

**YAŞAM KALİTESİNİN YORDAYICILARI: TÜRKİYE VE
İRAN ÖRNEĞİ**

**PREDICTION OF LIFE QUALITY: A TURKISH AND AN
IRANIAN EXAMPLE**

Zakieh Asle Aandroodi

Hacettepe Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Doktora Tezi

olarak hazırlanmıştır.

2017

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesi esnasında emeği ve katkısı olan herkese teşekkürlerimi sunarım. Desteğini esirgemeyen, araştırmanın her adımında akademik bilgi ve deneyimleri ile yanımda olan tez danışmanım ve sevgili hocam Doç. Dr. Arif Özer'e, çalışmama ve akademik gelişimime olan katkıları, bana olan güvenleri ve yol gösterdikleri için ve bana ve çalışmama yeni ufuklar açan tez izleme komitesinde yer alan, değerli hocalarım Prof. Dr. İbrahim Yıldırım, Doç. Dr. Mehmet Hakan Gündoğdu'ya, destekleri ve aydın fikirleri ile ilk günden itibaren bana bu yolda mütevassiyon sağladıkları ve destekleri için saygı değer Prof. Dr. Tuncay Ergene ve Prof. Dr. Oya Ersever başta olmak üzere anabilim dalı değerli hocalarıma, uygulamamda bana en içten ve samimiyetleri ile destek sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. İbrahim Keklik, Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost, İngilizce Dili Eğitimi Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. İsmail Hakkı Mirici, Spor bilimler Dekan yardımcısı Doç. Dr. Tahir Hazır, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden Dr. Yeşim Bulca, Geomatik mühendislik bölüm başkanı Prof. Dr. Mustafa Türker, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Süleyman Sadi Seferoğlu, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümündeki emeği ve desteği olan tüm hocalar ve öğrencilere, aynı şekilde İranda bana destek sağlayan ve zor koşullarda yardım eden, Uluslararası İmam Humeyni Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümünden sayın Prof. Dr. Hasan Shams, Tabriz Üniversitesi Eğitim Bilimler Psikoloji Bölümünden sayın Prof. Dr. Abbas Bakhshi pur, İngilizce Dili Eğitimi Bölümünden sayın Prof. Dr. Farzad Salahshur ve Azad Tabriz Üniversitesinde emeği ve desteği olan tüm hocalar ve öğrencilere, bu zorlu süreçte her dayım manevi destekleri ile yanımda olan başta Tuğba Zengin olmak üzere tüm arkadaşlarıma, sevgi ve ince düşünceleri ile sabırla her zaman yanımda olan canım kızım ve canım oğluma, bana vazgeçmemeyi ve her dayım güçlü olmayı öğreten anneme ve babama, büyük destekleri ve fedakarlığı ile özveride bulunan sevgili eşime sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ve hayatımda karşılaştığım ve tanıdığım çok nadir bulunan insanlardan biri olan değerli hocam Dr. Mohammad Ali Taheri'ye bana öğretileri ile hayat felsefemi bulmama yardımcı olduğu için ve en zor anlarımda bana güç veren hakiketi sunduğu için sonsuz teşekkürlerimi sunar ve bu çalışmayı ona takdim ediyorum.

YAŞAM KALİTESİNİN YORDAYICILARI: TÜRKİYE VE İRAN ÖRNEĞİ

Zakieh ASLE KANDROODİ

ÖZ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin öz-yetkinlik inancı ve psikolojik dayanıklılık ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin kültüre bağlı olarak incelenmesi amacıyla yapılan ilişkisel bir çalışmadır. Bu değişkenlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelenmesinin yanı sıra, araştırmada Frisch'in Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe ve Farsça uyarlamaları yapılmıştır. Araştırmanın katılımcıları, 2016-2017 öğretim yılında İranda Tabriz Azad Üniversitesinde öğrenim gören 229 (%55.4) kadın ve 184 (%44.6) erkek olmak üzere toplam 413 lisans öğrencisinden ve Türkiye'de Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören 295 (%57.7) kadın ve 216 (%42.3) erkek olmak üzere toplam 511 lisans öğrencisinden oluşmaktadır (toplam 924; %56'si Türk ve %44'ü İranlı).

Araştırmanın verileri Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilen Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçe'ye ve Barati Bakhtiyari (1997) tarafından Farsçaya uyarlanan Genel Öz-yetkinlik İnançlar Ölçeği (GÖYÖ), Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen ve Kararımak (2007) tarafından Türkçe'ye ve Besharat ve ark.(2008) tarafından da Farsçaya uyarlanan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ) ile Frisch (1992) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Farsça ve Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Kalitesi Envanteri (YKE) katılımcılara uygulanarak elde edilmiştir. Buna ek olarak, öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formundan yararlanılmıştır.

Araştırmanın ilk aşamasında Frisch (1992) tarafından geliştirilen Yaşam Kalitesi Envanterinin uyarlama çalışması tamamlanmıştır. Bu kapsamda İngilizceden Türkçe'ye ve Farsça'ya çeviriler yapılmış, dil eşdeğerliğini test etmek amacıyla uzman kanıları alınmış, İngilizce öğretmenliği son sınıf öğrencilerine iki hafta aralıkla İngilizce - Farsça ve İngilizce -Türkçe Formlar uygulanmıştır (iki grup için de korelasyonlar $r=.96$ bulunmuştur). Envanterin Türkçe ve Farsça formlarından elde edilen veriler üzerinde doğrulayıcı faktör analizi yapılmış; kuramsal tek boyutlu model tarafından açıklanan faktör yükleri Türk örneklem için.25 ile.70

arasında bulunmuştur. Faktörün maddelerde açıkladığı ortalama varyans (AVE).29'dur. Bileşik güvenilirlik (CR) katsayısı.86, Cronbach alfa katsayısı.85'tir. Düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının.26 ile.60 arasında olduğu tespit edilmiştir. Envanterin Farsça Formundan elde edilen ölçümler incelendiğinde, tek boyutlu model tarafından açıklanan faktör yüklerinin.38 ile.55 arasında olduğu gözlemlenmiştir. Faktörün maddelerde açıkladığı ortalama varyans.23'tür. Bileşik güvenilirlik katsayısı.83, Cronbach alfa katsayısı.83'tür. Düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları ise.34 ile.48 arasındadır. Türk ve İran örneklemelerinden elde edilen ölçümlerin değişmezliği (yanlı olup olmadığı), ardışık model testleriyle (loose cross validation, configural, metric, scalar invariances) incelenmiş; İki grupta da kuramsal modelin veri setindeki ilişkileri denk düzeyde açıkladığı görülmüştür. Ayrıca iki grubun ortalamaları karşılaştırılmış, İranlı öğrencilerin YKE puan ortalamasının Türk öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t_{822} = 5.55; p < .05$).

Araştırmanın değişkenleri [kültür (moderatör), öz-yetkinlik (bağımsız değişken), psikolojik dayanıklılık (mediatör) ve yaşam kalitesi (bağımlı değişken)] arasındaki Pearson korelasyon katsayıları pozitif yönde olup, istatistiksel bakımdan önemli bulunmuştur. Ayrıca değişkenler arası ilişkilerin öngörülen model kapsamında ne derece açıklanabildiğini incelemek amacıyla verilere durumsal arabulucu (moderated mediation) test uygulanmış; çoklu regresyon analiz sonuçları öz yetkinlik ve kültür değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık puanlarındaki varyansın %23'ünü ($R^2 = .23, F_{(3,915)} = 118.92, p < .00$), yaşam kalitesi puanlarındaki varyansın ise %12'sini açıkladığını göstermiştir ($R^2 = .12, F_{(2,916)} = 65.87, p < .00$). Diğer sonuçlara göre, öz yetkinlik yaşam kalitesini artırmaktadır. Öz-yetkinlik ayrıca psikolojik dayanıklılığı artırmakta, o da yaşam kalitesini yükseltmektedir. Diğer taraftan psikolojik dayanıklılık üzerinde öz-yetkinliğin etkisi, kültüre bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bu dolaylı etki Türk örnekleme daha yüksektir.

Anahtar sözcükler: Yaşam kalitesi, öz-yetkinlik inançları, psikolojik dayanıklılık, üniversite öğrencileri.

Danışman: Doç. Dr. Arif Özer, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

PREDICTION QUALITY OF LIFE: ATURKISH AND AN IRANIAN EXAMPLE

Zakieh ASLE KANDROODI

ABSTRACT

This is a predictive research correlational study to investigate the relationship between the quality of life, self-efficacy beliefs and psychological resilience depending on the culture of university students. In addition, to examine the effects of these variables on the quality of life, Frisch's quality of life inventory has been adapted for Iran and Turkey and cross-cultural comparisons were also made between the two countries. Participants of the study consisted of 413 undergraduate students, 229 (55.4%) female and 184 (44.6%) male students studying in Iranian Tabriz Azad University and 511 undergraduate students 295 (57.7%) female and 216 (42.3%) male in Turkey at Hacettepe University who is studying during the 2016-2017 academic year (total 924 students; 56% are Turkish and 44% are Iranian).

The self efficacy beliefs levels of the students were measured by the "General Self-efficacy beliefs scale" developed by Sherer et al. (1982) and adapted to Turkish by Yıldırım and İlhan (2010) and adapted to Persian by Bakhtiyari Barati (1998), the resilience levels measured by "Connor and Davidson Resilience Scale" developed by Connor and Davidson (2003) and adapted to Turkish by Karairmak (2007) and adapted to Persian by Besarati et al.(2008) and the Quality of Life levels measured by "Quality of Life Inventory" developed by Frisch (1992) and adapted to Turkish and Persian by researcher. Also, a personal information form is used in order to collect demographic characteristics of the participants.

In the first stage of this study, quality of life inventory was applied to two groups of university students to adapt to the Persian and Turkish language. In order to test the language equivalence of the scale, English-Persian and English-Turkish Forms were applied to students in the English language-teaching department at intervals of two weeks. Positive and statistically significant correlations were found between the scores obtained from English-Persian and English-Turkish Forms ($r=.96$). The factor loadings explained by the theoretical one-dimensional model as a result of the confirmatory factor analysis applied to the data obtained from the Turkish Form of QOLI are between .25 and .70. The mean variance (AVE) the factor explained in

the items was.29. The composite reliability (CR) coefficient is.86. The Cronbach alpha internal consistency coefficient is.85; corrected item total correlation coefficients are between.26 and.60. The factor loadings explained by the theoretical one-dimensional model as a result of the confirmatory factor analysis applied to the data obtained from the Persian Form of QOLI are between.38 and.55. The mean variance the factor explained in the items was.23. The composite reliability coefficient is.83. The Cronbach alpha internal consistency coefficient is.83; corrected item total correlation coefficients are between.34 and.48.

The invariance of the measurements (whether it is biased or not) obtained from Turkish and Iranian samples was examined by sequential model tests (loose cross validation, configural, metric, scalar invariances). In both groups, it was seen that the theoretical model explained the relationship in the data set at the approximately equivalent level. Moreover, the mean scores of two groups was compared, and the mean of QOLI scores of Iranian students was higher than the Turkish students ($t_{822} = 5.55$; $p < .05$).

Pearson's correlation coefficients between the variables of the research [culture (moderator), self-efficacy (independent variable), resilience (mediator) and quality of life (dependent variable)] are positive and statistically significant. In addition, the moderated mediation test was applied to examine the extent to which relationships between variables are explained within the envisaged model; multiple regression analysis results showed that self-efficacy and culture variables explained 23% ($R^2 = .23$, $F_{(3,915)} = 118.92$, $p < .00$) of variance in resilience scores and 12% of variance in quality of life scores ($R^2 = .12$, $F_{(2,916)} = 65.87$, $p < .00$). The indirect effect of self-efficacy on quality of life is moderated by culture variable. According to the results, Self-efficacy enhances the quality of life. Self-efficacy also increases resilience and also increases quality of life. However, the effect of self-efficacy on resilience varies depending on the culture, and this indirect effect is higher in Turkish students as well.

Keywords: child abuse, child pornography, children, cyberbullying, Internet, Internet addiction, pedophilia, teachers' beliefs, threats

Advisor: Assoc.Prof. Arif Özer (PhD), Hacettepe University, Department of Educational Science, Division of Psychological Counseling and Guidance

İÇİNDEKİLER

KABUL ve ONAY.....	ii
ETİK BEYANNAMESİ	iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xvi
1. GİRİŞ	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	5
1.3. Problem Cümlesi.....	7
1.3.1. Alt Problemler	7
1.4. Sayıtlar	9
1.5. Sınırlılıklar	9
1.6. Tanımlar.....	10
1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli.....	11
1.7.1. Yaşam Kalitesi.....	11
1.7.1.1. Yaşam Kalitesi Tarihçesi.....	11
1.7.1.2. Yaşam Kalitesi Tanımı	13
1.7.1.3. Yaşam Kalitesi İle İlgili Modeller.....	16
1.7.1.3.1. Calman'ın Beklenti Modeli	16
1.7.1.3.2. Lehman'ın Yaşam Kalitesi Modeli.....	16
1.7.1.3.3. Skantze ve Malm'in Yaşam Kalitesi Modeli	17
1.7.1.3.4. Toronto ve Oklahoma Yaşam Kalitesi Sistem Modeli.....	18
1.7.1.3.5. Frisch'in Yaşam Kalitesi Odaklı Terapi Modeli (YKOT)	20
1.7.1.4. Yaşam Kalitesi Alanları	23
1.7.2. Öz-yetkinlik İnancı	24
1.7.2.1. Başarılı Deneyimler.....	25
1.7.2.2. Dolaylı Yaşantılar	26
1.7.2.3. Sosyal İkna	26
1.7.2.4. Duygusal ve Fizyolojik Durumlar	26
1.7.3. Psikolojik Dayanıklılık	26
1.7.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	29
1.7.3.2. Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Özellikleri	30
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	32
2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Kalitesi ile İlgili Çalışmalar	32
2.2. Öz-yetkinlik ve Yaşam kalitesi ile İlgili Çalışmalar	41
2.3. Psikolojik dayanıklılık ve Öz-yetkinlik ile İlgili Çalışmalar	46

2.5. İlgili Araştırmalar Özet.....	50
3. YÖNTEM.....	53
3.1. Araştırmanın Yöntemi	53
3.2. Çalışma Grubu	53
3.2.1. Çalışma Grubunun Özellikleri	53
3.2.2. Katılımcılarla İlgili Demografik Bilgiler.....	54
3.2.2.1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları	54
3.2.2.2. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımları.....	54
3.2.2.3. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Frekans Dağılımı.....	55
3.2.2.4. Katılımcıların Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Frekans Dağılımı.....	56
3.2.2.5. Katılımcıların Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Frekans Dağılımı	56
3.3. Veri Toplama Araçları	57
3.3.1. Yaşam Kalitesi Envanteri (YKE)	57
3.3.1.1. YKE'nin Standardizasyon Çalışmaları.....	58
3.3.1.2. Yaşam Kalitesi Envanterinin Güvenirlik Çalışmaları	59
3.3.1.3. Yaşam Kalitesi Envanterinin Geçerlik Çalışmaları	59
3.3.1.4. Yaşam Kalitesi Envanterinin Uyarlama Çalışmaları	60
3.3.2. Öz Yetkinlik İnançlar Ölçeği (ÖYİÖ)	61
3.3.3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ).....	62
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı.....	63
3.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi	64
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	65
4.1. Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe Formundan elde edilen verilerin benzeme (convergent) geçerliği yeterli midir?.....	65
4.2. Yaşam Kalitesi Envanterinin Farsça Formundan Elde Edilen Verilerin Benzeme (Convergent) Geçerliği Yeterli Midir?	67
4.3. Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe ve Farsça Formlarından Elde Edilen Verilerin Denkliği (Equivalence) Yeterli Midir?.....	68
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Kültür, Öz-Yetkinlik, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Kalitesi Puan Ortalama, Standart Sapma ve Pearson Korelasyon Katsayıları Ne Düzeydedir?.....	69
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yetkinlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki, Yaşadıkları Kültüre Bağlı Olarak İstatistiksel Bakımdan Önemli Bir Farklılık Göstermekte Midir?	70
4.6. Frisch (1992) Tarafından Geliştirilen Yaşam Kalitesi Envanterinin Uyarlamasına İlişkin Tartışma.....	73
4.7. Öz Yetkinlik İnancının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması	74
4.8. Psikolojik Dayanıklılığın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması	75
4.9. Öz Yetkinlik İnancının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması	76
4.10. Kültürün Moderatör Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması	77
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	81

5.1. Sonuçlar.....	81
5.1.1. Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe Formundan Elde Edilen Verilerin Benzeme (Convergent) Geçerliği İstatistiksel Bakımdan Yeterli Düzeyde Midir?.....	81
5.1.2. Yaşam Kalitesi Envanterinin Farsça Formundan Elde Edilen Verilerin Benzeme (Convergent) Geçerliği İstatistiksel Bakımdan Yeterli Düzeyde Midir?.....	82
5.1.3. Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe ve Farsça Formlarından Elde Edilen Verilerin Denkliği (Equivalence) İstatistiksel Bakımdan Yeterli Düzeyde Midir?.....	82
5.1.4. Türk ve İranlı Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yetkinlik ve Psikolojik Dayanıklılık İle Yaşam Kalitesi Puan Ortalama, Standart Sapma ve Pearson Korelasyon Katsayıları Ne Düzeydedir?	83
5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yetkinlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki, Yaşadıkları Kültüre Bağlı Olarak İstatistiksel Bakımdan Önemli Bir Farklılık Göstermekte midir?	83
5.1.5.1. Kültür ve Öz-Yetkinlik*Kültür Değişkenlerinin Etkileri Kontrol Edildiğinde Öz-Yetkinlik İnancının; Öz-Yetkinlik ve Öz-Yetkinlik*Kültür Değişkenlerinin Etkileri Kontrol Edildiğinde, Kültürün; Öz-Yetkinlik ve Kültür Değişkenlerinin Etkileri Kontrol Edildiğinde, Öz-Yetkinlik*Kültür Değişkeninin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Doğrudan Etkileri İstatistiksel Bakımdan Önemli Midir?.....	84
5.1.5.2. Öz-yetkinlik İnancı Kontrol Edildiğinde, Psikolojik Dayanıklılığın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Doğrudan Etkisi İstatistiksel Bakımdan Önemli midir?	84
5.1.5.3. Psikolojik Dayanıklılık Kontrol Edildiğinde, Öz-Yetkinlik İnancının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Doğrudan Etkisi İstatistiksel Bakımdan Önemli midir?	84
5.1.5.4. Türk ve İran Örneğinde Öz-Yetkinlik İnancının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Dolaylı Etkisi İstatistiksel Bakımdan Önemli midir?.....	85
5.1.5.5. Öz-yeterlik inancının yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi, kültüre bağlı olarak istatistiksel bakımdan önemli düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	85
5.2. Öneriler	85
5.2.1. Araştırmacılara Dönük Öneriler	86
5.2.2. Uygulamaya Dönük Öneriler.....	86
KAYNAKÇA.....	88
EKLER DİZİNİ	105
EK 1. ETİK KOMİSYONU ONAY BİLDİRİMİ	106
EK 2. ORJİNALLİK RAPORU	107
EK 3. YAŞAM KALİTESİ ENVANTERİ İNGİLİZCE ÖRNEK MADDELER	109
EK 4. YAŞAM KALİTESİ ENVANTERİ TÜRKÇE ÖRNEK MADDELER.....	110
EK 5. YAŞAM KALİTESİ ENVANTERİ FARSÇA ÖRNEK MADDELER.....	111
EK 6. ÖZ YETKİNLİK ÖLÇEĞİ MADDELER.....	112
EK 7. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ MADDELER	113

EK 8. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	114
ÖZGEÇMİŞ	115

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1.1: Temel İhtiyaçlar ve Yaşam Kalitesi İlişkisi	18
Tablo 4.1: Ardışık Model Değişmezlik Düzeyleri Testleri.....	68
Tablo 4.2: Betimleyici İstatistikler (n= 919)	70
Tablo 4.3: Model Katsayıları.....	71
Tablo 4.4: Koşullu Süreç Model Katsayıları.....	72

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Öz-yetkinlik, Psikolojik Dayanıklılık, Kültür ve Yaşam Kalitesi Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Önerilen Model	9
Şekil 1.2. Skantze'nin yaşam kalitesi modeli.....	17
Şekil 1.3. Yaşam Kalitesi Sistem Modeli	20
Şekil 1.4. Yaşam Memnuniyeti, Mutluluk ve Pozitif Psikoloji Müdahalesinin Beş Yolu veya CASIO Modeli	21
Şekil 3.1: Çalışma Grubunun Cinsiyetlerine Göre Frekansları.....	54
Şekil 3.2: Çalışma Grubunun Yaşlarına Göre Frekansları	54
Şekil 3.3: Çalışma Grubunun Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Frekansları	55
Şekil 3.4: Çalışma Grubunun Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Frekansları	56
Şekil 3.5: Çalışma Grubunun Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Frekansları	56
Şekil 4.1: YKE Türkçe Formu DFA Sonuçları (Standartlaştırılmış Ağırlıklar).....	66
Şekil 3.2: YKE Farsça Formu DFA Sonuçları (Standartlaştırılmış Ağırlıklar).....	67
Şekil 3.3: Standartlaştırılmamış Katsayılar	70
Şekil 4.4: Doğrudan ve Dolaylı Etkiler Grafiği	73

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

PDR: Psikolojik Danışma Ve Rehberlik

QOLI: Quality Of Life Inventory

YKE: Yaşam Kalitesi Envanteri

QOLT: Quality Of Life Theory

YKT: Yaşam Kalitesi Teorisi

WHO: World Health Organization

GÖİÖ: Genel Öz yetetkinlik İnançlar Ölçeği

PDÖ: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

KBF: Kişisel Bilgi Formu

CASIO: Circumstances, Attitude, Standards, Importance, Overall Satisfaction

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemine ve problem durumuna ilişkin tartışmalara değinerek, araştırmanın amacı ve önemi, sayıltıları ve sınırlılıkları ortaya koyulmuş ve temel kavramlarla ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

A. Camus “İnsan, ne ise o olmayı reddeden tek yaratıktır.” demektedir (Çev. Yücel, 2015). Doğadaki pek çok canlı, sadece yaşamsal faaliyetlerini sürdürmek için çaba göstermekte ancak insanoğlu yaşamsal faaliyetlerin yanı sıra istediği standartlarda yaşama çabasını da ortaya koymaktadır. Kaliteli yaşam sürmek insanın yaşam amaçlarından biridir. Kaliteli yaşam deyince de uzun yaşamaktan çok; üretme, dinlenme ve eğlenme gibi temel gereksinimlere yeterince zaman ayrılan bir hayat sürmek akla gelmelidir (Bek, 2008). İyi bir yaşam sürmek, yaşamdan doyum sağlamak, mutlu olmak, yaşamı ve yaşamayı eğlenceli bulmak, keyifli ve huzurlu olmaktır.

Dünya Sağlık Örgütü (2014) yaşam kalitesini “kişilerin hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri, fiziksel, psikolojik, bağımsızlık, sosyal ilişkiler ve inançlarıyla bağlantılı olarak yaşadıkları kültür ve değer yargılarıyla bir bütün içinde kendi yaşam durumlarını algılamaları” şeklinde tanımlamaktadır. Frisch (1992, 2006)’e göre yaşam kalitesi, yaşam memnuniyetine bağlı olarak bir kişinin en önemli ihtiyaç, hedef ve isteklerinin yerine getirilme derecesinin sübjektif olarak değerlendirilmesidir. Böylece, bir insanın değerli yaşam alanlarında sahip olduğu ile sahip olmak istediği şey arasındaki fark, onun memnuniyetini veya memnuniyetsizliğini belirlemektedir.

İran ve Türkiye 1.000 yıldan daha eski ve köklü, yazılıdan çok sözlü bir kültüre sahip olan ülkeler olarak bilinmektedirler. Dolayısıyla hayat felsefesi ile ilgili bakış açıları her iki kültürde de edebiyata yansımaktadır. Yaşam kalitesi ile ilgili fikirler ve düşünceleri şairler, yazarlar ve düşünürleri’nin açıklamalarında görmek mümkündür. Bu bağlamda Nazım Hikmet (1948) yaşamın şakaya gelmeyeceğini, nasıl ve nerede olursak olalım hayatın hiç ölmeyecekmiş gibi yaşanması gerektiğini; Necip Fazıl (1974) ölümün zor, yaşamın ise ondan da

zor olduğunu ifadeleri dikkat çekmektedir. Özdemir Asaf (1978) bir şiirinde yaşarken yaşamı kaçırmaktan, Orhan Veli (Kanık,2012) yaşamının kolay olmadığından bahsetmektedir. Mevlana mesnevide bir şiirinde lezzetin aslının dışarda değil içte aranması ile ilgili, *“kimi zindan koşesinde mutluyken kimi bağ bahçede mutsuz”* diye mutluluğu insanın kendi içinde bulmasını vurgulamaktadır (Mesnevî cilt.6. 3420). Sepehri (1999) bir şiirinde “yaşam şimdi buradanın havuzunda yüzmektir, kızıl gülün sırrında boğılmak değil bizim işimiz, gülün sihirli güzelliğinde yüzmektir” demektedir. Ona göre hayat sandığımızdan daha basit şeylerden zevk almaktır. Bu düşünür/şairlerin her biri yaşama farklı anlamlar yüklemekle birlikte, bu açıklamaların altındaki temel güdü aslında kaliteli yaşamın hayatta kalmaktan ve türünü devam ettirmekten daha fazla olduğudur.

Bozkurt (2003) ‘hayat, hayatı yaratır; yaşamın amacı kendisidir’ demektedir. Kaliteli bir yaşam her zaman insanların istediği ve arzuladığı bir durumdur. Tarihin her evresinde yaşam kalitesi üzerine çeşitli fikirler beyan edilmiş, kimilerine göre uzun yaşamak kimilerine göre yaşamdan keyif almak olarak tanımlanmıştır. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramında insanların belirli ihtiyaçları olduğunu ve farklı zamanlarda farklı şekillerde bu ihtiyaçlarını gidermek için çaba gösterdiklerini ve bu ihtiyaçları karşılayabildikleri düzeyde doyum sağlayıp mutlu olduklarını ifade etmiştir. Bu konuda çok çeşitli tanım, fikir ve yöntemler öteden beri tartışma konusu olmuştur. Literatüre bakıldığında yaşam kalitesi ile ilgili pek çok çalışmaya rastlamak da mümkündür. Zira yaşam kalitesi konusu insanoğlunun yadsınamaz bir problem konusudur. Geçen yüzyılda da üzerinde en çok durulan konulardan birini, danışanların neler hissettiklerine dair klinik sonuçlara bakarak terapistlerin kestirmelerinin değil, danışanların kendilerinden öğrenilmesi gerektiği oluşturmuştur (Öksüz ve Malhan, 2005).

Yaşam kalitesinin tanımlanması ve bu kavramı etkileyen değişkenlerin belirlenmesi ile ilgili çok sayıda fikir ortaya konmuştur. Gündelik yaşamda yaşam kalitesizliği ya da kalitesi birçok farklı etkenin yer aldığı bir küme içerisinde düşünülebilir. Kişinin hayatına dair beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşmesi ya da gerçekleşmemesi psikolojik anlamda bir yaşam kalitesi belirleyicisidir. Buna benzer olarak bireyin sosyalleşememesi ve bazı sosyal gereksinimlerini karşılayamaması da yine gündelik yaşamda yaşam kalitesi üzerinde etkili olan bir diğer unsurdur.

Yaşam kalitesi ile ilgili tek bir tanım hakkında fikir birliği bulunmaması nedeniyle öznel iyi oluş, yaşam standartları, yaşam doyumu ve memnuniyet gibi diğer ilgili terimlerle de bir arada kullanılmaktadır (Massam,2002). Yaşam kalitesi uzmanları arasındaki önemli farklardan biri de, bu kavramın sübjektif veya objektif anlamı üzerine olan bakış açısıdır. Bu temelde yaşam kalitesine yönelik farklı modeller objektif, sübjektif ve bütüncül olmak üzere üç farklı bakış açısı sunmaktadır. Objektif bakış açısı, yaşam kalitesini yaşam standartları ve refahıyla ilgili fiziksel sağlık, sosyal, ekonomik ve mesleki göstergelerdeki sayısal artışlarla açıklamaktadır. Sübjektif bakış açısı yaşam kalitesini bireyin yaşam memnuniyeti ve mutluluğuyla eş anlamlı görmektedir (Rogers, 2013). Bu bakış açısında yaşam kalitesini değerlendirmek için bilişsel faktörler vurgulanır. Bütüncül (holistik) yaklaşım ise yaşam kalitesini çok boyutlu bir olgu olarak görmekte, objektif ve sübjektif bakış açılarını bir arada değerlendirmektedir (Liu, 2006).

Psikolojik açıdan genel olarak, insanların pozitif ve negatif olarak iki görünüme sahip oldukları kabul edilir. Pozitif görünüme göre yaşam, umudu ve mutluluğu artırmaya ve gerilimi azaltmaya imkân sağlar. Bu görünüme sahip olan birey kendini başarılı, kazançlı ve değerli görerek kendini kabullenir. Olumsuz görünümde birey kendini güçsüz, başarısız ve reddedilmiş hisseder ve ısrarla bu paradigmayla yoluna devam ederek 'hasta birey' giderek daha kötüleşir ve yaşam süresi kısalmaya başlar (You, Furlong, Felix, Sharkey ve Tanigawa, 2008).

Yaşam kalitesi insan yaşamının büyük bir alanını kaplayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanların yaşamlarını iyi bir biçimde idame ettirme çabası varoluşun bir parçası olarak görünmektedir. Dolayısıyla insan hayatının her bölümünde yaşamın kalitesi konusunda teknik ve pratik bir sorgulama kaçınılmazdır. Nitekim yaşam kalitesinin konu alındığı alanların genişliği bu konuda referans teşkil etmektedir. Yaşam kalitesi başa çıkma becerileri (Schwartz, 1999); dini inançlar, aile ve arkadaş ilişkileri, aidiyet duygusu, öz-yetkinlik inançları, belirsizlik toleransı ve psikolojik dayanıklılık (Campos, 2002); stres yönetimi (Antoni ve ark. 2006); fiziksel aktivite (Motl, McAuley ve Snook, 2007); istihdam öz-yetkinliği (Tsaousides ve ark. 2009), hayata anlam yükleme becerisi ve kendini gerçekleştirme (Jones, 2009) vb. pek çok alanla ilişkilendirilmiştir (Akt. Openshaw, 2011).

Yaşam kalitesiyle ilgili olarak öz-yetkinliği yüksek olan insanların stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabildikleri belirtilmektedir (Laçın, 2015). Öz-yetkinlik (self-efficacy) kişinin kendi yetenekleri hakkındaki kişisel yargılarını içermektedir. Öz-yetkinliği yüksek öğrenciler öz düzenleme gücüne sahip olup, bu özelliklere sahip olmayan öğrencilere göre bilişüstü stratejileri daha fazla kullanmaktadırlar. Aynı zamanda kendileri için bazı ölçütler tanımlayarak davranışlarını bu ölçütlere göre değerlendirmekte ve daha fazla hedefli davranışlar sergilemektedirler (Padash, Rezaee, Dehnavi ve Botlani, 2012). Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılık (resilience) Türkçede çabuk iyileşme gücü, toparlanma, zorlukları yenme gücü, eski işlevsellik düzeyine dönebilme gücü, dirençlilik ve esneklik gibi anlamlarda kullanılmaktadır (Demirbaş, 2010). Dayanıklılık sıfatı, zor yaşam koşullarına rağmen kolayca uyum sağlayabilen kişiler için kullanılmaktadır (Luthar ve Zigler, 1991). Psikolojik dayanıklılık, felaket, travma, zorluklar ve yaşam stresleri karşısında uyum sağlayabilme yeteneğidir. Aynı zamanda bir kesinti veya başarısızlık yaşadığı zaman bireyin ilk dengesine dönebilme gücü ve bir uyum sistemi olarak gelecekteki risk faktörlerine karşı bireyin direniş gücü olarak da tanımlanmaktadır. Bu anlamda dayanıklılık, risk faktörlerine karşı koruyucu faktörlerin bir kümesidir. Başka bir deyişle, psikolojik dayanıklılık zor yaşam koşulları, karşısında uyum sağlayıcı davranışları harekete geçiren olumlu tutumlar ve davranışları kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Luthans, Gretchen ve Lester, 2006).

Son 20 yılda yapılan araştırmalar bu özelliğin bağlam, zaman, yaş, cinsiyet ve kültürel değişikliklere dayalı çok boyutlu bir özellik olduğunu ve farklı koşullar altında değiştiğini göstermektedir (Conner ve Davidson, 2003). Dayanıklılığın artması için risk faktörleri ve geliştirici faktörlerin varlığı gereklidir. Durumu kontrol etmek ve ödevin değerli olması gibi başarılı deneyimler, başarıyla ilgili inançlar ve gelişmelerin olumlu değerlendirilmesi olumsuz sonuçları azaltmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın, öz-yetkinlik için aracı rolü üstlendiğini, bireylerin yaşam kalitesi ve öz-yetkinlik düzeyleri arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır (Fouladi 2012; Konopack ve McAuley 2012). Bununla birlikte, bu güne kadar yapılan çalışmalarda hasta veya yaşlıların yaşam kaliteleri üzerinde durulduğu görülmektedir (Abedi ve Vostanis, 2010; Eser ve ark, 2010; Elliott ve ark.,2003; Shimbo ve ark. 2004). Zira bu grupların yaşam

kalitesi, memnuniyeti ve doyumunu düşük düzeyde gerçekleştirmektedir. Diğer taraftan üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi hakkında yapılan bazı araştırmalarda vardır (Kangal Demir, 2012; Mehdinezhad, 2015; Sirgy, Grzeskowiak and Rahtz, 2007). Bu araştırmaların da amacı yaşam kalitesini etkileyen faktörleri tespit etmek ve yaşam kalitesini iyileştirmektir. Yaşam kalitesinin üniversite döneminde önemine bakılırsa eğitim alan bireylerin yaşam kalitesinin arttırılmasının, eğitimde çok daha iyi sonuçlar alınmasını sağlayacağı söylenebilir (Eriş ve Anıl, 2015).

Üniversite dönemi hayatın önemli geçiş aşamalarından biridir. Bazı ülkelerde bu döneme başlama büyük değişikliklere sebep olabilir. Örneğin, Türkiye’de öğrenciler üniversite öğrenimi için ülke, şehir ve/veya ev gibi yaşam ortamını, hatta arkadaş çevresini, sosyal hayatını bile değiştirmek zorunda kalmaktadırlar. İran’daki öğrencilerin üniversite hayatına geçişlerinde yukarıda söz edilen değişikliklere ek olarak, 12 yıllık tek cinsiyetli eğitimin ardından üniversitede karma eğitime geçmeleri de eklenebilir. Bu tür değişikliklerle beraber gelecek hayali, meslek edinme ve kariyer sahibi olma endişeleri öğrencilerin yaşam kalitelerini etkilemektedir. Bu yenilikler karşısında geleceğe iyi bir şekilde hazırlanmak için öğrencilerin yaşam kalitelerini etkileyen ve uyumlarını zorlaştıran faktörleri araştırma oldukça önemlidir. Pozitif psikolojiye dayanan Frisch’in Yaşam Kalitesi Modeli hem psikiyatrik/psikolojik rahatsızlığı olan hem de normal danışanlara uygulanabilmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın katılımcılarını da “normal tanımı içinde yer alan” üniversite öğrencileri oluşturduğundan, bu çalışmanın kuramsal temeli Frisch (2006)’in modeline dayandırılmış ve bu modele odaklanarak, psikolojik dayanıklılık ve öz-yetkinlik inançları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki iki ayrı kültürdeki üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ayrıca Frisch (1992) tarafından geliştirilen Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe ve Farsça uyarlamaları da yapılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Psikolojik danışma alanında psikolojik dayanıklılık ve öz-yetkinlik ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin anlaşılması, bu kişilerle yapılan psikolojik danışma süreç ve sonuçlarını iyileştirebilir (Padash, Rezaee, Dehnavi ve Botlani, 2012). Ayrıca psikolojik danışma alanında yaşam kalitesi psikolojik dayanıklılık ve öz-yetkinlik inançlarını bu şekilde bir arada ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bugüne

kadar yapılan çalışmalarda yaşam kalitesinin yaşam memnuniyeti, öznel iyi oluş, iyilik hali ve yaşam doyumu kavramlarıyla ilişkilendirildiği gözlemlenmektedir (Andrews ve Withey 1976; Castro ve ark. 2012; Certel, Bahadır, Saraçoğlu, Varol, 2015; DeNeve 1998; Frisch, Cornel, Villanueva ve Retzlaff 1992; Tuzgöl Dost, 2006).

Yaşam kalitesine yönelik modellerin çoğu incelendiğinde kuramsal açıklamaların hasta grupları üzerinde yapılan çalışmalara dayandığı görülmektedir (Castro, Ponciano, Meneghetti, Kreling, Chem, 2012; Bobes, Gonzalez, 1997; Chand ve ark. 2004). Yaşam kalitesinin çok boyutlu ve yaşamın önemli boyutlarını kapsayacak şekilde, özellikle normal popülasyonda ele alındığı sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Literatürde, yaşam kalitesinin nasıl tanımlandığı ve ölçüldüğü konusunda farklı görüşlere ve farklı ölçeklere rastlanmaktadır (bkz. Gladis ve ark., 1999). Bu araçlar çoğunlukla eğlence ve sevgi gibi olumlu yönlerden daha çok, yaşam kalitesinin olumsuz yönleriyle (zihinsel ve fiziksel sınırlamalar ve zayıf yönler) ilgili değerlendirmeleri içeren anketler şeklindedir. Sonuç olarak, bu anketler semptomlar ile yüksek korelasyona sahip olma eğilimindedirler (Ware ve Sherbourne,1992). Yaşam Kalitesi Envanteri (YKE) semptomların yanı sıra, yaşam kalitesini normal popülasyonda değerlendiren bir envanter niteliğindedir (Frisch, Cornell, Villanueva, ve Retzlaff, 1992). YKE bunu, katılımcıların bozulan yaşam işlevlerinden çok, yaşamın olumlu yönlerinden duyulan memnuniyet derecesini belirleyerek değerlendirmektedir (Frisch ve ark., 1992).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde öz-yetkinlik inancı ve psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin, Türk ve İranlı öğrenciler üzerinde incelenmesi ve bu bağlamda Frisch'in Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe ve Farsça'ya uyarlanması amaçlanmaktadır. Dolayısıyla söz konusu ölçme aracının, yaşam kalitesini artırmaya yönelik yapılan psikolojik danışmaların etkililiğini test etmede danışmanların işlerini önemli ölçüde kolaylaştırması umulmaktadır.

Yaşam kalitesi psikolojik danışma sürecinde ele alınan başa çıkma becerileri, olumlu sosyal ilişkiler, öz-yetkinlik inançları, psikolojik dayanıklılık, stres yönetimi, fiziksel aktivite, hayatı anlamlandırma ve kendini gerçekleştirmeyle ilişkili bir değişkendir. Ayrıca üniversite yaşamına geçişte yaşanan büyük değişiklikler öğrencilerin okula uyumlarını zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla yaşam kalitesi, uyum

sorunlarının çözümünde danışanlarına yardım eden psikolojik danışmanların çalışma konularından biridir. Araştırmayla ortaya konan ilişkilerin yaşam kalitesinin anlaşılmasına; Yaşam Kalitesi Envanterinin uyarlanması da, bu alandaki boşluğun giderilmesine yardımcı olması beklenmektedir. Ayrıca bu çalışmanın pozitif psikoloji temelli yaşam kalitesi araştırmalarına hem yerel hem de kültürlerarası düzeyde katkı sağlaması umulmaktadır.

1.3. Problem Cümlesi

Bu araştırmada Frisch (1992) tarafından geliştirilen Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe ve Farsça uyarlamalarının yapılması amaçlanmaktadır. Ayrıca Türk ve İranlı üniversite öğrencilerinin öz-yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki, kültüre bağlı olarak istatistiksel bakımdan önemli bir farklılık göstermekte midir? sorusuna yanıt aranmaktadır.

1.3.1. Alt Problemler

Bu çalışmada araştırma probleminin daha ayrıntılı incelenebilmesi için aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe formundan elde edilen verilerin benzeme (convergent) geçerliği istatistiksel bakımdan yeterli düzeyde midir?
2. Yaşam Kalitesi Envanterinin Farsça formundan elde edilen verilerin benzeme (convergent) geçerliği istatistiksel bakımdan yeterli düzeyde midir?
3. Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe ve Farsça formlarından elde edilen verilerin denkliği (equivalence) istatistiksel bakımdan yeterli düzeyde midir?
4. Türk ve İranlı üniversite öğrencilerinin öz-yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık ile yaşam kalitesi puan ortalaması, standart sapma ve Pearson korelasyon katsayıları ne düzeydedir?
5. Üniversite öğrencilerinin öz-yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki, yaşadıkları kültüre bağlı olarak istatistiksel bakımdan önemli bir farklılık göstermekte midir?

Bu sorunun daha ayrıntılı incelenebilmesi için:

Doğrudan Etkiler

Aracı değişken: psikolojik dayanıklılık

6. Kültür ve öz-yetkinlik*kültür değişkenlerinin etkileri kontrol edildiğinde, öz-yetkinlik inancının, psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkileri istatistiksel bakımdan önemli midir?
7. Öz-yetkinlik ve öz-yetkinlik*kültür değişkenlerinin etkileri kontrol edildiğinde, kültürün psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkileri istatistiksel bakımdan önemli midir?
8. Öz-yetkinlik ve kültür değişkenlerinin etkileri kontrol edildiğinde, öz-yetkinlik*kültür değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkileri istatistiksel bakımdan önemli midir?

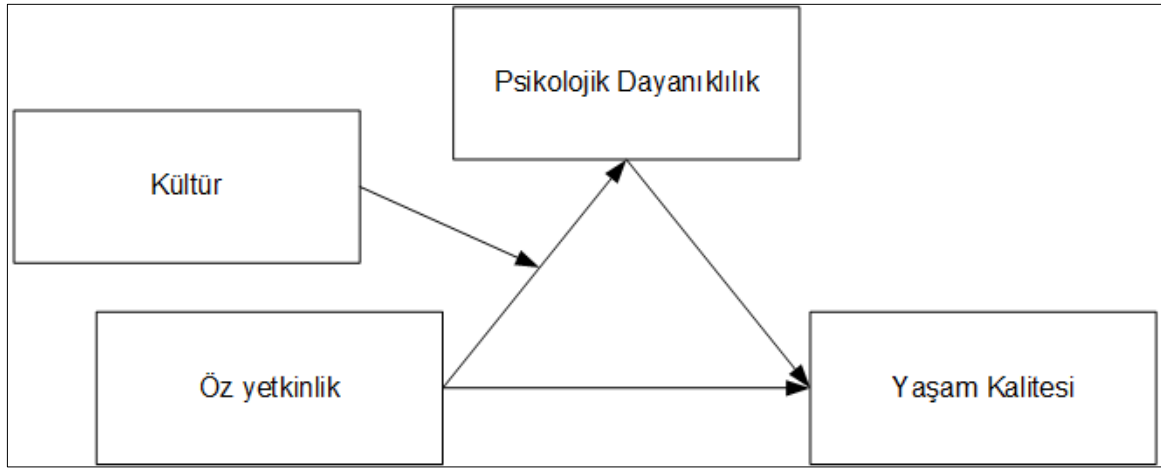
Bağımlı değişken: yaşam kalitesi

9. Öz-yetkinlik inancı kontrol edildiğinde, psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesi üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel bakımdan önemli midir?
10. Psikolojik dayanıklılık kontrol edildiğinde, öz-yetkinlik inancının yaşam kalitesi üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel bakımdan önemli midir?

Dolaylı Etkiler

11. Türk örneğinde öz-yetkinlik inancının yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel bakımdan önemli midir?
12. İran örneğinde öz-yetkinlik inancının yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel bakımdan önemli midir?
13. Öz-yeterlik inancının yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi, kültüre bağlı olarak istatistiksel bakımdan önemli düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Araştırma kapsamında test edilen model Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1.1: Öz-yetkinlik, Psikolojik Dayanıklılık, Kültür ve Yaşam Kalitesi Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Önerilen Model

Şekil 1.1’de görüldüğü gibi, öz-yetkinlik psikolojik dayanıklılık aracılığıyla yaşam kalitesini yordamaktadır. Öz-yetkinlik le dayanıklılık arasındaki ilişki kültüre bağlı olarak değişmektedir.

1.4. Sayıtlar

Bu çalışma, araştırmaya katılan bireylerin, çalışma evrenini temsil ettikleri ve veri toplama araçlarından toplanan verilerin değişkenleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu sayıtlarına dayanmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın verileri 2016–2017 eğitim öğretim yılında Hacettepe ve Tebriz Üniversiteleri’nde eğitimlerini sürdüren lisans öğrencilerinden elde edilmiştir. Dolayısıyla sonuçlar katılımcıların özellikleri ve ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

Bu araştırmanın ABD’li, İran ve Türk öğrenciler üzerinde yapılması planlanmıştır. Başlangıçta ABD’den bir kaç üniversite ile bağlantı kurulmuş ancak son dönemlerde yaşanan kaos sürecinden dolayı ve araştırma sürecinde toplanacak verinin kapsamı ve bazı sınırlılıklardan dolayı sonraki aşamada üniversitelerden

olumlu yanıt alınamamıştır. Dolayısıyla araştırma bulguları Türk ve İran öğrencilerinden elde edilen ölçümlerle sınırlanmıştır.

Yaşam Kalitesi Envanteri 1992 yılında geliştirilmiştir. Ölçekle ilgili çalışmalar son yıllarda devam etse de güncelleme çalışmalarına ihtiyaç duyulabilir.

1.6. Tanımlar

1. Yaşam Kalitesi: Yaşam kalitesi yaşam memnuniyetine bağlı olarak bir kişinin en önemli ihtiyaç, hedef ve isteklerinin yerine getirilme derecesini sübjektif olarak değerlendirmesidir. Böylece, bir insanın önemli yaşam alanlarında sahip olduğu ile sahip olmak istediği şey arasındaki fark, onun memnuniyetini veya memnuniyetsizliğini belirlemektedir (Frisch,1992; Frisch, 2006). Bu çalışmada yaşam kalitesi Frish (1992) tarafından geliştirilen, araştırmacı tarafından da Türkçe ve Farsça'ya uyarlanan YKE ile ölçülmektedir. YKE'de standartlaştırılmış T puanı 58 ve üstünde olanların yaşam kaliteleri yüksek kabul edilmektedir.

2. **Öz-yetkinlik inancı:** Bireylerin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği veya eylemi organize edip, başarılı bir biçimde gerçekleştirme kapasitelerine ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1997). Bu araştırmada öz-yetkinlik düzeyini belirlemek amacıyla Sherer ve ark. (1982) tarafından geliştirilen, Barati Bakhtiyari (1997) tarafından Farsçaya, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından da Türkçeye uyarlanan Genel Öz-yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanların artması öz-yetkinlik inancının yükseldiğini göstermektedir.

3. **Psikolojik dayanıklılık:** Kişinin, uyumuna, dengesine ve gelişimine zarar veren riskli, zorlayıcı ve tehdit edici durumlara rağmen dayanabilme ve iyileşebilme yeterliliğidir (Masten, 2001). Başka bir deyişle, risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir uyum ve adaptasyon süreci, zorlu koşullara rağmen çevreye pozitif bir uyum sağlama, eski işlevselliğini tekrar edinebilme, kendini iyileştirebilme, bütünlüğünü koruyabilme, zorluklara karşı koyabilme, kendini tamir edebilme, stres, kayıp ve zorluklara karşı başa çıkabilme yeteneği, kendini toparlama gücü olarak da ifade edilmektedir (Masten ve ark.,1988; Rutter,1999). Bu araştırmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Connor-Davidson (2003)'ün geliştirdiği Kararımkak

(2010)'ın Türkçeye, Besharat (2008)'in da Farsçaya uyarladığı Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanların artması, psikolojik dayanıklılığın yükseldiğini göstermektedir.

4. Kültür: Araştırma kapsamında toplanan veriler İran'da ve Türkiye'de öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Araştırmada kültür kavramı, Türk ve İranlı öğrencilerin ölçek maddelerine verdikleri yanıtları ifade etmektedir.

1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli

Bu bölümde araştırmanın temel konuları olan “Yaşam Kalitesi”, “Öz-yetkinlik İnançları”ve “Psikolojik Dayanıklılık” ile ilgili kuramsal bilgilere ve araştırmalara yer verilmiştir.

1.7.1. Yaşam Kalitesi

1.7.1.1. Yaşam Kalitesi Tarihçesi

Kaliteli bir yaşam her zaman İnsanların istediği ve arzuladığı bir durumdur. Geçmişte kaliteli yaşam refah içinde uzun yaşamak anlamını taşıırken, günümüzde yaşam kalitesi sayısal bir değerden öte memnuniyet, tatmin, mutluluk, eğlenceli, keyifli ve huzurlu yaşama anlamında kullanılmaktadır. Yaşama sanatını geliştirmiş bir birey yaşam kalitesini yakalamış demektir. Kişinin yaşam kalitesini yakalaması huzuru da beraberinde getirir. Huzur, belli bir gücü ve başarıyı içeren, bireyin çevresi ve kendisiyle barışık olmasını sağlayan, mutluluktan öte bir duygudur. Genel olarak “kalite”, iyiliğin bir derecesidir.

Kaliteli yaşamın kavramsal olarak ne olduğu ve hangi koşulların kaliteli yaşamı getirdiği uzun zamandır tartışma konusu olmuştur. Milattan önce 400'lü yıllarda Socrates, hayatta en önemli şeyin yaşamak değil, iyi yaşamak olduğunu savunmuştur. Benzer şekilde Aristoteles yaşam amacının, saadet içinde iyi yaşam sürüp mutluluğu yakalamak olduğunu ifade etmiştir. Aristo'ya göre her objenin bir fonksiyonu vardır ve bu fonksiyon objelerin belirgin, ayırt edici ve en önemli özelliğidir. Dolayısıyla insanoğlu fonksiyonlarını aktif tutarak, hayatını daha mutlu kılmaya çalışmaktadır (Akt. Fayers ve Machin, 2000; Işık ve Meriç M, 2010).

Sonraki yüzyıllarda İbni Sina, Molla Sadra ve Mevlana vb. İslam filozofların yazılarında da bu kavramın betimlendiğine rastlanmaktadır. İbn-i Sina İşaretler kitabında, Mulla Sadra (1610) Asfar'daki yazılarında iyi yaşamak, saadet ve mutluluk kavramları üzerinde durmuştur. Mulla Sadra' ye göre mutluluk her algısal gücün özü gereği gerekli şartları yerine getirerek, zararlı ve engelsiz olarak elde edildiğinde idrak edilmektedir. Mulla Sadra, zevk ve acı kavramıyla ilgili duyusal, evham ürünü, düşsel ve bilişsel zevk ve acılardan ve bununla ilişkili olarak çeşitli güçlerin mutluluğundan söz ettikten sonra, bilişsel mutluluğun duyusal mutluluktan daha öte olduğunu söylemektedir. Ona göre asıl mutluluk bilişsel idrak ile kazanılır (Çev. Khajavi,2013). Mulla Sadra mutluluğu "zevk" kavramı ile açıklarken; Mevlana mutluluğun İnsanların dünya görüşlerinden etkilendiğini vurgulayarak yaşamanın bir umut olduğundan söz etmiştir.

1800'lü yılların başında, Bentham, tanımlayıcı psikoloji ile ilgili olan yazısında, psikiyatride yaşam kalitesi ölçümünün ilk adımlarını atmıştır. Bentham'a göre, "çevre", insanoğlunu, haz ve elem gibi iki ana duygu egemenliğinin altına sokmuştur. Sonraki yıllarda bu duyguların yerini, yeti yitimi ve yaşam kalitesi kavramı almıştır. Bunları izleyerek, 1920 ve 1930'lu yıllarda Thurstone ve Lillerti günümüzde de kullanılan yaşam kalitesi ölçeğini geliştirmişlerdir. Thorndike, ilk kez, yaşam kalitesi kavramını, sosyal çevrenin kişiye yansıyan tepkisi olarak açıklamıştır. Weinstein ve Frankel (1974) ise yaşam kalitesini kişinin yaşamında doyum bulması ve mutluluk sınırı olarak tanımlamışlardır (Koltarla, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO-World Health Organisation) 1948'de, sağlığı, "yalnızca hastalığın olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik durumu" olarak açıklamasından sonra "yaşam kalitesi" kavramı, sağlıkla ilgili iyilik halinin ölçülebilmesi için sağlık hizmetleri alanında yapılan uygulamalar ve araştırmalarda artan bir değer kazanmıştır (Avcı ve Pala, 2004; Göçgeldi, Babayiğit, Hassoy, Açıkkel, Taşçı ve Ceylan 2008; Selvi, Özdemir, Özdemir, Aydın ve Beşiroğlu 2010).

Bu tarihten itibaren sağlık alanında en çok üzerinde durulan konulardan birini, hastaların neler hissettiklerine dair klinik sonuçlara bakarak hekimlerin kestirmelerinin değil, hastaların kendilerinden öğrenilmesi gerektiği oluşturmuştur (Altuğ, 2011; Öksüz ve Malhan, 2005). Sağlık durumunun değerlendirilmesinde fizik ve klinik muayenenin ötesinde günlük aktiviteler, kendine bakabilme ve aktif iş

hayatını sürdürebilme gibi sosyal etmenler vurgulanmıştır (Fayers ve Machin, 2000). Elkinton 1964'te "Tıp ve Yaşam Kalitesi" adlı makalesinde ilk defa tıpta yaşam kalitesi kavramını kullanmıştır (Top, Özden ve Sevim, 2003). Bu tarihten sonra, ruhsal bozukluklar alanında da yaşam kalitesi üzerinde durulmuştur (Altıntaş, 2006).

Yaşam kalitesi kavramının sosyal bilimler alanının çalışma konuları arasına girmesi ise daha geç olmuştur. Psikoloji alanında 1970'li yıllarda yapılan çalışmalarda (Atkinson, 1977, 1981; Flanagan, 1982) yaşam kalitesinin öznel iyilik haline dayalı olarak ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte, yaşam kalitesi konusunda aynı zamanda oldukça kapsamlı psikolojik ve sosyolojik bir literatürün olduğunu da belirtmek gerekir (Nordenfelt 1993).

1.7.1.2. Yaşam Kalitesi Tanımı

Yaşam Kalitesi", kişilerin yaşadıkları kültür ve değer sistemleri kapsamında, hedefleri, beklentileri ve ilgileriyle bağlantılı olarak, yaşamdaki rolünü algılama şeklinde tanımlanabilir. Mutluluk ve yaşamdan memnuniyet duymayı içerir, genel olarak "iyi olma durumu" olarak da ifade edilebilir. Kişinin bedensel sağlığı, ruh sağlığı, inançları ve sosyal ilişkileri, yaşadıkları çevreden de etkilenen geniş bir kavramdır. Yaşam kalitesi kavramı, çok boyutludur ve zaman içinde belli değişimler gösterebilir.

Yaşam kalitesi; bireylerin, yaşadıkları yerleri, belirli bir zaman diliminde sahip oldukları kaynakları, sosyal, fiziksel, çevresel ve psikolojik koşullarını içeren bir kavramdır. Bu noktada, kişinin öznel refah göstergelerinden yola çıkarak yaşam kalitesini açıklamaya çalışan bazı tanımlamaların olması dikkat çekmektedir. Frankl (1963)'a göre, "yaşam anlamının algılanması" yaşam kalitesi kavramının açıklanmasında etkilidir ve bireyin yaratmış olduğu, inandığı, sevdiği ya da miras olarak geride bırakılanları yansıttığında anlam duygusunu ortaya çıkarabilmektedir. Naraghi (1972)'ye göre Yaşam kalitesi kavramı, insanoğlunun bir çeşit artan "yabancılaşma" ile ilgili yaşadığı derin bir kaygının yansıması ve doğal yaşam alanındaki toplumsal statüsünü yeniden kazanma arzusudur. Kharazmi (2004)'ye göre Yaşam kalitesi, daha çok değerlerden etkilenir ve bireysel, sosyal ve ulusal değerlere göre tanımlanır. McCall (1975) ise, yaşam

kalitesinin mutluluk ile ilişkili olduğunu, bireylerin “mutluluk taleplerinin/beklentilerinin” karşılanma düzeylerinin ölçülmesinin yaşam kalitesi düzeyini belirlemenin en iyi yolu olduğunu dile getirmektedir. Naes (1987)’a göre, yaşam kalitesi kavramı, kişinin kendini gerçekleştirme motivasyonu üzerinden tanımlanmalıdır ve buna ek olarak, kişinin başka insanlarla iyi ilişkileri, etkinliği, mutluluk ve özsaygı düzeyi de yaşam kalitesinin tanımında yer alması gereken kavramlardır. Benzer şekilde, Linn ve Linn (1984), Nordenfelt, Lennard, (1993) ve McSweeny (1995), gibi araştırmacılar da, yaşam kalitesi kavramını mutluluk, doyum, uyum, yaşam doyum ve yaşam memnuniyeti kavramlarıyla eşanlamlı olarak kullanmışlardır.

Jenkins (1992) ’e göre yaşam kalitesi üç “F”yi içermektedir. Bunlar sübjektif duygular ve öznel iyi oluş düzeyine ilişkin duygular (feeling); fiziksel, bilişsel, kendine bakım, kişiler arası beceriler ve sosyal rolünü gerçekleştirmeye dayalı işlevler (functions) ve geleceği yaşamak için yeterli duygu ve işlevselliği kapsayan gelecek (futures) boyutlarıdır. Aynı zamanda yaşam kalitesi bireyin hayatındaki en az beş alanı içermektedir. Bunlar biyolojik, psikolojik, kişiler arası ilişkiler, sosyal ve ekonomik alanlardır. Ayrıca yaşam kalitesi verileri mümkün olduğunca gözlemlenebilir veya belirli tanımlayıcı olaylara dayalı olmalıdır.

Katsching (1999)’e göre bireyin içinde yaşadığı toplumun beklentilerini karşılayabilmesi, toplum tarafından kendisine sunulan fırsatlardan/olanaklardan yararlanabilmesi ve kendi temel gereksinimlerini karşılayabilmesi gibi yaşamdaki birçok alanı kapsayan yaşam kalitesi kavramı, yaşam süresinden farklıdır. Başka bir ifade ile yaşam kalitesi, bireyin amaçlarının, beklentilerinin, ilgilerinin ve standartlarının toplamından oluşan konumunu, değer ve kültürel sistemi içinde algılayış biçimidir Geleneksel sistemdeki gibi hastaların öznel memnuniyeti ve iyilik hallerini değerlendirmelerinden farklı olarak yaşam kalitesi, yetersizlik ve işlevsellik kavramlarını kapsar.

Bertero, Vanhanen ve Appelin (2008) yaşam kalitesi kavramını sosyolojik açıdan ele almaktadır. Buna göre, yaşam kalitesi bağımsızlık, esneklik ve sevme gibi kavramlar üzerine temellendirilmekte ve olumlu yaşam davranışları olarak oldukça geniş bir boyutta ele alınmaktadır. Daha yalın bir ifade ile yaşam kalitesi, kişinin belirli yaşam koşullarında bireysel doyumuna etki eden rahatsızlıkların ruhsal, bedensel ve sosyal etkilerine günlük yaşamında verdiği bireysel yanıtlar olarak

ifade edilebilir. Bundan dolayı, yaşam kalitesinin ölçümü sadece kişinin sağlık düzeyi ile ilgili ölçütlerle değil daha geniş bir kapsam ve kavrayışla açıklanması gerekmektedir

Yaşam kalitesi kavramı, kişisel iyilik halini kapsayan ve kişisel sağlık durumundan öte geniş bir kavram olarak ele alınmaktadır. Kalite, bir taraftan kişinin duygularından ve hislerinden bağımsız olan somut kriterlerle (ölçü, süreç, sayı, süre, test) ölçülebilmesi nedeniyle nesnel; diğer taraftan kişinin değer yargılarından, beğenilerinden ve psikolojisinden (duygu, tatmin, heyecan, tutum, değer yargısı, tercih) etkilenmesi nedeni ile de öznel bir kavramdır. Bu kavramın oldukça geniş kapsamlı olması nedeniyle, alanyazında bu kavrama ilişkin tartışmalar halen devam etmektedir (Koltarla, 2008).

Yaşam kalitesi, felsefi bakış açısıyla, insani varoluşun özü, iyi yaşamın tanımı olarak; etik bakış açısıyla, yaşamın kutsallığına odaklanmıştır. Ekonomik bakış açısıyla, ekonomik büyümenin, gayri safi milli hasıla ve yaşam beklentisinin artması sonucu eşit yaşam kalitesi olarak görünmektedir. Sosyolojik bakış açısından bakıldığında, bireysel koşullar ve kültürler arasındaki ilişkiye göre sosyal durum olarak ve psikolojik bakış açısıyla, mutlu olma ve yaşamdan hoşnut olmayı içeren, genel olarak "iyi olma durumu" olarak kullanılan bir terimdir. Ayrıca, yaşam kalitesi kişinin yaşamının tümüyle iyi gittiğine ilişkin hissettiği öznel duygu olarak da tanımlanabilir. Bu da 'yaşam kalitesi' kavramının çok boyutlu, subjektif ve dinamik bir terim olduğunu gösterir. Kimi araştırmacılar ise kişinin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan aktif olması, iyilik halinde olma ve yaşantısından memnun olma olarak tanımlamışlardır (Böhnke,2005; Böhnke,2008; Eser,2006; Tüzün ve Eker 2003).

Frisch'in yaşam kalitesi kuramına göre kaliteli yaşamın temelinde mutluluk yatmaktadır. Mutluluk, yaşam doyumu ve pozitif duygulanımın fazla oluşuyla ilgilidir. Frisch bunun önemli ihtiyaç, hedef ve isteklerin doyurulmasıyla mümkün olabileceğini; bir insanın değer verdiği yaşam alanlarında sahip oldukları ile sahip olmak istedikleri arasındaki farkın, doyum düzeyini belirlediğini ifade etmektedir (Frisch,1992; 1994; 2006; 2013). Frisch kuramının temelini bilişsel davranışçı ve pozitif psikoloji düşüncelerine dayandırmaktadır. Terapide yapılandırılmış bilişsel-davranışçı görev ve ödevlerle yaşamın 16 temel boyutunda değişiklikler yaratmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda geliştirdiği yaşam kalitesi ölçeğiyle 16 temel

yaşam alanından birey için önemli olanlar saptanabilmekte, sorun teşkil eden alanlar ve her alandan doyum derecesi belirlenebilmektedir.

1.7.1.3. Yaşam Kalitesi İle İlgili Modeller

Yaşam kalitesinin açıklamasına yönelik Calman'ın Beklenti Modeli, Lehman'ın Yaşam Kalitesi Modeli, Skantze ve Malm'ın Yaşam Kalitesi Modeli, Toronto ve Oklahoma Yaşam Kalitesi Sistem Modelleri ve Frisch (2006)'in Yaşam Kalitesi Odaklı Terapi Modeline ilişkin aşağıda bilgiler verilmiştir.

1.7.1.3.1. Calman'ın Beklenti Modeli

Calman (1984) yaşam kalitesini, bireyin yaşamdan beklentileri ile elde ettikleri arasındaki farkla açıklamaktadır. Diğer bir deyişle, yaşam kalitesi kavramı bireyin umutları ve beklentileri ile bu iki durumun deneyimlere dönüştürülmesi arasındaki farkı yansıtmaktadır. Calman'a göre yaşamdan beklentiler, yaşanılan çevrenin algılanış biçimine bağlı oluşmaktadır. Bireyin yaşamdan beklentilerin karşılanma düzeyi olumlu yönde yaşama uyumu kolaylaşmakta; olumsuz yönde ise güçleşmektedir. Bu uyum süreci başarılı bir şekilde sürdürülebilirse, birey zorlu yaşam koşullarıyla karşılaşsa bile yeterli bir yaşam kalitesiyle hayatını sürdürme olanağına sahip olabilmektedir. Dolayısıyla, bu modele göre yaşam kalitesini artırmak için, umut ve beklentiler ile gerçekte olanlar arasındaki boşluğu daraltmaya çalışmak gerekmektedir. Yaşam kalitesinin yüksek olması genellikle yaşamdan memnuniyet, hoşnutluk, mutluluk, tamamlama ve baş etme becerileriyle ölçülmektedir. Bu doğrultuda Calman'ın Beklenti Modeli yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde kişisel gelişimin önemini vurgulamaktadır.

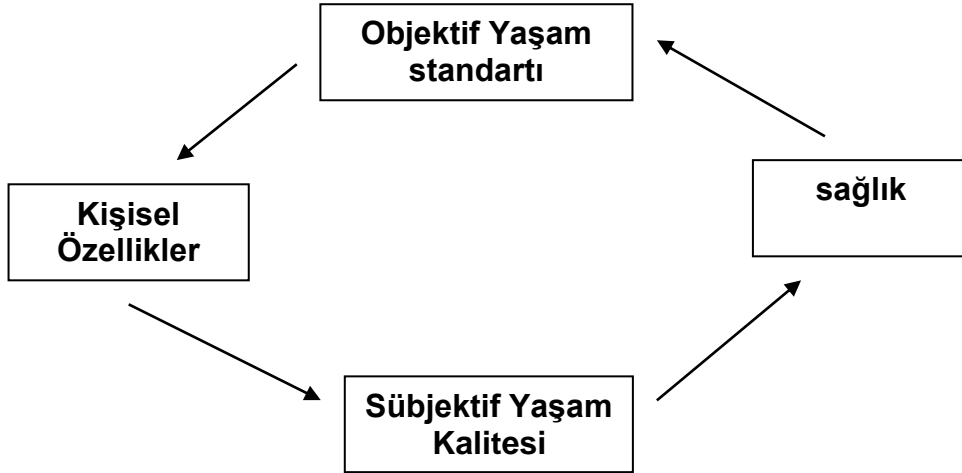
1.7.1.3.2. Lehman'ın Yaşam Kalitesi Modeli

Lehman (1996) yaşam kalitesini objektif ve subjektif göstergelere dayalı açıklamaktadır. Objektif göstergeler bireyin fonksiyonel olan normları ve yaşam tarzıyla ilgiliyken; öznel göstergeler, bireyin yaşama ilişkin duyguları, beklentilerinin benliği üzerindeki etkisi, deneyimleri ve var olan şartları algılayış biçimiyle ilişkilidir. Lehman'a göre yaşam kalitesinin açıklanmasında kişinin bir iş sahibi olması,

hobilerle uğraşması, sosyal bir hayatının olması veya bu alanlarda girişimlerde bulunmasından ziyade, kişisel doyum daha önemlidir. Bu noktada bireyin değer yargıları ve hayat görüşüne dikkat çekilmektedir çünkü iyilik hali nicel ve nitel olarak kişiden kişiye, bir durumdan diğerine farklılık göstermektedir. Kişinin önemseydiği yaşam alanı iyilik halini belirlemektedir. Öyle ki, Bir iş yerinde işin kendisi bir kişinin doyum kaynağı olabilirken; bir başka kişide iş arkadaşlarıyla olan ilişkileri doyum kaynağı olabilmektedir. Bununla birlikte, kişinin hayatında gelişen âşık olma, ani hastalanmalar ya da haksızlığa uğrama gibi durumlar, iyilik halini aniden ve bütünüyle değiştirebilmektedir (Ware ve Sherbourne,1992).

1.7.1.3.3. Skantze ve Malm'in Yaşam Kalitesi Modeli

Skantze ve Malm (1994) hastaların öznel yaşam değerlendirmelerini, dışsal dünyalarından çok, içsel dünyalarını temel alarak yaptıklarını ifade etmektedirler. Bu modelde, yaşam kalitesi, kişisel özellikler, nesnel yaşam standartları, sağlık ve öznel yaşam kalitesi arasındaki etkileşimle belirlenen dinamik bir kavram olarak ele alınmaktadır. Modelde yaşam standartları, yaşam kalitesi hedeflerine ulaşmak için bir araç olarak ele alınmaktadır. Skantze'nin yaşam kalitesi modeli Şekil 1.2'de gösterilmiştir.



Şekil 1.2: Skantze'nin yaşam kalitesi modeli. (Top, Özden, Sevim,2003'den alınmıştır)

Skantze ve Malm mutluluk ve iyilik hali kavramlarının birbirinin yerine kullanılabildiğini ancak kişinin kendini daha mutlu ve başarılı hissetmesiyle yaşam

kalitesinin de düzeleceği anlamına gelmediğini belirtmektedirler. Ayrıca iyilik hali günlük yaşamdaki genel işlevsellik düzeyi ile ilişkilidir. Kişinin işlevselliği ile kastedilen, günlük olarak yapması gereken görev ve aktiviteleri yapıp yapmadığıdır. Yeterli işlevsellik düzeyi ve yaşamdan memnuniyet, kişide öznel iyi oluş halini ortaya çıkarmaktadır (Kessler ve ark.,1994).

1.7.1.3.4. Toronto ve Oklahoma Yaşam Kalitesi Sistem Modeli

Yaşam kalitesi Toronto Üniversitesi Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi tarafından bireyin yaşamındaki temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve yaşamındaki önemli fırsatlardan/olanaklardan zevk alma derecesi olarak tanımlanmaktadır. Buna göre, bireylerin yaşamlarının her bir döneminde karşılanması gereken temel ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar yaşam kalitesi ile ilişkilendirilerek üç başlık altında tanımlanmıştır. Bunlar: var olmak (being), ait olmak (belonging), oluşmak (becoming). Bu başlıklar altındaki açıklamalar Tablo 1.1’de verilmektedir.

Tablo 1.1. Temel İhtiyaçlar ve Yaşam Kalitesi İlişkisi

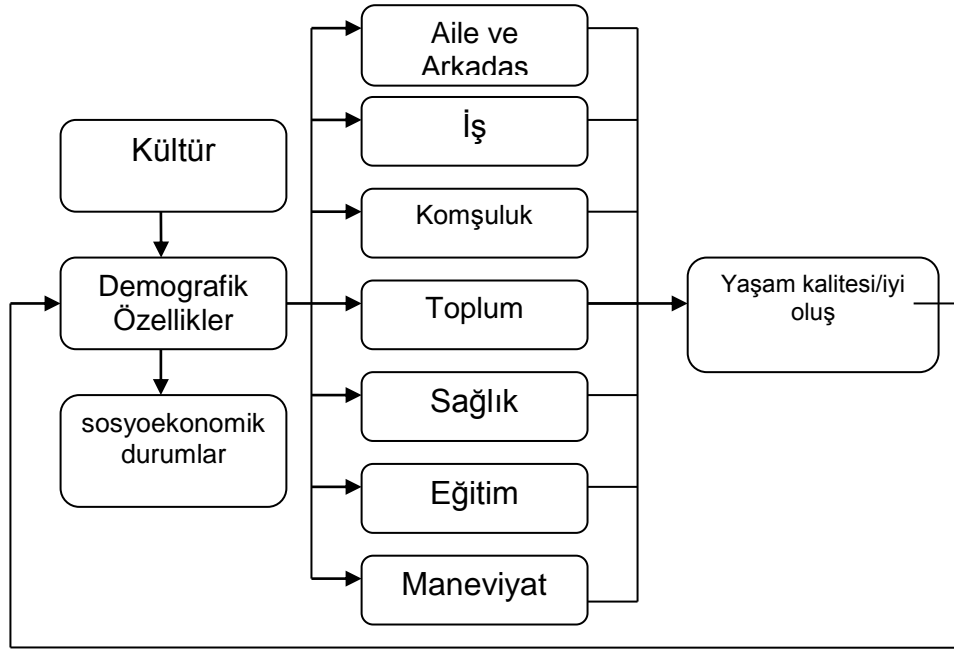
Var olmak	İnsan olarak kişinin var olması ile ilgilidir.
Fiziksel var olmak	Kişinin kişisel temizlik (hijyen), fiziksel sağlık, beslenme, egzersiz, giyim ve dış görünüşü ile ilgili alanlardır.
Psikolojik var olmak	Psikolojik olarak iyi hissetme, psikolojik sağlık, birey olarak kendini olumlu değerlendirme ve kendini kontrol edebilme durumları ile ilgilidir.
Manevi (Tinsel) var olmak	Kişinin değerlerini, davranış standartlarını ve inançlarını ifade eder.
Ait olmak	Kişinin çevresiyle kurduğu etkileşim ve uyumu ifade eder.
Fiziksel ait olmak	Kişinin fiziksel çevresiyle kurduğu ilişkilerdir. Bu ilişkiler; iş yaşamı, aile yaşamı, komşuluk, okul ve bir gruba dâhil olmak gibi kişinin duygu ve düşünceleri ile ilgilidir.
Sosyal (social) ait olmak	Sosyal çevre aile, komşular, arkadaşlar, iş arkadaşları ve ait olunan topluluk tarafından içten ve samimi bir şekilde kabul görme duygusunu ifade eder.
Toplumsal(Community) ait olmak	Yeterli gelir, sosyal hizmetler ve sağlık hizmetleri, eğitim, iş ve eğlence programları ve toplumsal aktiviteler gibi olanakları ve bireyin bu faaliyetlere katılımını kapsar.
Olmak/Gerçekleştirmek	Bireyin amaçları, umutları ve istekleri ile ilgilidir. Olmak/gerçekleştirmek, kişinin bir amaç dorultusunda eylemlerde bulunmasını gerektirir.
Uygulamayı gerçekleştirmek	Kişinin ev, okul ya da iş ile ilgili aktivitelerini gerçekleştirebilmesi, gönüllü faaliyetlere katılabilmesi, sosyal ya da sağlık ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için gerekli günlük işlerini yürütebilmesini gerektirir.
Boş zamanı gerçekleştirmek	Kişi için dinlendirici ve stres düzeyini azaltıcı aktivitelere katılmayı; spor aktivitelerine, egzersizlere, yürüyüşlere ve aile ziyaretlerine katılma ya da

	tatil yapabilmeyi kapsar.
Gelişmeyi gerçekleştirmek	Bireyin bilgi ve becerilerin artmasını sağlayan faaliyetleri ve yaşamındaki değişikliklerle başa çıkma yeteneğini ifade eder.

Kaynak: <http://www.gdrc.org/uem/qol-define.html> adresinden izin alınarak eklenmiştir.

Tablo 1’de görüldüğü üzere bu ihtiyaçlarının karşılanmasında aile çevresinin olanakları oldukça önemlidir. Kişinin “var olabileceği”, “ait olabileceği” ve “kendini gerçekleştirebileceği” destekleyici bir aile çevresinin olması, yaşam kalitesinin gelişimine de olumlu etki etmektedir.

Diğer bir sistem yaklaşımında ise bireyin yaşamındaki farklı boyutlarla ilişkili değişkenlerin yaşam kalitesinin belirleyicileri olarak modele alındıkları görülmektedir. Oklahoma yaklaşımına göre kişinin yaşam kalitesinin ayrıntıları, her bir yaşam alanının katkıları incelenerek saptanabilir. Aile bu alanlar içerisinde en önemli olanıdır. Aile yaşamını belirleyen demografik özellikler, kültürel yapı ve sosyoekonomik düzey, kişiler arasındaki olumlu iletişim ve etkileşim deneyimleri, yaşam kalitesinin de olumlu algılanmasına yol açmaktadır. Buna ek olarak, iş yaşamı arkadaşlarla ilişkiler, bireylerarası ilişkiler ve komşuluk ilişkileri, eğitim ve sağlık olanaklarından faydalanabilme, kişinin içinde yaşadığı çevreye ilişkin algılarını şekillendirmekte ve yaşam kalitesini biçimlendirmektedir(Campbell, Converse ve Rodgers,1976; Bubolz ve Sontag, 1993). Yaşam kalitesi ile ilgili bu sistem modelinin Oklahoma Üniversitesi tarafından sunulduğu şema, Şekil 1.3’te açıklanmıştır:



Şekil 1.3: Yaşam Kalitesi Sistem Modeli (Oklahoma Üniversitesi)
(<http://www.gdrc.org/uem/qol-define.html> adresinden izin alınarak eklenmiştir)

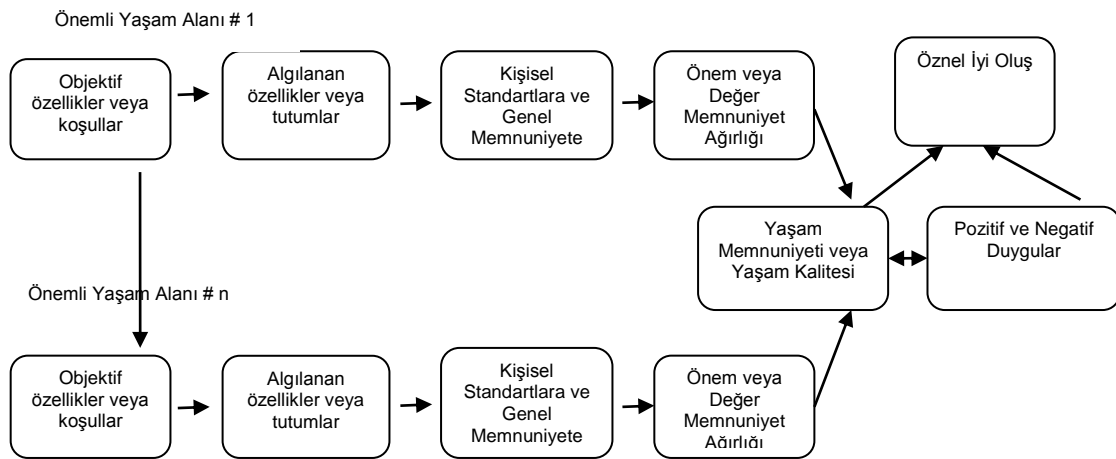
Şekil 3'te görüldüğü gibi, aile kişilerin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığı ilk kurumdur. Kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasında ailenin sunduğu destek, hem öznel hem de nesnel olarak, bireylerin toplumsal ve ailesel düzeydeki yaşam kalitesi algısını belirlemektedir. Aile üyeleri arasındaki yakın ve destekleyici ilişkiler, kişinin aile üyeleri ile geçirdiği zamanın kaliteli ve iyi olması, ailenin fertlerine eğitim ve sağlık hizmetlerinden yararlanma olanağı sunabilmesi, ailenin sorunlara ilişkin etkili çözüm önerileri üretebilmesi ile güvenli ve konforlu bir çevrede yaşama gibi olanaklar, bireylerin ailesel düzeydeki yaşam kalitesini belirlemektedir (Andrews ve Withey, 1976; Campbell, Converse ve Rodgers, 1976).

1.7.1.3.5. Frisch'in Yaşam Kalitesi Odaklı Terapi Modeli (YKOT)

Yaşam kalitesi odaklı terapi pozitif psikoloji kapsamında bir yaklaşım olup, hem psikiyatrik rahatsızlığı olanlara hem de normal danışanlara uygulanabilmektedir. YKOT, Frisch (2006) tarafından Aaron Beck'in, Bilişsel Davranışçı Kuramı, Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı ve Seligman'ın pozitif psikolojiye ilişkin görüşlerine dayalı oluşturulmuştur. YKOT yaşam memnuniyetini ve öznel iyi oluşu

vurgulamakta; mevcut depresyon teorilerini birbirleriyle ve öznel iyi oluş literatürüyle bütünleştirmektedir (Frisch, 1989, 1992a; Frisch ve diğerleri, 1992b; Lewinsohn ve ark., 1991). Bu yaklaşım yapılandırılmış şekilde, bilişsel-davranışçı görev ve ödevler ile yaşamın 16 temel boyutunda değişiklikler yaratmaya çalışmaktadır. Bu 16 boyut; sağlık (health), özsaygı (self-esteem), hedefler ve değerler (goals and values), para (money), çalışmak (work), oynamak (play), öğrenme (learning), yaratıcılık (creativity), yardımcılık (helping), sevgi (love), arkadaşlar (friends), çocuklar (children), akrabalar (relatives), ev (home), komşular (neighborhood) ve topluluktur (community).

Bu modelde yaşam kalitesi müdahaleleri danışanlarda, bu 16 boyutta 5 temel kavram üzerinde bilişsel ve davranış değişimleri yaratmakla gerçekleşmektedir. Bu beş kavram: objektif özellikler ve yaşam koşulları (objective characteristics and living conditions), tutumlar (attitude), standartlar (standards of fulfillment), değerlerin önemi (weighing area satisfaction by importance) ve genel doyum (overall satisfaction) CASIO modeli olarak isimlendirilmektedir. CASIO, modeli kişinin istedikleri ve var olanları arasında yukarıda söylenen 16 boyut üzerinde memnuniyet yaratmak için 5 stratejinin kullanılmasıdır. Bu stratejilerin kullanımı yaşam kalitesinin yükselmesini hedeflemektedir. Yaşam memnuniyeti ve öznel iyi oluşa dayalı Yaşam Kalitesi Modeli Şekil 1.4'te gösterilmektedir.



Şekil 1.4: Yaşam Memnuniyeti, Mutluluk ve Pozitif Psikoloji Müdahalesinin Beş Yolu veya CASIO Modeli (Frisch, M. B.(1994). Quality of Life Inventory manual and treatment guide adlı kitapdan alınmıştır)

Bu modelde, yaşam doyumu, yaşam kalitesiyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır ve bir kişinin en önemli ihtiyaç, hedef ve isteklerinin yerine getirilme derecesinin öznel olarak değerlendirmesine dayanmaktadır. Modele göre yaşam memnuniyeti, önceki modellerde olduğu gibi, bir kişinin istediği ile sahip olduğu şey arasındaki algılanan boşluktur. Bir kişinin istekleri, arzuları ve elde ettikleri arasındaki algılanan tutarsızlık ne kadar küçükse, yaşam memnuniyetinin o kadar yüksek olması beklenmektedir. Şekil 4'te de görüldüğü gibi, yaşam doyumunu aşağıdaki dört bileşenle özetlemek mümkündür:

- A) Bir alanın nesnel özellikleri veya koşulları,
- B) Kişinin tutumları ve bir alanı nasıl algıladığı ve yorumladığı,
- C) Kişinin bir alanı kişisel standartlara ve genel memnuniyete dayalı değerlendirmesi,
- D) Kişinin bir alana verdiği önem veya değere dayalı memnuniyet derecesi.

Bir yaşam alanının nesnel özellikleri, bir kişinin doyum algısına bağlıdır; örneğin bir kişinin işten doyumunun işin kendisine, ücretine, iş arkadaşları ve patronları ile ilişkilerine, çalışma ortamına ve iş güvenliğine dayanmaktadır. Kişinin bir alanın özelliklerinin öznel algılanması ve yorumlanması ise, örneğin bir durumun nesnel gerçekliğini olumlu veya olumsuz bir şekilde çarpıtığında, onun o alanla ilgili memnuniyetini de etkileyecektir. Gerçeklik testine ek olarak, bu memnuniyet algısının, tutum bileşeni, bir kişinin gerçekliği veya bir takım koşulları nasıl yorumladığını da içerir. Bu yorumlama, kişinin benlik saygısı ve gelecekteki iyi oluşu için bir takım koşullar hakkındaki verdiği kararları da içerir. Bir yaşam alanının algılanan özellikleri, kişinin yaşam alanına yönelik amaç ve isteklerini yansıtan tamamlama standartlarının uygulanması yoluyla değerlendirilir. Yani, bir kişi, değerli bir yaşam alanında ihtiyaçları ve isteklerinin karşılanıp karşılanmadığına kendisi karar verecektir. İnsanlar tamamlama standartlarının karşılandığını algılayınca daha çok doyum sağlarlar.

Yaşam Kalitesi Kuramı, genel yaşam kalitesi düzeyinin belirlenmesinde, kişinin belirli bir yaşam alanına verdiği önem ile o alandan elde ettiği doyumunu ağırlıklandırmaktadır. Böylelikle, yaşamın daha değerli olduğu alanlardaki doyum, doyum düzeyi eşit ancak önemi daha az olan alanlara göre genel yaşam kalitesi düzeyinin belirlenmesinde daha etkilidir (Frisch, 2006; 2013).

Yaşam kalitesi modellerinde genelde, fiziksel sağlık durumu, psikolojik durum, iyilik hali, işlevselliğin yeterliliği, sosyal ilişkiler, ekonomik durum ve maneviyat alanları dikkate alınmıştır. Yukarıda açıklanan modellerde genel olarak yaşam kalitesinin önemli boyutları ele alınmıştır. Bu araştırmada Frisch'in modelinin temel alınması modelin bu boyutların ele alınmasının yanı sıra uygun ölçme aracı ve terapi yönteminin geliştirilmesidir. Bu modelde hazırlanan ölçme aracıyla hem yaşam kalitesi için genel doyum puan elde edilir hem her birey için alanların önemi ve doyum derecesini belirleyerek ölçeğin sağladığı profil üzerinden sorunlu alanlar belirlenir. Yaşam kalitesi odaklı terapi yöntemiyle hazırlanan programlar ve profildeki göstergeler üzerinden danışanın gelişimi objektif bir şekilde ölçülmektedir. Bu yöntemin amacı yaşam kalitesini arttırmaktır. Görüldüğü gibi hem bir ölçme aracının hem de bir terapi programının olması bu modelin diğer modellere göre daha sistematik olduğundan dolayı bu araştırmada bu model üzerinde dırülmüştür.

1.7.1.4. Yaşam Kalitesi Alanları

Yaşam kalitesini ilgilendiren konular dört temel grup altında değerlendirilebilmektedir. Psikolojik Esenlik, Fiziksel Esenlik, Sosyal ve Bireysel Esenlik, Parasal / Maddi Esenlik. Yaşam kalitesi alanları ile ilgili araştırmacılar tarafından farklı açıklamalar yapılmıştır. Örn. Campbell (1981), yaşam kalitesiyle ilgili 12 alan belirlemiştir. Bunlar: evlilik, aile hayatı, arkadaşlık, yaşam standardı, iş, Komşuluk, toplumsallık, milliyet, barınma durumu, Eğitim, sağlık, benlik duygusudur.

Hoes ve Sullivan yaşam kalitesi alanlarını dört temel grup içinde açıklamışlardır.

1. Psikolojik esenlik: Akıl sağlığı, yaşamdan doyum alma, yararlılık, beden imgesi, anksiyete, oto kontrol, dinlenme ve meşguliyet ile ilgili durumlar, bir işi tamamlama, yaşamın anlamı, mutluluk, sosyal izolasyon, duygusal reaksiyonlar
- 2- Fiziksel esenlik: Fonksiyonel yeterlilik, fiziksel hareket, yaşam aktiviteleri, iştah, yeme, uyku, cinsel yaşam, zindelik, yorgunluk, ağrı, sağlık-hastalık algılaması, sağlıkta değişim ve tedavi ile ilgili durumlar
- 3- Sosyal ve bireysel esenlik: Bireyin eşi ve onu destekleyen kişileri, sosyal

etkinlikleri, mahremiyet, çevresince benimsenmesi, farklı organizasyonlara katılma, öğrenme durumu, kendini ve yaşamı algılama biçimi, çalışma durumu

4- Ekonomik ve maddi esenlik: Geleceğe ilişkin güven duygusu, barınma durumu, sağlık sigortası, iş güvencesi ve ev durumu (Akt. Perim, 2007).

Dünya Sağlık Örgütü'nün yaşam kalitesi tanımında altı farklı alan bulunmaktadır. Bu alanlarda kendi içerisinde birtakım maddeleri kapsar. Bu maddeler; Fiziksel olarak sağlık, Psikolojik durum, Bağımsızlık seviyesi, sosyal ilişkiler, Çevresel faktörler, Maneviyata dair hususlardır.

Frisch yaşam kalitesi alanlarını 16 kategoride açıklamıştır. Bu alanlar modelde açıklandığı gibi de, sağlık, özsaygı, hedefler ve değerler, para, çalışmak, eğlenme, öğrenme, yaratıcılık, yardımcılık, sevgi, arkadaşlar, çocuklar, akrabalar, ev, komşular ve topluluktur. Her bir yaşam kalitesi alanındaki doyum ve önemi kişiden kişiye değişir ve yaşam kalitesini eşit olarak etkilemez. Bireyin yaşamını etkileyen boyutlardan her biri Frisch'in yaşam kalitesi değerlendirmesinde yer almaktadır.

1.7.2. Öz-yetkinlik İnancı

“Öz-yetkinlik inancı” (self efficacy belief) kavramı, Bandura tarafından geliştirilmiş olan sosyal öğrenme kuramının en önemli kavramlarından biridir. Bandura (1977) öz-yetkinliği'kişinin herhangi bir görevi başarılı bir şekilde yerine getirebileceğine olan inancı' olarak tanımlamaktadır. Başka bir tanıma göre, öz-yetkinlik inancı, bireyin herhangi bir durumun gereklerini yerine getirebilmesi için; bilişsel kaynaklarını, motivasyonunu ve davranış biçimlerini harekete geçirebilme yetisine olan inancıdır (Wood ve Bandura, 1989). Gist ve Mitchell (1992)'e göre kişi yeni bilgi ve deneyimler edindikçe zaman içinde öz-yetkinlik inancı değişebilir. Bununla birlikte kişilerin kendilerini değerlendirme şekillerinin farklı olması nedeniyle benzer kapasitelere sahip bireylerde bu durum farklılık gösterebilir.

Öz-yetkinlik inancı, kişinin kendi kapasitesini bilmesi ve kendisi hakkında bir çıkarsamada bulunmasını sağlaması nedeniyle kişinin yaşantısında önemli bir yere sahiptir. Öz-yetkinlik inancı kavramı, bireyin yaşantılarında koyacağı hedefleri, bu hedeflerin nitelik düzeyini ve yaşam biçiminin nasıl olacağını, bir davranışı gerçekleştirebilmek için nasıl mücadele edeceğini, davranışı tamamlamak için harcayacağı çabanın ne kadar olacağını ve güçlükler karşısında

ne kadar ısrarlı davranacağını etkilemektedir (Bouffard-Bouchard, Parent ve Larivee, 1991). Bireyin davranışlarının şekillenmesinde doğrudan rol alan öz-yetkinlik inançları, kişinin yaşantılarının şekillenmesi hususunda da önemli rol oynadığı ifade edilmektedir.

Bandura'ya (1977) göre öz-yetkinlik inancı, bireyin bilgi ya da becerileri ile davranışları arasında önemli bir köprüdür. Buna göre, öz-yetkinlik ile davranış arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle, davranış öz-yetkinlik inancını, öz-yetkinlik inancı da davranışı etkilemektedir. Çevresel faktörler, kişisel faktörler ve davranış bir döngü şeklinde birbirini etkileyen ve değiştiren bir yapıya sahiptir. Davranışın oluşumunda ve bu döngünün sağlanmasında etkili çok bilişsel faktörler etkili olmaktadır. Bilişsel faktörlerden biri olan öz-yetkinlik inancının yüksek ya da düşük seviyede olması ile kişinin davranışı şekillenirken, bu davranış çevreyi, çevre ise tekrar kişisel faktörlerden biri olan öz-yetkinlik inancını etkilemektedir.

Öz-yetkinlik inancının çeşitli kaynaklara dayanarak oluştuğu, yapılan çalışmalar sonucu belirlenmiştir. Bu kaynaklardan yola çıkılarak öz-yetkinlik inancının seviyesi yükseltilebilir ya da düşürülebilir. Bu ise davranışın yönlendirilebilmesi için önemli bir fırsat doğurmaktadır.

Öz-yetkinlik inancı başlıca dört önemli kaynaktan beslenmektedir. Bu kaynaklar şu şekildedir:

1.7.2.1. Başarılı Deneyimler

Başarılı deneyimler, becerilerin oluşmasında son derece önemli bir etkiye sahiptirler. Bu kaynak diğer öz-yetkinlik kaynaklarına göre daha güçlü ve önemlidir (Bandura, 1997). Kişinin bir işi başarıyla gerçekleştirmesi, sonraki benzer işlerde de başarılı sonuçlar elde edeceğine ilişkin bir inanç oluşturmaktadır. Bu inanç, bireyin gelecekte de benzer davranışlar sergilemesinde ödül etkisi yapmaktadır. Buna karşılık, kişi ne ölçüde başarısız olduysa öz-yetkinlik inancı da o ölçüde düşmektedir (Arendt, 2006).

1.7.2.2. Dolaylı Yaşantılar

Kişiler öz-yetkinlik inancını, başkalarını gözlemleyerek ya da başkalarının deneyimlerinden yola çıkarak da geliştirebilirler. Bu noktada kişi kendini diğerleriyle kıyaslamaktadır. İdol olarak algıladığı birinin davranışlarının sonucuna göre bireyin öz-yetkinlik inancı artabilir ya da azalabilir. Birey tarafından model olarak alınan kişiye benzeme derecesi ve model alınan kişinin deneyimlerdeki başarısının sıklığı önemlidir (Arendt, 2006).

1.7.2.3. Sosyal İkna

Bir diğer öz-yetkinlik inancı kaynağı olan sosyal ikna, bireyin başkalarının olumlu telkinleriyle bir görevi yapabileceğine olan inancının artması ya da olumsuz telkinlerle azalmasıdır. Bu etki çok güçlü olmasa da, bireyin işi başarılı bir şekilde yapmak için göstereceği gayreti olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir (Pajares ve Schunk, 2001).

1.7.2.4. Duygusal ve Fizyolojik Durumlar

Bireyin duygusal açıdan iyi durumda olması bir işe başlama girişimde bulunma olasılığını arttırmaktadır. İnsanlar performanslarını ya da yeteneklerini değerlendirirken, kısmen de olsa duygusal durumlarıyla ilgili mevcut bilgilere göre hareket etmektedirler. Öz-yetkinlik inancını, olumlu duygular güçlendirirken olumsuz duygular zayıflatmaktadır. Kişinin eğer görevini başarıyla tamamlayacağına ilişkin çekinceleri varsa, el titremesi, kalp çarpıntısı, ağız kuruluğu gibi fiziksel ve heyecanlanmak gibi psikolojik belirtiler yaşamaktadır. Bu belirtiler de söz konusu inancı zayıflatmaktadır (Lunenburg, 2011).

1.7.3. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, İngilizce “resilience” ya da “psychological hardiness” kavramlarının karşılığı olarak kullanılmaktadır. “Resilience” kavramı, yılmazlık (Öğülmüş, 2001), kendini toparlama gücü (Terzi, 2005) ve psikolojik sağlamlık (Gizir ve Aydın, 2006) olarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Türk Dil Kurumu (2017) yılmazlık kavramını, bir işten gözü korkup vazgeçmeme durumu olarak

tanımlamaktadır. "Psychological hardiness" kavramının karşılığı olarak kullanılan sağlamlık kelimesinin ise daha çok nesnelere için kullanıldığı görülmektedir. Bir bireye sağlam demek onun güvenilir olduğu anlamına gelmektedir. Voltan Acar (2012)'a göre ise dayanıklılık; metanet, mukavim ve dayanabilen anlamlarını taşımaktadır. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık kavramının "resilience" sözcüğü daha iyi karşıladığını belirtmektedir. Türk Dil Kurumu (2017)'nin tanımına göre sağlamlık; dayanıklı, kolay yıkılmaz, bozulmaz, zarar görmemiş; sakatlık veya hastalığı bulunmayan; güvenilir, gerçek, inanılır bir temeli olan anlamlarını taşımaktadır.

Psikolojik dayanıklılık, 1970'lerin başında psikopatoloji literatüründe bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Daha sonra psikolojik dayanıklılık fikri, istikrarlı bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır ancak zamanla, araştırmalarda psikolojik dayanıklılık, birey ve çevresi arasında dinamik ve devam eden bir süreç olarak kavramsallaştırılmıştır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Luthar, Sawyer ve Brown, 2006; Vanderbilt-Adriance ve Shaw, 2008).

Psikolojik dayanıklılık "sıkıntılı bir sürecin ardından yaşama başarılı bir şekilde uyum gösterme kabiliyetidir" (Garmezy ve Masten, 1991). Masten ve ark. (1990) psikolojik dayanıklılık kavramını zorlayıcı veya tehdit edici koşullara rağmen başarılı uyum gösterme süreci ya da kapasitesi olarak tanımlamaktadırlar. Psikolojik dayanıklılık, genellikle, sıkıntı ve / veya değişimle başa çıkma ve onlarla başetme kabiliyeti olarak tanımlanmıştır (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007; Earvolino-Ramirez, 2007; Hollister-Wagner, Foshee ve Jackson, 2001; Wagnild, 2009).

1970'lerde, şizofren annelerin çocuklarının gelişimsel seyrini araştıran araştırmacılar, önemli güçlüklerle rağmen, "stres direnci" olarak tanımladıkları bir süreçle, bazı çocukların başarılı olduklarını keşfetmişlerdir. (Garmezy ve Streitman, 1974). Bu çalışmalardan, dinamik ve koruyucu bir süreç olarak psikolojik dayanıklılık kavramı doğmuştur (Ungar, 2011). Fraser, Richman ve Galinsky (1999)'ye göre, psikolojik dayanıklılık, sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi ve zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanmaktır. Öte yandan, psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilgili kişilik özellikleri ve bu kavramın tanımı hakkında araştırmacılar arasında ortak ve evrensel bir anlaşma da henüz sağlanamamıştır. Psikolojik dayanıklılığın bireysel özellikleri

hakkında kapsamlı bir liste olmasa da, şu unsurları içerdiği belirtilmiştir: Becerikli, ego kontrolünü değiştirme becerisi (Block, 1993); atılgan, bağımsız, başarı odaklı (Werner, 1994); Telafi edici etkiler, koruyucu, iyileşme kabiliyeti (Masten, 2001); kendini geliştirme, baskıyla başa çıkma, olumlu duygu, iyileşmeye ihtiyaç duyulmaması (Bonanno, 2004); katı olmamak, uyum gösterebilme (Luthar ve Brown, 2007); travma sonrası büyüme, dayanıklılık, sağlamlık (Wald, Taylor, Amundsen, Jang ve Stapleton, 2006); kendine güven, anlamı ve amacı olan bir yaşam, sakinlik, varoluşsal yalnızlık (Wagnild ve Collins, 2009); Açıklık, dışa dönüklük, ustalık, iyimserlik, kararlılık (Herrman ve diğerleri, 2011); Esneklik, bağlılık (Fletcher ve Sarkar, 2013). Yapılan tanımlamalarda da görüldüğü gibi, psikolojik dayanıklılığın evrensel olarak kabul görmüş bir tanımı bulunmamaktadır. Ancak yapılan, tüm psikolojik dayanıklılık tanımlarında ortak olarak görülen önemli bazı noktalar bulunmaktadır. Bu ortak noktalar şu şekildedir: psikolojik dayanıklılık olgusu dinamik bir süreçtir; travma, zorlu yaşam olayları veya belirgin bir risk altında başarılı bir baş etme (succesful coping), sağlıklı uyum gösterme (positive adaptation) veya yeterlik (competence) geliştirebilme süreçleridir (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984; Rutter, 1999; Doll ve Lyon, 1998; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten ve Reed, 2002). Bu açıklamalara ek olarak, Masten, Best ve Garmezy, (1990) alanyazında psikolojik dayanıklılığın üç temel olguyu tanımlamak için kullanıldığını ifade etmişlerdir. Bu olgular şu şekildedir:

- 1) Psikolojik dayanıklılık kavramı yaşamda karşılaşılan engellerin üstesinden gelen ve beklenilenden daha olumlu gelişim gösteren, yüksek risk altında olan kişileri tanımlamak için kullanılmaktadır. Zorlu ve olumsuz yaşam koşullarında yetişmiş başarılı veya ünlü bireylerin hayat hikâyeleri ile yüksek risk altında yetişen çocuklarla yapılan sistematik psikolojik dayanıklılık çalışmalarının paralel ve uyumlu olduğu görülmüştür. Bu tür araştırmalar, yüksek risk altındaki gruplarda, hangi değişkenlerin başarılı sonuçlar elde etmelerine önemli katkılar sağladığını belirlemeyi amaçlamaktadır.
- 2) Psikolojik dayanıklılık kişinin stres verici yaşam deneyimleri karşısında hızlı bir şekilde uyum sağlayabilme yeteneğini kapsamaktadır. Bu tür araştırmalarda, genellikle boşanma gibi temel bir stres faktörü odak noktası olarak ele alınmaktadır. Bazı araştırmalar ise yakın bir tarihte meydana gelmiş birden fazla ve farklı stres faktörlerine odaklanarak bu durumların bir arada

incelenmesi şeklinde olmaktadır. Bu tür araştırmaların amacı, örseleyici yaşam koşullarının ve farklı stres kaynaklarının çocukların davranışları üzerindeki etkilerini arttıran veya azaltan koruyucu faktörleri incelemektir.

- 3) Üçüncü grup araştırmalar ise, bireylerin psikolojik travmanın olası etkilerinden kurtulmalarını, iyileşme konusunda önemli rol oynayan ortak bireysel özelliklerini ve farklılıklarını inceleyen çalışmalardır.

1.7.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılığa etki eden üç önemli faktör bulunmaktadır. Bunlar; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır.

a) Risk faktörleri: Özellikle ergenlik ve çocukluk dönemlerindeki bireylerin, yapılması istenmeyen davranışları yapma olasılığını arttıran koşulları tanımlamak için kullanılmaktadır. Risk faktörleri; bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak sıralanmaktadır (Gizir, 2007).

Bireysel risk faktörleri bireyin doğuştan getirdiği veya daha sonrasında yaşantı yoluyla kazandığı bazı olumsuz özelliklerin, bireyin gelecek yaşantısını olumsuz yönde etkileme durumudur (Toprak, 2014). Bu faktörlerden bazıları bireyin akademik alanda başarısızlık yaşaması, zekâ seviyesinin düşük olması, herhangi bir azınlık gruba ait olması, özgüveninin yetersiz olması, yoğun bir şekilde sağlık sorunları yaşaması, geçimsiz ve utangaç bir kişiliğe sahip olmasıdır (Tümlü, 2012).

Ailesel risk faktörleri bireyin ailesiyle ilgili olan durumlardır. Bunlar arasında bireyin ebeveynlerinden biri veya birkaçının yaşadığı hastalıklar, ailede yaşanan ölümler, ebeveynlerin boşanmış olması, aile içerisinde sürekli tartışma ve çatışmalara maruz kalma, ebeveynler arasında yaşanan şiddet vb. sayılabilir (Gizir, 2007).

Toplumsal risk faktörleri bireyin içinde yaşadığı toplumla veya çevresiyle ilgili faktörlerdir. Toplumsal olaylar, sosyo-ekonomik yetersizlik, işsizlik, göç, madde kullanımı toplumsal risk faktörleri vb. toplumsal risk faktörleri olarak gösterilebilir (Tümlü, 2012).

b) Koruyucu Faktörler: Risk faktörlerinin azaltılmasına yardımcı olan ve bireylerin gelişimleri açısından doyurulması gereken ihtiyaçlarının karşılanmasına olumlu etkisi bulunan değişkenlerdir (Sipahioğlu, 2008).

Bireysel koruyucu faktörler bireyin sağlıklı olması, özgüveninin yüksek oluşu, normalin üstünde bir zekâyâ sahip oluşu, akademik alanda başarılı olması, yetenekli olduğu alanların olması, kendi hayatını kontrol edebilme becerisine sahip olması gibi faktörler bireysel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Eminağaoğlu, 2006).

Ailesel koruyucu faktörler bireyin ailesinin ekonomik koşulları, yapısı ile ilgili bir özelliklerdir. Ailesel koruyucu faktörler arasında, olumlu ebeveyn tutumuna sahip olması, sosyo-ekonomik düzeyinin iyi oluşu, çocuklara gerektiği ve düzgün şekilde rol-model olabilme gibi faktörler ailesel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Kararımak, 2006).

Toplumsal koruyucu faktörler bireyin içinde bulunduğu çevresiyle ilgili olan özelliklerdir. Olumlu arkadaşlık ilişkileri, sosyal çevreden gelen destek, kalitesi yüksek okullarda eğitim görmek gibi durumlar toplumsal koruyucu faktörler arasında yer almaktadır.

c) Olumlu Sonuçlar: Bireylerin karşı karşıya kaldıkları risk faktörleri, birbirinden farklı olabilir. Yani; risk faktörleri bireyden bireye farklılık gösterebilir. Ayrıca koruyucu faktörler de her bireyde aynı şekilde etki göstermeyebilir. Bu açıdan düşünüldüğünde, psikolojik dayanıklılık konusunda sadece risk faktörleri değil, bireylerin davranışlarındaki olumlu sonuçların da araştırılması gerekir (Gürkan, 2006). Bireyin akademik açıdan başarılı olması, sosyal uyumunun yüksek oluşu, kendini mutlu hissetmesi, sosyal aktivitelere katılması, arkadaşlarıyla ve çevresiyle yakın ilişkiler kurması olumlu sonuçlar arasında gösterilebilir (Gökçen, 2015). Bu sonuçlar, bireyin risk faktörlerinin üstesinden gelerek ortaya çıkan olumlu sonuçlardır (Kılıç, 2014).

1.7.3.2. Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılık kavramı birden çok kişilik özelliği ile ilişkilendirilen bir kavramdır. Öğrenilmiş çaresizlik, yaşam doyumu, iyimserlik kavramları psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilişkilendirilen kavramlardandır (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000). Nowack (1986) psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin daha hırslı, duygularını ifade edebilen, çalışkan kişiler olduklarını belirtmiştir. Henderson ve Milstein (1996), psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli durumlar karşısında

başa çıkabildiklerini ve hatalarının farkında olup tekrarlama olasılıklarının düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, Crowley (1997) bu bireyleri olumlu düşünme eğiliminde olan, stresle mücadele edebilen, sorumluluklarının bilincinde olan, hayata karşı olumlu düşünme eğiliminde olan kişiler olarak betimlemektedir. Konuyla ilgili ele alınan bir başka çalışmada da psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler kendini geliştirme konusunda daha açık ve uyum becerileri daha yüksek olarak tanımlanmıştır (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015). Çapan ve Arıcıoğlu (2004) bu tür bireylerin kendini kabul edebilme, duygularının farkında olma, yeni şartlara hızlı uyabilme konusunda oldukça yetenekli olduklarını söylemişlerdir.

Garmezy ve Masten (1986) psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin düşük olanlara göre olaylar karşısında farklı düşünebilme, sorumluluk ve duyarlılık sahibi olma açısından farklılık gösterdiğini ifade etmiştir. Benard (1991) psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin liderlik becerisine sahip olduklarını, yaşadıkları çevrede sevildiklerini, sakin bir yapıya sahip olduklarını dile getirmiştir.

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma değişkenleriyle ilgili önceden yapılan çalışma sonuçları özetlenmiştir. Araştırma modeli de bu değişkenler arasındaki ilişkilere dayandırıldığından, çalışmaların sunumunda modeldeki ilişkiler göz önünde bulundurulmuş ve aşağıdaki alt başlıklar buna göre oluşturulmuştur. Bu araştırma Frisch'in Yaşam Kalitesi Modeline dayanmaktadır. Bu model temelini Yaşam memnuniyeti/doyumu (life satisfaction) ve öznel iyi oluş (subjective wellbeing)'a dayandırarak mevcut depresyon teorilerini birbirleriyle, öznel iyi oluş ve pozitif psikoterapi literatürüyle bütünleştirmiştir (Frisch, 1989, 1992b; Frisch ve diğerleri, 1992). Dolayısıyla ilgili araştırma sunumlarında yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ile araştırmanın değişkenlerine ilişkin çalışmalara da yer verilmiştir. Ayrıca yaşam kalitesiyle ilgili önceki çalışmaların çoğunlukla hasta ve yaşlılar üzerinde yapıldığı gözlenmektedir. Sınırlı sayıda normal popülasyon (üniversite öğrencileri) üzerinde çalışma bulunduğundan, bulguların sunumunda araştırma değişkenleriyle farklı popülasyonlarda yapılan çalışma sonuçlarına da yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Kalitesi ile İlgili Çalışmalar

DeNeve ve Cooper (1998) dokuz literatür araştırma stratejisi kullanarak yaşam kalitesi, mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş kavramlarını dikkate alarak bu kavramlar ile kişilik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar üzerinde bir meta analitik çalışma yapmışlar. Bu çalışmada yaşam kalitesi/öznel iyi oluş ile ilişkili 137 farklı kişilik yapısını incelemişlerdir. Bu faktörler arasında dayanıklılık ve yetkinlik kavramları da yer almıştır. Bu incelemenin sonuçlarında genel olarak kişiliğin yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Kişiliğin, yaşam kalitesi, mutluluk ve olumlu duygu yüksek oranda; olumsuz duyguyu ise istatistiksel bakımdan önemli fakat düşük düzeyde yordadığı bulunmuştur. Yaşam kalitesi ile en yakın ilişkiye sahip özellikler arasında psikolojik dayanıklılığın olduğu da açıklanmıştır.

Compton (2000) 347 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada anlam aramanın kişilik değişkenleri (benlik saygısı, iç kontrol odağı, olumlu sosyal ilişkiler ve iyimserlik) ile yaşam kalitesi ilişkisindeki aracı rolü incelenmiştir. Yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve duygu dengesi ile ölçülmüştür. Veriler Etkililik Denge Ölçeği

(Bradburn, 1969). Mutluluk Ölçeği (Fordyce, 1988), Yaşam Memnuniyet Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) iyimserliğin ölçütü olarak Yaşam Yönelim Testi (Scheier ve Carver's, 1985), Rosenberg'in Benlik Saygısı Ölçeği (1965), iç kontrol odağı ölçütü olarak orijinal dayanıklılık ölçeği'nin Kontrol alt ölçeği (Kobasa, 1979); Antonovsky'nin tutarlılık duygusu ölçümünün Anamlılık alt ölçeği (1987), Yaşam Oryantasyonu Anketi ve Psikolojik İyi-Oluş Ölçeğinin Başkaları ile Olumlu İlişkiler alt ölçeği (Ryff, 1989) kullanarak toplanmıştır. Sonuçlara göre araştırmadaki belirleyici değişkenlerin hepsi öznel iyi oluşun üç değişkeniyle de önemli korelasyon göstermiştir. Ayrıca yaşamda anlam arama tüm analizlerde Öznel İyi Olmanın en önemli yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Buna ek olarak, başkalarıyla pozitif ilişkilerin yaşam doyumu, mutluluk ve iyimserlik pozitif duygulanım ile ilişkili ve öznel iyi olma üzerinde bağımsız katkısı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, olumlu kişilik özellikleri anlam aramayı artırmak da, artan anlam arama çabası yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir.

Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi (2002) kişilik ve kültürel faktörlerin öznel iyi oluşun duygusal (hedonik denge) ve bilişsel (yaşam memnuniyeti) bileşenlerini yordamadaki rollerini incelemiştir. Araştırmaya iki bireyselleşmiş kültür (Amerika Birleşik Devletleri ve Almanya) ve üç toplumcu kültürden (Japonya, Meksika ve Ghana) katılan kişilerde kişilik (dışadönüklük, nevrozizm), hedonik denge ve yaşam memnuniyeti, NEO Kişilik Envanterinin kısa formu (NEO-PI-R; Costa ve McCrae, 1992), Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (SWLS; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Pavot ve Diener, 1993) ölçme araçları kullanılarak ve Hedonik denge, hoşnutluk ve hoşnutsuzluk duygularının sıklık puanlarıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya Amerika Birleşik Devletlerinden 168, Almanya'dan 56, Japonya'dan 147, Meksika'dan 112 ve Gana'dan 159 kişi olmak üzere toplam 651 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda dışadönüklük ve nevrozizmin tüm kültürlerde hedonik dengeyi (hoş/olumlu ve hoş olmayan/olumsuz duyguyu) aynı oranda yordadığı, hedonik dengenin ise bireyselleşmiş kültürlerde, toplumcu kültürlerle göre yaşam memnuniyeti için daha güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Dışadönüklük ve nevrozizmin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisi daha çok hedonik denge aracılığıyla oluşmaktadır. Bu araştırmada elde edilen bulgular kişiliğin öznel iyi oluşun duygusal bileşeni üzerindeki etkisinin kültüre bağlı olmadığını, bilişsel bileşeni üzerindeki etkisinin ise kültür tarafından

azaltılabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar yaşam memnuniyetinin kültürle ilgili bir yanının olduğunu göstermektedir.

Beasley ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan araştırmada bilişsel dayanıklılık ve baş etmenin genel sağlık ve psikolojik işlevsellik üzerindeki ilişkinin doğrudan ve durumsal etkileri test edilmiştir. Katılımcılar Tasmania Üniversitesi'nde okuyan (N= 81 erkek, N= 106 kadın, 25-59 yaş arasında) 187 yetişkin lisans ve lisansüstü öğrencilerden oluşmuştur. Bu çalışmada iki bağımsız değişken, stresli yaşam olayları ve travmatik yaşam deneyimleri, iki moderatör değişken, başa çıkma tarzı ve bilişsel dayanıklılık ve dört bağımlı değişken, genel sağlık (yaşam kalitesi), kaygı, depresyon ve somatizasyondur. Çalışmada, son 12 aylık geriye dönük bir yaşam stres ölçümü, Nowack, (1990)'ın 30 maddelik Bilişsel Dayanıklılık Ölçeği, Endler ve Parker (1990)'in 48 maddelik Stresli Durumlar İçin Başa Çıkma Envanteri (CISS), Sarason ve ark. (1978)'nin 57 maddelik Yaşam Deneyimleri Anketi (LES), Goodman ve ark. (1998)'nin 15 maddelik Stresli Yaşam Olayları Tarama Ölçeği (SLESQ) ve 28 maddelik Genel Sağlık Ölçeği (GHQ) ve Ruhsal Belirtiler Tarama Listesi (SCL90-R alt ölçekleri) kullanılmıştır. Sonuçlar genel olarak, stresli yaşam olaylarının psikolojik ve genel sağlık (yaşam kalitesi) arasındaki ilişkiyi doğrudan etkilediğini göstermiştir. Bilişsel dayanıklılık, başa çıkma stili ve olumsuz yaşam olaylarının, psikolojik ve somatik sorunların üzerinde doğrudan etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal başa çıkma veya olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sıkıntı üzerindeki etkilerinin bilişsel dayanıklılığa bağlı değiştiği saptanmıştır.

Ariksson, Wallander ve Biasini (2007) yaşları 11-18 arasında değişen, hareket yetersizliği olan 159 ergen ve ailesi üzerinde yaşam stresi, sosyal yetkinlik, aile işlevselliği ve akran sosyal katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu araştırmanın genel amaçları hareket yetersizliği olan dayanıklı bireylerin özelliklerini belirlemek, koruyucu faktörlerin nasıl psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunduğunu incelemek ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirerek stres yaşayanların yaşam kalitelerini iyileştirmektir. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Engellilik Durumu Bilgileri, Öğrenci Yaşam Kalitesi Anketi (QLSQ; Keith ve Schalock, 1995), Davranışsal Risk Faktörü Gözetim Sisteminin QL Modülü (BRFSS; Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, 1994), Ergen Engelle İlişkili Yaşam Olayları Taraması (Wallander, 1997), Sosyal Beceriler Derecelendirme

Sistemi (SSRS; Gresham ve Elliott, 1990) ve Offer Benlik İmajı Anketinin (OSIQ-R; Offer, Ostrov, Howard ve Dolan, 1992) iki alt ölçeği ve Aile İşlevsellik Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar yaşam stresindeki artışın yaşam kalitesinin düşmesine yol açtığını göstermiştir. Sosyal yeterlilik, aile işlevleri ve akran sosyal katılımı, bir grup olarak incelendiğinde, bu değişkenlerin etkileşiminin yaşam kalitesinin (YK) objektif ölçümlerindeki değişimi önemli ölçüde yordamadığı saptanmıştır. Bununla birlikte, varsayılan koruyucu faktörlerin YK'nin öznel ölçümlerindeki varyansını önemli düzeyde açıkladığı saptanmıştır. Araştırmacılar test edilen modellerle bağlantılı olarak, hareket bozukluğu olan ergenlerde YK'yi iyileştirmeye yönelik müdahalelerin, çeşitli kişisel ve sosyal kaynakları zenginleştirerek yaşam stresini azaltmaya ve psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye odaklanmasını vurgulamışlardır.

Utsey, Bolden, Williams, Lee, Lanier ve Newsome (2007) Afrikalı Amerikalılardan oluşan 281 kişilik bir örnekleme kültüre özgü başa çıkma ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin spiritüel iyilik haline bağlı olarak değişip değişmediğini incelemişlerdir. Sonuçlar, yaşam kalitesinin belirleyicileri olarak kültürle ilgili baş etme ve ruhsal iyilik halinin olduğu modelin doğrulanmasını ve ruhsal iyilik hali, kısmen kültürle ilgili başa çıkmanın yaşam kalitesine etkileriyle sağlandığını göstermiştir.

Hildon, Montgomery, Blane, Wiggins ve Netuveli (2009), yaşam kalitesi ile olumsuzluk arasındaki ilişkiye odaklanarak yaşlılıkta psikolojik dayanıklılığı bu üç amaç doğrultusunda (a) olumsuzluğun temeli, (b) dayanıklı bireylerin özellikleri ve (c) olumsuzluğun etkisini hafifleten nitelikleri tanımlamak için bir araştırma yapmışlardır. Veriler İngilterede Boyd Orr kohort (68-82 yaş arası) çalışmasının 174 kişilik bir alt örneğinde, CASP-19 Yaşam Kalitesi Ölçeği, Lazarus Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ve Sosyodemografik Özellikler, Toplulukla İlgili Faktörler, psikososyal ve sağlıkla ilgili olumsuzluklar ve sosyal bağları belirlemek amacıyla hazırlanan ayrı ayrı anketler ve görüşmelerden gelen bilgiler kullanarak elde edilmiştir. Yazarlar bu dört alanın teorik olarak ileri yaşlarda yaşam kalitesini oluşturduğunu savunan literatürü vurgulayarak (Higgs, Hyde, Wiggins ve Blane, 2003), bu ölçekten ortalamanın üstünde alınan puanları dayanıklılık göstergesi olarak kabul etmişlerdir. Katılımcıların belirgin olumsuzluk karşısında yüksek veya düşük yaşam kalitesi puanları temel alınarak, dayanıklı ve savunmasız gruplara ayrıldıktan sonra, olumsuzluğun olumsuz etkisini zayıflatan özellikler lojistik

regresyon kullanılarak incelenmiştir. Bulgulara göre olumsuzluk, sağlık, stres, olumsuz bir yaşam olayı ve genel yaşam koşulları gibi hayatın kötüye giden alanlarındaki fonksiyonel sınırlamayla karakterize edilmektedir. Ayrıca dayanıklılığı yüksek olan bireylerde daha az olumsuzluk bildirme eğilimi görülmüştür. Koruyucu niteliklerin göstergeleri, aynı zamanda iyi ve kaliteli ilişkiler, topluluğa entegrasyon, zihinsel başa çıkma becerilerinin gelişmesi ve uyum sağlama başa çıkma stilleri olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları dayanıklılığın geliştirilmesinin yaşam kalitesini arttırarak olumsuzluğun azalmasındaki etkisini vurgulamıştır.

Hosseini ve Besharat (2010), Tahran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri ve farklı spor klüplerinden seçilen 139 gönüllü sporcu üzerinde Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (CDPDÖ), Ruhsal Sağlık Envanteri ve Spor Başarı Değerlendirme Ölçeği kullanarak sporcuların psikolojik dayanıklılık ile spor başarısı, ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın spor başarısı ve psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik sıkıntı ile dayanıklılık olumsuz ilişkilidir. Psikolojik dayanıklılığın sporcuların spor başarısı, psikolojik sağlık, mutluluklarını artırıp psikolojik sıkıntılarını azalttığı saptanmıştır.

Parto (2010), Kanada ve İran'da yaşayan genç İranlı iki grup arasında genel sağlık ve yaşam memnuniyetini bireyci ve toplulukçu kültür açısından karşılaştırmıştır. Bu amaç için Kanada'dan ve İrandan denkleştirilmiş iki grup seçerek bir araştırma yapmıştır. Katılımcılar Kanada'dan 71 ve İran'dan 72 kişiden oluşmakta ve yaşları 17-34 arasında değişmektedir. Veriler Genel Sağlık Anketi (Goldberg ve Blackwell,1970) ve Yaşam Memnuniyeti ölçeği (khosravi,2004) kullanarak elde edilmiştir. Sonuçlar, genel sağlık ve yaşam memnuniyeti açısından iki grupta önemli farklılık olduğunu ve Kanada'lıların yaşam memnuniyetinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Belancieri (2011) tarafından Brezilya'da yapılan bir çalışmada halk sağlığı merkezlerinde görev yapan 430 hemşirenin stres, psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalite düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmada 430 katılımcıdan 229'una ait verilerin analiz edildiği belirtilmektedir. Katılımcılara Stres Semptom Envanteri, (LIPP, 2000), Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHQQOL Grup, 1998) ve Psikolojik Dayanıklılık Katsayı Anketi uygulanmıştır. Analiz sonuçları hemşirelerin hemen hepsinin tükenmişlik yaşadıklarını; sadece fiziksel alanda yaşam kalitelerinin yüksek, diğer

alanlarda (psikolojik, sosyal ve çevresel) orta düzeyde olduğunu; psikolojik açıdan dayanma zorlukları yaşadıklarını (duygusal tutarsızlıklar) ancak dürtü kontrolünde başarılı olduklarını göstermiştir.

Urzúa, Miranda-Castillo, Caqueo-Urizar ve Mascayano (2013) Schwartz'ın, kültür değerler tanımını ve günümüzde, kültürel değerlerin yaşam kalitesi değerlendirmesi üzerindeki etkilerini incelemişler. Bu amaç için İspanyolca konuşulan üç ülkeden 821 kişilik bir örnekleme kültürel değerler ve yaşam kalitesi ölçütleri uygulamışlardır. Katılımcılar Şili'den 321, İspanya'dan 200 ve Küba'dan 300 kişi olarak seçilmiştir. Veriler Schwartz Kültürel Değerler Envanteri ve WHOQOL-BREF Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanarak toplanmış, daha sonra varyans analizi, korelasyon ve regresyon analizleri kullanılarak veriler çözümlenmiştir. Sonuçlar Genel yaşam kalitesi puanlarında üç ülke arasında önemli farklar bulunurken, İspanya'lı katılımcıların Şili ve Küba'lılara göre anlamlı derecede yaşam kalitesi puanlarının yüksek olduğu ve Şili'nin Küba'dan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, fiziksel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, sosyal ve çevresel alanlarda ülkeler arasında önemli farklılıklar bulunmuştur. Tüm alanlarda, İspanyolların ortalaması Şili'li ve Kübalılardan önemli derecede yüksek bulunmuş, fiziksel iyi oluş hariç tüm boyutlarda Şili'lilerin Küba'lılardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili hedonizm denge İspanya ve Şili'de yaşam kalitesinin evrensel değerlendirmesi ile önemli düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Yaşam kalitesinin fiziksel iyi oluş alanı ile öz yönlendirme, psikolojik ve sosyal iyi oluş alan ile uyumluluk değeri arasında pozitif ilişkiler tesbit edilmiştir. Bunun dışında, kültürel değerlerin diğer değişkenleri ile yaşam kalitesi alanları arasında üç ülkede de düşük düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir. Yazarlar bazı değerlerin belirli bir kültürlerde yaşam kalitesini daha iyi açıkladığı sonucuna varmışlardır.

Yazdi-Ravandi ve ark. (2013) tarafından yapılan çalışmada yaşam kalitesinin çeşitli alanlarında psikolojik dayanıklılık ve yaş rolü ilişkisi, ağrı bozukluğu olan 290 yetişkin hasta üzerinde incelenmiştir. Katılımcılara Connor-Davidson Resilience Ölçeği ve WHOQOL-BREF Anketi uygulanmıştır. Sonuçlar, psikolojik dayanıklılık ve yaşın, yaşam kalitesini önemli derecede yordadığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, yaşam kalitesinin psikolojik, sosyal ve çevresel alanlarında dayanıklılığın yaştan daha etkili olduğu saptanmıştır.

Tümlü Ülker ve Recepoğlu (2013) akademik personelin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışma yapmışlardır. Araştırma katılımcılarını 2011-2012 eğitim öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi'nden rastgele örnekleme yolu ile seçilen 94 öğretim elemanı oluşturulmuştur. Veriler Yaşam Doyumu Ölçeği ve Connor ve Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanarak toplanmıştır. Analizler kolerasyon yöntemi, regresyon ve Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri yöntemi ile yapılmıştır. Sonuçlar yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde önemli bir ilişki olduğunu ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu önemli düzeyde yordadığını göstermiştir.

Jain ve Singh (2014) şizofreni ve bipolar bozukluk tanısı alan bireylerin bakıcıları arasındaki psikolojik dayanıklılığı ve dayanıklılığın bireyin yaşam kalitesini etkileyip etkilemediğini araştırmışlar. Bu araştırma için hastanelerin psikiyatri bölümünden ve Hindistan'da bulunan zihinsel rahatsızlığı olan kişilerle ilgilenen kuruluşlar ve kliniklerden 20-70 yaş arası hastalara bakan 50 bakıcıdan bir örneklem seçmişlerdir (her gruptan 25 kişi). Veri toplamada Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi-WHOQOLBREF ve Connor-Davidson Resilience Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar, şizofreni ve bipolar bozukluk tanısı alan bireylerin bakıcılarında yaşam kalitesi ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde önemli korelasyon bulunduğunu, psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesini veya yaşam kalitesinin psikolojik dayanıklılığı arttırdığını göstermiştir. İki grup bakıcı arasında psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir farklılık bulunmamıştır.

Tian ve Hong (2014) sindirim sistemi kanseri olan hastalarda psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesi (QOL) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 970 hasta katılmıştır. Veriler Wagnild RS-14 maddelik psikolojik dayanıklılık ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, Dutch araştırma grubu'nun geliştirdiği 20 maddelik Çok Boyutlu Yorulma Envanteri, Tedavi Yan Etkileri Anketi, Avrupa Araştırma ve Kanser Tedavi Organizasyonu Yaşam Kalitesi Anketinin 3.sürümü kullanarak toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki pozitif yönde istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık, psikolojik sıkıntıdaki varyansın %33.2'sini, yorgunluk varyansının %16.1'ini ve yan etkilerdeki varyansın %1.23'ünü açıkladığı görülmüştür. Psikolojik sıkıntı, yorgunluk ve yan etkilere regresyon modelde yer

verilmediğinde, dayanıklılık ile yaşam kalitesi arasındaki istatistiksel bakımdan önemli olduğu; buna karşın bu değişkenler eklendiğinde aradaki ilişkisinin önemsizleştiği saptanmıştır. Yorgunluk ve yan etkileriyle birlikte psikolojik sıkıntı, yaşam kalitesindeki varyansın %52.40'ını açıkladığı gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, sindirim sistemi kanseri hastalarında dayanıklılık ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide psikolojik sıkıntı ve yan etkilerin aracı değişkenler olabileceği akla gelmektedir.

Sagone ve De Caroli (2014)'te yaptıkları araştırmada 224 ergenden oluşan bir örnekleme psikolojik öznel iyi oluş boyutları (Ryff'in bakış açısına göre) ve psikolojik dayanıklılık (Wagnild ve Young modeliyle ilişkili olarak) arasındaki ilişkileri incelemişler. Altı boyutlu (özerklik, çevresel hakimiyet,, yaşamın amacı, diğerleri ile olumlu ilişkiler, kişisel gelişim ve kendini kabul etme) olarak gruplandırılmış 18 maddelik öznel iyi oluş ölçeği ve psikolojik dayanıklılık Ölçeği'nin 10 maddelik versiyonu kullanılmıştır. Sonuçlar öznel iyi oluş boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Kızlarda ve erkeklerde ortak olarak çevresel hâkimiyet ve kendini kabul etme psikolojik dayanıklılığın en güçlü yordayıcısı olarak saptanmıştır. Ayrıca kızlarda kişisel gelişim ve erkeklerde diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutu psikolojik dayanıklılığın en önemli yordayıcısı olarak tespit edilmiştir.

Irwin (2014) travma yaşayan bir kadın örneğinde doğum sonrası yaşam kalitesinin yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılığı incelemiştir. Araştırmada yıllık aile geliri, depresif belirtiler ve travma sonrası stres semptomları kovaryet olarak alınmış; pozitif ebeveynlik, aile işlevleri ve psikolojik dayanıklılık faktörlerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Katılımcılar 18-45 yaş arasında 159 yeni anne olan kadından oluşturulmuştur. Katılan annelerin % 64.3'ü Kafkaslı,% 22.3'ü Afrikalı Amerikalı, % 5.1'i Asya veya Pasifik Adalı, % 3.2'si Latin, % 1.9'ü melez ve % 3.2'si diğer ırk olarak belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgiler Formu, Doğum Sonrası Depresyon Tarama Ölçeği (Beck ve Gable, 2002), Ulusal Kadın Çalışması TSSB Modülü, pozitif ebeveynlik bileşik ölçütü (anne-bebek oyun etkileşimleri video kayıtlarından alınan beş birbiri ile ilişkili anne alt ölçeğinden toplanan veriler), Aile Uyumu, Ortaklık, Büyüme, Sevgi ve Çözüm Ölçeği (Smilkstein, 1978), Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Frisch'in Yaşam Kalitesi Envanterinin Değiştirilmiş Formu olarak Anne Yaşam Kalitesi Dizini

kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları pozitif ebeveynlik ve aile işlevselliğinin yaşam kalitesine önemli katkıda bulunduğunu ancak yıllık aile geliri, depresif belirtiler ve travma sonrası stres semptomları denkleme girdiklerinde psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesinin daha güçlü bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, psikolojik dayanıklılık gibi pozitif yordayıcıların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin, olumsuz yordayıcılardan daha güçlü ve önemli olduğunu ortaya koymuştur.

Chia ve Lee (2015) yaşam kalitesi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, Singapurda iki orta öğretim okulundan seçilen 137 sporcu öğrenci üzerinde bir araştırma yapmıştır. Veriler Singapur Genç Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (SYRESS) ve Pediatrik Yaşam Kalitesi (PEDSQL) kullanarak toplanmıştır. Araştırma sonuçları yaşam kalitesi ve psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel bakımdan pozitif yönde önemli korelasyon olduğunu ve psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesinin önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesi arasındaki bağlantıyı açıklamanın yanı sıra, sporcu öğrencilerin ilkokuldan ortaokula geçiş dönemindeki zorluklara normal okula giden gençlere kıyasla daha dayanıklı olduklarını ortaya koymuştur.

Kirmani, Sharma, Anas ve Sanam (2015)'te genç kız öğrencilerden oluşan 98 kişilik bir grupta psikolojik dayanıklılık, umut ve öznel iyi oluş düzeylerini ve aralarındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcılar 18-23 yaş arası, 50 lisans ve 48 lisansüstü öğrenciden oluşmuştur. Veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Snyder Umut Ölçeği, Diener Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Bulgular umut ve psikolojik dayanıklılık, umut ve öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş arasında istatistiksel bakımdan önemli pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Manne ve ark. (2015) jinekolojik kanser teşhisi alan kadınlar arasında, psikolojik dayanıklılık ve olumlu başa çıkma ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelemişler. Katılımcılar ortalama 55 yaşındaki %80'i Avrupa, Asya kökenli olan beyaz Amerikalı olan 281 kadından oluşmuştur. Veriler Block ve Block'ın Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (1980), Duygusal Anlamlılık Anketi (Carver ve Scheier 1989), COPE'nin 4 Maddelik Olumlu Yeniden Değerlendirme Alt Ölçeği (King Ve Emmons, 1990), Kronik Hastalık Terapisi-Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nin Fonksiyonel

Değerlendirmesi (FACIT-SP) (Peterman, 2002), Yaşam Kalitesi-Kanser Terapisinin Fonksiyonel Değerlendirmesi - Genel (FACT G) (Cella ve Ark., 1993), Demografik Bilgiler, Tıbbi Veriler ve Kanser Rehabilitasyon Değerlendirme Sistemi'nin (CARES) Fonksiyonel Durumu alt ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Sonuçta psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesini artırdığı,, baş etme stratejilerinin dayanıklılık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin %62.6'sını açıkladığı saptanmıştır. Bu bulgulara göre, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kadınların jinekolojik kanser tanısı sırasında olumlu duyguları ifade etme, deneyimi olumlu bir şekilde yeniden şekillendirme ve yaşamlarında barış ve anlam duygusu geliştirme olasılıkları daha yüksek olmasından dolayı daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Bakhtiari Moghaddam ve Jomehri (2016) çalışmalarında İran ve Alman öğrencilerin erken uyumsuz şema, psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesini karşılaştırmışlar. Çalışmaya Saarland Üniversitesi ve Karaj Azad Üniversitesi'nden 200 (100 Alman ve 100 İranlı) öğrenci seçilmiş ve katılımcılar üzerinde Demografik Bilgi Formu, Yang'ın Şema Anketi, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanarak veri toplanmıştır. Sonuçlar İran ve Alman öğrencilerin erken uyumsuz şemalarında önemli bir farklılık gösterdiğini ancak İran ve Alman öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesi arasında önemli bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Bu bölümde önceden yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılık ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönde önemli ilişkiler olduğu gözlenmektedir. Bir sonraki başlıkta ise öz-yetkinlik ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler ele alınmıştır.

2.2. Öz-yetkinlik ve Yaşam kalitesi ile İlgili Çalışmalar

Frisch, Cornell, Villanueva ve Retzlaff (1992) Yaşam Kalitesi Envanterinin (YKE) geçerlilik çalışmasında, 6 gruptan oluşan 142 Yetişkin ve 399 üniversite öğrencisi üzerinde bir inceleme yapmışlardır. Veriler YKE, Öz-yetkinlik Ölçeği, Global Severity Index (GSI), Positive Symptom Total (PST), SCL90-R Psikolojik Belirti Taraması, Beck Depression Inventory ve Millon Clinical Multiaxial Inventory-II' nin Anxiety, Dysthymia ve Major Depression alt ölçekleri kullanarak toplanmıştır. Sonuçlar öğrenci grubundaki ölçümlerde yaşam kalitesi ile öz-yetkinlik arasında

pozitif yönde ilişki bulunurken, yetişkin hasta gruplarında önemli bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca YKE'nin genel psikopatoloji, anksiyete ve depresyon ile ters yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmada klinik belirtiler gösteren bireylerin normal bireylere göre YKE'den düşük puanlar aldıkları görülmüştür.

Amir, Roziner, Knoll ve Neufeld (1999) epilepsi hastalarında hastalık şiddeti ve yaşam kalitesi ilişkisinde aracı olarak öz-yetkinlik ve sosyal destek değişkenlerinin etkilerini araştırmışlardır. Bu çalışmada 84 epilepsi hastasına Liverpool Nöbet Şiddet Ölçeği, Kişiler Arası Sosyal Destek Değerlendirme Listesi, Epileptik Öz-Yetkinlik Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü'nün Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL) uygulanmıştır. Sonuçlar WHOQOL puanlarındaki varyansın %90'ının, hastalık şiddeti, epilepsi öz-yetkinliği, sosyal destek ve kontrol odağının açıkladığını göstermiştir. Yetkinliğin (öz-yetkinlik ve kontrol odağı), hastalık şiddeti ile yaşam kalitesi arasındaki korelasyona aracılık ettiği ve sosyal desteğin, hastalık şiddeti ile yetkinlik arasındaki ilişkide arabulucu olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar öz-yetkinlik ve kontrol odağını güçlendirerek, epilepsi hastalarında yaşam kalitesinin geliştirilebileceğini ileri sürmüşlerdir.

McAuley ve arkadaşları (2006) 249 yaşlı kadın üzerinde yaptıkları araştırmada, fiziksel aktivite, öz-yetkinlik inançları, sağlık durumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Veriler birden fazla fiziksel aktivite göstergesi, öz-yetkinlik inançlar ölçeği, SF-36'dan alınmış (SF-12) fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık ölçeği ve genel yaşam kalitesi ölçütü olarak yaşam doyumu ölçeği (SWLS) kullanarak toplanmıştır. Araştırma sonuçları fiziksel aktivite ve öz-yetkinlik ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin dolaylı olduğunu göstermiştir. Spesifik olarak fiziksel aktivite, öz-yetkinlik ve yaşam kalitesini etkilemekte, öz-yetkinlik, fiziksel ve zihinsel sağlık durumunu, dolayısıyla genel yaşam kalitesini etkilemektedir.

Middleton, Tran ve Craig (2007) omurilik hasarı olan hastalarda yaşam kalitesi ile günlük yaşam beklentileri, öz-yetkinlik ve ağrı arasındaki etkileşimi incelemişler. Bu araştırmada Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Moorong Öz-Yetkinlik Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar Avustralya'da yaşayan, bir rehabilitasyon merkezinde 12 ay veya daha fazla kayıtlı olan 106 hastadan oluşturulmuştur. Bulgulara göre katılımcıların Avustralya genel nüfusuna oranla yaşam kalitesinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Düşük öz-yetkinlik ve ağrı yoğunluğunun tüm alanlarda yaşam kalitesini azalttığı saptanmıştır. Lezyonun (sakatlığın) tamlığı, cinsiyet, yaralanma

anındaki yaş ve yaralanmadan bu yana geçen süre gibi faktörler, YK'yi azaltma ile ilişkili olmadığı ancak düşük öz-yetkinlik ve ağrı yoğunluğunun bir kombinasyonu, kendiliğinden görülen azalmalara kıyasla YK'de fazladan bir azalmaya yol açtığı tesbit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucu öz yetkinliğin yaşam kalitesi üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Salami (2010a) öğretmenlerin mesleki stresleri, psikolojik iyi oluşları, öz-yetkinlik durumu, negatif sosyal ilişkileri ve baş etme stratejilerini incelemiştir. Katılımcılar Güneybatı Nijerya'daki beş eyaletten rasgele seçilen 21 ile 55 yaşları arasındaki 420 öğretmeninden oluşturulmuştur. Veriler Mesleki Stres Anketi (OSQ, Salami, 2003), Duygusal Zekâ Ölçeği (Law ve diğerleri, 2004), Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GSES, Schwarzer ve Jerusalem, 1995), Sosyal Destek Ölçeği (Zimet ve ark.1988), Başa çıkma stratejileri Başvurma Yolları Kontrol Listesi (WCC, Lazarus ve Folkman, 1984) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ryff ve Keyes, 1995) kullanılarak toplanmıştır. Çalışma sonucunda mesleki stresin psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca öz-yetkinliğin, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş yaşam kalitesinin öznel göstergesi olarak belirlenmiştir. Aynı araştırmacı diğer bir çalışmada, psikolojik faktörlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini 284 (52-75 yaş) emekli evli birey üzerinde incelemiştir. Bu araştırmanın bulgularında da öz-yetkinlik, algılanan stres ve iyimserliğin ayrı ayrı psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu yordadığını ortaya koymuştur (Salami, 2010b).

Konopack ve McAuley (2012), yaşam kalitesi üzerinde etkili olan faktörleri değerlendirdikleri bir araştırmada, fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde öz-yetkinlik ve maneviyatın aracı rollerini incelemişler. Kesitsel veriler, 215 yetişkinden (yaş ortalaması $M = 66.55$ yıl) elde edilmiştir. Çalışmada Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği, Yaşam Kalitesi Kısa Form Anketi, Sosyal Provision Ölçeği, Kişisel Bakım Öz-yetkinlik Ölçeği, Fiziksel aktivite verileri, Kısalmış Çok Boyutlu Dindarlık / Maneviyat Ölçütü veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda maneviyat düzeyi yüksek olan ve aktif fiziksel yaşama sahip bireylerin yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca öz-yetkinlik ve maneviyatın bu ilişkideki pozitif aracı rolleri istatistiksel bakımdan önemli bulunmuştur.

Jackson, van de Vijver ve Fouché (2014) öz-yetkinlik, minnettarlık duygusu, umut ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkileri incelemişler. Araştırmanın katılımcıları Güney Afrikada bir yükseköğretim kurumunda öğrenimlerine devam eden 500 öğrenciden oluşmuştur. Ölçümler Genel Öz-Yeterlik Anketi (Tipton ve Worthington, 1984), Yetişkin Eğilimli Umut Ölçeği (Snyder ve ark., 1991), Minnettarlık Anketi (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği (Diener, Emmons, Larson ve Griffin, 1985) ve Kişisel Bilgi Formu ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda beyaz öğrencilerin genel öz-yetkinlik, minnettarlık duygusu, umut ve yaşam memnuniyet puanlarının orta-üst düzeyde olduğu bulunmuştur. Öz-yetkinlik, minnettarlık, umut, benlik saygısı ve yaşamdan memnuniyet düzeyleri arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca beyaz erkek öğrencilere kıyasla, genel öz-yetkinlik ve benlik saygısı açısından önemli bir farklılık bulunmamasına rağmen, beyaz kız öğrencilerin umut, minnettarlık ve yaşam memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Bowen ve ark. (2015) 187 Afrikalı Amerikan ve Kafkasyalı diyabet hastası, yaşlı örnekleminde sosyal destek, öz-yetkinlik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Katılımcılar Birmingham, Alabama ve çevredeki topluluklardaki yaşlı yetişkinlerin yanı sıra UAB'deki bir diyabet kliniğinden gelen 65 yaş ve üzeri hastalardan oluşturulmuştur. Bu araştırmada veriler Algılanan Diyabet Yaşam Kalitesi EQ-5D ölçeği (Janssen, Lubetkin, Sekhobo ve Pickard, 2011), Algılanan Diyabet Öz-Yetkinlik Ölçeği (PDSMS) (Wallston, Rothman ve Cherrington, 2007) ve sosyal destek bilgileri bir takım sorular kullanarak toplanmıştır. Bulgular diyabet ile ilgili alınan sosyal desteğin miktarı değil ama memnuniyet derecesi ile yaşam kalitesi arasında önemli korelasyon olduğunu göstermiştir. Ayrıca öz-yetkinlik, yaşam kalitesinin önemli yordayıcısı olarak açıklanmış ve diyabetli yaşlı yetişkinlerin bakıma bağlı kalmalarını sağlamak için öz-yetkinlik kavramını diyabet yönetimi ve tedaviye dâhil etmenin potansiyel önemini ortaya koymuşlardır.

Certel, Bahadır, Saraçoğlu ve Varol (2015) öz-yetkinlik ile öznel iyi oluş ilişkisini cinsiyet, başarı ve spor yapma durumuna bağlı incelemişler. Araştırmanın katılımcıları Antalya ilinde bulunan iki lisenin 9. ve 11. sınıflarında öğrenim gören 410 (216 kız ve 194 erkek) öğrenciden oluşmuştur. Veriler Muris (2001)'in Çocuk Özyetkinlik Ölçeği ve Özen (2005)'in Öznel İyi Oluş Ölçeği (L Formu) ile

toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin duygusal öz-yetkinlikleri istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin öznel iyi oluş ve öz-yetkinlik düzeyi ile okul başarı durumları arasındaki pozitif ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Ayrıca spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ve öz-yetkinlikleri spor yapmayanlara göre istatistiksel açıdan önemli düzeyde yüksektir. Öznel iyi oluş düzeyi ile öz-yetkinlik arasında ise pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Hosseini (2016) narsisizm, öz-yetkinlik, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve akademik motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla İran'ın Rasht şehrindeki dört devlet okulunda bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 283 kız lise öğrencisi katılmıştır. Veriler Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Robert Vallerand'ın Akademik Motivasyon Ölçeği, Raskin ve Terrys'in Narsisist Kişilik Ölçeği, Sherer'in Genel Öz-yetkinlik Ölçeği ve Connor_Davidson'un Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonunda narsisizm, öz-yetkinlik, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve akademik motivasyon arasında istatistiksel bakımdan önemli pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Mudrak, Stochl, Slepicka ve Elavsky (2016) fiziksel aktivite, öz-yetkinlik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmışlar. Araştırma 546 Çek yetişkin (ortalama yaş 68) üzerinde yapılmıştır. Veriler Boş Zaman Egzersiz Anketi (Godin ve Shephard 1985), Yaşlılar için PA Anketi (Washburn ve ark., 1993), Yaşam Tarzı PA Öz-Yetkinlik ölçeği (Elavsky ve McAuley 2007), Bariyer Öz-Yetkinlik ölçeği (McAuley, 1992), Yaşam Kalitesi 12 Maddelik SF-12 Anketi (Ware ve ark. 1996) ve Yaşamdan Memnuniyet Anketi (Diener ve ark. 1985) kullanarak toplanmıştır. Sonuçta fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin dolaylı olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin öz-yetkinliği yordadığını, ruhsal ve fiziksel sağlık durumları üzerinden genel yaşam kalitesini açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca öz-yetkinliğin fiziksel aktivite-yaşam kalitesi ilişkisinde daha güçlü ve sağlık durumu – yaşam kalitesi ilişkisinde daha zayıf bir arabulucu etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Shaabani, Rahgoi, Nourozi, Rahgozar ve Shaabani (2017) tarafından yapılan araştırmada, 2015 yılında Tahran yaşlı bakım evlerinde ikamet eden yaşlılarda öz-yetkinlik ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek için seçilen 210 birey için genel öz-yetkinlik ölçeği, Yaşlı Yaşam Kalitesi Anketi ve Demografik Soru Formu

uygulanmıştır. Bulgular öz-yetkinlik ile yaş, cinsiyet veya medeni durum gibi demografik özellikler arasında önemli bir korelasyon bulunmamakla birlikte, eğitim düzeyi ile öz-yetkinlik arasındaki ilişkinin önemli olduğunu ve öz-yetkinliğin artışı yaşam kalitesinin artışına yol açtığını göstermiştir. Ayrıca yaşam kalitesi, yaş ve eğitim seviyesi arasında da önemli korelasyonlar bulunmuştur.

2.3. Psikoloji dayanıklılık ve Öz-yetkinlik ile İlgili Çalışmalar

Hamill (2003) öz-yetkinlik inançları ve baş etme mekanizmalarının ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki önemini incelemek amacıyla hem öz bildirimler ve hem ebeveyn bildirimlerini kullanarak bir araştırma yapmıştır. Katılımcılar New York'un merkezinde bir lisede bir seçmeli psikoloji dersine kaydolmuş 43 lise öğrencisinden oluşmuştur. Öz-yetkinlik, kontrol algıları, strese yanıt, sebat ve baş etme mekanizmaları birkaç anket ve yapılandırılmış görevler kullanılarak ölçülmüştür. Analizler sonucunda dört farklı grup ortaya çıkmıştır: dayanıklı ergenler, yetkin ergenler, uyumsuz ergenler ve düşük dayanıklılığa/ düşük yetkinliğe sahip olan gruplar. Bulgular dayanıklı ve yetkin ergenlerin öz-yetkinlik ve başa çıkma mekanizmaları bakımından benzer olduğunu; uyumsuz ergenler ve düşük dayanıklılığa/ düşük yetkinliğe sahip olan grubunun ölçütlerden diğer iki gruba kıyasla daha düşük puanlar aldıklarını göstermiştir. Öngörüldüğü gibi, öz-yetkinlik ve başa çıkma tepkilerini ifade edebilme becerisi, dayanıklı grup ile uyumsuz gençleri ayıran önemli kişilik özellikleri olarak tesbit edilmiştir.

Cole, Feild ve Harris (2004) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin öğrenme motivasyonları ve psikolojik dayanıklılıklarının öğrenme deneyimleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu amaç için birbirini izleyen iki çalışma yapmışlardır. İlkine 348, ikincisine 356 öğrenci katılmıştır. İlk çalışmada psikometrik bir test geliştirmişler ve ikinci aşamada bu testi katılımcılara uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarında düşük motivasyon ve performans gösterenlerin depresif duygu durumu yaşadıkları görülmüştür. Öğrenme motivasyonu ve psikolojik dayanıklılık öğrenme kriterleriyle (cinsiyet, yaş, yarışma, sınıflama, özyetkinlik, öğrenme merkezli ve performans merkezli) ilişkili bulunmuştur. Dayanıklılık ve depresyon arasında negatif yönlü önemli bir ilişki bulunurken öğrenme sonrası motivasyon, sınıf reaksiyonu ve öğretmen değerlendirmeleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Terzi (2008) üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörle ilişkisini incelemek amacıyla Gazi Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören 625 öğrenciye Risk Faktörlerini Belirleme Listesi uygulanmıştır. Veriler Risk Faktörleri Belirleme Listesi, Kendini Toparlama Gücü (psikolojik dayanıklılık) Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Genelleştirilmiş Öz-yetkinlik Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin Aktif Planlama alt Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonunda öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre önemli bir fark göstermediği, toplam grup için psikolojik dayanıklılık puanları ile iyimserlik, öz-yetkinlik ve problem çözme ile başa çıkma stratejileri puanları arasında pozitif yönde önemli ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca iyimserlik, öz-yetkinlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik dayanıklılığı yordadıkları saptanmıştır.

Jalili ve Hosseinchary (2010) sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerde öz yetkinlilik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu amaçla İran'ın önde gelen liglerindeki sporcu ve Bilim Bakanlığına bağlı üniversitelerden sporcu olmayan 403 öğrenciye Psikolojik Dayanıklılık (Conner ve Davidson, 2003) ve Genel Öz-yetkinlik Ölçeğini (Schwarzer ve Jerusalem, 1995) uygulamışlardır. Araştırma sonucunda öz-yetkinlik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu; bu ilişkinin sporcu olanlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Abolghasemi, (2011) akademik başarı düzeyinin yüksek ve düşük olduğu öğrencilerde psikolojik dayanıklılık, stres ve öz-yetkinlik inancı ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma 2007-2008 arasında İran'ın Erdebil şehrindeki 6 liseden 3.sınıf öğrencileri arasından seçilen 120 kız öğrenci üzerinde yapılmıştır. Verilerin toplanması için Connor_Davidson'un Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Mimura ve Griffiths (2004)'in Algılanan Stres Ölçeği, Nezami ve ark. (1996)'nın öz-Yetkinlik Ölçeği ve Diner ve ark.(1985)'nin Yaşam Memnuniyet Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar öz-yetkinlik, psikolojik dayanıklılık ve yaşam memnuniyeti arasında pozitif yönde önemli ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılık, öz-yetkinlik ve yaşam memnuniyetinin akademik başarısı yüksek olan öğrencilerde akademik başarısı düşük olan öğrencilere göre önemli derecede daha yüksek, stres düzeylerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak her iki grupta da olumlu, olumsuz stres ve psikolojik dayanıklılığın yaşam memnuniyetinin güçlü yordayıcıları oldukları saptanmıştır.

Fuladi (2012) kişilik özellikleri ile öz-yetkinlik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmaya İran Mervdeşt Üniversitesinde 300 yüksek lisans öğrencisi katılmıştır. Veriler Bartone Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Genel öz-Yetkinlik Ölçeği ve NEO Beş Faktör Kişilik Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılık faktörlerinden biri olan meydan okuma ile yumuşak başlılık ve sorumluluk alma, kontrol ve taahhüt faktörleri ile nevrozite arasında ters yönde önemli ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca öz-yetkinlik ile dışa dönüklük ve sorumluluk alma kişilik özellikleri arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır.

Keye ve Pidgeon (2013) farkındalık ve akademik öz-yetkinliliğin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini incelemişler. Bu amaçla 141 üniversite öğrencisine Freiburg Farkındalık Envanteri, Eğitim Başarı İnançlar Ölçeği ve Connor Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini uygulamışlar. Sonuçlar, akademik öz-yetkinlik, farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında önemli ilişkiler olduğunu, farkındalık ve akademik öz-yetkinliğin psikolojik dayanıklılığın önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Mamta ve Sharma (2013) 60 ila 70 yaş arasındaki 150 yaşlı birey arasında psikolojik dayanıklılık, öz-yetkinlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlar. Katılımcılara Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Öznel İyi oluş Durumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçları psikolojik dayanıklılık, öz-yetkinlik ve öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu göstermiştir.

Gilmore (2014) bilgelik, umut, öz-yetkinlik ve baş etme yeteneği ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışma için Georgia Southern Üniversitesinde, öğrenimlerine devam eden 436 öğrenciye Sürekli Umut Ölçeği (Snyder ve arkadaşları, 1991), Öz Değerlendirme Bilgelik Ölçeği (Webster, 2007), Başa Çıkma Öz-Yetkinlik Ölçeği (Chesney ve ark. 2006), Bartone Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 15 R. (2007) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (1965) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bilgelik, umut öz-yetkinlik ve baş etme ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca Afrikalı Amerikalı öğrencilerde öz-yetkinlik, baş etme ve umut düzeyleri ile Avrupalı-Amerikalı öğrencilerde bilgelik ve akılcılık özelliklerinin psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur. Afrikalı Amerikalı öğrencilerin Avrupalı-Amerikalılara

kıyasla pozitif psikoloji değişkenlerinden daha yüksek puan aldıkları ve etnik farklılıkların olduğu ortaya konmuştur. İki değişkenli korelasyon analizinde Afrikalı-Amerikalı ve Avrupalı-Amerikalı öğrencilerde psikolojik dayanıklılık ve diğer değişkenler arasında pozitif ilişki olduğu; benlik saygısı, bilgelik, öz-yetkinlik, umut puanları yüksek olan öğrencilerin daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Cassidy (2015) çalışmasında, akademik öz-yetkinlik ile akademik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırmanın örneklemini 435 İngiliz lisans öğrencisinden oluşturulmuştur. Verilerin toplanmasında Cassidy ve Eachus (2002)'un Genel Akademik Özyeterlik Ölçeği ve Akademik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar öz-yetkinlik ve dayanıklılık arasında pozitif ilişki bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca öğrencilerin, kişisel zor koşullara maruz kaldıklarına kıyasla temsili olumsuzluklara tepki verirken daha fazla akademik dayanıklılık sergiledikleri belirlenmiştir.

Sagone ve De Caroli (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, erken ergenlik çağındaki 155 İtalyan öğrenciden oluşan bir örnekleimde öz-yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Çalışmada Skolastik Öz-yetkinlik Ölçeği, Empatik Öz-Yetkinlik Ölçeği ve Problem Çözme Öz-yetkinlik Ölçeği (Caprara, 2001) ve Dayanıklılık Tutumu ve Beceri Profili (De Caroli ve Sagone, 2014) kullanılmıştır. Sonuçlar öğrencilerin problem çözme ve skolastik öz-yetkinliklerinin yüksek olduğunu ve bu özelliklerinden dolayı sorun çözme ve bilimsel performanslarında da kendilerini verimli kullandıklarını göstermiştir. Ayrıca empatik öz-yetkinlik oranı yüksek olanların, düşük olanlara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları tespit edilmiştir.

Nikmanesh ve Kiekha (2016) hemşirelerin psikolojik dayanıklılıkları ile tinsel zekâ ve öz-yetkinlikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma 2013 yılında İran Zahedan Tıp Bilimleri Hastanelerinde görev yapan 336 hemşire üzerinde yapılmıştır. Verilerin toplanmasında Connor ve Davidson'ın Psikolojik Dayanıklılık, King Spiritüel Zeka Ölçeği ve Sherer ve Maddux Öz-yetkinlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre hemşirelerin öz-yetkinliği ve tinsel zekâları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönde önemli korelasyon olduğunu göstermiştir.

2.5. İlgili Araştırmalar Özet

Konuyla ilgili literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde özellikle yaşam kalitesi konusunda yapılmış çalışmaların fiziksel ve ruhsal sağlığı bozuk kişileri kapsadığı görölmektedir. Genel itibariyle fiziksel sağlığın bozulması, yaşam kalitesinin azalmasına yol açmaktadır. Ayrıca ruhsal bozukluklar da yaşam kalitesinin düşmesine yol açmaktadır.

Yaşam kalitesi araştırmalarının büyük çoğunluğunu sağlıkla ilgili çalışmalar oluştursa da, kişilik özellikleri gibi psikolojik özelliklerle ilişkisine yönelik araştırmalar da söz konusudur. Ayrıca medeni durum, cinsiyet vb. demografik özellikler ile yaşam kalitesi ilişkisi incelenmiştir.

Yaşam kalitesinin düşük olması, kişinin psikopatolojisinin önemli bir nedeni ya da sonucu olabilir. Psikolojik rahatsızlığı olan kişilerin yaşam kaliteleri değerlendirilmeli; önleme ve tedavi çalışmalarında yaşam kalitesi temel alınmalıdır. Sağlıklı kişiler ile psikolojik rahatsızlığı olan kişilerin karşılaştırıldığı çalışmalarda, psikolojik rahatsızlığı olan kişilerin yaşam kalitelerinin daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Fiziksel rahatsızlığı olan hastalar ile psikolojik rahatsızlığı olan hastaların karşılaştırıldığı araştırmalarda, psikolojik rahatsızlığı olan hastaların fiziksel rahatsızlığı olan hastalardan daha düşük yaşam kalitesi puanı aldıkları belirlenmiştir.

Huebner, Suldo, Smith ve McKnight (2004) çocukların algılanan yaşam kalitesi hakkında yaptığı araştırma sonuçlarına göre aile desteğinin ergenlerde öznel iyi oluş ile ilişkili olan algılanan yaşam kalitesi üzerinde pozitif yönde büyük bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca dışadönük kişilik yapısına sahip bireylerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaşam kalitesi ile ilgili araştırmaların bir çoğunluğu yaşam memnuniyeti, öznel iyi oluş, yaşam doyumu gibi kavramlar altında yapılmıştır. Bazı araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesini güçlendirdiği ortaya konmasına, yaşam kalitesinin göstergeleri arasında yer almalarına karşın psikolojik dayanıklılık ve öz yetkinlik faktörleri arasında ilişkilerin sınırlı sayıda çalışmada ele alındığı gözlemlenmektedir (Tian ve Hong, 2014; Bowen ve ark., 2015).

Yaşamda anlam arama ile psikolojik dayanıklılığın iki alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler arasında

pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur (Demirbaş, 2010). Olumlu duygu deneyimlerinin, yüksek düzeyde dayanıklı olan bireylerin günlük stresten kurtulma becerilerini geliştirmelerinde yardımcı olduğunu ortaya konmuştur (Ong ve ark., 2006). Dayanıklılık, umut ve farkındalık arasındaki ilişkiler (Collins, 2009) ile dayanıklılık ve problem çözme arasındaki ilişkilerin de pozitif ve doğrusal olduğu bulunmuştur (Dehghani ve Kajbaf, 2013). Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından biri olan meydan okuma faktörünün, kişilik özellikleri ve öz yetkinlik değişkenleri için aracı rolü olduğu; sorumluluk alma özelliğini yordadığı tespit edilmiştir (Fuladi, 2012). Dışadönüklük, özdisiplin, gelişime açıklık ve uyumluluk seviyeleri yüksek, nörotiklik seviyeleri düşük kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğunu, psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlilik alt boyutlarının ön plana çıktığı ve psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında kişiliğin önemli bir varyansa sahip olduğu (Çetin ve ark., 2015) üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve sosyal bağlılıklarının iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı tespit edilmiştir (Ergün-Başak, 2012). Yazdi-Ravandi ve ark. (2013) psikolojik dayanıklılık ve yaşın, yaşam kalitesinin önemli yordayıcıları olduklarını ortaya koymuştur.

Psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesi üzerindeki yordayıcı etkisinin psikolojik alanda çok daha belirgin olduğu dikkati çekmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık, kronik hastalarda yaşam kalitesinin tahminin de yaştan daha önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Sindirim sistemi kanseri olan hastalarda dayanıklılığın, yaşam kalitesinin bağımsız bir belirleyicisi olmasa da, psikolojik sıkıntıyı ve yan etkilerini etkileyen ana faktör olduğu açıklanmıştır (Tian ve Hong, 2014). Yapılan araştırmalarda özyetkinliği yüksek kişilerin sosyal becerilerinin ve sosyal ilişkilerinin daha sağlıklı olduğu, sosyal yaşamda daha etkin oldukları görülmektedir. Genel anlamda özyetkinliğin psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirildiği çalışmalarda özyetkinlik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından söz etmek mümkündür. Öz yetkinliği yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu, ilgili araştırmaların genel sonucu olarak görülmektedir.

Özet olarak önceki çalışmalar incelendiğinde öz yetkinlik inançları ve psikolojik dayanıklılığın pozitif kavramlarla ilişkilendirildiği, yaşam kalitesini etkiledikleri ve bir tür koruyucu faktör olduklarını söyleyebiliriz. Buna rağmen alan yazında bu

değişkenlerin bir arada incelendiği araştırmalara çok az rastlanmakta ve özellikle kültür açısından ve hasta kişiler gruplarından ayrı olarak normal popülasyonda yayımlanmış araştırmaya rastlanmamıştır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri, birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Cohen, Manion ve Morrison, 2000; Karasar, 2006). Bu çalışmada ayrıca Frisch (1992) tarafından geliştirilen yaşam kalitesi envanteri Farsça'ya ve Türkçe'ye uyarlanmış, envanterin kültürler arası denkliği incelenmiştir. Dolayısıyla araştırma, aynı zamanda, bir ölçek uyarlama çalışmasıdır.

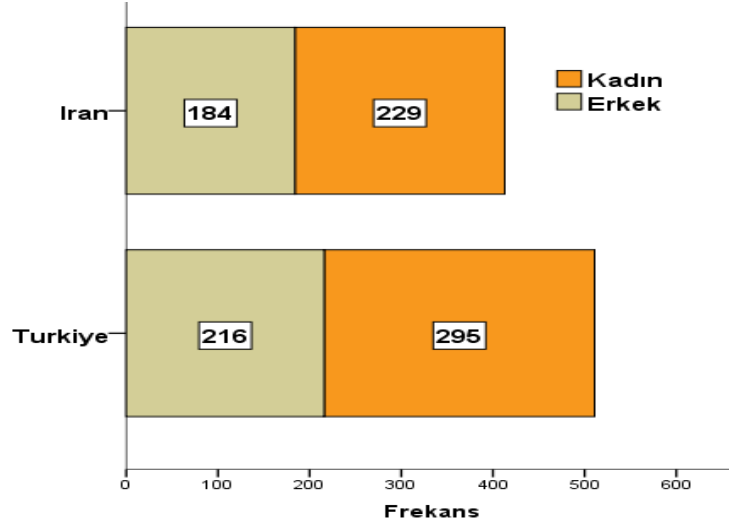
3.2. Çalışma Grubu

3.2.1. Çalışma Grubunun Özellikleri

Bu araştırma İran'da Tabriz Azad Üniversitesi ve Türkiye'de Hacettepe Üniversitesinin farklı fakültelerinde 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında öğrenimlerine devam eden lisans öğrencileri katılmışlardır. İran'dan 413, Türkiye'den 511 öğrenciden veri toplanmıştır. Yaşam Kalitesi Envanterinin uyarlama çalışmaları ve yaşam kalitesinin yordanmasına yönelik model geliştirme çalışması bu gruptan elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kline (2005) ölçek geliştirme çalışmalarında örneklemin madde sayısının 10 katı olması, bu sayının 200'den az olmaması gerektiğini belirtmektedir. Kline'a göre 100 kişilik bir örneklem küçük, 100-200 arası orta ve 200 kişinin üstündeki örneklem büyük olarak kabul edilmiştir. Buradan yola çıkarak bu çalışmada ele alınan örneklem büyüklüğü yeterli olarak kabul edilebilir. Çalışma gruplarının çeşitli demografik özelliklerine göre dağılımları aşağıda verilmiştir.

3.2.2. Katılımcılarla İlgili Demografik Bilgiler

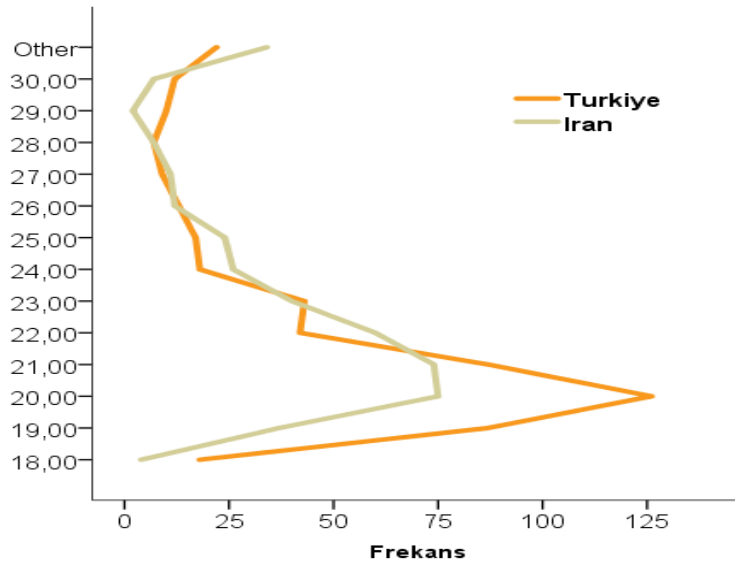
3.2.2.1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları



Şekil 3.1: Çalışma Grubunun Cinsiyetlerine Göre Frekansları

Şekil 3.1'e göre, İranlı 413 öğrencinin (n= 229, %55.4) ve Türkiyeli 511 öğrencinin (N=295, %57.7) yarısından fazlası kadınlardan oluşmaktadır.

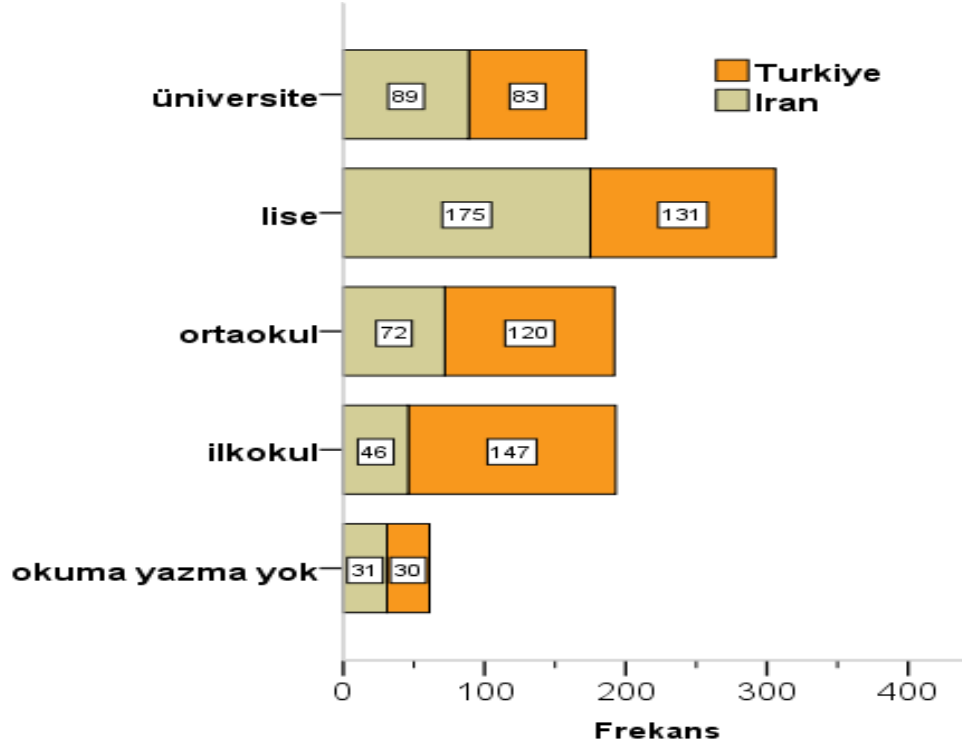
3.2.2.2. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımları



Şekil 3.2: Çalışma Grubunun Yaşlarına Göre Frekansları

Şekil 3.2’de, İranlı öğrencilerin yaşları 18 ile 47 arasında olup, ortalaması 23.25’tir (ss= 4.76). Türk öğrencilerin yaşları 17 ile 43 arasında olup, ortalaması 21.93’tür (ss= 3.67).

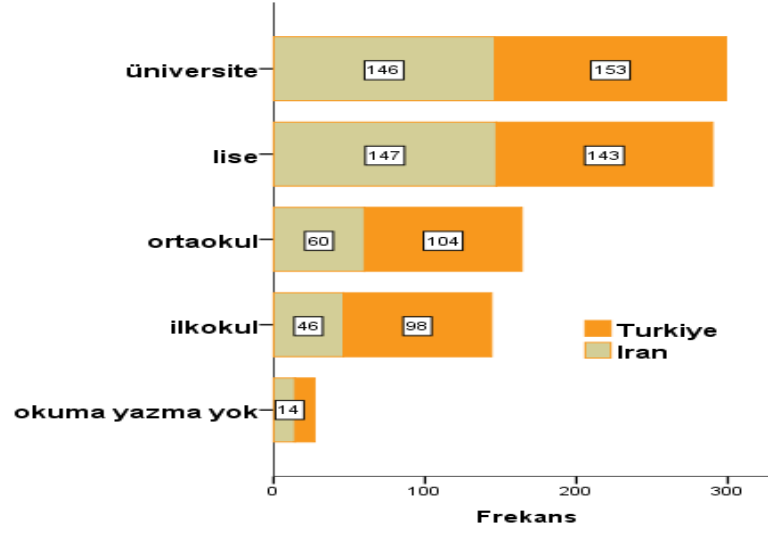
3.2.2.3. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Frekans Dağılımı



Şekil 3.3: Çalışma Grubunun Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Frekansları

Şekil 3.3’te görüldüğü gibi, üniversite mezunu anne sayıları yaklaşık olarak eşit iken, İranlı öğrencilerde lise; Türk öğrencilerde ise ortaokul ve altında eğitime sahip anne sayısı daha fazladır.

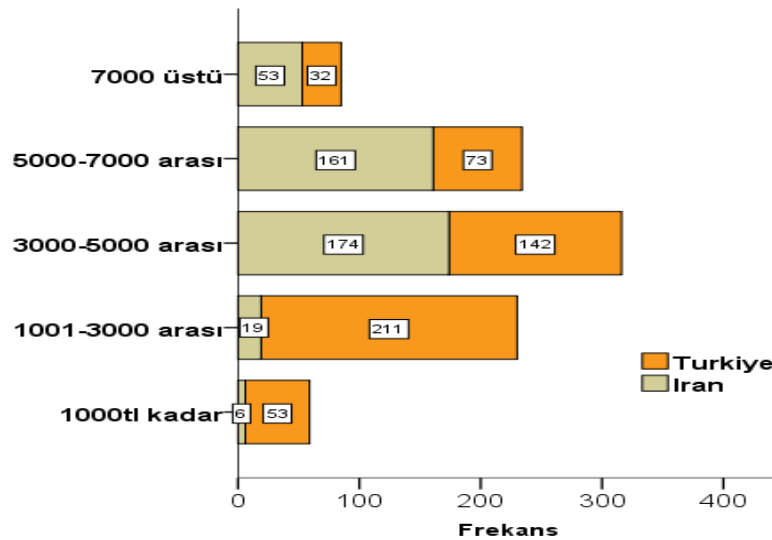
3.2.2.4. Katılımcıların Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Frekans Dağılımı



Şekil 3.4: Çalışma Grubunun Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Frekansları

Şekil 3.4'te görüldüğü gibi, çalışma grubunda Türk örneklemede ilkokul (%68) ve ortaokul (%63) mezunu babaya sahip öğrencilerin oranı İranlı öğrencilerden (sırasıyla %32 ve % 36.6) daha yüksektir. Diğer grupların çalışma gruplarında yer alma yüzdeleri yaklaşık olarak eşittir. Her iki grupta da babaları lise mezunu ve sonrası olanların oranı %50'den daha fazladır.

3.2.2.5. Katılımcıların Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Frekans Dağılımı



Şekil 3.5: Çalışma Grubunun Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Frekansları

Şekil 3.5'te, geliri 1.000 TL'nin altında olan toplam 59 öğrencinin 53'ü Türk'tür (%89). 1.000-3.000 arası gelire sahip 230 öğrenciden 211'i (%91.7) yine Türk'tür. Bununla birlikte, geliri 5.000-7.000 arası gelire sahip 234 öğrenciden %68.8'i, geliri 7.000'den fazla olan 85 öğrenciden %62.4'ü İranlıdır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada problem durumunda verilen değişkenleri ölçmek üzere çeşitli ölçme araçlarından faydalanılmıştır. Bu kapsamda, araştırma verileri Yaşam Kalitesi Envanteri (YKE) (Frisch, 1992); Sherer ve arkadaşları (1982)'nin Öz Yetkinlik İnançlar Ölçeği (ÖYİÖ) (Yıldırım ve İlhan, 2010 ve Bakhtiyari Barati, 1998) ve Connor ve Davidson (2003)'un Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ) (Kararımk,2007 ve Besharat ve ark., 2008) kullanılarak elde edilmiştir. Bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarının psikometrik özelliklerine ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Yaşam Kalitesi Envanteri (YKE)

Yaşam Kalitesi Envanteri (YKE) öznel yaşam kalitesini ölçmek amacıyla Frisch (1992) tarafından geliştirilmiştir. Bu envanter yaşamın 16 önemli alanı ile ilgili tanımlar içermekte ve her alan iki şekilde puanlanmaktadır. İlk puanlama alanın önemlilik derecesini (0 ile 2 puan arası); ikinci puanlama, bu alandaki memnuniyet derecesini (-3 ile +3 puan arası) ölçmektedir. 16 boyut; sağlık, özsaygı, hedefler ve değerler, para, çalışmak, eğlenmek, öğrenmek, yaratıcılık, yardım etme, aşk, arkadaşlar, çocuklar, akrabalar, aile, komşuluk ve topluluktan oluşmaktadır. Puanlama aşamasında her madde için önemlilik derecesi ve memnuniyet derecesinden elde edilen puanlar çarpılarak her madde için ağırlıklı memnuniyet puanı (WS) hesaplanmakta, sonrasında 16 maddeden elde edilen ağırlıklı memnuniyet puanının toplamı alınarak, her birey için toplam ağırlıklı memnuniyet puanı (TWS) elde edilmektedir. Ham puan (RS), ağırlıklı memnuniyet derecelerinin toplamının (TWS), önemli olarak değerlendirilen yaşam alanlarının toplam sayısına (TAOL) bölünerek elde edilmektedir. YKE ham puanları standartlaştırma örneğine göre bireysel puanın yorumlanmasını kolaylaştırmak için T puanlarına

(ortalama 50 ve standart sapma 10'dur) ve yüzdeliğe (PS) (Standardizasyon örnekleminin yüzdesi) dönüştürülebilir. Envanterden alınan standart T puanının 58 -77 yüksek yaşam kalitesi 43 - 57 orta düzey, 37- 42 düşük ve 0-36 çok düşük yaşam kalitesine sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Frisch,2006).

YKE, yaşam kalitesi odaklı terapi uygulamalarında müdahaleleri planlamak ve değerlendirmek için kullanılmaktadır (Frisch 2006, 2013). Ayrıca bazı araştırmalarda YKE'nin terapi sürecinde müdahale ile ilgili terapötik değişim açısından güvenilirliği ve duyarlılığı tesbit edilmiştir (Grant vd., 1995; Rodrigue ve ark., 2005, 2006, 2011; Abedi ve Vostanis, 2010). YKE, American Psikiyatri Derneğinin 2008 yılında yayımladığı Psikiyatri Ölçekleri elkitabında da yer almaktadır. YKE'nin başlıca avantajları, normunun bulunması, kesme puanlarının olması, ölçeğin kısalığı, altıncı sınıf okuma düzeyi gerektirmesi, puanlama ve yorumlamasının kolaylığı, hem pozitif psikoloji kapsamında normallere hem de tedavi amaçlı müdahaleler sırasında hastalara kullanılabilmesidir (Frisch, 2013).

3.3.1.1. YKE'nin Standardizasyon Çalışmaları

YKE'nin norm çalışmaları, Frisch, Cornell, Villanueva ve Retslaff (1992) tarafından ABD' de toplam 12 eyaletten toplanan örneklem üzerinde yapılmıştır (1924 uygulama, 943 geri dönüş, 798 sağlam veri). Standardizasyon örneklemini beyaz, siyah, İspanyol olan Yerli Amerikalılar, yerli Alaskalılar, Aleut Adaları, Asyalılar, Pasifik Adalıları ve bunlardan nispeten az olan diğer gruplarda sınıflandırılmayan etnik gruplar oluşturmuştur. Örneklemin yaklaşık % 65'i kadın, % 35'i erkek; yaş ortalaması 36 (ss=12.1), yaş aralığı 17 ile 80 arasındadır. Ortalama eğitim süreleri lise sonrası 3-4 yıldır.

Katılımcılara YKE'ine ek olarak, Yaşam Memnuniyet Ölçeği (Diener ve ark., 1985), Yaşam Kalitesi İndeksi (Ferrans ve Powers, 1985), yaşamın 34 yönü ele alınarak önemlilik ve memnuniyet derecesini belirlemek için kullanılan altı dereceli bir form, Marlowe-Crowne (1960)'ın sosyal İstenebilirlik Ölçeği ve demografik özellikler formu uygulanmıştır.

Analiz sonuçları cinsiyete bağlı olarak yaşam kalitesi puanlarının değişmediğini göstermiştir. Bununla birlikte, İspanyolların, hem siyah hem de beyaz gruplardan önemli düzeyde daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca

yaşam kalitesi puanlarının yaşla değişmediği; eğitim düzeyindeki artışa bağlı olarak küçük de olsa yaşam kalitesi puanlarının arttığı saptanmıştır ($r = .10$, $p < .05$, $n = 763$).

3.3.1.2. Yaşam Kalitesi Envanterinin Güvenirlik Çalışmaları

Yaşam kalitesi envanterinin Frish (1992) tarafından 55 kişilik alt örnekleme yapılan güvenilirlik çalışmasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısının.73; iç tutarlılık katsayısının (Cronbach alfa).79 olduğu saptanmıştır. Başka çalışmalarda YKE'nin test tekrar test güvenilirlik katsayılarının.80 ile.91 arasında olduğu ve iç tutarlılık katsayılarının 3 klinik ve 3 klinik olmayan örnekte.77 ila.89 arasında değiştiği ifade edilmektedir (Carlbring vd. 2007; Frisch, Cornell, Villanueva ve Retzlaff, 1992; Lindner, Andersson, Cheese ve Carlbring, 2013). Bu araştırmada elde edilen güvenilirlik katsayıları ise (Cronbach alfa) İran için ($n=413$).83; Türkiye için ($n= 511$).85 olarak hesaplanmıştır.

3.3.1.3. Yaşam Kalitesi Envanterinin Geçerlik Çalışmaları

YKE'nin yakınsak (convergent) geçerliliğini test etmek için YKE'den alınan puanlar ile Yaşam Memnuniyeti Ölçeği ve Yaşam Kalitesi İndeksinden alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Korelasyonlar beklenen yönde ve istatistiksel bakımdan önemli bulunmuştur: Yaşam Memnuniyeti Ölçeği ile ($r = .56$, $p < .001$) Yaşam Kalitesi İndeksi ile ($r = .75$, $p < .001$). Ayrıca YKE puanları ile Marlowe-Crowne Sosyal Beğenirlik Ölçeği puanları arasında da korelasyon katsayısı oldukça düşük bulunmuştur ($r = .25$, $p < .001$). YKE madde toplam korelasyonlarının yeterli olduğu ve YKE'nin, bir akran değerlendirmesi ve klinik görüşme ölçümü de dâhil olmak üzere, öznel iyi olma ile ilgili 7 ölçütte istatistiksel bakımdan önemli ölçüde pozitif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Frisch, Cornell, Villanueva ve Retzlaff,1992). Buna ek olarak, YKE ile genel psikopatoloji ve depresyon ölçütleri arasında önemli negatif korelasyonlar bulunmuş; klinik ve klinik olmayan kriter gruplarının, YKE puan ortalamalarında önemli farklılıklar elde edilmiştir (Frisch,1992).

Frisch ve Kazdin (1992) tarafından klinik tedavide kullanılabilirliğini incelemek amacıyla yapılan başka bir çalışmada YKE, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve

Hamilton Depresyon Ölçeği, 11'i kadın 5'i erkek olmak üzere 16 kişilik bir örneklem üzerinde yapılan 15 haftalık tedavi programında ön test, son test ve izleme testi olarak uygulanmıştır. Örneklem Beck Depresyon Ölçeğinden 20, Hamilton Depresyon Ölçeğinden 14 ve üzeri puan alan kişilerden seçilmiştir. Bu deneklerin % 75'i (n= 12) önceden psikolojik tedavi almış olup,% 75'i (n= 12) distimik bozukluğa, % 12.5'u (n= 2) alkol sorununa ve % 25'i (n= 4) aşırı kaygı ya da panik atak sorununa sahiptir. Örneklem yaş ortalaması 47.7 (ss= 11.1) olup 31 ile 71 yaş arasındadır. Eğitim düzeyleri ortalama 14.3'tür (ss= 1.6). Analiz sonuçlarına göre her üç ölçümde de son test ve izleme testleri arasında bir fark olmadığı ama ön test ölçümlerine göre istatistiksel bakımdan beklenen yönde önemli bir fark olduğu bulunmuştur. Bu çalışmadan ayrı olarak YKE beş poliklinikte ayakta ve yatarak tedavi gören 281 danışana uygulanmış, YKE'nin genel yaşam kalitesi ve yaşamın her bir alanı için ağırlıklı memnuniyet profilleri verdiğini, bunun da terapistlere danışanın sorunlarını kapsamlı bir şekilde anlamaları, kavramsallaştırılmaları ve tedavi önceliklerini belirlemeleri için "makro analiz" sağladığı rapor edilmiştir (Frisch, 1992; Kazdin,1992 ve 1993; QOLI Uygulama El kitabından alınmıştır).

Lindner, Andersson, Ost ve Carlbring 2001 - 2013 yılları arasında yedi farklı psikiyatrik bozukluğa (stres, majör depresif, sosyal anksiyete, panik, patolojik kumar oynamak, genel kaygı) sahip hasta grubu ile tıp fakültesi öğrencilerine YKE'nin 4.000'den fazla uygulandığı 20 çalışmayı gözden geçirmişlerdir. Ayrıca bu çalışmada 1.021 katılımcıya tedavi sonrası Montgomery-Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği vb. ölçme araçları uygulamışlardır. Sonuçlar tedavideki iyileşme düzeylerini YKE puanlarının yeterli düzeyde yansıttığını göstermiştir. Araştırmada YKE'nin iç tutarlık katsayıları.70 ile.82 arasında bulunmuştur.

3.3.1.4. Yaşam Kalitesi Envanterinin Uyarlama Çalışmaları

Yaşam kalitesi envanteri'nin uyarlama çalışmasını yapmak için ilk ölçeğin yazarından izin alınmıştır. Bu çalışmada YKE'nin Türkçe ve Farsça Formları oluşturulmuştur. Uyarlama çalışması kapsamında İngilizce – Farsça'yi ve İngilizce – Türkçe'yi iyi derecede bilen PDR ve psikoloji alanlarında toplam dört öğretim üyesi tarafından envanterin Farsça ve Türkçe taslak formları hazırlanmıştır. Taslak

formlar İngilizce bilen, anadili Farsça ve Türkçe olan beşer akademisyen tarafından gözden geçirildikten sonra uzman değerlendirme formu hazırlanmıştır (EK). Taslak form Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında görev yapan İran'dan 10, Türkiye'den 7 akademisyen tarafından uzman değerlendirme formunda değerlendirilmiştir. Uzmanlar arası tutarlık derecesini belirlemek için Intraclass korelasyon katsayısı hesaplanmıştır (İran: ICC=.71, %95 GA=.47 ile.88, $F_{(15,135)}= 3.88$, $p<.00$ ve Türkiye: ICC=.69 %95 GA=.39 ile.87, $F_{(15,90)}= 3.21$, $p<.00$). Envanterin dilsel eşdeğerliğini sınamak için ayrıca Tabriz Azad Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği bölümü son sınıf öğrencilerine (İran n= 54 ve Türkiye n= 56) iki hafta arayla önce envanterinin İngilizce formu daha sonra İran'da Farsça ve Türkiye'de Türkçe formu uygulanmıştır. İki ayrı ölçüm arası korelasyon katsayısı İran için $r_{(54)}=.96$, $p<.00$; Türkiye için $r_{(63)}=.96$, $p<.00$ bulunmuştur. Bir sonraki aşamada envanter İran'da 413, Türkiye'de 511, toplam 924 öğrenciye uygulanmıştır. Sonuçlar detaylı olarak bulgular kısmında açıklanmıştır.

3.3.2. Öz Yetkinlik İnançlar Ölçeği (ÖYİÖ)

Sherer vd. (1982) tarafından genel ve sosyal öz yetkinlik alanlarını ölçmek üzere geliştirilen ÖYİÖ iki boyutta, 23 maddeden oluşan, beş dereceli Likert tipi bir ölçektir. Genel öz yetkinlik boyutunda 17, sosyal yetkinlik boyutunda 6 madde yer almaktadır. Bu araştırmada 17 maddeden oluşan genel öz yetkinlik boyutu kullanılmıştır. Genel öz yetkinlik boyutunun açıkladığı varyans %27, Cronbach alfa katsayısı.86'dır. Bu boyutta 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. maddeler (Ör. 5. Her şeyi yarım bırakırım ve 14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem) ters puanlanmaktadır. Genel öz yeterlik alt boyutundan elde edilebilecek toplam puan 17-85 arasında değişebilmektedir. Puanın artması öz yeterlilik inancının arttığını göstermektedir. Bu çalışmada Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından uyarlanan Türkçe form ile Barati Bakhtiyari (1998) tarafından uyarlanan Farsça form kullanılmıştır. Ölçeğin özgün formu kullanılarak yapılan geçerlik çalışmasında tek faktörlü yapı bulunmasına karşın Türkçe ve Farsça Formlar kullanılarak yapılan geçerlik çalışmalarında üç faktörlü yapı (Türkçe için boyutlar: başlama, yılmama ve sürdürme çabası - ısrar; Farsça için başlatma arzusu, görevi tamamlama çabası ve engellerle yüzleşme) bulunmuştur. Bununla birlikte, bu çalışmalarda da Sherer

ve ark.'nın (1982) önerdiği gibi, toplam puan kullanılması kararlaştırılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği 18 yaş ve üstündeki en az beş yıllık eğitime sahip 895 kişiden elde edilen veriler üzerinden (Cronbach alfa).80 ve ikinci kez ulaşılabilen toplam 236 kişiden elde edilen veriler üzerinden hesaplanan test-tekrar-test güvenilirliği (Pearson r).69 bulunmuştur. Barati Bakhtiyari tarafından 300 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin Farsça Formundan elde edilen ölçümlerin güvenilirlik katsayısı (Cronbach alfa).79 bulunmuştur. İran'da yapılan diğer çalışmalarda ise güvenilirlik katsayısının (Cronbach alfa).81 ile.85 arasında değiştiği bildirilmiştir (Barati Bakhtiyari, 1991; Esmkhany Akbarnejad, Etemadi ve Nasrinejad, 2010). Bu çalışmada 924 (İran= 413; Türkiye= 511) öğrenci grubundan elde edilen sonuçlarda güvenilirlik katsayısı (Cronbach alfa) İran için.87; Türkiye için.88 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)

Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen PDÖ, beşli Likert tipi bir ölçek olup, 25 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 0-4 arasında puanlanmakta, toplam puan 0 ile100 arasında değişmektedir. Connor ve Davidson tarafından yapılan geçerlik çalışmasında, beş faktör (kişisel yeterliliğe sıkı sıkıya sarılma, olumsuz duyguları hoş görebilme, değişimi olumlu kabul edebilme, kontrol ve tinselliğe eğilim) açıklanmasına rağmen araştırmalarda genelde toplam puan kullanılmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi Türkçe ve Farsça Formunda aynı şekilde beş faktörlü bir yapı ortaya konsa da, Türkçe formunda madde - faktör ilişkileri farklılık gösterdiği ve iki faktörde sadece üç madde bulunduğu için üç faktörlü yapı (kişisel yeterliliğe sıkı sıkıya sarılma, olumsuz duyguları hoş görebilme ve tinselliğe eğilim) benimsenmiştir. Ölçekten bu boyutların her biri için ve ölçeğin geneli için toplam puan alınmaktadır (Karairmak, 2010). Ölçeğin Farsça Formuna ilişkin faktör yapısı, orijinaliyle yanıdır (Besharat, 2008; Mohammadi 2006). Bu çalışmada hem Türkçe hem de Farsça Formlardan elde edilen toplam puanlar kullanılmıştır. Ölçekte alınan yüksek puan, yüksek psikolojik dayanıklılığı göstermektedir. Connor-Davidson (2003)'ın yaptığı çalışmada PDÖ genel ve klinik popülasyondan seçilen altı grupta, toplam 806 kişiye uygulanmıştır. PDÖ'den elde edilen ölçümlerin güvenilirlik katsayısı (Cronbach alfa) genel popülasyon (n=577) için.89, genel kaygı bozukluğu için test-tekrar test güvenilirlik katsayısı.87

hesaplanmıştır. Aynı araştırmada benzer ölçekler geçerliliği kapsamında PDÖ ile 'Kobasa Dayanıklılık Ölçeği' arasında.83; 'Algılanan Stres Ölçeği' ile -.76; 'Stres Hassasiyeti Ölçeği' ile -.32; 'Sheehan Sosyal Destek Ölçeği' ile.36 ilişki saptanmıştır. Bu çalışmada Karairmak (2010) tarafından uyarlanan Türkçe form ile Besharat (2008) tarafından uyarlanan Farsça form kullanılmıştır. Karairmak tarafından Türkçe Form kullanılarak yapılan çalışmada 246 depremzede kişiden elde edilen ölçümler kullanılmış; Cronbach alfa katsayısı.92 bulunmuştur. Aynı çalışmada benzer ölçekler geçerliliği kapsamında PDÖ ile Ego-sağlamlık Ölçeğinden alınan puanlar arasında.68; Benlik Saygısı Ölçeği puanları arasında.53; Pozitif Etki Ölçeği puanları arasında.69, Negatif Etki puanları arasında -.44; Yaşam Uyum Ölçeği arasında.55; Ruhsal Umut Ölçeği puanları arasında.68 ilişki bulunmuştur. Ülker Tümlü (2012) tarafından yapılan başka bir çalışmada ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı.75; Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise.84 bulunmuştur. İran kültürüne uyarlama çalışması Mohammadi (2005) ve Besharat (2008) tarafından yapılmıştır. Mohammadi (2005) çalışmasında 716 kişiden elde edilen veriler üzerinde ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını.89 bulmuştur. Besharat (2008) tarafından yapılan çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı.86 olarak açıklanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin güvenilirlik Cronbach alfa katsayısı İran için.91; Türkiye için.92 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı

Bu çalışmada veriler, araştırmacının kendisi tarafından 2016-2017 öğretim yılında Hacettepe Üniversitesinden ve Tabriz Azad Üniversitesinden sınıf ortamında, gönüllü öğrencilere ölçeklerin uygulanmasıyla toplanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce, katılımcılara araştırmanın amacı, ölçeklerden elde edilen bilgilerin bilimsel bir çalışma kapsamında kullanılacağı, dolayısıyla herhangi bir kimlik bilgisinin yazılmasına gerek olmadığı anlatılmış; ölçekleri nasıl yanıtlayacaklarına dair yönergeler verilmiştir. Ölçme araçlarının uygulanmasının 15-25 dakika arasında değişen sürelerde gerçekleştiği gözlenmiştir.

3.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözülmesi

Katılımcılardan elde edilen veriler spss 24 paket programı kullanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Öncelikle katılımcıların yaşam kalitesi, özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin ne düzeyde olduğunun belirlenmesi amacıyla betimsel istatistikler (minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma) Pearson ve Intraclass korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sonraki aşamada Mplus 6.12 programı kullanarak Frisch (1992) tarafından geliştirilen Yaşam Kalitesi Envanterinin (YKE) Türkçe ve Farsça formlarından elde edilen veriler doğrulayıcı faktör analizi yapılarak incelenmiştir. Ayrıca YKE'den elde edilen ölçümlerin denkliliği, çok örneklemlili doğrulayıcı faktör analizi yapılarak test edilmiştir. Bu analizden ayrı olarak, Hayes (2013)'in açıklamaları doğrultusunda, yaşam kalitesinin psikolojik dayanıklılık, öz-yeterlilik ve ülke değişkenlerine bağlı olarak ne düzeyde açıklandığı, durumsal aracılık (moderated mediation) model testiyle incelenmiştir.

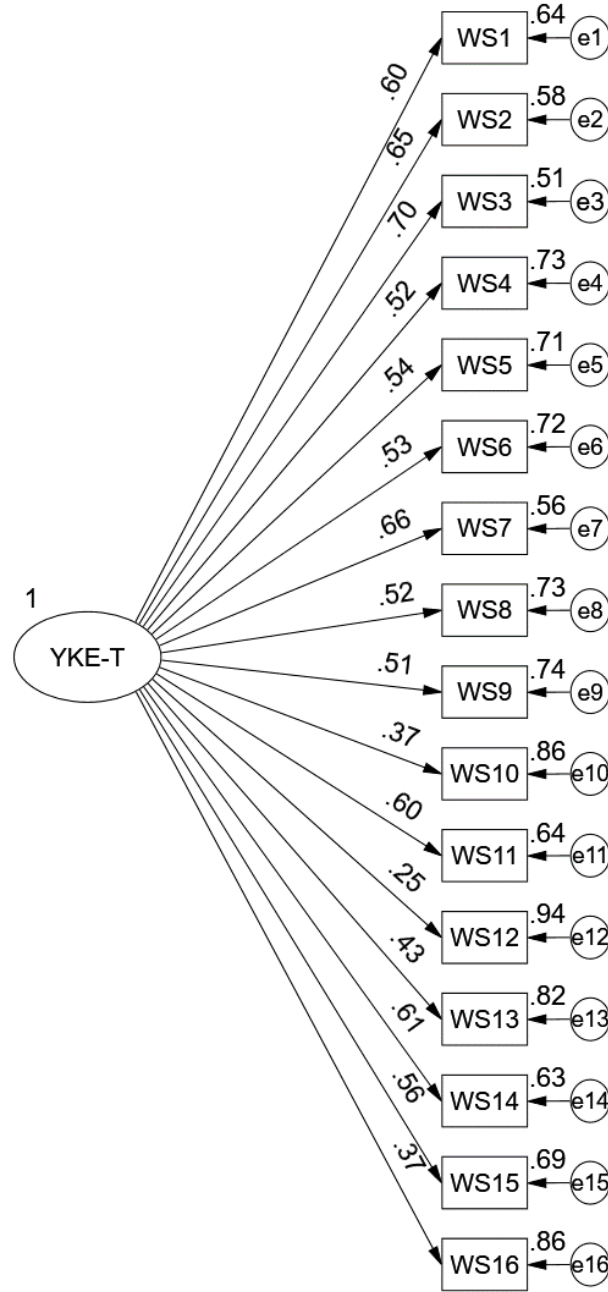
Sayıtların incelenmesi için analizler öncesi yapısal ve regresyon model varsayımları eksik ve aykırı (outlier) değerler, normallik, doğrusallık, atık panların varyanslarının homojenliği (homoscedasticity) ve çoklu bağlantı (multicollinearity) gözden geçirilmiştir. Türk örneklemede.001 önem düzeyinde $Z = 3.29$ değerini aşan altı gözlem univariate aykırı değer oldukları; $\chi^2_{16;.001} = 39.25$ 'i aşan üç gözlem de multivariate aykırı değer oldukları gerekçesiyle veri setinden çıkarılmıştır. İran örnekleminde benzer gerekçeyle üç univariate aykırı değer çıkarılmıştır. Maddelerin hiçbirinde eğiklik değeri 3'ten, basıklık değeri de 10'dan büyük gözleme rastlanmamıştır. Kline (2005) büyük örneklemlerde standart hatanın azalacağını; $n \geq 100$ pozitif, $n \geq 200$ olması durumunda negatif basıklıktan kaynaklanan eksik varyans tahmininin söz konusu olmadığını ifade etmektedir. Eğri tahmini yöntemiyle doğrusallık sayıltısı incelenmiş; farklı dağılım biçimlerinden hiçbir maddeler arasındaki ilişkileri doğrusal olandan daha iyi açıklamadığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, madde çiftlerinin hiçbirinde korelasyonlar .80'den büyük elde edilmezken; varyans şişme (VIF) değerlerinin de beşten küçük olduğu saptanmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde önce araştırmada yapılan Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe ve Farsça Formlarının uyarlama çalışması ile ilgili analiz sonuçları sunulmuştur. Daha sonra öz-yetkinlik, kültür, psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesi değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler ve bir sonraki aşamada önerilen model kapsamında yordayıcıların sonuç değişken üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri verilmiştir. Bulgular alt problemlerin sırasına uygun olarak verilmiştir.

4.1. Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe Formundan elde edilen verilerin benzeme (convergent) geçerliği yeterli midir?

Benzeme geçerliği faktör yüklerine ($\geq .50$), açıklanan ortalama varyansa ($AVE \geq .50$) ve bileşik güvenilirlik (composite reliability $\geq .70$) katsayılarına dayalı incelenmiştir (Hair ve vd. 2016). Buna göre, YKE Türkçe Formundan elde edilen verilere uygulanan DFA sonucunda genel uyum-kötülük katsayıları $\chi^2_{104;.05} = 270.51$; $p < .05$; $\frac{\chi^2}{sd} = 2.60$; CFI = .96; RMSEA = .06 (%90 GA = .05 -.07) ve SRMR = .05 olarak bulunmuştur. Kuramsal modele ilişkin faktör yükleri Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 4.1: YKE Türkçe Formu DFA Sonuçları (Standartlaştırılmış Ağırlıklar)

Şekil 4.1’de görüldüğü gibi, kuramsal tek boyutlu model tarafından açıklanan faktör yükleri.25 ile.70 arasındadır. Faktörün maddelerde açıkladığı ortalama varyans (AVE).29’dur. Bileşik güvenilirlik (CR) katsayısı.86’dır. Faktör yükü.25 olan 12. maddenin analizden çıkarılması durumunda AVE=.31’e; CR=.87’ye yükselmektedir. Cronbach alfa katsayısı.85 olup; düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları.26 ile.60 arasındadır.

4.2. Yaşam Kalitesi Envanterinin Farsça Formundan Elde Edilen Verilerin Benzeme (Convergent) Geçerliği Yeterli Midir?

YKE Farsça Formundan elde edilen verilere uygulanan DFA sonucunda genel uyum-kötülük katsayıları $\chi^2_{104;.05} = 190.46$; $p < .05$; $\frac{\chi^2}{sd} = 1.83$; CFI=.97; RMSEA=.05 (%90 GA=.04 -.06) ve SRMR=.05 bulunmuştur. Kuramsal modele ilişkin faktör yükleri Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 3.2: YKE Farsça Formu DFA Sonuçları (Standartlaştırılmış Ağırlıklar)

Şekil 3.2'de görüldüğü gibi, kuramsal tek boyutlu model tarafından açıklanan faktör yükleri .38 ile .55 arasındadır. Faktörün maddelerde açıkladığı ortalama varyans

(AVE).23'tür. Bileşik güvenirlik (CR) katsayısı.83'tür. Cronbach alfa katsayısı.83 olup; düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları.34 ile.48 arasındadır.

4.3. Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe ve Farsça Formlarından Elde Edilen Verilerin Denkliği (Equivalence) Yeterli Midir?

YKE'ye ilişkin önerilen kuramsal modelde Türkçe ve Farsça Formlardan elde edilen ölçümlerin denkliği, ölçüm ve yapısal modeller için sırasıyla test edilmiştir. Ardışık model testleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 4.1: Ardışık Model Değişmezlik Düzeyleri Testleri

Model	χ^2	sd	p	$\frac{\chi^2}{sd}$	CFI	RMSEA	SRMR	$\Delta\chi^2$
Measurement equivalence								
Loose cross validation	270.51	104	.00	2.60	.96	.06 (.05 ile.07)	.05	
Configural Invariance	190.46			1.83	.97	.05 (.04 ile.06)	.05	
Metric Invariance (full)	502.64	208	.00	2.42	.96	.06 (.05 ile.06)	.05	60.46** ₍₁₅₎
Metric Invariance (partial-1)	516.00	217	.00	2.39	.96	.06 (.05 ile.06)	.06	13.36 ₍₉₎
Scalar Invariance (partial-1)	694.30	226	.00	3.07	.94	.07 (.06 ile.07)	.05	178.3 ₍₉₎
Scalar Invariance (partial-2)	518.13	218	.00	2.38	.96	.06 (.05 ile.06)	.05	2.13 ₍₂₎
Structural equivalence								
Equality of factor variances	522.62	219	.00	2.39	.96	.06 (.05 ile.06)	.06	4.49 ₍₁₎

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi, ilk olarak Türk ve İran'lı katılımcıların envanter maddelerine verdikleri yanıtlar arasındaki korelasyonları, kuramsal modelin ne ölçüde açıkladığı ayrı ayrı test edilmiştir (Loose cross validation). İki grupta da kuramsal modelin veri setindeki ilişkileri yeterli düzeyde açıkladığı görülmüştür. Analizin ikinci aşamasında her iki gruba ait veriler aynı kodlama dosyasında (syntax), tüm tahminler her bir grupta serbest olarak tanımlanmıştır (Configural Invariance). Bu yapıya taban çizgisi (Totally free multiple group model ya da baseline model) denmektedir. Söz konusu model testinde uyum sağlandığı ($\chi^2_{208,.05} = 502.64$; $p < .05$; $\frac{\chi^2}{sd} = 2.42$; CFI=.96; RMSEA=.06 (%90 GA=.05 -.06) ve SRMR=.05) için üçüncü aşamada faktör yüklerinin eşitliği testine geçilmiştir (Metric

Invariance). Bu aşamada faktör yüklerinin iki grupta eşit olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları tüm maddelerde iki grubun aynı dereceleme aralıklarını kullanarak yanıtlamadıklarını göstermiştir ($\chi^2_{223;.05} = 563.10$; $p < .05$; $\frac{\chi^2}{sd} = 2.53$; CFI=.96; RMSEA=.06 (%90 GA=.05 -.07) ve SRMR=.07). Hair, Black, Babin ve Anderson (2009) faktör yüklerinin tümü gruplarda eşit olmak zorunda olmadığını; bir faktörde iki tane yükün eşit olması durumunda metric invariance'nin kısmen sağlanmış olacağını dile getirmektedirler. Bu düşünceden hareketle, m1, m10 m11, m12, m14 ve m16'nın faktör yükleri her iki grupta serbest parametre olarak tanımlanarak yapılan analiz sonucunda, faktör yüklerinin iki grupta kısmen eşit olduğu saptanmıştır ($\chi^2_{217;.05} = 516$; $p < .05$; $\frac{\chi^2}{sd} = 2.39$; CFI=.96; RMSEA=.06 (%90 GA=.06 -.07) ve SRMR=.06). Kısmi metric invariance modelde getirilen ek sınırlamalara karşın uyumda önemli kötüleşme olmamıştır ($\Delta\chi^2 = 13.36$; $p > .05$). Ölçüm model karşılaştırmalarının son aşamasında iki grupta faktör ortalamalarının aynı anlama gelip gelmediğini test edilmiştir. Madde ortalamalarının eşitliğinin test edildiği bu modelde m1 ve m14'e ait ortalamaların (intercept) eşit olduğu saptanmıştır ($\chi^2_{218;.05} = 518.13$; $p < .05$; $\frac{\chi^2}{sd} = 2.38$; CFI=.96; RMSEA=.06 (%90 GA=.05 -.07) ve SRMR=.05). İki grupta faktör ortalamalarının aynı anlama geldiği kısmen sağlandıktan sonra, son aşamada iki grubun yaşam kalitesi puan ortalamaları da karşılaştırılmış, İranlı öğrencilerin YKE puan ortalaması Türk öğrencilerininkinden daha yüksek bulunmuştur ($t = 5.55$; $p < .05$). Öte yandan, faktör varyanslarının eşitliğine ilişkin yapısal model karşılaştırması uyum katsayıları düşük olduğundan, analiz süreci bu noktada kesilmiştir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Kültür, Öz-Yetkinlik, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Kalitesi Puan Ortalama, Standart Sapma ve Pearson Korelasyon Katsayıları Ne Düzeydedir?

Araştırmanın değişkenleri kültür (moderatör), öz-yetkinlik (bağımsız değişken), psikolojik dayanıklılık (mediatör) ve yaşam kalitesidir (bağımlı değişken). Değişkenlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ile aralarındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2: Betimleyici İstatistikler (n= 919)

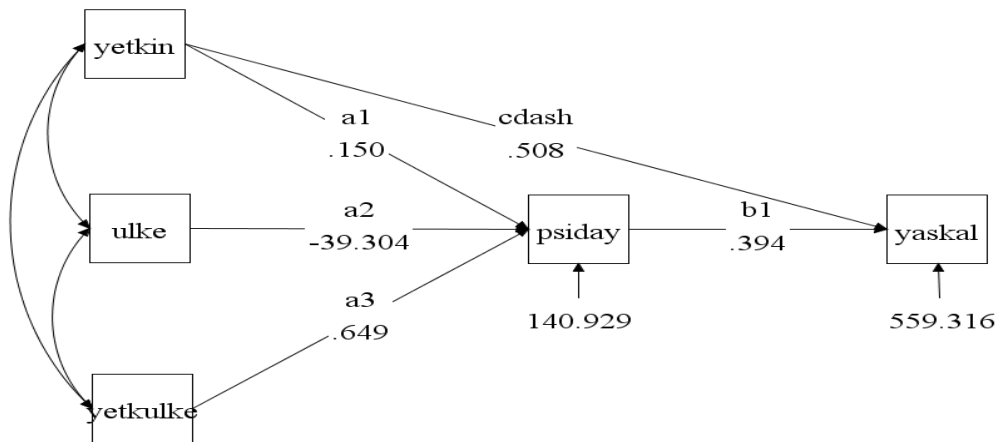
Kültür		\bar{x}	ss	1	2	3
İran	1.Öz-yetkinlik	59.75	10.35	1.00		
	2.Psikolojik Dayanıklılık	65.67	13.05	.12*	1.00	
	3.Yaşam Kalitesi	43.27	22.20	.02	.06	1.00
Türkiye	1.Öz-yetkinlik	58.91	10.55	1.00		
	2.Psikolojik Dayanıklılık	64.45	13.82	.61**	1.00	
	3.Yaşam Kalitesi	26.11	25.02	.49**	.46**	1.00

*p<.05 **p<.01

Tablo 2’de görüldüğü gibi, İranlı öğrencilerin yaşam kalitesi ortalama puanları Türk öğrencilere göre daha yüksektir. Bununla birlikte, değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayılarının pozitif yönde olup, istatistiksel bakımdan önemlidir. Bu korelasyon katsayılarının Türk örnekleme daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu ilişkilerin önerilen model tarafından ne derece açıklandığı durumsal aracılık testiyle incelenmiş, sonuçlar aşağıda verilmiştir.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yetkinlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki, Yaşadıkları Kültüre Bağlı Olarak İstatistiksel Bakımdan Önemli Bir Farklılık Göstermekte Midir?

Değişkenler arası ilişkilerin öngörülen model kapsamında ne derece açıklanabildiği incelemek amacıyla verilere durumsal aracılık testi uygulanmış, sonuçlar Şekil 3.3’te verilmiştir.



Şekil 3.3: Standartlaştırılmamış Katsayılar

Çoklu regresyon (durumsal aracılık) analiz sonuçları öz-yetkinlik ve kültür değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık puanlarındaki varyansın %23'ünü ($R^2=.23$, $F_{(3,915)}= 118.92$, $p<.00$), yaşam kalitesi puanlarındaki varyansın ise %12'sini açıkladığını göstermiştir ($R^2=.12$, $F_{(2,916)}= 65.87$, $p<.00$). Öz-yetkinliğin (X) yaşam kalitesi (Y) üzerindeki dolaylı etkisi, kültüre (W) bağlıdır (durumsal). Bu diyagram psikolojik dayanıklılık (M) ve Yaşam kalitesi için birer denklemlerle şöyle ifade edilebilir:

$$M = a_0 + a_1X + a_2W + a_3XW$$

$$Y = b_0 + b_1M + c'X$$

Y denklemleri ile M eşitliği birleştirildiğinde

$$Y = b_0 + b_1(a_0 + a_1X + a_2W + a_3XW + e_M) + c'X$$

$$Y = b_0 + a_0b_1 + a_1 b_1X + a_2 b_1W + a_3 b_1XW + c'X$$

Y=a + bx olarak gruplandırıldığında,

$$Y = (b_0 + a_0b_1 + a_2 b_1W) + (a_1 b_1 + a_3 b_1W + c')X \text{ elde edilir.}$$

X'in Y üzerindeki dolaylı etkisi W'ye bağlı olduğundan:

$$a_1 b_1 + a_3 b_1W = (a_1 + a_3W)b_1 \text{ olup,}$$

X'in Y üzerindeki doğrudan etkisi:

c' kadardır.

Denklemlerde yer alan parametrelere ilişkin sayısal değerler Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3: Model Katsayıları

Yordayıcılar		M (Psikolojik Dayanıklılık)				Y (Yaşam Kalitesi)		
		B	sh	P		B	sh	p
X (Öz yetkinlik)	a ₁	.15	.06	.02	c'	.51	.08	.00
M (Psikolojik Dayanıklılık)	-				b ₁	.39	.07	.00
W(Kültür)	a ₂	-39.31	4.70	.00				
X.W(Öz yetkinlik*Kültür)	a ₃	.65	.08	.00				
Sabit	i ₁	56.70	3.81	.00	i ₂	-21.99	5.12	.00
		$R^2=.23$				$R^2=.12$		
		$F_{(3,915)}= 118.92$				$F_{(3,916)}= 65.87$		

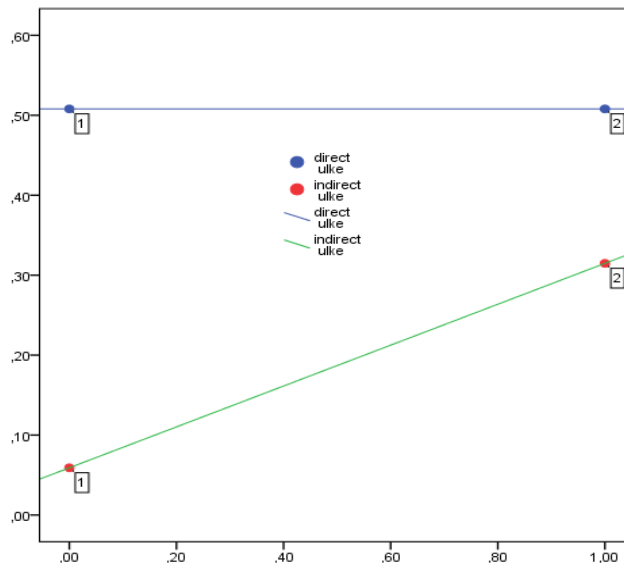
Tablo 3'te görüldüğü gibi, M modelde öz-yetkinlik ve kültür arasındaki etkileşim $B=.65$, $p<.00$ 'dir. Buna göre, psikolojik dayanıklılık üzerinde öz-yetkinliğin etkisi, kültüre bağlı olarak farklılık göstermektedir. Öz-yetkinliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi, kültüre bağlı olduğundan $\theta_{X \rightarrow M} = a_1 + a_3W$ kadardır. Öz-yetkinlik kontrol edildiğinde, psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesi üzerindeki etkisi b olup, öz-yetkinliğin psikolojik dayanıklılık aracılığıyla yaşam kalitesi üzerindeki etkisi $\theta_{X \rightarrow Mb} = (a_1 + a_3W).b = (.15+.65W) (.39)$ 'dur.

$X \rightarrow M$ path'i W 'ye bağlı olduğuna (durumsal) (a_3) ilişkin kanıt elde edildikten sonra, analizin sonraki aşamasında W 'nin farklı değerleri için koşullu dolaylı etkiler tahmin edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4: Koşullu Süreç Model Katsayıları

Durumsal (W)	Koşullu Dolaylı Etkiler		Moderated Mediation İndeks		
	$w = (a_1 + a_3W)b$	% 95 Bootstrap GA (Yanlılık düzeltilmiş)	Psik. Day	Sh _(Boot)	GA _(Boot)
İran	.059	.014 -.113	.256	.057	.152 -.380
Türkiye	.315	.204 -.430			

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi, koşullu dolaylı etkiler pozitif olup Türk öğrenciler için daha yüksektir. Moderator ikili bir değişken olduğundan, koşullu dolaylı etkilerin eşitlik testi olan durumsal aracılık katsayısı farkın önemli olduğuna işaret etmektedir. İlişkiler Şekil 4.4'de gösterilmiştir.



Şekil 4.4: Doğrudan ve Dolaylı Etkiler Grafiği

Şekil 4'de Y eksenini öz-yeterliliği yüksek ve düşük olanlardaki yaşam kalitesi farkını göstermektedir. X eksenini ise kültür değişkenini temsil etmektedir (0= İran ve 1= Türkiye). Çizgilerin eğimi ise X'in Y üzerindeki etkisinde W'deki bireysel farklılıkların ne kadar etkili olduğunu göstermektedir.

Yüksek değerler öz-yeterliliği yüksek olanların düşük olanlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Diğer bir deyişle, X'deki bir birimlik değişiminin Y'de karşılık gelen değişim miktarı:

Direkt etki: W bir birim arttığında, ($\theta_{X \rightarrow Y} = c'$ eşitliğindeki) X'in Y üzerindeki doğrudan etkisi sadece c' kadardır ($B \approx .51, p < .05$).

Koşullu dolaylı etki: $\theta_{X \rightarrow Mb} = (a_1 + a_3W).b$ olup, W bir birim arttığında, $(a_1 + a_3(W+1)).b$ olur. Koşullu dolaylı etki için çizgi eğimi bu iki değer arasındaki farktır.

$$[a_1 + a_3(W + 1)]b - (a_1 + a_3W)b = a_1b + a_3bW + a_3b - a_1b - a_3bW$$

$$= (a_1b - a_1b) + (a_3bW - a_3bW) + a_3b$$

$$= a_3b = .256 \text{ dir.}$$

Buna göre, W'de bir birimlik farkı olan iki grupta (İran= 0 ve Türkiye=1), koşullu dolaylı etki farkı a_3b kadardır. Buna göre, psikolojik dayanıklılık aracılığıyla öz yeterliliğin yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi, Türk grupta, İranlı gruptan a_3b birim daha büyüktür ($.315 - .059 \approx .26$, Bootstrap GA: .15 -.38).

4.6. Frisch (1992) Tarafından Geliştirilen Yaşam Kalitesi Envanterinin Uyarlamasına İlişkin Tartışma

Bu çalışmada Yaşam Kalitesi Envanteri'nin Türkçe ve Farsça uyarlaması yapılmıştır. Uzman kanıları, İngilizce öğretmen adaylarına uygulanan İngilizce ve taslak formlar arası korelasyon katsayıları, Türk ve İranlı üniversite öğrencilerinden elde edilen ölçümlere uygulanan DFA sonuçları envanterden elde edilen ölçümlerin geçerlik ve güvenilirlik düzeylerinin yeterli olduğunu göstermektedir.

YKE için hesaplanan Cronbach alfa değerleri Türkçe ve Farsça formu için sırasıyla .85 ve .83 bulunmuştur. Bu değerlerin ölçeğin özgün formu için hesaplanan alfa değerlerine (.77 ile .89) oldukça yakın olduğu görülmüştür.

Cronbach alfa değerinin.70'in üstünde olması güvenilirlik düzeylerinin yeterli olduğunu göstermektedir. (Nunnally, 1978; Nunnally ve Bernstein,1994; Bland ve Altman, 1997; Kline,1979; Cortina,1993; Segall, 1994; Charter, 2003). Sonuç olarak Türkçe ve Farsça'ya uyarlanan YKE'nin iç tutarlık katsayılarının yeterli düzeyde olduğu ileri sürülebilir. DFA analizinde uyum indeklerinin $\chi^2 /sd > .90$; AGFI $> .90$ CFI $> .90$; RMSEA $< .08$; RMR $< .08$; SRMR $< .08$ olması gerektiği belirtilmektedir (Munro, 2005; Schreiber, Nora, Stage, Barlow ve King, 2006; Hooper ve Mullen 2008; Schumacker ve Lomax, 2010; Waltz, Strcikland ve Lenz 2010; Wang ve Wang, 2012). Bu araştırmada hem Farsça hem Türkçe Formdan elde edilen uyum indeksleri bu değerlerden daha iyidir.

Uyarlama çalışmalarının son bölümünde Brown (2006)'un ve Byrne (2008)'ün önerileri doğrultusunda değişmezlik (invariance) testleri yapılmıştır. Ölçüm model değişmezlik testleri kapsamında sırasıyla configural, metric ve scalar invariance testleri uygulanmıştır. Analizler sonucu configural invariance'nin uyum katsayılarının yeterli, metric ve scalar invariance testlerinde ise kısmen denkliğin sağlandığı görülmüştür. Hair, Black, Babin ve Anderson (2009) kısmi mertic invariance'nin yeterli olduğunu; Byrne, Shavelson ve Muthen (1989) uygulamada araştırmacıların kısmi metric invariance'ı sağlamakla yetindiklerini ifade etmektedirler. Ayrıca configural invariace'nin zayıf, scalar invariance'nin ise güçlü değişmezlik testleri oldukları belirtilmektedir (Timmons, 2010; van de Schoot, Lugtig, Hox, 2012; Xu 2017) Bu görüşler doğrultusunda, Türkçe ve Farsça Formların eş değerliği konusunda yeterince kanıt elde edildiği varsayılmıştır.

4.7. Öz Yetkinlik İnancının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma bulguları, öz-yetkinlik inancının psikolojik dayanıklılığı artıracığı öngörüsünü doğrulamıştır. Hamill (2003), Sagone ve De Caroli (2016) ergenlerde, Jalili ve Hosseinchary (2010) sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerde, Keye ve Pidgeon (2013), Abolghasemi (2011), Keye ve Pidgeon (2013), Gilmore (2014) ve Cassidy (2015) üniversite öğrencilerinde, Mamta ve Sharma (2013) yaşlılarda, Nikmanesh ve Kiekha (2016) hemşirelerde öz-yetkinliğin psikolojik dayanıklılığı yordadığını açıklamışlardır. Öz-yetkinlik arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığına dair başka çalışma sonuçları da söz konusudur (Abolghasemi 2011;

Hamill, 2003; Hosseini,2016; Jakson, Fritko ve Edinburg, 2007; Major, Richard, Cooper, Zubek, 1998; Sandıkçı 2014 ve Terzi 2008). Garmez ve Masten (1991) psikolojik dayanıklılığı yılmazlık, sağlamlık, metanet gibi bireysel özelliklerle açıklamaktadır. Buna göre, öz yetkinliği yüksek bireyler yeteneklerine güvenebilir, bu da zorlu koşullarda daha dayanıklı olmalarını sağlayabilir. Ayrıca pozitif bakış açıları, başa çıkma becerileri ve karar verme güçleri sorunlarla daha kolay baş etmelerine ve gündelik sorunların üstesinden daha kolay gelmelerine yol açabilir.

Kişinin kendine inancı onu zorluklar karşısında motive ederek psikolojik dayanıklılığını artırıcı bir etkide bulunuyorsa; zorluklarla daha kısa sürede ve daha kolay başa çıkabilen kişinin de yaşamdan aldığı keyif, yapabildiğini görme, mutluluk olarak yaşam kalitesi kriterlerinin yüksek olması beklenilir bir durumdur.

4.8. Psikolojik Dayanıklılığın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma modelinde psikolojik dayanıklılık ile yaşam kalitesi arasında bir ilişki olduğu söylenmiştir, bulgular bu düşüncüyü de desteklemiştir. Önceki araştırmalarda psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişkiler bulunduğu ortaya konulmuştur (Batan ve Ayten, 2015; Moraes vd. 2016; Sberia ve Ismael, 2017; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Ayrıca hasta, hastabakıcı, öğrenci, ergen, kadın ve yaşlı gruplarında yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılık ile yaşam kalitesi arasında da önemli ilişkiler bulunduğu saptanmıştır (Alriksson, Wallander ve Biasini, 2007; Chia ve Lee, 2015; Hildon, Montgomery, Blane, Wiggins ve Netuveli, 2009; Jain ve Singh,2014; Sagone ve De Caroli, 2014;). Psikolojik dayanıklılık zorluklara ve stresli durumlara uyum sağlayabilme yeteneğidir. Batan (2016)'a, göre sorunlarla daha kısa sürede ve daha kolay başa çıkabilen kişilerin yaşam kalitesi de büyük ölçüde artmaktadır. Yine psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin yaşam kalitesi algısı, psikolojik açıdan daha az dayanıklı bireylerden daha yüksektir (Batan,2016; İrwin,2014; Meral, 2014;Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Yazdi-Ravandi ve ark.,2013),

Psikolojik bakımdan dayanıklı olan bireylerin de zorluklarla baş ederken problem çözme stratejilerini daha iyi kullandıkları, daha iyimser bakış açısına sahip oldukları, çevrelerinden daha fazla destek aldıkları ve daha düşük umutsuzluk ve yalnızlık duyguları yaşadıkları ifade edilmektedir (Sagone ve De Caroli, 2014).

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin bu koruyucu faktörler sorunları önleyerek ya da etkilerini azaltarak bireylerin iyi oluşlarına ve mutlu olmalarına katkıda bulunmaktadır. Bu görüşler doğrultusunda, psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesine yol açması beklenen bir durumdur.

4.9. Öz Yetkinlik İnancının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmanın başında kişilerin öz-yetkinlik inançlarının yaşam kalitelerini doğrudan artırdığı ileri sürülmüş, bulgular bunu doğrulamıştır. Öz-yetkinlik inancı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler genellikle bu güne kadar hasta, yaşlı vb. bireyler üzerinde araştırılmıştır (Chen, Liu, You, 2017; Fuladi 2012; Jason, McGannon, Blanchard, Rainham ve Dechman, 2014; Konopack ve McAuley 2012; Marks, Allegrante ve Lorig, 2005). Bununla birlikte, bu tezin dayandığı kuramsal modele göre yaşam kalitesi, önem verilen yaşam alanlarında ihtiyaçların karşılanmasına bağlı olarak yaşam doyumu elde edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla öz-yetkinlik inancı - yaşam doyumu ilişkisine ait önceki çalışma bulgularının, yetkinlik - yaşam kalitesi ilişkisini açıklamada da kullanılabileceği ileri sürülebilir. Bu bakımdan literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde yapılan çoğu araştırmada öz-yetkinlik inancındaki artışın yaşam doyumunu artırdığı görülmektedir (Aydiner, 2011; Çivitci, 2012; Fogle, Huebner ve Laughlin, 2002; McAuley vd. 2006; Sahranç, 2008, Salami (2010); Şahin 2010; Shaabani, Rahgoi, Nourozi, Rahgozar ve Shaabani, 2017; Telef, 2011).

Önceden yapılan bu çalışma sonuçları araştırma bulgularını desteklemektedir. Önceki çalışmalarda da ortaya konduğu gibi, yaşam doyumu düşük bireylerin başarı duyguları da azalmaktadır. Doğrudan ve dolaylı başarı yaşantıları ise sosyal bilişsel kurama göre öz yetkinliğin kaynakları arasında yer almaktadır. Dolayısıyla öz-yetkinlik inancının düşük olmasına bağlı olarak girişimde bulunmama yaşam doyumunu azaltırken, öz yetkinliğin yüksek olmasına bağlı olarak bireyin önemsendiği yaşam alanlarına daha sıkı sarılması söz konusu olabilir. Bu düşünceden hareketle, öz-yetkinlik ile yaşam doyumu arasında doğrusal ilişki olması beklenen bir durumdur.

Sonuç olarak, öz yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesi arasında pozitif ilişkilerin bulunduğu dair önceki araştırma sonuçları ve yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda, bu araştırmada öz yetkinliğin yaşam kalitesi üzerinde psikolojik dayanıklılık aracılığıyla dolaylı bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmüştür. Bulgular araştırma modelini desteklemiştir. Nitekim Fathi, Khayer ve Atigh (2011) tarafından kalp hastaları üzerinde yapılan çalışmada da, öz-yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık ile yaşam kalitesi arasında pozitif ilişkiler bulunduğu, yaşam kalitesinin en güçlü yordayıcısının öz-yetkinlik olduğu, psikolojik dayanıklılığın öz-yetkinlik ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanması, bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

4.10. Kültürün Moderatör Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma bulguları öz-yetkinliğin yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisinin Türk kültüründe İran kültürüne göre daha büyük olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç kültür değişkeninin moderatör olduğunu göstermektedir. Bu bulgularla kısmen benzerlik gösteren araştırmalardan biri Manne ve ark. (2015) tarafından yapılmıştır. Manne ve arkadaşları Avrupa, Asya kökenli olan beyaz Amerikalılar'ın beyaz olmayanlardan daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin daha yüksek yaşam kalitesine de sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Urzúa, Miranda-Castillo, Caqueo-Urizar ve Mascayano (2013) İspanyolca konuşulan üç ülkede (Şili, İspanya ve Küba) kültürel değerler ve yaşam kalitesi arasında önemli bir ilişki olduğunu ve bazı değerlerin belirli bir kültüre bağlı olarak yaşam kalitesinin daha iyi anlaşılmasıyla ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi (2002) iki bireyselleşmiş kültür (Amerika Birleşik Devletleri ve Almanya) ve üç toplulukçu kültürde (Japonya, Meksika ve Ghana) yaptıkları çalışmada hedonik dengenin (psikolojik dayanıklılık ile ilgi olan olumlu ve olumsuz duygu) bireyselleşmiş kültürlerde toplulukçu kültürere göre yaşam kalitesi için daha güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna varmışlardır.

Bununla birlikte, Bakhtiari Moghaddam ve Jomehri (2016) İran ve Alman öğrencilerinin yaşam kaliteleri ve psikolojik dayanıklılıklarını karşılaştırdıkları çalışmada iki kültür arasında fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Bu sonuç, bu araştırmadaki İranlı ve Türk öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından

fark olmadığı bulgusunu desteklerken; yaşam kalitesi açısından farklılık gösterdiği bulgusuyla tutarlı değildir. Bu tutarsızlık söz konusu araştırmanın İranda başkente bulunan özel bir üniversitede yapılmasından ve bu öğrencilerin yüksek refah seviyesine sahip öğrenciler olmalarından kaynaklanabilir. Parto (2010) Kanada ve İran'da yaşayan genç İranlı iki grup üzerinde yaptığı çalışmada bireyci ve toplulukçu kültürün etkisini açıklarken Kanada'da yaşayanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Parto'nun sonuçları araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Çin'in ekonomik ve sosyal dönüşümü sırasında bireycilik, topluculuk ve öznel İyi oluşu hakkındaki 1990'dan 2007'ye kadar olan sonuçları inceleyen bir araştırma da bireycilik ve topluculuk faktörlerinin kişilerin öznel iyi oluşlarını etkilediğini ve bireycilik faktörlerin zamanla daha önemli hale geldiğini açıklamıştır (Steele ve Lynch, 2013).

Kültür kişilerin yaşam şekillerini, hayata bakış açılarını, paylaştığı toplumsal değerleri ve içselleştirdiği kişisel değerleri, benlik algısını ve daha pek çok olguyu etkileyen bir unsur olmasından ötürü kişilerin sübjektif algıları olan yaşam kalitesi, psikolojik dayanıklılık ve öz-yetkinlik inançlarını etkilemesi de beklenen bir durumdur. Ülke ve kültür değiştiğinde kişilerin öz-yetkinlik inancının değiştiği ve bunun psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan bir etki yarattığı tespit edilmiştir. Yani bireylerin öz-yetkinlik inançlarının içlerinde yaşadığı kültürden etkilenmesi sebebiyle kültür moderatörünün değişmesi öz-yetkinlik inancını ve yaşam kalitesi algısında farklılaşmayı getirebilir. Kanungo (1982)'nin de açıkladığı gibi bir toplumun bireyci/toplulukçu olması, üyelerinin benlik kavramı ve yaşam kalitesini tanımlama biçiminde güçlü bir etkiye sahiptir (Akt. Hofstede, 1986).

Hofstede (1986)'e göre Bireyci bir toplumda, yüksek yaşam kalitesi bireysel başarı, gelişim, kendini gerçekleştirme ve kendine saygı ile tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, toplulukçu bir toplumda, yüksek yaşam kalitesi, daha çok aile ve grup terimleriyle belirlenmektedir. Hofstede'in 1986 yılında yaptığı çalışmada İran ve Türkiye ikisinde daha çok toplulukçu ülke olarak tanımlanmış buna rağmen sonraki yıllarda türkiyede özellikle genç kesimin bireycilik yaşam tarzına ilgi göstermesi görülmektedir. İranda ise yeni yıllarda genç kesim bireycilik davranışlarını sergileme eğiliminde olsada politika'nın yarattığı şartlardan dolayı toplulukçuluğu koruma hedefleri hala devam etmekte ve yaşam kalitesine yüklenen anlam hala aile ve birliktelik ilişkiler açısından tanımlanmaktadır.

Bu araştırmada Türk ve İnan kültürü moderatör olarak benimsendiğinde farklılaşan kültürün öz-yetkinlik inancında farklılaşmayı getirdiği ve psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkiler yarattığı ortaya konmuştur. Ykardaki açıklamaların yanı sıra İslam devrimi sonrasında yaşanan uluslararası ambargo ve rejim farkı nedenleriyle İnan'ın Türkiyeye göre daha fazla toplulukçu kültür özellikleri taşıdıkları ileri sürülebilir. Esasen z-yetkinlik bireyci kültüre ait bir kavramdır. Türkiye AB'ye girme yolunda yasalarını düzenlediğinden daha bireyci toplum olma özelliği taşımaktadır. Ayrıca bulgularda da görüldüğü gibi türk örneğinde değişkenler arası korelasyon katsayıları daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle öz-yetkinliğin dolaylı etkisi Türk Ğrenci grubunda daha yüksek elde edilmiş olabilir. Bunun yanında yaşam kalitesinin İnan Ğrencilerinde daha yüksek bulunması İnan toplumunda genel olarak genç kitlenin hayata tüm zorluklara rağmen daha olumlu bakış açılarıyla ve Türk Ğrencilere kıyasla ailelerin eğitime daha fazla önem vermeleri ve çocuklarını daha fazla refah içinde yaşatmalarıyla ilgili olabilir. Veenhoven (1999) araştırmasında kültür ve kişilerin yaşmdan aldıkları zevk arasında pozitif ilişki olduğunu ve bu ilişkinin bireyci toplumda daha fazla olduğunu açıklamıştır. Lakin olumlu korelasyonların yalnızca en bilgili ve müreffeh uluslararası görüldüğünü belirtmiştir. Buda İnan halkı arasında eğitime verilen önem ve müreffeh yaşam koşullarının araştırmanın bu sonucunda etkili olmuş olabilirliğini açıklayabilir. Toplumlar arasında paylaşılan farklı değerlerin bireyleri üzerinde farklı etkiler yaratarak kültürden kültüre değişiklik gösteren öz- yetkinlik ve psikolojik dayanıklılığı ortaya çıkarması çok doğal bir sonuçtur. Türk ve İnan kültürü birbirine yakın coğrafyalarda çok eski zamanlardan beri etkileşim içinde bulunsa da birbirinden farklı yaşam biçimleri ve değerler barındırırlar.

Bu alışma sonuçları moderatör olarak kültürün farklılaştırma etkisini ortaya çıkarmıştır. Bir toplumdaki diğer topluma değişiklik gösteren kültür doğrudan ve dolaylı olarak toplumu oluşturan bireylerin yaşam kalitesini etkilemektedir. Yaşam kalitesi, öz- yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık üçgeninde moderatör olarak devreye giren kültür bağımlı değişken olan yaşam kalitesini; öz yetkinliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisini kullanarak dolaylı olarak veya kendisinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisiyle farklılaştırmaktadır. Kültür, kişilerin öz- yetkinlik ve motivasyonlarında etkilidir ve yaşam kalitesi üzerinde belirleyici rol oynar. z- yetkinliği yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılığı da

yüksektir. Öz-yetkinlik inancının artışı yaşam değeri algısını da yükseltmektedir. Aynı şekilde psikolojik dayanıklılık da kültür ve öz- yetkinlikten etkilenmektedir ve psikolojik dayanımı yüksek bireylerin yaşam kalitesi algısı daha yüksektir.

Yapabileceğine inanan bireylerin sorunlarla başa çıkabilme kapasitesi ve karşılaşılan sorunlardan sıyrılıp normal hayatına dönme hızı daha yüksektir. Çalışmada yaşam kalitesi üzerinde öz-yetkinliğin psikolojik dayanıklılık aracılığıyla dolaylı etkisi ve psikolojik dayanıklılığın doğrudan etkisi ortaya çıkmıştır. Ayrıca, öz yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık moderatör olan kültürden etkilenmektedir. Yani bu iki unsur tek başlarına veya kültür farklılaşması ile yaşam kalitesine etki eder. Kültür bu konuda hem bağlayıcı hem etkileyici bir rol oynar ve öz- yetkinlik üzerinden dolaylı; psikolojik dayanıklılık üzerinden doğrudan etkilerle yaşam kalitesi üzerinde anlamlı farklılık yaratır. Kişilerin farklı kültürel yapıları; öz- yetkinlik inancı ve psikolojik dayanımını ve yaşam kalitesini etkiler. Yaşam kalitesinin çok çeşitli faktörlerle değişen sübjektif bir algı oluşu ona etkilere açık bir yapı verir. Bu bağlamda; yaşam kalitesi, kültür moderatörü çerçevesinde öz- yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık aktörlerinden etkilenir.

Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçlarına göre öz- yetkinlik inancı ve psikolojik dayanım kendi içlerinde ilintili; kültür ile farklılaşan ve yaşam kalitesini etkileyen faktörlerdir. Öz- yetkinlik arttıkça psikolojik dayanım artar ve sonunda yaşam kalitesi algısı gelişir. Öz yetkinlikten bağımsız olarak, psikolojik dayanımın yükselmesi yaşam kalitesi algısını artırmaktadır. Kültür; öz yetkinlik ve psikolojik dayanım kavramlarını etkiler ve yaşam kalitesi algısı üzerinde farklılaşma yaratmaktadır. Yüksek öz-yetkinlik ve yüksek psikolojik dayanıklılık, artan yaşam kalitesi algısı yaratmaktadır.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgu ve yorumlarına dayalı olarak ulaşılan sonuçların özetine ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi 2016-2017 eğitim-öğretim yılında İran'da Tebriz Azad Üniversitesi ve Türkiye'de Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 924 (%56'sı Türk ve %44'ü İranlı) öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerin öz-yetkinlik inancı ve psikolojik dayanıklılık ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, değişkenlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelenmesinin yanı sıra bu değişkenlerin birbirleriyle ve kültürle olan ilişkileri ve kültüre bağlı olarak değişip değişmemesi konuları araştırılmıştır. Ayrıca araştırma İran ve Türkiye için Frisch'in yaşam kalitesi envanterini kazandırmayı ve iki ülke arasında kültürler arası karşılaştırmayı da amaçlamıştır. Elde edilen sonuçlar başlıklar çerçevesinde açıklanmıştır.

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar şu şekildedir:

5.1.1. Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe Formundan Elde Edilen Verilerin Benzeme (Convergent) Geçerliği İstatistiksel Bakımdan Yeterli Düzeyde Midir?

Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe Formundan elde edilen verilerin benzeme geçerliği incelenmiş ve uygulanan DFA sonucunda genel uyum-kötülük katsayıları $\chi^2_{104;.05} = 270.51$; $p < .05$; $\frac{\chi^2}{sd} = 2.60$; CFI=.96; RMSEA=.06 (%90 GA=.05 -.07) ve SRMR=.05 olarak bulunmuş, kuramsal tek boyutlu model tarafından açıklanan faktör yükleri.25 ile.70 arasında, faktörün maddelerde açıkladığı ortalama varyans (AVE).29, bileşik güvenirlik (CR) katsayısı.86 olarak bulunmuştur. Faktör yükü.25 olan 12. maddenin analizden çıkarılması durumunda AVE=.31'ye; CR=.87'e yükselmektedir. Cronbach alfa katsayısı.85 olup; düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları.26 ile.60 arasındadır.

5.1.2. Yaşam Kalitesi Envanterinin Farsça Formundan Elde Edilen Verilerin Benzeme (Convergent) Geçerliliği İstatistiksel Bakımdan Yeterli Düzeyde Midir?

Yaşam Kalitesi Envanterinin Farsça Formundan elde edilen verilerin benzeme geçerliliği incelenmiş ve uygulanan DFA sonucunda genel uyum-kötülük katsayıları $\chi^2_{104;.05} = 190.46$; $p < .05$; $\frac{\chi^2}{sd} = 1.83$; CFI=.97; RMSEA=.05 (%90 GA=.04 -.06) ve SRMR=.05 bulunmuş, kuramsal tek boyutlu model tarafından açıklanan faktör yükleri.38 ile.55 arasındadır. Faktörün maddelerde açıkladığı ortalama varyans (AVE).23, bileşik güvenilirlik (CR) katsayısı.83'tür. Cronbach alfa katsayısı.83 olup; düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları.34 ile.48 arasında bulunmuştur.

5.1.3. Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkçe ve Farsça Formlarından Elde Edilen Verilerin Denkliği (Equivalence) İstatistiksel Bakımdan Yeterli Düzeyde Midir?

YKE'ye ilişkin önerilen kuramsal modelde Türkiye ve İran örneklemelerinden elde edilen ölçümlerin denkliği, ölçüm ve yapısal modelleri test etmek için ilk olarak Türk ve İranlı katılımcıların envanter maddelerine verdikleri yanıtlar arasındaki korelasyonları, kuramsal modelin ne ölçüde açıkladığı ayrı ayrı test edilmiş, iki grupta da kuramsal modelin veri setindeki ilişkileri yeterli düzeyde açıkladığı görülmüştür. İki grupta faktör yüklerinin eşitliği testinde sonuçları tüm maddelerde iki grubun aynı dereceleme aralıklarını kullanarak yanıtlamadıklarını, m1, m10 m11, m12, m14 ve m16'nın faktör yükleri her iki grupta farklı olduğu ileri sürülerek yapılan analiz sonucunda kısmen faktör yüklerinin iki grupta eşit olduğu saptanmıştır. İki grupta faktör ortalamalarının aynı anlama gelip gelmediği test edildiğinde ise m1 ve m14'e ait ortalamaların (intercept) eşit olduğu ve iki grupta faktör ortalamalarının aynı anlama geldiği kısmen sağlanmıştır. Ayrıca iki grubun ortalamaları da karşılaştırılmış, İranlı öğrencilerin YKE puan ortalaması Türk öğrencilerinininkinden yüksek bulunmuştur ($t = 5.55$; $p < .05$).

5.1.4. Türk ve İranlı Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yetkinlik ve Psikolojik Dayanıklılık İle Yaşam Kalitesi Puan Ortalama, Standart Sapma ve Pearson Korelasyon Katsayıları Ne Düzeydedir?

Araştırmanın değişkenleri kültür (moderatör), öz-yetkinlik (bağımsız değişken), psikolojik dayanıklılık (mediatör) ve yaşam kalitesidir (bağımlı değişken). Değişkenlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ile aralarındaki Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Örneklem 56'sı Türk ve 44'ü İranlıdır. İranlı örneğinde öz-yetkinlik inançlar ölçeğinden aldıkları ortalama puan $\bar{X}=59.85$, $ss=10.62$, psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları ortalama puan $\bar{X}=65.62$, $ss=13.40$, ve yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puan $\bar{X}=43.00$, $ss=25.55$ olup, türk örneğinde öz-yetkinlik inançlar ölçeğinden alınan ortalama puan $\bar{X}=58.92$, $ss=10.55$, psikolojik dayanıklılık ölçeğinden alınan ortalama puan $\bar{X}=64.45$, $ss=13.82$, ve yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puan $\bar{X}=26.21$, $ss=25.02$ bulunmuştur. Görüldüğü gibi iki grup öğrenciler arasında özyetkinlik inançları ve psikolojik dayanıklılık açısından ortalama puanlarının yakın olmasına rağmen yaşam kalitesi puanları arasında fark bulunmuştur. Türk öğrencilerin yaşam kalitesi daha düşüktür ($r= -.34$, $p<.00$). Diğer değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları pozitif yönde olup, istatistiksel bakımdan önemli bulunmuştur.

5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yetkinlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki, Yaşadıkları Kültüre Bağlı Olarak İstatistiksel Bakımdan Önemli Bir Farklılık Göstermekte midir?

Katılımcıların öz-yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki, yaşadıkları kültüre bağlı olup olmadığını ve değişkenler arası ilişkilerin öngörülen model kapsamında ne derece açıklanabildiği incelemek amacıyla verilere moderated meditation test uygulanmış, çoklu regresyon analiz sonuçları öz-yetkinlik ve kültür değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık puanlarındaki varyansın %23'ünü ($R^2 = .23$, $F_{(3,915)}= 118.92$, $p<.00$), yaşam kalitesi puanlarındaki varyansın ise %12'sini açıkladığını göstermiştir ($R^2 = .12$, $F_{(2,916)}= 65.87$, $p<.00$). Öz-yetkinliğin, yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi kültür değişkeni tarafından moderate edildiği tesbit edilmiştir.

Bu sonucun daha detaylı incelemesi için Doğrudan Etkiler ve Dolaylı Etkiler

İncelendiğinde:

5.1.5.1. Kültür ve Öz-Yetkinlik*Kültür Değişkenlerinin Etkileri Kontrol Edildiğinde Öz-Yetkinlik İnancının; Öz-Yetkinlik ve Öz-Yetkinlik*Kültür Değişkenlerinin Etkileri Kontrol Edildiğinde, Kültürün; Öz-Yetkinlik ve Kültür Değişkenlerinin Etkileri Kontrol Edildiğinde, Öz-Yetkinlik*Kültür Değişkenin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Doğrudan Etkileri İstatistiksel Bakımdan Önemli Midir?

Kültür ve öz-yetkinlik*kültür değişkenlerinin etkileri kontrol edildiğinde, öz-yetkinlik inancının; Öz-yetkinlik ve öz-yetkinlik*kültür değişkenlerinin etkileri kontrol edildiğinde, kültürün; Öz-yetkinlik ve kültür değişkenlerinin etkileri kontrol edildiğinde, öz-yetkinlik*kültür değişkenin; psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkileri istatistiksel bakımdan önemli bulunmuştur.

5.1.5.2. Öz-yetkinlik İnancı Kontrol Edildiğinde, Psikolojik Dayanıklılığın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Doğrudan Etkisi İstatistiksel Bakımdan Önemli midir?

Öz-yetkinlik inancı kontrol edildiğinde, psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesi üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel bakımdan önemli bulunmuştur.

5.1.5.3. Psikolojik Dayanıklılık Kontrol Edildiğinde, Öz-Yetkinlik İnancının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Doğrudan Etkisi İstatistiksel Bakımdan Önemli midir?

Psikolojik dayanıklılık kontrol edildiğinde, öz-yetkinlik inancının yaşam kalitesi üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel bakımdan önemli bulunmuştur.

5.1.5.4. Türk ve İnan Örneğinde Öz-Yetkinlik İnançının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Dolaylı Etkisi İstatistiksel Bakımdan Önemli midir?

Türk ve İnan örneğinde öz-yetkinlik inancının yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi incelendiğinde bu etki istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmuştur.

5.1.5.5. Öz-yeterlik inancının yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi, kültüre bağılı olarak istatistiksel bakımdan önemli düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Öz-yetkinlik inancının yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi, ülkeye bağılı olarak incelendiğinde istatistiksel bakımdan önemli düzeyde bir farklılık göstermiştir. Moderator ikili bir değışken olduğundan, koşullu dolaylı etkilerin eşitlik testi olan moderated mediation indeks farkın önemli olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca yüksek değerler öz-yetkinliği yüksek olanların düşük olanlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu göstermiş ve psikolojik dayanıklılık vasıtasıyla yaşam kalitesi üzerindeki öz-yetkinliğin dolaylı etkisi, Türk grupta, İnanlı gruptan daha büyük olduğu tesbit edilmiştir.

Çoklu regresyon analiz sonuçları öz-yetkinlik ve kültür değışkenlerinin psikolojik dayanıklılık puanlarındaki varyansın %23'ünü ($R^2 = .23$, $F_{(3,915)} = 118.92$, $p < .00$), yaşam kalitesi puanlarındaki varyansın ise %12'sini açıkladığını göstermiştir ($R^2 = .12$, $F_{(2,916)} = 65.87$, $p < .00$). Öz yetkinliğin (X) yaşam kalitesi (Y) üzerindeki dolaylı etkisi kültür (W) değışkeni tarafından moderate edilmektedir. Öz-yetkinlik ve kültür arasındaki etkileşim $B = .65$, $p < .00$ bulunmuş ve buna göre, psikolojik dayanıklılık üzerinde öz-yeterliğin etkisi, kültüre bağılı olarak farklılık göstermiştir. Öz-yetkinliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi, kültüre bağılı olup öz-yetkinlik kontrol edildiğinde, psikolojik dayanıklılığın yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu ve öz-yetkinliğin psikolojik dayanıklılık aracılığıyla yaşam kalitesi üzerindeki etkisi tespit edilmiştir.

5.2. Öneriler

Araştırma kapsamında araştırmaya dönük ve uygulamaya dönük önerilere yer verilmiştir.

5.2.1. Araştırmacılara Dönük Öneriler

1. Bu alışma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ortaokul, lise öğrencileri veya kadınlar, çiftler, çalışanlar gibi diğer gruplarda da çalışmalar gerçekleştirilebilir.
2. Önceki çalışmalarda yaşam kalitesi ile diğer değişkenler arasında direkt ilişkilerin araştırıldığı görölmektedir. Bu çalışmada olduğu gibi, diğer değişkenlerin yaşam kalitesi üzerindeki aracı ve etkileşim etkileri incelenebilir..
3. Bu çalışmada yaşam kalitesi üzerinde etkisi olan öz-yetkinlik inançlar ve psikolojik dayanıklılık modele dâhil edilmiştir. Öğrencilerin kişilik özellikleri, problem çözme becerileri, başa çıkma becerileri gibi başka değişkenlerin de yer aldığı modeller geliştirilebilir.
4. Bu araştırma Frisch'in Yaşam Kalitesi Envanterinin Türkiye ve İran kültürüne kazandırmak için üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Farklı gruplarda geçerlilik ve güvenilirliği test edilerek bu bulgular desteklenerek bu envanterin psikometrik özelliklerinin genellenebilirliğine ilişkin çalışmalar yapılabilir.
5. Bu araştırma İran ve Türkiye öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Envanter ABD'de uygulanıp, denklik çalışmalarının tekrarlanması yapılabilir.
6. Bu araştırmada önerilen model İran ve Türk kültüründe test edilmiş ve bu iki kültür arasında karşılaştırma yapılmıştır. Model farklı kültürlerde test edilebilir ve yaşam kalitesi konusunda farklı kültürlerde karşılaştırma yapılabilir.

5.2.2. Uygulamaya Dönük Öneriler

1. Bu çalışmada öz-yetkinliğin yaşam kalitesi üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Yaşam kalitesini artırmaya yönelik hazırlanabilecek rehberlik programlarında ve öğrencilerin öğretim faaliyetlerinde öz-yetkinliklerini artırmaya yönelik düzenlemelerin de yapılması önerilebilir. Bu sayede yaşam kalitelerinin yükselmesine katkı sağlanabilir.
2. Psikolojik dayanıklılığın öz-yetkinlik ve yaşam kalitesi arasında arabulucu değişken olduğu belirlenmiştir. Buradan öz yetkinliği artırıcı faaliyetlerin dolaylı olarak yaşam kalitesini yükselttiği söylenebilir. Ayrıca psikolojik açıdan dayanıklı olmanın yaşam kalitesini artırdığı görölmektedir. Öğrencilerin

dayanıklılıklarını artırıcı faktörlerin araştırılması, bunlara rehberlik programlarında yer verilmesi özyetkinliklerinin yaşam kalitelerine etkisini de güçlendirecektir.

3. Üniversite öğrencilerinin veya başka gruplarda dahil olmak üzere yaşam kalitesi düzeylerinin artırılması için yaşam kalitesi envanteri kullanarak yaşamın önemli alanlarında değişiklik yaratmak için Frisch'in yaşam kalitesi odaklı terapi modeli üzerine geliştirilen psikolojik danışma programları uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Abedi, M., R., Vostanis. P. (2010). Evaluation of quality of life therapy for parents of children with obsessive compulsive disorders in Iran. *European child & adolescent psychiatry*, 19:605–613
- Abolghasemi, A. (2011). Relationship of resilience, stress and self efficacy with life satisfaction among students having higher and lower educational progression, *studies of psychology educational college*, Al Zahra University, period 7, no: 3
- Alriksson-Schmidt, A.I., Wallander, J., Biasini, F. (2007). Quality of life and resilience in adolescents with a mobility disability. *Journal of Pediatr Psychol.* 32(3):370-379
- Altıntaş, E. Y. (2006). *Panik Bozuklukta Yaşam Kalitesi: 3 Aylık İzlem Çalışması*. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlık Tezi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Altuğ, N. (2011). *Karaciğer nakilli çocukların ve ailelerinin yaşam kalitesi/yaşam kalitesini etkileyen değişkenlerinin belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Amir, M., Roziner, I., Knoll, A., Neufeld, M.Y. (1999). Self-efficacy and social support as mediators in the relation between disease severity and quality of life in patients with epilepsy. *Epilepsia*. 1999;40:216–224.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York
- Arendt, L. A. (2006). *Leaders' Use of Positive Humor: Effects on Followers' SelfEfficacy and Creative Performance*. Ph.D. Thesis, The University of Wisconsin Milwaukee
- Arseven, A., (2016) Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi, *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish*, 11/19, 63-80.
- Atkinson, T. (1981) "Public Perceptions of The Quality of Life", *Perceptive Canada III*. Ottawa. Statistics Canada.
- Avcı, K., Pala, K. (2004) Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 30 (2) 81-85, 2004 81
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz yeterlilik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Bakhtiari Moghaddam, S., Jomehri, F., (2016). Cross-Cultural Comparison of Early Maladaptive Schemas, Resilience and Quality of Life in Students. *Review of European Studies*; Vol. 8 (2); ISSN 1918-7173
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84,194–215.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freenman and Company.

- Bandura, A., Ballesteros, R. F.; J. D. Nicolas, G. V. Caprara, C. Barbaranelli, (2001). Determinants and Structural Relation of Personal Efficacy to Collective Efficacy, *Applied 248 Psychology: An International Review*, Jan., Vol. 51 Issue 1.
- Barati Bakhtiari, S. (1997). *Examine the simple and multiple relationship of self-efficacy, self-esteem, self-discovery and academic performance of the new system third year students in Ahvaz*. Thesis for the Degree of Master of Science in School of the Educational Sciences Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz.
- Batan, S. N. ve Ayten A., (2015). "Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2015, III, sy. 15, s. 67-92.
- Batan, N. S., (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi), İstanbul, 2016.
- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003), Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness, *Personality and Individual Differences*, 34 (1), 77-95. <https://www.journals.elsevier.com> Erişim tarihi 12.07.2016
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Sağlık Bakanlığı Yayın No 730. Ankara. Klasmat Matbaacılık.
- Belancieri, M. F. (2011). Stress, levels of resilience and life quality nursing professionals of public health institutions. *Extension in Focus, Curitiba*, n. 7, p. 21-30. Publisher UFPR. <http://revistas.ufpr.br/extensao/article/view>
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids*. Educational Leadership, 51(3), 44 48.
- Bertero, C., Vanhanen M., Appelin G. (2008). Receiving a diagnosis of inoperable lung cancer: patients' perspectives of how it affects their life situation and quality of life. *Acta Oncol.* 47(5): 862-869 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> Erişim tarihi 14.07.2016
- Besharat, M. A. (2008). Reliability, validity and factorial analysis of the resiliency scale. *Journal of Psychological Sciences.* 24(6). 373-383 [Farsi]
- Bland, J., Altman, D. (1997). Statistics notes: Cronbach's alpha. *British Medical Journal*, Vol. 314, No. 7080. p. 572
- Block, J. (1993). Ego-Resilience through time, Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development. New Orleans, LA, March 25-28.
- Bobes, J. & Gonzalez, M.P. (1997). Quality of life in schizophrenia. In *Quality of Life in Mental Disorders* (ed. H. Katschnig, H. Freeman and N. Sartorius), 165-178. John Wiley: *Chichester Neuropsychiatric Disease and Treatment*
- Böhnke, P. (2005). *First European Quality of Life Survey: Life Satisfaction, Happiness and Sense of Belonging*, Luxembourg Office for Official Publications of the European Communities ISBN 92-897-0924-3
- Böhnke, P. (2008). "Does Society Matter? Life Satisfaction in the Enlarged Europe", *Social indicators research*, No87:189-210.

- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. ve Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 75, No. 5, 671– 682
- Bouffard- Bouchard, T., Parent S. & Larivee S. (1991). Influence of SelfEfficacy on Self-Regulation and Performance among Junior and Senior High-School Age Students. *International Journal of Behavior Development*, 14, 153-164.
- Brown T. A. 2006. *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: Guilford Press.
- Bozkurt N. (2003). Kaliteli Yaşamın Felsefesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 15-24. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/ticaretfbdi/issue/21343/228949> Erişim tarihi 14.07.2016
- Bowen PG, Clay OJ, Lee LT, Vice J, Ovalle F, Crowe M. (2015). Associations of Social Support and Self-Efficacy With Quality of Life in Older Adults With Diabetes. *J Gerontol Nurs*. Dec;41(12):21-9; quiz 30-1.
- Bowling A. (1995), The concept of quality of life in relation to health. *Med Secoli*. 1995;7(3):633-45.
- Bubolz M.M. & Sontag M.S. (1993). Human ecology theory. In P.G. Boss, W.J. Doherty, R. LaRossa, W.R. Schumm, & S.K. Steinmetz (Eds.), *Sourcebook of family theories and methods: A contextual approach* 419-448. New York
- Byrne B.M., Shavelson R.J., & Muthen B. (1989) Testing for the Equivalence of Factor Covariance and Mean Structures: The Issue of Partial Measurement Invariance, *Psychological Bulletin*, 105 (3), 456-466 <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc>
- Byrne, B.M. (2008). *Testing for multigroup equivalence of a measuring instrument: A walk through the process*, *Psicothema*. 20(4), 872-882 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18940097>
- Calman, K.C. (1984), *Quality of life in cancer patients: An hypothesis*. *J Med Ethics* 1984; 10: 124-7
- Camus, A. *Başkaldıran İnsan*. Çev. Yücel. T., 2015, can yayınları. Ankara
- Campbell, A., Converse, P. E., Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Campbell, A. (1981). *"The Sense of wellbeing in America"*, Marc Graw Hill (Pub), New York, 1981.
- Carlbring, P., Brunt S., Bohman S., Austin D., Richards J., Öst L. -G., Andersson G. (2007). Internet vs. paper and pencil administration of questionnaires commonly used in panic/agoraphobia research. *Computers in Human Behavior*, 1421–1434.
- Cassidy, S.F., (2015). Resilience building in students: the role of academic self-efficacy, *Frontiers in Psychology*, 6:1781, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4661232/>
- Castro, E., Ponciano, C., Meneghetti, B., Kreling, M. & Chem, C. (2012). Quality of Life, Self-Efficacy and Psychological Well-Being in Brazilian Adults with Cancer: A

- Longitudinal Study. *Psychology Scientific Reaserch*, 3 (4), 304-309 <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.34043>
- Certel, Z., Bahadır, Z., Saraçoğlu, S., Varol, R., (2015). Lise Öğrencilerinin Öz-Yeterlikleri ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 4 (2) 32 ISSN: 2146-9199
- Chand, P., Mattoo, S. ve Pratap, S. (2004). "Quality of Life and Its Correlates in Patients with Bipolar Disorder Stabilized on Lithium Prohylaxis" *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58, 311-318
- Charter, R. A. (2003). Study samples are too small to produce sufficiently precise reliability coefficients. *The Journal of General Psychology*, 130(2), 117-129.
- Chen, H.L., Liu K., You, Q.SH.,(2017). Effects of couple based coping intervention on self-efficacy and quality of life in patients with resected lung cancer. *Patient education and counseling*, ISSN: 1873-5134
- Chia, M. & Lee, M., (2015). Relationship between quality of life and resilience among sport-active Singaporean youth. *Physical education of students*, No: 2, 29-36. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0205>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison K. (2000). *Research Methods in Education* (5th Edition). London: Routledge Falmer.
- Cole, M. S., Field, H. S. & Harris, S. G. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness: Interactive effects on students' reactions to a management class. *Academy of Management Learning & Education*, 3(1), 64-85.
- Collins, A. B. (2009). *Life experiences and resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Texas A&M University.
- Compton, W. C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological Reports*, 87, 156-160.
- Conner, K.M. & Davidson, J.R.T. (2003): Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC), *Depression and Anxiety*, vol 18,pp76-82.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98-104. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Craig S. Wells James A. Wollack, *An Instructor's Guide to Understanding Test Reliability Testing & Evaluation Services University of Wisconsin*, November 2003. Available at: <http://testing.wisc.edu/Reliability.pdf>. adresinden alınmıştır.
- Crowley, B. J. (1997). *The Relationship between Hardiness and Responses to Life Events in Adulthood*. University of North Texas, Department of Psychology, Counseling Psychology. (Master of Science Thesis). <https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc277832/>
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2004). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *e-International Journal of Educational Research*, 5 (4), 70-82.

- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.
- Çivitci, A., (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 21, Sayı 2, 2012, Sayfa 321-336.
- Dehghani, A., Kajbaf, M., B., (2013) The Relationship between Coping Styles and Hardiness among Students, *Journal Of Knowledge And Health*, Volume 8, Number 3; Page(s) 112 To 118
- Demirbaş, N (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- DeNeve, K.M, Cooper, H. (1998), The Happy Personality: Traits and A Meta Analysis of 137 Personality Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* Copyright by the American Psychological Association,124(2), 197-229 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9747186>
- Doll, B., & Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psychology Review*. 27, 348-363
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum* 42 (2):73-82.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Elliott, Thomas., Renier, Colleen., Palcher, Jeanette.(2003) "Chronic Pain, Depression, and Quality of Life: Correlations and Predictive of The SF-36. *American Academy of Pain Medicine*. 4 (4) 331-339 <https://academic.oup.com/painmedicine>
- Ergün-Başak, B. (2012). *Düşük gelirden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Eriş, H. M., & Anıl, D. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 31(3), 491-504.
- Eser E. (2006). Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin kavramsal temeli ve ölçümü. *Sağlıkta Birlik Dergisi*, 5:1-5
- Eser S, Saatli G, Eser E, Baydur H, Fidaner C. (2010). Yaşlılar için dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi modülü Whoqol-old: Türkiye alan çalışması Türkçe sürüm geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 21(1), 37-48
- Esmkhani Akbarnejad, H., Etemadi, A., Nasrinejhad, F., (2010). self-efficacy and its relation to mental health and academic achievement of students, *Journal of Women and Family Studies*, Issue 8, pp. 25-13

- Fathi A, Khayer M, Atigh M. (2011) The relationship between self-efficacy and quality of life due to the mediating role of resiliency among patients with cardiovascular disease. *Psychological Methods and Models*. 2:109-122.
- Fayers, P. M. & Machin, D. (2000). *Quality of life assessment, analysis and interpretation*. Chichester: John Wiley.
- Ferrans, C. E. (1990). Quality of life: Conceptual issues. *Seminars in Oncology Nursing*, 6(4), 248-254. [https://doi.org/10.1016/0749-2081\(90\)90026-2](https://doi.org/10.1016/0749-2081(90)90026-2)
- Flanagan J.C. (1982). "Measurement of Quality of Life: Current State of The Art", *Arch Phys Med Rehabil* 1982;63:56-59. [http://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993\(02\)00027-8/fulltext](http://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(02)00027-8/fulltext)
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*. 13, 669-678. <http://www.sxf.uevora.pt/wp-content/uploads>
- Fogle, L.M., Huebner, E.S. and Laughlin, J.E., (2002). The Relationship Between Temperamen And Life Satisfaction In Early Adolescence: Cognitive And Behavioral Mediation Models, *Journal Of Happiness Studies*, Sayı 3, 2002, Sayfa 373–392.
- Fouladi, (2012). *Moderating role of resilience in the relationship between personality traits and self-efficacy among graduate students*. Faculty of Psychology and Educational Sciences - Department of Psychology, Thesis for obtaining Masters degree A.M. Marvdasht, İran
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. New York
- Fraser, M. W., Richman, J. M., & Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Frisch, M.B. (1992a). *Use of the Quality of Life Inventory in problem assessment and treatment planning for cognitive therapy of depression*. In A. Freeman & F.M. Dattilio (Eds). *Comprehensive Casebook of Cognitive Therapy* (pp. 27-52). New York: Plenum
- Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., & Retzlaff, P. J. (1992b). Clinical validation of the Quality Of Life Inventory: A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*, 4, 92-101.
- Frisch, M. B. (1994). *Quality of Life Inventory manual and treatment guide*. Minneapolis, MN: NCS Pearson and Pearson Assessments.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality Of Life Therapy*. Çev., khamse, A.(2010). Tehran: Nasle farda yayınları.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life Therapy*. Hoboken, New Jersey: Wiley
- Frisch, M. B. (2013). Evidence-based well-being/positive psychology assessment and intervention with Quality of Life Therapy and Coaching and the Quality of Life Inventory (QOLI). *Social Indicators Research*, 114, 193-227. doi: 10.1007/s1205-012-0140-7

- Garnezy, N. (1983). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416.
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 17(5), 500-521. [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894\(86\)80091-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(86)80091-0)
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1991). The protective role of competence indicator in children at risk. In E. M. Cummings, A. L. Greene, & K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 151–174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Garnezy N, Masten AS, Tellegen A. (1984). The study of stress and competence In children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*. 55:97–111.
- Garnezy N., Streitman S. (1974). Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia: Conceptual models and research methods. *Schizophrenia Bulletin*. 8:14–90.
- Gilmore Asea L., (2014). "A Cultural Examination of Hardiness: Associations with Self-Esteem, Wisdom, Hope, and Coping-Efficacy". University Honors Program Theses. 15. Georgia Southern University <http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/honors-theses>
- Gist, M. & Mitchell, T. (1992). "Self-Efficacy: A Theoretical Analysis of It Determinants and Malleability", *Academy of Management Review*, Vol. 17, No. 2, pp. 183-211.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 87-96.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt:III Sayı:28, 113-128.
- Gladis, M. M., Gosch, E. A., Dishuk, N. M., & Crits-Christoph, P. (1999). Quality of life: Expanding the scope of clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 320-331. Doi:10.1037//0022-006X.67.3.320
- Göçgeldi,E., Babayiğit, M.A., Hassoy,H., Açikel, C.H., Taşçı, İ., Ceylan, S. (2008). Hipertansiyon Tanısı Almış Hastaların Algıladıkları Yaşam Kalitesi Düzeyinin ve Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*. 50: 172-179
- Gökçen, G. (2015). Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi., Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Grant, G., Salcedo, V., Hynan, L. S., & Frisch, M. B. (1995). Effectiveness of quality of life therapy. *Psychological Reports*, 76, 1203–1208.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hair J.F. Jr., Black, W.C., Babin, B.J. and Anderson, R.E. (2009). *Multivariate Data*

Analysis. 7th Edition, Prentice Hall, Upper Saddle River, 761.

- Hair J. F. Jr., Hult G. T. M., Ringle C., Sarstedt M. (2016). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM), Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hamill, S. K. (2003). Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences*, 35, 115-146.
- Hayes, Andrew F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York. <http://www.personal.psu.edu/jxb14/M554/specreq/templates.pdf>
- Henderson, N., & Milshtein, M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press
- Herrman, H., Stewart, D.E., Diaz-Granados, N., Berger, E.L., Jackson, B., Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2011, 56(5), 258-65. pmid:21586191
- Hildon, Z., Montgomery, S. M., Blane, D., Wiggins, R. D., & Netuveli, G. (2009). Examining resilience of quality of life in the face of health-related and psychosocial adversity at older ages: What is "right" about the way we age? *The Gerontologist*, 50(1), 36-47. [Doi:10.1093/geront/gnp067](https://doi.org/10.1093/geront/gnp067)
- Hofstede, G., (1984). The Cultural Relativity of the Quality of Life Concept. *Academy of Management, The Academy of Management Review* (pre-1986); Jul 1984; 9, 000003; ABI/INFORM Global pg.389
- Hollister-Wagner, Foshee ve Jackson, (2001). Adolescent aggression: Models of resiliency. *Journal of Applied Social Psychology*. 31(3), 445-466.
- Hosseini, S.A., Besharat, M.A., (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010) 633–638
- Hosseini, S.M. (2016). *The relationship of narcissism, self efficacy and resiliency with psychological wellbeing and academic motivation of female high school students*. Azad Islamic University of Iran, Master's Thesis, Rasht,
- Hooper D, Coughlan J, Mullen MR.(2008) Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*; 6(1): 53-60.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C., & McKnight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists [Special issue]. *Psychology in the Schools*, 41, 81-93.
- Irwin, J. L., (2014). "Resilience As A Predictor Of Postpartum Quality Of Life In A Sample Of Women With A History Of Trauma". Wayne State University Theses. Paper 304.
- Işık A, Meriç M. (2010). Hayatın kalitesi (quality of life) kavramının felsefik temelleri; Aristo, Bentham ve Nordenfelt. *Ege Akademik Bakış / Ege Academic Review*, 10

(1) 421-434.

- Jackson, L. T. B., van de Vijver, F. J. R., & Fouché, R. (2014). Psychological strengths and subjective well-being in South African white students. *Journal of Psychology in Africa*, 24(4), 299-307
- Jain, A., Singh, D.C. (2014). Resilience and quality of life in caregivers of schizophrenia and bipolar disorder patients. *Global Journal of human-social science* 14(5)
- Jason T., McGannonb K.R., Blanchardc C.M., Rainhamd D. and Dechmane G.,(2014). A systematic gender-based review of physical activity correlates in coronary heart disease patients. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2014.932425>
- Jenkins, C. D. (1992) Assessment of outcomes of health intervention, *Social Science & Medicine*, Volume 35, 367-375
- Jalili, A., Hosseinchary, M.,(2010). Predicting psychological resilience in terms of self-efficacy in athlete and non-athlete students. *Journal of Growth and Learning of Motor-Sport*, Autumn and Winter, Number 6 _ P. 131-153
- Kanık, Orhan Veli, (2012), Bütün Şiirleri, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- Kangal Demir. A. (2012). Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Educational Reserch*. 3(1) 16-32. <https://www.researchgate.net/publication>
- Kararımk, (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt: III Sayı:26
- Kararımk, Ö. ve Figley, C. (2006). *Comparison of resiliency characteristics of two different cultures*. Oral Presentation. IV World Congress on Traumatic Stress "Trauma and Community" June 21-24 2006. Buenos Aires, Argentina.
- Kararımk, Ö. (2007). *Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirligi: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi*.IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı.
- Kararımk, Ö.(2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research* 179 (3), 350–356
- Karasar, N.(2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel yayın Dağıtım.
- Katschnig, H. (1999). *How useful is the concept of quality of life in psychiatry*. *Quality of Life in Mental Disorders*, H Katschnig, H Freeman, N Sartorius (Ed), England, John Wiley&Sons, s.3- 16.
- Kessler RC, McGonagle KA, Zhao S, Nelson CB, Hughes M, Eshleman S, Wittchen HU, Kendler KS (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: results from the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*. 1994;51(1):8-19. doi:10.1001/ archpsyc. 03950010008002
- Keye, M. D., Pidgeon, A.M., (2013) An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Journal of Social Sciences*. Vol.1, No.6, 1-4

- Kharazmi, S.D.(2004). Yaşam kalitesi ve dijital çağın İran'daki gereksinimleri, *Ekonomi Dünyası, İletişim Bilimleri Enformasyon Merkezi*, Tahran, İran
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, Resilience and Subjective Well-being among college going Adolescent Girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies (IJHSSS)* ISSN: 2349-6959 <http://www.ijhsss.com>
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kline, P. (1979). *Psychometrics and psychology*. London, United Kingdom: Academic Press.
- Kline, P. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd ed). New York: Guilford Press
- Koltarla, S. (2008). *Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sağlık Personelinin Yaşam Kalitesinin Araştırılması*. Uzmanlık Tezi. Sağlık Bakanlığı Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi.İstanbul.
- Konopack and McAuley (2012). Efficacy-mediated effects of spirituality and physical activity on quality of life: a path analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, May 29;doi:10.1186/1477-7525-10-57 Health Qual Life Outcomes.
- Laçın, D.G.B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlik Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Lehman A.F. (1996). Measures of quality of life among persons with severe and persistent mental disorders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 31, 78-88.
- Lewinsohn PM, Rohde P, Seeley JR, Hops H. (1991). Comorbidity of unipolar depression: I. Major depression with dysthymia. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991;100:205-213.
- Lindner, P., Andersson, G., Öst, L.-G., & Carlbring, P. (2013). Validation of the Internet-administered Quality of Life Inventory (QOLI) in different psychiatric conditions. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42, 315-327. doi:10.1080/16506073.2013.806584
- Linn, M.W, Linn, B.S. (1984). Self-evaluation of life function (SELF) scale: A short comprehensive self-report of health for elderly adults. *Journal of Geront* 39: 603-612. <https://www.researchgate.net/publication>
- Liu, L. (2006). Quality of life as a social representation in China: a qualitative study, *Social Indicators Research*, 75, 217-240.
- Luthans, Gretchen R. Vogelgesang and Paul B. Lester (2006). Developing the Psychological Capital of Resiliency. *Human Resource Development Review*, 5 (25)
- Luthar, S. S., Sawyer, J., Brown, P.J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: Past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094 (1), 105-115. PMID: PMC3480733

- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of Research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6- 22.
- Luthar, S., & Brown, P. J. (2007). Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Developmental and Psychopathology*, 19, 931-955.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 3(71), 543–562.
- Lunenburg, F.C. (2011). "Self-Efficacy in The Workplace: Implications For Motivation and Performance", *International Journal of Management, Buiness, and Administration*, 14 (1), pp.1-6
- Major B., Richards C., Cooper ML., Cozzarelli C., Zubek J. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: an integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998 Mar;74(3):735-52.
- Mamta & Sharma, N. R. (2013). Resilience and Self-efficacy as Correlates of Wellbeing among the Elderly Persons. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 39 (2), 281-288.
- Manne, S. L., Myers-Virtue, S., Kashy, D., Ozga, M., Kissane, D., Heckman, C.,& et al. (2015). Resilience, Positive Coping, and Quality of Life among Women Newly Diagnosed with Gynecological Cancers. *Cancer Nursing*, 38(5), 375-382. DOI: [10.1097/NCC.0000000000000215](https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000215)
- Marks, R., Allegrante, J. P., & Lorig, K. R. (2005). A review and synthesis of research evidence for self-efficacy-enhancing interventions for reducing chronic disability: Implications for health education practice (Part II). *Health Promotion Practice*, 6(2), 148-156. DOI:[10.1177/1524839904266792](https://doi.org/10.1177/1524839904266792)
- Massam B. H. (2002). Quality of life: public planning and private living. *Progress in Planning*, Vol. 58, pp. 141-227
- Masten AS, Garmezy N, Tellegen A, Pellegrini DS, Larkin K, Larsen A.(1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal for Child Psychiatry and Psychology*.;28:745–764.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Developmental Psychopathology*, 2, 425–444..
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). *Resilience in development*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). London: Oxford University Press.
- McAuley E, Konopack JF, Motl RW, Morris KS, Doerksen SE, Rosengren KR. et al. (2006) Physical activity and quality of life in older adults: influence of health status and self-efficacy. *Annals of Behavioral Medicine*. 2006;31: 99 –103
- McCall, S. (1975) *Quality of life*. *Social Indicators Research* 2: 229-248.

- McCall, S. (1980) *What is quality of life?* Philosophica 25: 1, 5-14
- McSweeney AJ, Creer TL.(1995). Health related quality of life assessment in medical care. *Dis Mon*;41:11–71. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Mehdinezhad.V. (2015). Students' Satisfaction with Life and Its Relation to School Burnout. *Bulgarian Journal of Science and Education Policy*. 9(2), 254-265
<http://bjsep.org/getfile.php?id=195>
- Meral, F. B.,(2014). Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri, *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 2014, 2(2), 119-131.
- Mesnevi-i Şerif Tercümesi Çeviren: Veled Çelebi (İzbudak) CİLT 6
- Middleton J, Tran Y, Craig A. (2007). Relationship between quality of life and self-efficacy in persons with spinal cord injuries. *Arch Phys Med Rehabil*; 88:1643-8.
- Mohammadi, M., (2005). *Investigating the Factors Affecting Resilience in Subjects exposed to Substance Abuse*. PhD Thesis, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.
- Moraes, J.C.O., Xavier de França, Í.S., Stélio de Sousa, F., Monteiro, G.R.S., Célia de Oliveira, R., Temoteo, R.C.A.,& et al.(2016).The resilience and its relation to the people who acquired physical deficiency socio demographic economical profile. *International Archives of Medicine*, [S.l.], v. 9, sep. 2016. ISSN 1755-7682
<https://imed.pub/ojs/index.php/iam/article/view/1893>
- Mudrak, J., Stochl, J., Slepicka, P., & Elavsky, S. (2016). Physical activity, self-efficacy, and quality of life in older Czech adults. *European Journal of Ageing* 13 (1), 5-14, 2016, <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0352>
- Mulla Sadra,(1610) *el-Asfar el-Arba'ah*, cilt 9, Çev. Mohammad khajavi,(2013) Moola Yayıncılık
- Munro, B.H.(2005). *Statistical Methods For Health Care Research*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins:351-76.
- Naess, S. (1987). *Quality of life research: Concepts, methods, and applications*. Oslo: Institute of Applied Social Research.
- Naraghi, E. (1972). *Yaşam Kalitesi*. Amir Kabir yayıncılık. Tahran. İran
- Nikmanesh, Z., Kiekha, SH.,(2016). Effect of Spiritual Intelligence and Self-Efficacy on Nurses' Resiliency in Therapeutic and Teaching Centers of Zahedan. Supplementary Mental Health, *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery* 78-12 (3)
- Nordenfelt, Lennard, (1993): "*Quality of Life; Health and Happiness*", Avebury Ashgate Publishing limited. Hants UK.
- Nowack, K. M. (1986). Type A, hardiness, and psychological distress. *Journal of Behavioral Medicine*, 9, 537-548.
- Nunnaly, J. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill
- Nunnally J, Bernstein L. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill Higher,

INC; 1994.

- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 91(4), 730-749.
- Openshaw, K. P. (2011). *The relationship between family functioning, family resilience, and quality of life among vocational rehabilitation clients*. A Dissertation: Utah State University.
- Öksüz, E. ve Malhan, S. (2005). *Sağlığa bağlı yaşam kalitesi-kalitemetri*. Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık*. 1. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları. Ankara: (29-30 Mart).
- Özdemir Asaf, (1978). *Yalnızlık paylaşılmaz*, Adam Yayınevi. İstanbul
- Padash, Z., Rezaee dehnavi, S., Botlani, S. (2012). The Study of Efficacy of Cognitive Therapy Basis on Positive Psychology on Subjective Well- Being. *International Journal of Business and Social Science Vol. 3 No. 10. 202-208*.
- Pajares, F. (1996). "Self Efficacy Beliefs in Academic Setting", *Review of Educational Research*, Vol.66, No.4, pp. 543-578.
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2001). *Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement*. In R. Riding & S. Rayner (Eds.), *Self-perception* (pp. 239-266). London: Ablex
- Parto. B.(2010). *Comparative study of mental health, satisfaction of life and culture of individualism and collectivism between two groups of young people living in Canada and Iran*. Al-Zahra University, Faculty of Psychology and Educational Science, Tahran, Master's Thesis.
- Perim, A. (2007). *Trakya Üniversitesinde Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi*. Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Bitirme Tezi, Edirne
- Rodrigue, J. R., Baz, M. A., Widows, M. R., & Ehlers, S. L. (2005). A randomized evaluation of Quality of Life Therapy with patients awaiting lung transplantation. *American Journal of Transplantation*, 5(10), 2425–2432.
- Rodrigue, J. R., Widows, M. R., & Baz, M. A. (2006). Caregivers of patients awaiting lung transplantation: Do they benefit when the patient is receiving psychological services? *Progress in Transplantation*, 16, 336–342.
- Rodrigue, J. R., Mandelbrot, D. A., & Pavlakis, M. (2011). A psychological intervention to improve quality of life and reduce psychological distress in adults awaiting kidney transplantation. *Nephrology, Dialysis, Transplantation*, 26(2), 709–715. doi:10.1093/ndt/gfq382.
- Rogers, P. N. (2013). *The qualitative research life history study was to understand experiences and contributions to life satisfaction for single divorced women in leadership*. The requirements for the degree of Doctor of Education. Submitted to

the Graduate College of Bowling Green State University.

- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119–144.
- Sagone, E., De Caroli, M. E. (2014). Relationships Between Psychological Well-Being And Resilience In Middle And Late Adolescents, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 141, 881 – 887
- Sagone, E., De Caroli, M. E. (2016). “Yes ... I Can”: Psychological Resilience And Self-Efficacy In Adolescents, *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.n1.v1.240>
- Sahranç, Ü., (2008). Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Öz yeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri, Sakarya Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (Aralık 2008).
- Salek, S. (1998). *Compendium of quality of life instruments*, New York: John Wiley&Sons.
- Salami, S. O. (2010a). Psychopathology and Academic Performance among Nigerian High School Adolescents: The Moderator Effects of Study Behaviour, SelfEfficacy and Motivation. *J. Soc. Sci*, 16(2), 155–162.
- Salami, S. O. (2010b). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe’s Journal of Psychology* 2/2010, pp. 47-64
- Sandıkçı, M.,(2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi*, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi
- Sbeira F., Ismael R. M.,(2017). Psychological Resilience and its Relationship with the Level of Life Quality Among the Education Preparation Diploma Students in faculty of Education of Tishreen University - Field study. *Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series* Vol. (39) No. (4)
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto V., Ahadi, S. (2002), “Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 4, 582-593.
- Schreiber JB, Nora A, Stage FK, Barlow EA, King J. (2006). Reporting Structural Equation Modeling and Confirmatory Factor Analysis Results: A Review. *The Journal of Educational Research*; 99(6): 323-38.
- Schumacker RE, Lomax RG. (2010). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*. New York: Taylor & Francis Group. p.85-90.
- Schwartz, C.E., Sprangers, M.A.G. (1999). Methodological approaches for assessing response shift in longitudinal health-related quality-of-life research. *Social Science & Medicine* 48 (1999) 1531-1548
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *The Springer series on human exceptionality: Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (pp. 139-150). doi: 10.1007/978-1-4614-4939-3_10

- Segall, D. O. (1994). The reliability of linearly equated tests. *Psychometrika*, 59, 361-375.
- Selvi, Y., Özdemir, P.G., Özdemir, O., Aydın, A., Beşiroğlu, L. (2010). Influence of night shift work on psychologic state and quality of life in health workers. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2010;23:238-243. <http://dusunenadamdergisi.org/ing/DergiPdf>
- Sepehri, Sohrab. (1378/1999), *Hasht Ketab, (Eight Books)*, Tehran: Tahouri Publications.
- Shaabani J, Rahgoi A, Nourozi K, Rahgozar M, Shaabani M. (2017) The Relationship Between Self-Efficacy and Quality of Life Among Elderly People. *Iranian Journal of Ageing*. 2017; 11 (4):518-527. <http://dx.doi.org/10.21859/sija-1104518>
- Sherer M, Maddux JE, Mercandante B ve ark. (1982) The SelfEfficacy Scale: construction and validation. *Psychological Reports*, 51: 663-671.
- Shimbo, T., Goto, M., Morimoto, T., Hira, K., Takemura, M., Matsui, K. ve ark. (2004). Association between patient education and health-related quality of life in patients with Parkinson's disease. *Quality of Life Research*. 13(1) P.81–89. <https://link.springer.com/article/10.1023>
- Sirgy. M. J., Grzeskowiak.S., Rahtz. D.(2007). Quality of College Life (QCL) of Students: Developing and Validating a Measure of Well-Being. *Social Indicators Research*. 80(2) 343–360. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-005-5921-9>
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmış yüksek lisans tezi), Konya
- Skantze K., Malm U., Dencker SJ., May PR., Corrigan P. (1992) Comparison of quality of life with standard of living in schizophrenic outpatients. *The British Journal of Psychiatry*. 161:797–801.
- Steele Liza, G. and Lynch Scott, M. (2013). The Pursuit of Happiness in China: Individualism, Collectivism, and Subjective Well-Being during China's Economic and Social Transformation. *Social indicators research*. No.1,114(2) doi:10.1007/s11205-012-0154-1
- Şahin, E. (2010). İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu: Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri ABD Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı.
- Şimşek ÖF. *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayıncılık; 2007. p.4-22.
- Telef, B. B., (2011). Öğretmenlerin Öz-Yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları Ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi, *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108, 2011. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (35), 297-

- Tian J, Hong J-S. (2014) Assessment of the relationship between resilience and quality of life in patients with digestive cancer. *World J Gastroenterol.*; 20(48):18439–44., <http://dx.doi.org/10.3748/wjg.v20.i48.18439>.
- Timmons, A.C. (2010) Establishing Factorial Invariance for Multiple-Group Confirmatory Factor Analysis, 30.9.2017 tarihinde Establishing Factorial Invariance for Multiple-Group Confirmatory Factor Analysis adresinden alınmıştır.
- Top, M. Ş., Özden, S. Y. ve Sevim, M. E. (2003). Psikiyatride yaşam kalitesi, *Düşünen Adam; Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 16 (1), 18-23.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümlü Ü.G., Recepoğlu E., (2013) Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, Cilt 3, Sayı 3, Aralık 2013; Sayfa 205-213.
- Tüzün, H., Eker, L. (2003). Sağlık değerlendirme ölçütleri ve yaşam kalitesi. *Sağlık ve Toplum*. 13, s.2.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience. Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81, 1–17.
- Urzúa, A., Miranda-Castillo, C., Caqueo-Úrizar, A. Mascayano, F., (2013). Do Cultural Values Affect Quality of Life Evaluation?. *Social Indicators Research*, 114: 1295. pp 1295–1313. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0203-9>
- Utsey, S. O., Bolden, M. A., Williams, O., Lee, A., Lanier, Y., & Newsome, C. (2007). Spiritual well-being as a mediator of the relation between culture-specific coping and quality of life in a community sample of African Americans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 123-136. DOI: [10.1177/0022022106297296](https://doi.org/10.1177/0022022106297296)
- Vanderbilt-Adriance, E., & Shaw, D. (2008). Protective factors and the development of resilience in the context of neighborhood disadvantage. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(6), 887–901.
- van de Schoot, R., Lugtig, P., Hox, J (2017). A checklist for testing measurement invariance. *European Journal of Developmental Psychology*, <http://dx.doi.org/10.1080/17405629.2012.686740>
- Veenhoven, Ruut.(1999). "Quality-of-Life in Individualistic Society: A Comparison in 43 Nations in the Early 1990's." *Social Indicators Research* 48: 157-186.
- Voltan Acar, N. (2012). *Dictionary of Psychological Counseling and Guidance Terms: English/Turkish*. Ankara: Nobel Yayınları. 1. Basım.

- Wagnild, G. M. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17, 105-113.
- Wagnild, G. M. ve Collins, J. A. (2009). Assessing Resilience. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 47(12):28-33.
- Wald, J., Taylor, S., Amundson, G., Jang, K. ve Stapleton, J. (2006). *Literature of concepts: Psychological resiliency* (Final Report Contract No. W7711 057959/A). Toronto, Ontario: Defense R&D Canada. Google Scholar
- Waltz CF, Strickland OL, Lenz ER. (2010). *Measurement in Nursing and Health Research*. New York: Springer Publishing Company. p.176-8.
- Wang J, Wang X.(2012). *Structural Equation Modeling: Applications Using Mplus: methods and applications*. West Sussex: John Wiley & Sons; p.5-9.
- Ware, J.E., & Sherbourne, C.D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). *Medical Care*, 30(6), 473-483.
- Werner, E. E. (1994). Overcoming the odds. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. 2:131–136.
- Wood, R. ve Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory of Organizational Management. *Academy of Management Review*, Vol. 14, No. 3, pp. 361 384.
- Xu, K. (2017) Multiple group measurement invariance analysis in Lavaan, 30.9.2017 tarihinde <http://users.ugent.be/yrosseel/lavaan/multiplegroup6Dec2012.pdf> adresinden alınmıştır.
- Yazdi-Ravandi S, Taslimi Z, Saberi H, Shams J, Osanlo S, Nori G, et al. (2013). The Role of Resilience and Age on Quality of life in Patients with Pain Disorders. *Basic and clinical neuroscience*. 2013;4(1):24-30.
- You, S., Furlong, M. J., Felix, E., Sharkey, J.D., Tanigawa, D., & Green, J. (2008). Relations among school connectedness, hope, life satisfaction, and bully victimization,. *Psychology in the Schools*, 45, 446-460.
- Yıldırım, F., İlhan, İ.Ö, (2010) Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*; 21(4):301-8

EKLER DİZİNİ

EK 3. YAŞAM KALİTESİ ENVANTERİ İNGİLİZCE ÖRNEK MADDELER

DIRECTIONS:

This survey asks how satisfied you are with parts of your life such as your work and your health. It also asks how important these things are to your happiness. Special definitions are used for words like "money," "work," and "play." Keep these definitions in mind as you answer the questions. Answer every question, even if it does not seem to apply to you. It is your feelings and opinions that are important, so there are no right or wrong answers. Just give the answers that best describe you.

The survey asks you to describe how **important** certain parts of your life (such as work and health) are and how **satisfied** you are with them.

Important means how much this part of your life adds to your overall happiness. You can say how important something is by picking one of three choices: "Not Important" (0), "Important" (1), or "Extremely Important" (2).

Satisfied means how well your needs, goals, and wishes are being met in this area of life. You can say how satisfied you are by picking one of six choices from "Very Dissatisfied" (-3) to "Very Satisfied" (+3).

For each question, blacken the circle that best describes you.

EXAMPLE:

This is how you would answer if WORK was "Important" to your overall happiness:

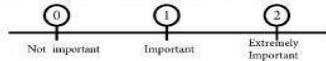


You would answer this way if you were "Somewhat Satisfied" with your WORK:

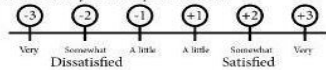


Health is being physically fit, not sick, and without pain or disability.

1. How **important** is health to your happiness?

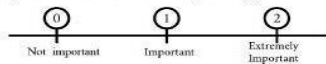


2. How **satisfied** are you with your health?

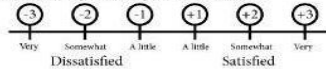


Self-Esteem means liking and respecting yourself in light of your strengths and weaknesses, successes and failures, and ability to handle problems.

3. How **important** is Self-Esteem to your happiness?

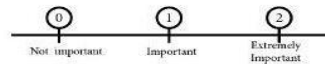


4. How **satisfied** are you with your Self-Esteem?

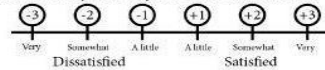


Goals-and-Values (or Philosophy of Life) are your beliefs about what matters most in life and how you should live, both now and in the future. This includes your goals in life, what you think is right or wrong, and the purpose or meaning of life as you see it. It may or may not include spiritual beliefs

5. How **important** is Goals-and-Values to your happiness?

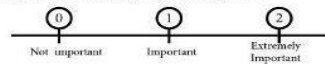


6. How **satisfied** are you with your Goals-and-Values?

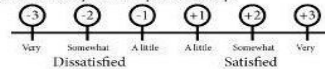


Money (or Standard of Living) is made of three things. It is the money you earn, the things you own (like a car or furniture) and believing that you will have the money and things that you need in the future

7. How **important** is Money to your happiness?



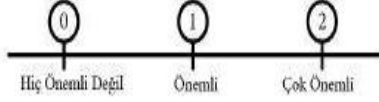
8. How **satisfied** are you with your Money?



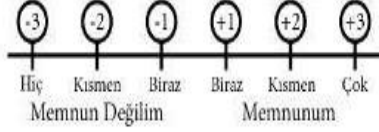
EK 4. YAŞAM KALİTESİ ENVANTERİ TÜRKÇE ÖRNEK MADDELER

SAĞLIK, süregelen bir engelin olmadığı, sürekli bir acının yaşanmadığı, hastaliksız bir şekilde fiziksel olarak formda olma halidir.

1. SAĞLIK, mutluluğunuz için ne kadar **önemlidir**?

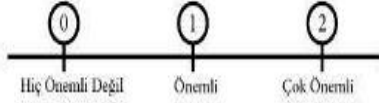


2. SAĞLIĞINIZDAN ne kadar **memnunsunuz**?

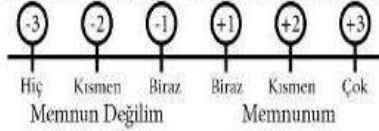


KENDİNE SAYGI, kişinin güçlü ve güçsüz yanlarının, başarı ve başarısızlıklarının, karşılaşılan problemleri ele alış tarzının farkında olarak, kişinin kendini sevmesi ve saygı duymasidir.

3. KENDİNE SAYGI, mutluluğunuz için ne kadar **önemlidir**?

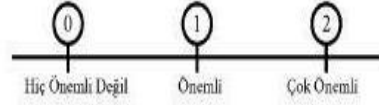


4. KENDİNE SAYGI durumunuzdan ne kadar **memnunsunuz**?

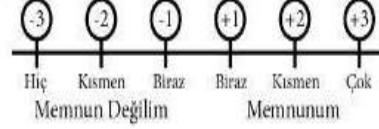


AMAÇLAR VE DEĞERLER (Yaşam Felsefesi), şu an ve gelecekte nasıl bir yaşam sürmek istediğinize ve sizin için hayatta nelerin önemli olduğuna dair inançlarınızdır. Bunlar, yaşam amaçlarınızı, neyin doğru neyin yanlış olduğuna ilişkin düşüncelerinizi, size göre yaşamın anlamını ve amacını kapsar. YAŞAM AMAÇLARI ve DEĞERLERİ sizin manevi inançlarınızı içerebilir de içermeyebilir de.

5. AMAÇLAR VE DEĞERLER, mutluluğunuz için ne kadar **önemlidir**?

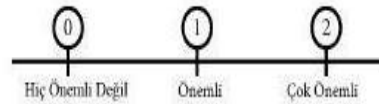


6. AMAÇLAR VE DEĞERLERinizden ne kadar **memnunsunuz**?

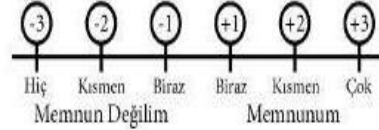


PARA (veya Yaşam Standardı), üç şeyden oluşur. Halen sahip olduğunuz gelir veya para, sahip olduğunuz maddi şeyler (araba ya da ev eşyaları) ve gelecekte ihtiyacınız olan şeyleri alabilmek için kazanacağınıza inandığınız gelir veya paradır.

7. PARA, mutluluğunuz için ne kadar **önemlidir**?



8. PARA durumunuzdan ne kadar **memnunsunuz**?



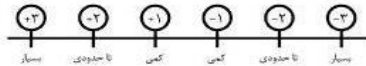
EK 5. YAŞAM KALİTESİ ENVANTERİ FARŞÇA ÖRNEK MADDELER

پول (یا استاندارد زندگی) از سه چیز تشکیل شده است. پولی که بدست می آورید، چیزهایی که متعلق به شماست (مانند ماشین یا میلمان) و این باور که شما در آینده به پول و چیزهایی که مورد نیازتان هست دست می یابید.

۷. پول در احساس شادی شما چقدر مهم است؟



۸. از وضعیت پولی خود تا چه اندازه احساس رضایت دارید؟

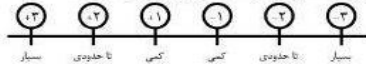


کار به معنی حرفه شما یا نحوه گذراندن بیشتر اوقاتتان است. شما ممکن است شغلی داشته باشید، در خانه از خانواده اتان مراقبت کنید و یا یک دانش آموز مدرسه باشید. کار شامل وظایف شغلی شما، درآمدی که کسب می کنید (اگر درآمدی کسب کنید)، افرادی است که با آنها کار می کنید، می شود.

۹. کار در احساس شادی شما چقدر مهم است؟



۱۰. از وضعیت کاری خود تا چه اندازه احساس رضایت دارید؟ اگر کار نمی کنید میزان احساس رضایت خود را از عدم کار کردن بیان کنید.

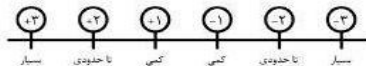


تفریح (یا سرگرمی) به آن چیزی است که شما در اوقات فراقت برای کسب آرامش، خوش بودن، یا پیشرفت خود، انجام می دهید. این امر می تواند شامل تماشای فیلم، ملاقات با دوستان و یا دنبال کردن یک سرگرمی مثل ورزش یا باغبانی باشد.

۱۱. تفریح در احساس شادی شما چقدر مهم است؟



۱۲. از وضعیت تفریحی خود تا چه اندازه احساس رضایت دارید؟

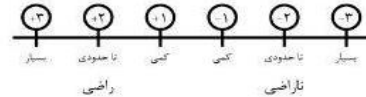


سلامت به معنی بیمار نبودن یا بدون درد بودن یا عدم نا توانی و داشتن وضعیت جسمانی مناسب است.

۱. سلامت در احساس شادی شما چقدر مهم است؟



۲. از سلامتی خود تا چه اندازه احساس رضایت دارید؟

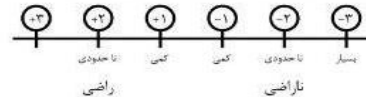


اعتماد به نفس به معنی دوست داشتن و احترام گذاشتن به خودتان با توجه به تواناییها و ضعفها، موفقیت ها و شکستها، و توانایی شما در حل مشکلات است.

۳. اعتماد به نفس در احساس شادی شما چقدر مهم است؟



۴. از اعتماد به نفس خود تا چه اندازه احساس رضایت دارید؟

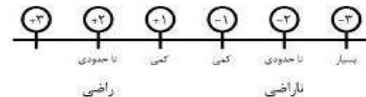


اهداف و ارزشها (یا فلسفه زندگی) باورهای شما در رابطه با این است که چه چیزهایی در زندگی حائز بیشترین اهمیت هستند و شما چه در حال و چه در آینده چگونه باید زندگی کنید. این امر شامل اهداف شما در زندگی، نظر شما درباره اینکه چه چیز درست یا نادرست است، و هدف و مفهوم زندگی از نقطه نظر شماست که می تواند شامل اعتقادات معنوی بشود یا نشود.

۵. اهداف و ارزشها در احساس شادی شما چقدر مهم است؟



۶. از اهداف و ارزشهای خود تا چه اندازه احساس رضایت دارید؟



EK 6. ÖZ YETKİNLİK ÖLÇEĞİ MADDELER

Açıklama:

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen, size uygun olan bölme işaretleyiniz.

Sizi ne kadar tanımlıyor?

		Hiç			Çok İyi	
1	Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
2	Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5
3	Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5
4	Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
5	Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5
6	Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
7	Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5
8	Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitinceye kadar kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	1	2	3	4	5
10	Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11	Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
12	Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
13	Başarısızlık benim azmimi artırır.	1	2	3	4	5
14	Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5
15	Kendine güvenen biriyim	1	2	3	4	5
16	Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5
17	Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla başedebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5

EK 7. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ MADDELER

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC)

Yaş :

Cinsiyet : Bayan Erkek

Lütfen aşağıdaki ifadelerin geçtiğimiz ay içinde size ne kadar uyduğunu gösteriniz. Eğer yakın zamanda belirgin bir şey olmadıysa, ne hissetmiş olabileceğinizi düşünerek cevaplayınız.

	Hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Her zaman doğru
1. Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.	0	1	2	3	4
2. Stres olduğumda beni rahatlatarak en az bir tane yakın ve güvенеbileceğim ilişkim var.	0	1	2	3	4
3. Sorunlarıma açık bir çözüm bulunmadığında, bazen Tanrı ya da kader yardım edebilir.	0	1	2	3	4
4. Önüme çıkan herşeyle başa çıkabilirim.	0	1	2	3	4
5. Geçmiş başarılarım, yeni zorluklarla mücadele etmemde bana güven veriyor.	0	1	2	3	4
6. Sorunlarla karşılaştığım zaman, olayların komik yönlerini görmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
7. Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirebilir.	0	1	2	3	4
8. Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim.	0	1	2	3	4
9. İyi ya da kötü, herşeyin olmasında belli bir sebep olduğumu düşünürüm.	0	1	2	3	4
10. Sonuç ne olacak olursa olsun, elimden gelenin en iyisini yaparım.	0	1	2	3	4
11. Engeller olsa da, hedeflerime ulaşacağıma inanırım.	0	1	2	3	4
12. Umutsuz durumlarda bile vazgeçmem.	0	1	2	3	4
13. Kriz ya da stres durumlarında yardım için nereye gideceğimi bilirim.	0	1	2	3	4
14. Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.	0	1	2	3	4
15. Sorunları çözerken bütün kararları başkasının almasına izin vermektense, kendim için başına geçmeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4
16. Başarısızlıklar karşısında kolay pes etmem.	0	1	2	3	4
17. Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.	0	1	2	3	4
18. Gerekliğinde başkalarını etkileyecek zor ya da kimsenin vermek istemediği kararları alabilirim.	0	1	2	3	4
19. Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan ve acı verici duygularla başedebilirim.	0	1	2	3	4
20. Yaşamdaki sorunlarla başederken, bazen olayların nedenini bilmeden, varsayımlar üzerine hareket etmek gerekir.	0	1	2	3	4
21. Yaşamdaki amacıma dair güçlü bir duyguya sahibim.	0	1	2	3	4
22. Hayatımın kontrolüne sahip olduğumu hissediyorum.	0	1	2	3	4
23. Zoru severim.	0	1	2	3	4
24. Önüme ne engel çıkarsa çıksın, hedeflerime ulaşmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
25. Başarılarımla gurur duyuyorum.	0	1	2	3	4

EK 8. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu veri toplama formu Hacettepe Üniversitesinde, yaşam kalitesi başlıklı doktora tez çalışması için gerekli bilgileri toplamak üzere hazırlanmıştır. Sizden istenen, formda yer alan maddeleri okumanız ve sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyerek yanıtınızı ifade etmenizdir. Sizlerden elde edilen veriler topluca değerlendirilecek, bireysel bir değerlendirme yapılmayacaktır. Ayrıca cevaplarınız sadece araştırma kapsamında kullanılacak ve araştırmacı tarafından kesinlikle gizli tutulacaktır. Bu formda isim belirtmenize gerek yoktur ancak araştırmanın doğruluğu, cevaplarınızın içten olmasına bağlıdır. Lütfen maddelerin tamamını cevaplayınız. İçten katılımınız ve işbirliğiniz için teşekkür ederim.

Zekieh Asle

Hacettepe Üniversitesi

1- Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2- Yaşınız:.....

3- Annenizin eğitim düzeyi:

Okuma yazma yok İlkokul Ortaokul Lise Üniversite

4- Babanızın eğitim düzeyi:

Okuma yazma yok İlkokul Ortaokul Lise Üniversite

5- Ailenize giren aylık toplam gelir miktarı ne kadardır?.....