamların Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3):827-836.
- Şentürk E. (2011) Mutluluk Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle Lojistik Regresyon Analizi Aracılığıyla İncelenmesi Ve Türkiye İçin Bir Uygulama, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Tuncer, M. (2006). Aristo ve Farabi’de Mutluluk Düşüncesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Tamir, M., Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2004). “The Psychology of Subjective Well-being”, *Daedalus*, 2(133):18-25.
- Tarhan, N. (2008). Ailede Eşler Arası İletişim. Sosyal Bilimler Konferansında Sunulan Sözel Bildiri, İstanbul.
- Tarhan, N. (2009). Var mı beni anlamak isteyen. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Tarhan, N. (2010a). Mutluluk Psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2010b). Duyguların Psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2011). Güzel İnsan Modeli. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2013). Kendinizle Barışık Olmak. İstanbul: Timaş Yayınları
- Terjesen, M.D., Jacofsky, M., Froh, J., & Diguseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172.
- Tümkiye S., Karadağ F. & Oğuzanoğlu N., (2015). Arch Neuropsychiatr; 52: XDOI: 10.5152/npa.2015.7015
- Vatan, S. (2015). Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Obsesif İnançların Aracı Rolünün İncelenmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*: 155-163
- Veenhoven, R. (1991). 'Is Happiness Relative?', *Social Indicators Research*, 24 (1): 134.
- Wells, A, Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ 30. *Behav Res Ther*, 42: 385–396.
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Happiness> Erişim: 17.01.2017 saat: 13:27

8. EKLER

8.1. Ek 1. Sosyodemografik Bazı Özellikler

1. Cinsiyetinizi işaretleyiniz. a) Kadın b) Erkek
2. Yaşınız:
3. Medeni durumunuz. a) Evliyim b) Bekarım
4. Eğitim durumunuz nedir?
 - a) İlkokul b) Orta öğretim
 - c) Yüksek okul d) Üniversite okuyorum veya bitirdim
5. Çalışıyor musunuz? a) Evet b) Hayır
6. Nerede yaşıyorsunuz? a) İl b) İlçe c) Köy
7. Nasıl bir ailede yaşadınız?
 - a) Anne ve babanın birlikte yaşadığı bir aile.
 - b) Geniş aile (dede-nine beraber).
 - c) Tek başına anneye.
 - d) Tek başına babayla.
 - e) Tek başına anne babasız
 - f) Diğerleriyle. Kim olduğunu belirtiniz
8. Anne eğitim durumu nedir?
 - a) Okur yazar değil b) İlk öğretim c) Lise d) Üniversite ve üstü
9. Baba eğitim durumu nedir?
 - a) Okur yazar değil b) İlk öğretim c) lise d) Üniversite ve üstü
10. Kaç kardeşiniz var?

Ablam..... Kız kardeşim..... Abim..... Erkek kardeşim
11. Kaçınıcı çocuksunuz
 - a) İlk çocuk b) Son çocuk c) Kaçınıcı çocuk olduğunuzu yazın.....
12. Şu anda kiminle yaşıyorsunuz?
 - a) Ailem b) Arkadaşlarım c) Eş veya sevgili d) Akraba e) Yalnız
13. En çok kiminle vakit geçiriyorsunuz.
 - a) Eş- sevgili b) Arkadaşlar c) Aile d) Hiçbiri
14. Aylık gelir durumunuz?
 - a) 0-500 b) 500-1000 c) 1000-2000 d) 2000 ve üzeri

8.2. Ek 2. Oxford Mutluluk Ölçeği

Her bir ifade için sizin düşüncenizi en iyi tanımlayan rakamı işaretleyiniz. Soruların doğru ve yanlış cevabı yoktur.

OMÖ'de 1, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 numaralı maddeler tersten kodlanmaktadır. OMÖ'de yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu <u>düşünmüyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
11. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
13. Çekici birisi olduğumu <u>düşünmüyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
14. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6

16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif <u>almıyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
28. Kendimi çok sağlıklı <u>hissetmiyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6

8.3. Ek 3. Obsesif İnançlar Ölçeği (OIÖ-44)

Bu ölçek insanların kapıldıkları farklı tutum ve inançları sıralamaktadır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve ifadeye katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

Her bir ifade için sizin düşüncenizi en iyi tanımlayan rakamı işaretleyiniz. Soruların doğru ve yanlış cevabı yoktur. Verilen ifadenin sizin genel bakış açınızı temsil edip etmediğine karar verirken çoğu zaman nasıl düşündüğünüzü gözünüzün önüne getiriniz.

Cevaplarken aşağıdaki puanlama yönergesini kullanınız:

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Orta Düzeyde Katılmıyorum	Çok Az Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

Soruları puanlarken orta noktayı (4) işaretlemekten kaçınınız.

Daha çok kendi inanç ve tutumlarınıza göre genellikle aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

Çevremdeki şeylerin genellikle tehlikeli olduklarını düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
Bir şeyden tam olarak emin değilsem hata yapmam kaçınılmazdır.	1	2	3	4	5	6	7
Benim kendi ölçütlerime göre her şey mükemmel olmak zorundadır.	1	2	3	4	5	6	7
Değerli bir insan olabilmek için yaptığım her şeyde mükemmel olmak zorundayım	1	2	3	4	5	6	7
Fırsatını bulduğum zaman kötü şeylerin olmasını engellemek için harekete geçmem gerekir	1	2	3		5	6	7
6. Zarar görme olasılığı olmasa bile her ne pahasına olursa olsun zararı engellemeye çalışmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
Bana göre kötü isteklere sahip olmak, onları gerçekten yapmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
Tehlikeyi önceden gördüğümde harekete geçmezsem her türlü sonuçtan ben sorumlu olurum	1	2	3	4	5	6	7
Bir şeyi mükemmel şekilde yapamayacaksam onu hiçbir şekilde yapmamalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
Her zaman bütün potansiyelimi kullanmak zorundayım	1	2	3	4	5	6	7
Bir duruma ilişkin olası bütün sonuçları dikkate almak benim için önemlidir	1	2	3	4	5	6	7
Küçük hatalar bile bir işin tamamlanmadığı anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7

. Sevdiklerim hakkında saldırgan düşüncelere ve dürtülere sahipsem bu benim içten içe onlara zarar vermek isteyebileceğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
Kararlarımdan emin olmak zorundayım.	1	2	3	4	5	6	7
Gündelik karşılaşılabilecek her türlü durumda, zarara engel olamamak kasten zarara sebep olmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
Ciddi problemlerden (örneğin, hastalık veya kazalar) kaçınmak benim açımdan sürekli çaba harcamayı gerektirir.	1	2	3	4	5	6	7
Benim için bir zararı engellemek zarara neden olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
Bir hata yaparsam üzüntü duymam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
Benim kararlarımın veya yaptıklarımın olumsuz sonuçlarının başkalarına herhangi bir zarar vermeyeceğinden emin olmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
Bana göre mükemmel olmayan şeyler doğru değildir.	1	2	3	4	5	6	7
Müstehcen düşüncelere sahip olmak korkunç bir insan olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
Ekstra önlemler almazsam, ciddi bir kaza geçirme veya ciddi bir kazaya neden olma olasılığım bir başkasına göre çok daha fazladır.	1	2	3	4	5	6	7
Kendimi güvende hissedebilmek için ters gidebilecek herhangi bir şeye olabildiğince hazırlıklı olmak zorundayım.	1	2	3	4	5	6	7
Tuhaf veya tiksinti uyandıran düşüncelerim olmamalı.	1	2	3	4	5	6	7
Benim için bir hata yapmak tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
Küçük meselelerde bile her şeyin açıkça belirlenmiş olması önemlidir	1	2	3	4	5	6	7
Dine aykırı bir düşünceye sahip olmak din dışı bir şey yapmak kadar günahdır.	1	2	3	4	5	6	7
Zihnimi istenmeyen düşüncelerden uzak tutabilmeliyim.	1	2	3	4	5	6	7
Kendime veya başkalarına kazara zarar vermeye diğer insanlardan daha yatkınım	1	2	3	4	5	6	7
30. Kötü düşüncelere sahip olmak benim acayip veya anormal biri olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmak zorundayım.	1	2	3	4	5	6	7
İstenilmeyen bir cinsel düşünce veya hayale sahip olmak onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
Muhtemel bir felaketin yaşanmasında yaptıklarımın az bir etkisi bile olsa ortaya çıkacak sonuçtan ben sorumlu olurum.	1	2	3	4	5	6	7
Dikkatli olduğum zamanlarda bile genellikle kötü şeylerin olacağı düşüncesine kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
İstem dışı gelen düşüncelere sahip olmak kontrolden çıktığım anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
Çok dikkatli olmazsam zarara sebep olacak olaylar meydana gelecektir.	1	2	3	4	5	6	7
Bir şeyler tam olarak doğru bir şekilde yapılanaya kadar üzerinde çalışmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
Saldırgan düşüncelere sahip olmak kontrolü kaybedeceğim ve saldırganlaşacağım anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7

Bana göre bir felakete engel olamamak ona neden olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
Bir işi mükemmel şekilde yapmazsam insanlar bana saygı göstermezler	1	2	3	4	5	6	7
Hayatımdaki sıradan deneyimler bile risk doludur.	1	2	3	4	5	6	7
Kötü bir düşünceye sahip olmak ahlaki olarak kötü bir işi yapmaktan farklı değildir	1	2	3	4	5	6	7
Ne yaparsam yapayım yeterince iyi olmayacak.	1	2	3	4	5	6	7
Düşüncelerimi kontrol etmezsem cezalandırılacağım.	1	2	3	4	5	6	7

Obsesif İnançlar Ölçeği – 44'ün (OIÖ-44) Değerlendirme Anahtarı

Sorumluluk/Tehlike Beklentisi (Responsibility/Threat Estimation)

1, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 29, 33, 34, 36, 39, 41

Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik (Perfectionism/Certainty)

2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 25, 26, 31, 37, 40, 43

Önem Verme/ Düşünceleri Kontrol Etme (Importance/Control of Thoughts)

7, 13, 21, 24, 27, 28, 30, 32, 35, 38, 42, 44

9. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Emine KURU
Doğum Tarihi : 05.03.1986
Doğum Yeri : Beyşehir
Medeni Durum : Evli
Email : egockun@hotmail.com
Telefon : 0506 912 75 91

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lisans : Açıköğretim Fakültesi İktisat Bölümü
Yüksek Lisans : Çağ Üniversitesi Psikoloji Anabilimdalı