T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

TÜRK GEMİ ADAMLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Mehmet ÖZALP

(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2022

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

TÜRK GEMİ ADAMLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

AN INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN TURKISH SEAFARERS ACCORDING TO PERSONALITY TRAITS AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY VARIABLES

Mehmet ÖZALP

(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

İstanbul, 2022

Tüm kullanım hakları

M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2022

ONAY

Mehmet ÖZALP tarafından hazırlanan "Türk Gemi Adamlarında Psikolojik İyi Oluşun Kişilik Özellikleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerine Göre İncelenmesi" konulu bu çalışma, 17/06/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda aşağıdaki jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

TEZ DANIŞMANI Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

JURİ ÜYESİ Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN

JURİ ÜYESİ Dr. Öğr. Üyesi Işıl TEKİN

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

17/06/2022

Mehmet ÖZALP

ÖZGEÇMİŞ

2012	Demirci Anadolu Öğretmen Lisesi'nden mezun olma
2016	Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalından mezun olma
2018	Rehber Öğretmen – Şanlıurfa/Eyyübiye Mehmet Hacıbozanoğlu İlkokulu
2019- ……	Araştırma Görevlisi Öğretmen Üsteğmen – Milli Savunma Üniversitesi Deniz Harp Okulu Dekanlığı
2022	Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans

ÖNSÖZ

Araştırmaya başladığım ilk günden itibaren benim için uzun olan bu serüvenin her aşamasındaki sabrı, anlayışı ve desteği için çok kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Böylesine zorlu bir süreç, sayenizde keyifli bir şekilde ilerledi. İyi ki sizi tanımışım hocam.

Araştırmanın veri toplama aşamasındaki önemli katkılarından ve sektöre yönelik paylaştığı bilgilerden dolayı değerli dostum uzakyol ikinci kaptan Sabit YILMAZ'a çok teşekkür ediyorum. İyi ki varsın dostum.

Mensubu olduğum ve çalışmaktan gurur duyduğum Milli Savunma Üniversitesi Deniz Harp Okulu Dekanlığı'ndaki saygıdeğer büyüklerim sayın dekanımız Prof. Dr. Cemalettin ŞAHİN'e, Doç. Dr. Dz. Kd. Alb. Egemen SULUKAN'a, Öğ. Kd. Alb. Kerim KURNAZ'a ve Dr. Öğr. Üyesi Öğ. Alb. Ferdi UYANIKER'e veri toplama sürecimi önemli ölçüde kolaylaştıran yönlendirme ve destekleri için saygılarımı sunuyorum.

Ve son olarak, hayatımın her anında olduğu gibi yüksek lisansa başladığım günden bu zamana kadar her daim yanımda olan, desteğini hep hissettiren, motivasyonumu kaybettiğim anlarda tekrar toparlanmamı sağlayan ve varlığıyla tez yazım sürecine neşe katan sahne arkasındaki kahramanım canım eşim Senem ÖZALP, iyi ki varsın. Varlığın için müteşekkirim.

ÖZET

Bu araştırma ile denizcilik sektöründe çalışan ve seyirlere çıkan Türk gemi adamlarında psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, çalışmanın alt amacı olarak Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının, çeşitli demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

Araştırma, ilişkisel araştırma modeli olarak planlanıp yürütülmüştür. Bu kapsamda, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle erişilen, denizcilik sektöründe çalışan ve seyirlere çıkan 277 Türk gemi adamı, araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veri toplama sürecinde, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ), On-Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) kullanılmıştır. Verilerin analizinde, SPSS 25.0 paket programından faydalanılmıştır. Analizlerde Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon hesabı, Çoklu Regresyon analiz tekniği, Kruskal Wallis H Testi ile Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Analizler neticesinde; Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları ile yumuşak başlılık kişilik özelliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, psikolojik iyi oluş ile diğer kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş üzerinde, kişilik özelliklerinden yalnızca yumuşak başlılık kişilik özelliğinin anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkilerinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında ise anlamlı ilişkiler (ileriye yönelik kaygı ile pozitif yönde, engelleyici kaygı ile negatif yönde) tespit edilmiş ve her iki alt boyutun da psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının yaşlarına, ortalama aylık gelirlerine, yılda ortalama seyirde geçirdikleri süreye ve çalıştıkları sefer bölgesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmanın son bölümünde ise elde edilen bulgular, literatür kapsamında tartışılmış ve bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: psikolojik iyi oluş, kişilik özellikleri, belirsizliğe tahammülsüzlük, gemi adamı, denizcilik.

ABSTRACT

With this research, it is aimed to examine the psychological well-being of Turkish seafarers working in the maritime sector and sailing according to the variables of personality traits and intolerance to uncertainty. In addition, as a subgoal of the study, it was examined whether the psychological well-being of Turkish seafarers differed according to their various demographic characteristics.

The research was planned and conducted as a relational research model. In this context, 277 Turkish seafarers working in the maritime industry and sailing, accessed by the easily accessible sampling method, constituted the sample of the research. During the data collection process, the personal information form prepared by the researcher, Psychological Well-Being Scale (PWBS), Ten-Item Personality Scale (TIPS), and Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12) were used. SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the data. Spearman Brown Rank Correlation Calculation, Multiple Regression analysis technique, Kruskal Wallis H Test and Mann Whitney U Test were used in the analyses.

As a result of the analysis; It was determined that there was a positive and significant relationship between the psychological well-being of Turkish seafarers and the agreeableness personality trait, and there was no significant relationship between psychological well-being and other personality traits. It has been observed that only agreeableness personality trait has a significant predictive effect on psychological well-being. It was determined that there was no significant relationship between psychological well-being and total scores of intolerance of uncertainty, and the predictive effects of intolerance of uncertainty on psychological well-being were not significant. Significant relationships (positive with prospective anxiety, negative with inhibitory anxiety) were found between sub-dimensions of intolerance of uncertainty and psychological well-being, and it was concluded that both sub-dimensions had a significant predictive effect on psychological well-being. In addition, it has been determined that the psychological well-being of Turkish seafarers differs significantly according to their age, average monthly income, average time spent sailing per year and the navigation zone they work. In the last part of the study, the findings were discussed within the scope of the literature and some suggestions were presented.

Keywords: psychological well-being, personality traits, intolerance of uncertainty, seafarer, maritime.

İÇİNDEKİLER

ONAY i

ETİK BEYANI ii

ÖZGEÇMİŞ iii

ÖNSÖZ iv

ÖZET v

ABSTRACT vi

İÇİNDEKİLER viii

TABLOLAR LİSTESİ xiv

BÖLÜM I: GİRİŞ 1

1.1. Problem Durumu 1

1.2. Araştırmanın Amacı 4

1.2.1. Araştırmanın Alt Problemleri 4

1.3. Araştırmanın Önemi 4

1.4. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları) 6

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 6

1.6. Tanımlar 6

BÖLÜM II: ALANYAZIN 8

2.1. Pozitif Psikoloji 8

2.2. Psikolojik İyi Oluş 11

2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımlanması 12

2.2.2. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Kuramsal Açıklamalar 13

2.2.3. Psikolojik İyi Oluş Modelleri 15

2.2.3.1. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli 17

2.3. Kişilik 23

2.3.1. Kişiliğin Oluşmasında Etkili Olan Faktörler 25

2.3.1.1. Kalıtımsal Faktörler 25

2.3.1.2. Sosyo-Kültürel ve Ekonomik Faktörler 26

2.3.1.3. Aile Faktörü 26

2.3.1.4. Sosyal Sınıf Faktörü 27

2.3.1.5. Coğrafi ve Fiziksel Faktörler 27

2.3.1.6. Diğer Faktörler 28

2.3.2. Kişiliği Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar 28

2.3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım 28

2.3.2.2. Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı 30

2.3.2.3. Biyolojik Yaklaşım 30

2.3.2.4. İnsancıl Yaklaşım 31

2.3.2.5. Bilişsel Yaklaşım 32

2.3.2.6. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı 32

2.3.2.6.1. Beş Faktör Kuramı 34

2.3.2.6.1.1. Nevrotiklik 35

2.3.2.6.1.2. Dışadönüklük 36

2.3.2.6.1.3. Açıklık 36

2.3.2.6.1.4. Uyumluluk 37

2.3.2.6.1.5. Özdisiplin 37

2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük 37

BÖLÜM III: YÖNTEM 42

3.1. Araştırma Modeli 42

3.2. Evrenin Tanımlanması ve Örneklemin Belirlenmesi 42

3.3. Veri Toplama Araçları 46

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 46

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 46

3.3.3. On-Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ) 47

3.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) 47

3.4. Verilerin Toplanması 48

3.5. Verilerin Analizi 48

BÖLÜM IV: BULGULAR 51

4.1. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Bazı Betimsel İstatistikler 51

4.2. Psikolojik İyi Oluş, Kişilik Özellikleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular 52

4.3. Kişilik Özellikleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular 53

4.4. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular 54

4.4.1. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular 54

4.4.2. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular ……. 55

4.4.3. Çocuk Sahibi Olma Değişkenine İlişkin Bulgular …….. 56

4.4.4. Ortalama Aylık Gelir Değişkenine İlişkin Bulgular ……... 57

4.4.5. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular …… 58

4.4.6. Gemide Çalıştıkları Bölüm Değişkenine İlişkin Bulgular …….. 58

4.4.7. Seyirde Olma Değişkenine İlişkin Bulgular ……... 59

4.4.8. Denizde Toplam Hizmet Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular ……... 60

4.4.9. Yılda Ortalama Seyirde Geçirilen Süre Değişkenine İlişkin Bulgular ……... 60

4.4.10. Çalışılan Sefer Bölgesi Değişkenine İlişkin Bulgular ……... 61

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER …….. 63

5.1. Sonuç …… 63

5.1.1. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Sonuçlar ……... 63

5.1.2. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Sonuçlar …….. 63

5.1.3. Türk Gemi Adamlarının Kişilik Özelliklerinin, Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına İlişkin Sonuçlar …….. 64

5.1.4. Türk Gemi Adamlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlüklerinin, Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına İlişkin Sonuçlar ……. 64

5.1.5. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Demografik Değişkenlere Göre (Yaş, Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olma Durumu, Ortalama Aylık Gelir, Eğitim Durumu, Gemide Çalıştıkları Bölüm, Seyirde Olma Durumu, Denizde Toplam Hizmet Süresi, Yılda Ortalama Seyirde Geçirilen Süre, Çalışılan Sefer Bölgesi) Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçlar ……... 64

5.2. Tartışma ……... 66

5.2.1. Psikolojik İyi Oluş, Kişilik Özellikleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilere Dair Tartışma …….. 66

5.2.1.1. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ……..... 67

5.2.1.2. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ……... 69

5.2.2. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilere Dair Tartışma …….. 72

5.2.2.1. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Yaşları Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma ……. 72

5.2.2.2. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Medeni Durumları Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma ……... 73

5.2.2.3. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Çocuk Sahibi Olma Durumları Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma …….. 74

5.2.2.4. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Ortalama Aylık Gelirleri Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma ……... 74

5.2.2.5. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Eğitim Durumları Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma ……... 75

5.2.2.6. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Gemide Çalıştıkları Bölüm Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma ……... 76

5.2.2.7. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Seyirde Olma Durumları Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma ……... 77

5.2.2.8. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Denizde Toplam Hizmet Süreleri Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma …….. 77

5.2.2.9. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Yılda Ortalama Seyirde Geçirdikleri Süre Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma ……... 78

5.2.2.10. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Çalıştıkları Sefer Bölgesi Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma …….. 79

5.3. Öneriler …… 80

KAYNAKÇA ……. 83

EKLER …… 113

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Türk Gemi Adamlarının Yaşlarına Göre Dağılımı ……. 43

Tablo 3.2. Türk Gemi Adamlarının Medeni Durumlarına Göre Dağılımı ……..... 43

Tablo 3.3. Türk Gemi Adamlarının Çocuk Sahibi Olmalarına Göre Dağılımı …… 44

Tablo 3.4. Türk Gemi Adamlarının Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Dağılımı ……. 44

Tablo 3.5. Türk Gemi Adamlarının Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı …… 44

Tablo 3.6. Türk Gemi Adamlarının Gemide Çalıştıkları Bölüme Göre Dağılımı ……... 44

Tablo 3.7. Türk Gemi Adamlarının Seyirde Olma Durumlarına Göre Dağılımı ……. 45

Tablo 3.8. Türk Gemi Adamlarının Denizde Toplam Hizmet Sürelerine Göre Dağılımı..45

Tablo 3.9. Türk Gemi Adamlarının Yılda Ortalama Seyirde Geçirdikleri Süreye Göre Dağılımı ……..... 45

Tablo 3.10. Türk Gemi Adamlarının Çalıştıkları Sefer Bölgelerine Göre Dağılımı …….. 46

Tablo 4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne İlişkin Betimsel İstatistikler …… 51

Tablo 4.2. On-Maddeli Kişilik Ölçeği'ne İlişkin Betimsel İstatistikler ……... 51

Tablo 4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'ne İlişkin Betimsel İstatistikler ……... 51

Tablo 4.4. Psikolojik İyi Oluş ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Hesabı Sonuçları …….. 52

Tablo 4.5. Psikolojik İyi Oluş ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Hesabı Sonuçları …… 52

Tablo 4.6. Türk Gemi Adamlarının Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları …….. 53

Tablo 4.7. Türk Gemi Adamlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyut Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları …… 53

Tablo 4.8. Türk Gemi Adamlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Toplam Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ……... 54

Tablo 4.9. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları …. 55

Tablo 4.10. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları …. 56

Tablo 4.11. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları ……... 56

Tablo 4.12. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları …… 57

Tablo 4.13. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları …… 58

Tablo 4.14. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Gemide Çalıştıkları Bölüme Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları …… 59

Tablo 4.15. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Seyirde Olup Olmadıklarına Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları……..... 59

Tablo 4.16. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Denizde Toplam Hizmet Sürelerine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları ……... 60

Tablo 4.17. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yılda Ortalama Seyirde Geçirdikleri Süreye Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları ……... 61

Tablo 4.18. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çalıştıkları Sefer Bölgelerine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları …… 62

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bir bilim dalı olarak psikolojinin geçmiş dönemlerde insanın olumlu nitelikleri ile pek ilgilenmediği (Seligman, 2004), daha çok insanın olumsuz yaşantılarına, eksik yönlerine ve sorun alanlarına vurgu yaptığı dikkat çekmektedir (Luthans, 2002). İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ise sorun odaklı çalışmaların yerini, Maslow, Rogers gibi araştırmacıların gayretleriyle birlikte insanların olumlu özelliklerine dikkat çeken araştırmalar almaya başlamıştır (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006). Bu doğrultuda yapılan çalışmaların (Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) sonucunda ise pozitif psikoloji bir kavram olarak literatürdeki yerini almıştır. Bu kapsamda pozitif psikoloji; güçlü nitelikler ile pozitif özelliklerin geliştirilmesi, olumlu deneyimlerin yaşanması, çeşitli programlar aracılığıyla insanların ruh sağlıklarının korunması, kişilerin hayatlarında daha etkin olmaları sağlanarak yaşam kalitelerinin iyileştirilmesi gibi konularla ilgilenen bir çalışma alanı olarak açıklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Söz konusu çalışma alanı kapsamında ele alınan psikolojik iyi oluş kavramı ise bireyin var olan potansiyelini açığa çıkardığı takdirde ruhunun da iyi olacağı ve bireyin mutlu olacağı görüşünden yola çıkarak kişisel gelişime ve kendini gerçekleştirmeye odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Singer, 2008; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Gemi adamlarının hangi koşullar altında nasıl ortamlarda çalıştıkları ve söz konusu ortamlarda ne tür zorluklarla karşılaştıkları gibi sorular araştırmacılar tarafından cevaplanmaya çalışılmış ve gemi adamlarının çalışma koşulları hakkında çeşitli araştırmalar (Ağartan, 2006; Atak, 2017; Kurt, 2010; Bal, 2011; Çakır, 2019; Yılmaz Yüksekyıldız, 2012; Ertürk, 2020; Hystad ve Eid, 2016; Dohrmann ve Leppin, 2017; Wadsworth, Allen, McNamara ve Smith, 2008; Dohrmann, Herttua ve Leppin, 2019) yapılmıştır. Bahse konu araştırmalardan (Ağartan, 2006; Atak, 2017; Kurt, 2010; Bal, 2011; Çakır, 2019; Yılmaz Yüksekyıldız, 2012; Ertürk, 2020; Hystad ve Eid, 2016; Dohrmann ve Leppin, 2017; Wadsworth vd., 2008; Dohrmann vd., 2019) da anlaşılacağı üzere denizcilik sektöründe çalışmak; yorgunluk, uykusuzluk, gürültülü çalışma ortamı, kaza, çatışma, fırtına vs. gibi olaylar yaşama ihtimaline karşı sürekli tetikte olma, aileden ve sevdiklerinden uzun süre ayrı kalma, uzun süre karaya ayak basamama, çalışma arkadaşlarıyla yaşadıkları çatışmalar ve iletişim sorunları gibi fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan çeşitli zorluklarla mücadele etmeyi gerektirmektedir. Kimi gemi adamları sözü edilen zorluklarla baş edebilip

mesleklerini icra etmeye devam edebiliyorken bazıları ise bu şartların üstesinden gelemeyip psikolojik problemler yaşamakta (Karadağ, 2019; Güvendiren, 2020; Kınalı, 2020), işten ayrılmayı düşünmekte (M. Demir, 2020; Düğenci, 2019; Yaşar, 2010) ve farklı bir sektörde çalışmaya başlamaktadır (Sana, 2019; Karadağ, 2019). Bunun sonucunda ise denizcilik sektöründe çalışacak personel bulamama veya bulmakta zorlanma, hâlihazırda sahada aktif olarak görev yapan gemi adamlarının iş verimliliğinin azalması, tecrübeli personel eksikliği gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda, Türk gemi adamlarının meslek yaşantılarında karşılaşabilecekleri zorluklar ve sorunlar ile baş edebilmelerinde olumlu veya olumsuz etkisi olabilecek faktörlerin neler olduğu ve söz konusu bu faktörlerin nasıl bir katkısı olabileceğinin araştırılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bahse konu ihtiyaç kapsamında literatürde çeşitli araştırmaların yapıldığı ve konunun değişik açılardan irdelendiği görülmüştür. Bu doğrultuda yapılan çalışmalarda iş yerinde yalnızlık, işten ayrılma niyeti, yaşam kalitesi, sosyal etki ve uyma davranışı, psikolojik belirti, bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilik tipleri, psikolojik dayanıklılık, örgütsel sessizlik, tükenmişlik, duygusal zekâ, iş stresi, iş-yaşam dengesi, işe bağlılık, mobbing algısı, iş doyumu, yaşam doyumu, iş-aile çatışması, mesleki tatmin gibi değişkenlerin Türk gemi adamlarının meslek yaşantılarında karşılaşabilecekleri zorluklarla baş etme sürecine yönelik etkileri (M. Demir, 2020; İ. Demir, 2020; Dumlu, 2019; Karadağ, 2019; Güvendiren, 2020; Bulut, 2019; Yılmaz, 2018; Kılıç, 2013; Özdemir, 2017; Gündoğan, 2017; Büber, 2017; Düğenci, 2019; Kartal, 2016; Taşdelen, 2015; Çiçek Ceyhun, 2006; E. Aydın, 2019; T. Aydın, 2015; Yaşar, 2010) incelenmiştir. Bununla birlikte, literatürde Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları hakkında yapılmış herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Oysaki, bireyin var olan potansiyelini açığa çıkardığı takdirde ruhunun da iyi olacağı ve kişinin mutlu olacağı görüşünden yola çıkarak kişisel gelişime, işlevselliğe ve yaşam doyumuna vurgu yapan psikolojik iyi oluşun (Keyes vd., 2002; Ryff ve Singer, 2008; Ryan ve Deci, 2001); Türk gemi adamlarının meslek yaşantılarında karşılaşabilecekleri zorlukların üstesinden gelebilmeleri, denizcilik sektöründe çalışmayı sürdürebilmeleri ve kendilerinden daha verimli faydalanılabilmesi hususlarında katkısı olabileceği düşünülmektedir. Nitekim, psikolojik iyi oluş ile iş tatmini (Elik Besdil, 2020; Beder, 2019), iş doyumu (Oymak, 2017) ve iş performansı (Çankır ve Şahin, 2018; Arıkan ve Çankır, 2019) arasındaki ilişkileri çeşitli örneklem grupları üzerinde inceleyen araştırmalarda söz konusu üç değişken ile psikolojik iyi oluş arasındaki olumlu ilişkilere işaret eden bulgular bu düşüncemizi destekler niteliktedir. Ayrıca, yurtdışında yapılmış bir çalışmada (Sharkey ve Rennix, 2011) dile getirilen ordunun en uygun işlevselliği ve operasyonel hazırlığı için askerlerin psikolojik iyi

oluşlarının esas olduğu görüşü de bahsi geçen düşüncemizle paralellik gösteren bir ifade olarak karşımıza çıkmaktadır.

Aynı zamanda, literatürde çeşitli örneklem grupları (öğretmenler, üniversite öğrencileri, arabulucular, ergenler) üzerinde psikolojik iyi oluş ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalardan (Doğan, 2016; Köse, 2020; Er, 2020; Çelik, 2019) elde edilen bulgular, bireylerin kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluşları arasında bazı bağlantılar olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte, literatürde Türk gemi adamlarının kişilik özelliklerini inceleyen bir araştırma olup olmadığına bakıldığında ise bu konu hakkında yapılmış tek çalışma olduğu dikkat çekmektedir. Söz konusu çalışmada (Bulut, 2019) kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler irdelenmiş olup Türk gemi adamlarının kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırma bulunmamaktadır.

Ayrıca, gemi adamları çıktıkları seyirlerde; tekrar ne zaman karaya ayak basacağını bilememe, istediği zaman sevdikleriyle iletişim kuramama, kontrat sürelerinden kısa ya da uzun süren seyirler, her an fırtına, çatışma vs. çıkma ihtimali, gittikleri ülkeye göre kuralların çok farklılaşabilmesi gibi belirsizlik içeren durumlarla karşılaşmaktadırlar (Güvendiren, 2020). Bu açıdan bakıldığında, gemi adamlarının belirsizlik içeren durumlara tahammül edebilme düzeylerine göre de psikolojik iyi oluşlarının değişebileceği öngörülmektedir. Nitekim, literatürde çeşitli örneklem grupları (öğretmenler, lisans ve lisansüstü öğrenciler, düşük tehdidi olan ve olmayan gebeler) üzerinde yapılmış ve psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilere dikkat çeken araştırmalar (Bayraktar, 2021; Koçyiğit, 2019; Çevik, 2017; Geçgin ve Sahranç, 2017) da bu öngörümüzü destekler niteliktedir. Ek olarak, literatürde Türk gemi adamlarının belirsizliğe tahammülsüzlüklerini irdeleyen tek çalışma olduğu göze çarpmaktadır. Bahse konu araştırmada (Güvendiren, 2020) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal belirtiler ve bağlanma stilleri ile ilişkileri incelenmiş olup Türk gemi adamlarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş ile ilişkisi hakkında yapılmış bir çalışma olmadığı görülmektedir.

Bu noktadan hareketle, Türk gemi adamlarının; denizcilik sektöründe çalışmayı sürdürebilmelerinde ve onlardan daha verimli faydalanılabilmesinde psikolojik iyi oluşlarının nasıl bir etkisinin olduğunun araştırılmasına ve psikolojik iyi oluşları ile kişilik özellikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile denizcilik sektöründe çalışan ve seyirlere çıkan Türk gemi adamlarında psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, çalışmanın alt amacı olarak Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları, çeşitli demografik özelliklerine (yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, ortalama aylık gelir, eğitim durumu, gemide çalıştıkları bölüm, seyirde olma durumu, denizde toplam hizmet süresi, yılda ortalama seyirde geçirilen süre, çalışılan sefer bölgesi) göre incelenmiştir. Bu doğrultuda, çalışmanın amaçları kapsamında irdelenen araştırma soruları aşağıda sunulmuştur.

1.2.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Türk gemi adamlarının kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Türk gemi adamlarının belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Türk gemi adamlarının kişilik özellikleri psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Türk gemi adamlarının belirsizliğe tahammülsüzlükleri psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları demografik değişkenlere (yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, ortalama aylık gelir, eğitim durumu, gemide çalıştıkları bölüm, seyirde olma durumu, denizde toplam hizmet süresi, yılda ortalama seyirde geçirilen süre, çalışılan sefer bölgesi) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatürde bugüne kadar Türk gemi adamları hakkında yapılmış çeşitli araştırmalar olmakla birlikte, Türk gemi adamlarının psikolojik durumlarını inceleyen çalışmaların oldukça az sayıda olduğu görülmektedir. Bahse konu araştırmalarda Türk gemi adamları üzerinde; psikolojik belirti düzeyleri (Karadağ, 2019), bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruhsal belirtiler (Güvendiren, 2020), stres, tükenmişlik ve depresyon (Uslu, 2021), kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri (Bulut, 2019), duygusal zekâ ile iş performansı (Kılıç, 2013), ruh sağlığı durumları (Kınalı, 2020), mobbing (Kartal, 2016) ve tükenmişlik (Kurt, 2010) değişkenlerinin etkileri ve ilişkileri incelenmiştir.

Yurtdışı literatürde ise gemi adamları hakkında yapılmış çalışmalarda (Hystad ve Eid, 2016; Dohrmann ve Leppin, 2017; Wadsworth vd., 2008; Dohrmann vd., 2019; Wadsworth, Allen, Wellens, McNamara ve Smith, 2006) daha çok yorgunluk ve yorgunlukla ilişkili olabilecek faktörler üzerinde odaklanıldığı dikkat çekmektedir. Ayrıca, yurtdışı literatürde temeli pozitif psikolojiye dayanan çeşitli değişkenlerin gemi adamları üzerinde irdelendiği araştırmalara (Cham, Andrei, Griffin, Grech ve Neal, 2021; Yuen, Bai ve Wang, 2020; Baccman, Hjarthag ve Almqvist, 2016; Sharkey ve Rennix, 2011) da rastlanmaktadır. Bununla birlikte, literatürde Türk gemi adamlarında kişilik özellikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma olmadığı saptanmıştır. Aynı zamanda, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları hakkında da literatürde yapılmış herhangi bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu yönüyle bu araştırma, bir ilk olma özelliği taşıması ve Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları hakkında literatürdeki boşluğu doldurması sebebiyle önemlidir. Bunun yanı sıra, Türk gemi adamlarının kişilik özellikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri hakkında literatürdeki mevcut bilgilerin bu araştırmadan elde edilecek bulgularla birlikte zenginleşecek olması, çalışmayı önemli kılan bir diğer noktadır.

Ayrıca, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları hakkında bu araştırmadan elde edilecek bulgulardan hareketle; Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarını zedeleyici faktörlerin ortadan kaldırılmasına, destekleyici etkenlerin ise geliştirilmesine yönelik saha araştırmaları ve çeşitli çalışmalar yapılarak psikolojik iyi oluş düzeyleri olumlu yönde desteklenebilir. Bu çerçevede atılabilecek adımların ise Türk gemi adamlarının denizcilik sektöründe çalışmayı sürdürebilmelerinde ve mesleki verimliliklerinin artmasında katkısı olacağı düşünülmektedir. Ek olarak, bu araştırmadan elde edilecek sonuçlardan yola çıkılarak gemi adamı eğitim programlarında düzenlemeler yapılabilir ya da hâlihazırda sektörde çalışan gemi adamlarına hizmet içi eğitimler verilebilir.

Bu araştırmanın evreni, denizcilik sektöründe çalışan ve seyirlere çıkan Türk gemi adamlarından oluşmaktadır. Şanlı Türk donanmasının personelleri ise araştırma evreni dışında tutulmuştur. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilecek sonuçlara dayanarak sadece sivil bahriyede çalışan Türk gemi adamları hakkında çıkarımlarda bulunulabileceği söylenebilir. Ancak askerî bahriyede çalışan personeller de icra ettikleri görevlerde seyirlere çıkmaktadırlar. Başka bir deyişle, sivil bahriye ve askerî bahriye birbirlerinden farklı ortamlar olmakla birlikte, her iki ortamda da icra edilen en temel görevlerin başında seyre

çıkmak yer almaktadır. Sivil bahriye ve askerî bahriyede çıkılan seyirlerin yapısı da birbirinden farklı olmakla birlikte, söz konusu seyirler esnasında donanma mensubu personellerin yaşayabilecekleri zorlukların ve problemlerin sivil bahriyede çalışan gemi adamlarının karşılaşabilecekleri sorunlarla birçok noktada ise paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle, bu araştırmadan elde edilecek sonuçlardan yola çıkarak askerî bahriyede yapılabilecek araştırma ve saha çalışmalarına yönelik de çıkarımlarda bulunulabileceği değerlendirilmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları)

Araştırma, aşağıda belirtilen sayıltılara göre yürütülecektir.

1. Araştırmaya katılan Türk gemi adamları ölçme araçlarını içtenlikle doldurarak samimi yanıtlar vermişlerdir.
2. Araştırmada seçilen örneklemin, evreni yansıtacak özellikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, çalışmanın amaçları bağlamında irdelenecek sorular ile sınırlıdır.
2. Araştırma, denizcilik sektöründe çalışan Türk gemi adamları ile sınırlıdır.
3. Araştırmada Türk gemi adamlarının kişilik özellikleri beş temel ayırıcı özellik ile sınırlıdır.
4. Araştırmadaki bulgular, Türk gemi adamlarının araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
5. Araştırma, çalışmanın amaçları doğrultusunda kullanılan ölçme araçlarınca tespit edilen nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, sıkıntılardan veya diğer zihinsel problemlerden arınmış olmaktan daha fazlasıdır. Bunların ötesinde; olumlu benlik saygısına, yaşamda amaç ve anlam duygusuna, ustalığa, özerkliğe, diğer insanlarla olumlu ilişkilere ve sürekli büyüme ve gelişme duygusuna sahip olmaktır (Ryff, 1995).

Kişilik: Bir bireyin tutarlı davranış kalıplarını açıklayan önemli ve kararlı özelliklerin bütünüdür. Kişilik, bir bireyi etrafındaki diğer insanlardan farklı kılan bilişsel, duygusal, davranışsal, sosyal ve fiziksel özelliklerin tamamıdır. Kişiliğin, düşünceler, anılar ve rüyalar

gibi bazı yönleri gözlenemezken, açık eylemler gibi bazı tarafları gözlemlenebilir. Ayrıca, kişilik, bireyin kendinden gizlediği veya farkında olmadığı yönlerin yanı sıra bilinçli ve farkında olduğu yönleri de içerir (Ewen, 2014).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Günlük yaşamın akışı içinde belirsiz durumlarla karşılaşıldığında gösterilen reaksiyonları kapsayan geniş bir kavramdır (Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994). Gerçekleşme olasılığından bağımsız bir şekilde, olumsuz veya muğlak bir olayın kabul edilemez olduğunu yoğun olarak aklından geçirmeye yönelik eğilimdir (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

Gemi Adamı: Kaptanından yardımcı hizmet personeline kadar gemideki herkese atıfta bulunan bir ifadedir. Başka bir ifadeyle, gemide çalışan tüm personeli kapsayan genel bir anlatım şeklidir. Güverte sınıfı gemi adamları; sınırlı vardiya zabiti, sınırlı kaptan, vardiya zabiti, birinci zabit, kaptan, uzakyol vardiya zabiti, uzakyol birinci zabiti, uzakyol kaptanı, gemici, usta gemici ve güverte lostromosundan oluşmaktadır. Makine sınıfı gemi adamları; sınırlı makine zabiti, sınırlı başmakinist, makine zabiti, ikinci makinist, başmakinist, uzakyol vardiya makinisti/mühendisi, uzakyol ikinci makinisti/mühendisi, uzakyol başmakinisti/başmühendisi, yağcı, usta makine tayfası ve makine lostromosundan oluşmaktadır. Telsiz zabitleri, elektro-teknik tayfası, elektro-teknik zabiti, sağlık zabitleri (hemşire, sağlık memuru, doktor), güverte stajyeri, makine stajyeri, kamarot ve aşçı pozisyonlarında çalışanlar ise yardımcı sınıf gemi adamları grubunu oluşturmaktadır (Gemiadamları ve Kılavuz Kaptanlar Yönetmeliği, 2018).

Liman Seferi Bölgesi: Farklı türleri olmakla birlikte, kıyıdan en fazla 10 mile kadar açılarak ve bağlı bulunduğu ana limandan maksimum 100 mile kadar uzaklaşarak yapılabilen seferdir (Sefer Bölgeleri Yönetmeliği, 2007).

Kabotaj Seferi Bölgesi: Liman sefer bölgesi sınırları aşılmak suretiyle Türkiye limanları arasında yapılan seferdir (Sefer Bölgeleri Yönetmeliği, 2007).

Yakın Kıyısal Sefer Bölgesi: Kabotaj sefer bölgesi sınırlarının ötesine geçilerek okyanuslara açılmadan yapılan seferdir. Başka bir deyişle, bu bölgenin sınırları Karadeniz, Akdeniz ve Kızıldeniz'i kapsamaktadır (Sefer Bölgeleri Yönetmeliği, 2007).

Uzak Sefer Bölgesi: Herhangi bir sınırı olmayan ve kapsamı en geniş olan sefer bölgesidir. (Sefer Bölgeleri Yönetmeliği, 2007).

BÖLÜM II: ALANYAZIN

2.1. Pozitif Psikoloji

Bir bilim dalı olarak modern anlamda 19.yüzyılın sonlarına doğru başladığı kabul edilen psikoloji (Schultz ve Schultz, 2020), ömrünün ilk asırlık periyodunda olumlu duygulardan ziyade daha çok olumsuz duygulara odaklanmıştır (Myers ve Diener, 1995). İnsanlar genellikle sorunları hakkında konuşmak amacıyla psikolojik yardım arayışı içinde olmuşlardır (Seligman, Rashid ve Parks, 2006). İkinci Dünya Savaşı'ndan önceki dönemde akıl hastalıklarını iyileştirme, tüm insanların hayatlarını daha üretken ve tatmin edici kılma ve yüksek yetenekleri ortaya çıkarıp gelişmelerini sağlama olmak üzere psikolojinin odaklandığı 3 temel görevi vardı (Seligman, 2002). Ancak savaştan sonraki dönemin koşulları psikolojinin yönünü büyük oranda ilk göreve çevirmesine ve diğer iki önemli görevin göz ardı edilmesine yol açmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bahsi geçen dönemde devletlerin ekonomik, politik, askeri, sosyal vb. alanlarda maruz kaldıkları zorluklar hesaba katıldığında, insanların ve psikolojinin yaşamın olumsuz yönleriyle ilgili sorunlarla ilgilenmesi doğal karşılanabilir (Seligman, 1999). Bu bağlamda psikoloji, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonraki süreçte hastalık modeli çerçevesinde akıl hastalıkları ve psikolojik sorunları iyileştirmeye odaklanan bir şifa bilimi haline gelmiştir (Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Karaırmak ve Siviş, 2008). Martin Seligman 1998 yılında Amerikan Psikologlar Derneği (APA) toplantısında yaptığı ve 1999 yılında American Psychologist dergisinde yayınlanan başkanlık konuşmasında patolojiye özel bir ilgi gösteren hasarı iyileştirmeye odaklı bu yaklaşımın, ruhsal bozuklukların anlaşılıp etkili bir şekilde tedavi edilebilmesinde önemli katkılar sağladığını ifade etmekle birlikte, anılan yaklaşımın psikolojinin tüm insanların hayatlarını daha iyi hale getirme gibi önemli bir misyonunu büyük ölçüde göz ardı ettiğini dile getirmiştir.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonraki süreçte daha çok insanın olumsuz yaşantılarına, eksik yönlerine ve sorun alanlarına vurgu yapılmakla birlikte (Luthans, 2002); zaman içinde Maslow, Rogers gibi araştırmacıların gayretleriyle psikolojinin göz ardı ettiği söz konusu misyonunu incelemeye yönelik girişimler başlamıştır (Linley vd., 2006). Bu tarz girişimlerin akabinde, 1900'lü yılların sonu 2000'li yılların başına denk gelen dönemde, Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi gibi araştırmacıların çalışmaları (Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) öncülüğünde psikoloji literatürüne yeni bir kavram kazandırılmış ve kısa zamanda büyük yol kat edilmiştir. Sözü edilen kavram, pozitif

psikoloji olarak isimlendirilmiştir. Pozitif psikolojinin bu kadar hızlı ve hazır şekilde gelişmesinde tarihsel süreç içinde farklı dönemlerde yaşamış Aristotales, William James, Terman, Watson, Jung, Allport, Maslow, Rogers gibi araştırmacıların çalışmalarının etkisi büyüktür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Lazarus, 2003; Froh, 2004; Gable ve Haidt, 2005; Csikszentmihalyi, 2009; Linley, 2009). Pozitif psikoloji bir nevi, isimleri zikredilen bu araştırmacıların çalışmalarında ortaya koydukları bilgi ve düşünceler üzerine temellendirilmiştir (Froh, 2004; Csikszentmihalyi, 2009; Linley, 2009). Bir kavram olarak pozitif psikoloji ifadesini ise ilk defa Abraham Maslow (1954) kullanmıştır. Maslow (1954, s. 354) psikoloji biliminin olumlu yönden çok olumsuz açıdan çok daha başarılı olduğunu ifade etmiştir. Psikolojinin insanın kusurları, hastalığı ve günahları hakkında çok şey öğrettiğini ancak insanın potansiyelleri, erdemleri, ulaşılabilir amaçları veya psikolojik yüksekliği hakkında oldukça az şey ortaya koyduğunu dile getirerek psikolojinin kendini insanın daha karanlık, daha kötü olan yarısıyla sınırladığından yakınmıştır. Maslow, pozitif psikoloji hakkında düşüncelerinden bahsederken, pozitif psikolojinin günümüzde anlaşılan anlamından ziyade, güçlü yönler ve erdemler açısından olumlu uçta yer alan insanlara daha özel bir şekilde odaklanılması gerektiğine dikkat çekmiştir (Linley, 2009).

Psikolojinin insan davranışının olumsuz, patolojik yönleriyle gereğinden fazla meşgul olmasına bir tepki olarak pozitif psikoloji (Lazarus, 2003), insanların güçlü yanları, hayatı yaşamaya değer kılan olumlu özellikleri yeterince önemsenmediği için gündeme gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Luthans, 2002). Bahsi geçen bu kavram, adından da anlaşılacağı gibi, pozitif yönü olan psikolojidir ve hayatı yaşamaya değer kılan, bireyleri ve toplumları refaha kavuşturan şeyleri arayan bir yaklaşımdır (Prasko vd., 2016). Bu yaklaşım, hangi koşulların insanları daha iyimser, mutlu ve memnun kıldığını bulmakla ve akabinde bahse konu koşulların oluşmasını sağlamakla ilgilenmektedir (Csikszentmihalyi, 2009). İnsan ve toplum için en iyinin ne olduğuna dair bir arayış süreci olarak betimlenen pozitif psikoloji (Seligman, 2002), optimal insan işleyişinin bilimsel yöntemlerle incelenmesidir (Linley vd., 2006).

Pozitif psikoloji alanında öznel düzey, bireysel düzey ve grup düzeyi olmak üzere 3 düzeyden bahsedilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2020). Öznel düzeyde pozitif psikoloji; iyi oluş, memnuniyet ve tatmin (geçmişe dönük), umut ve iyimserlik (geleceğe yönelik) ile akış ve mutluluk (şimdi odaklı) gibi kıymetli öznel deneyimlerle ilgilidir. Bireysel düzeyde; aşk ve meslek kapasitesi, cesaret, kişilerarası beceri, estetik duyarlılık,

azim, bağışlayıcılık, özgünlük, geleceğe yönelik fikirlilik, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgilidir. Grup düzeyinde ise sorumluluk, özen, fedakârlık, nezaket, ölçülü olma, hoşgörü ve iş ahlakı gibi vatandaşlık erdemleri ve bireyleri daha iyi vatandaş olmaya yönlendiren kurumlarla ilgilidir. Pozitif psikoloji, insanların, toplumların ve kurumların gelişmesinde veya optimal işleyişinde destekleyici rolü olan durum ve etkenlerin incelenmesiyle meşgul olmaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Sheldon ve King (2001) ise pozitif psikolojinin, ruh sağlığı alanında çalışanları insan potansiyelleri ve kapasiteleri konusunda daha iyimser ve onaylayıcı bir bakış açısı benimsemeye teşvik ederek insanın güçlü yönleri ve erdemlerinin bilimsel yöntemlerle irdelenmesinden başka bir şey olmadığını açıklamıştır.

Olumlu deneyimler, olumlu kişilik teması ile pozitif topluluklar ve kurumlar, pozitif psikoloji araştırmalarında sıklıkla ele alınan 3 konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Herhangi bir problemi olmayan normal insanların olumlu özelliklerine, güçlü yönlerine ve erdemlerine yapılan vurgu pozitif psikolojinin, sorunları olan bireyleri ya da hayatın olumsuz taraflarına dikkat çekerek hasarları onarmaya odaklı patolojik yaklaşımları görmezden geldiği anlamına da gelmemektedir (Seligman, 2002; Gable ve Haidt, 2005; Demir ve Türk, 2020). Tam aksine pozitif psikolojinin amacı; bir yandan hayatın sıkıntılı, tatsız veya olumsuz yönlerini kabul ederek insanların sorunlarının çözülmesi ya da azaltılmasıyla meşgul olurken bir yandan da yaşamdaki iyi nitelikleri geliştirme, insanların güçlü yönleri, erdemleri ve potansiyellerini keşfedip destekleme, sağlıklı toplumlar ve kurumlar oluşturma yollarını arama gibi konularda çalışmalar yaparak bir nevi madalyonun iki yüzü arasında dengeyi sağlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Gable ve Haidt, 2005; Demir ve Türk, 2020). Ayrıca, pozitif psikoloji, psikolojinin geri kalanının negatif olduğu anlamına da gelmemektedir (Gable ve Haidt, 2005).

Mihaly Csikszentmihalyi (2009) pozitif psikolojinin bireysel refahı iyileştirmeye yardımcı olmanın ötesine geçen 3 hedefi olduğundan bahsetmiştir. Ona göre zaman içinde değişen çevre koşullarına ve çağın yaşam şartlarına adapte olarak geçmişin bizi yapmaya programladığından daha iyisini nasıl, hangi koşullar altında yapabileceğimizi keşfetmeye yönelik insan olmanın ne anlama geldiğine dair arayış pozitif psikolojinin gündeminin bir parçası olması gereken 3 temel hedeften ilkidir. İkinci hedefin yeni bir toplumsal sözleşme için kurallar geliştirilmesi ile alakalı olduğunu dile getirirken, neşenin insan hayatındaki

önemini ve etkisini incelemeyi üçüncü hedef olarak ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, pozitif psikoloji ekseninde insanı ve davranışını, toplumları ve kurumları bir bütün olarak değerlendirerek daha iyi anlama ve geliştirme çalışmaları neticesinde pek çok kavram ortaya atılmış olup söz konusu bu kavramlar derinlemesine incelenmiştir ve hala da araştırılmaya devam edilmektedir (Akın ve Akın, 2019; Ümmet, 2020; Eryılmaz, 2021). Bu bağlamda, ortaya atılan kavramlardan biri de psikolojik iyi oluştur.

2.2. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş, genel hatlarıyla optimal psikolojik yaşantı ve işlevsellik olarak ele alınmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Bahse konu kavram hakkında yapılan araştırmalarda 2 farklı bakış açısı/felsefi görüş yoğun bir şekilde ön plana çıkmaktadır (Waterman, 1993; Ryan ve Deci, 2001; Deci ve Ryan, 2008; Hefferon ve Boniwell, 2011; Ryff, Boylan ve Kirsch, 2021). Felsefi kökenleri Antik Yunan dönemine kadar uzanan (Waterman, 1993; Ryan ve Deci, 2001; Ryff vd., 2021) bahse konu 2 gelenek, pozitif ve optimal psikolojik işleyiş açısından ilişkili ancak farklı yönleri olan yaklaşımlardır (Waterman, 1993; Ryan ve Deci, 2001; Keyes vd., 2002).

Bu bakış açılarından ilki, iyi oluşun zevk veya mutluluk ile ilişkili olduğu görüşü üzerine temellendirilen hedonik yaklaşımdır (Ryan ve Deci, 2001). Bu yaklaşım esas olarak mutluluğa odaklanmakta ve iyi oluşu, çevresel özellikler ile bir kişinin memnuniyet düzeyi arasındaki ilişkiye dayalı olarak yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak tanımlamaktadır (Hidalgo vd., 2010). Yaşamdaki deneyimleri keyifli veya nahoş hale getiren etmenlerin inceleme konusu olduğu (Ryff vd., 2021) hedonik yaklaşımın odak noktasında haz elde etmek ve acıdan kaçınmak yer almaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik açıdan mutluluk, bireyin arzu ettiği kıymetli şeyleri elde ettiğine dair inanış ve bu inanışla bağlantılı hoş etkileri içeren öznel bir deneyim olarak ele alınmaktadır (Waterman, 1993). Bu bağlamda, iyi oluşun öznel olarak değerlendirildiğine dikkat çekilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Olumlu duygulanımdaki artış ve olumsuz duygulanımdaki azalışla birlikte kişinin yaşamından daha çok memnun olması olarak yorumlanan öznel iyi oluşa (Diener, 1984) yönelik değerlendirmeler; hedonik yaklaşımın çatısı altındaki araştırmacıların çoğu tarafından çalışmalarında kullanılmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Bu noktadan hareketle, hedonik anlamda iyi olmanın, öznel iyi oluş ile ilişkilendirildiği açıkça görülmektedir (Diener, 1984; Waterman, 1993; Ryan ve Deci, 2001; Deci ve Ryan, 2008; Hefferon ve Boniwell, 2011; Ryff vd., 2021).

İyi oluşa yönelik diğer önemli bakış açısı ise eudaimonik yaklaşımdır (Waterman, 1993; Ryan ve Deci, 2001; Deci ve Ryan, 2008; Hefferon ve Boniwell, 2011; Ryff ve Singer, 2008; Ryff vd., 2021). İyi oluşun mutluluktan daha fazlasını içerdiğinden bahseden bu yaklaşım (Ryan ve Deci, 2001), kişinin potansiyellerini gerçekleştirmesiyle ilgilenerek (Deci ve Ryan, 2008) iyi oluşun insanın potansiyelini gerçekleştirmesinde yattığını savunmaktadır (Keyes vd., 2002; Hefferon ve Boniwell, 2011). Yaklaşımın kökeni Aristoteles'in MÖ 350'de kaleme aldığı *Nichomachean Ethics'e* kadar uzanmaktadır (Waterman, 1993; Ryff vd., 2021). Aristoteles söz konusu bu metinde, insan iyi oluşunun doğasını ayırt etmekten ziyade nasıl yaşanacağına dair yol göstericilik yapacak bir etik doktrini açıklamaya çalışmıştır (Ryff ve Singer, 2008). Bu bağlamda, insan eylemiyle elde edilebilecek tüm insani iyiliklerin en yükseğinin, ruhun erdemle uyumlu etkinliği olarak betimlediği "*eudaimonia*" olduğundan bahsederek en yüksek erdemin, kişinin içindeki en iyiye ulaşmak olduğunu ortaya koymuştur (Ryff vd., 2021). Eudaimonia, kişinin *"daimon"unu* veya gerçek doğasını gerçekleştirme olarak tanımlanmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Hayata gözlerini açan her insanın içinde var olan bir çeşit ruh olarak ifade edilen daimon (Ryff ve Singer, 2008), yaşama anlam ve yön verebilen, kişinin ulaşmaya çalıştığı mükemmellik anlamında bir ideali yansıtmaktadır (Waterman, 1993). Daimon'a göre yaşama gayreti, yani kişinin potansiyellerini gerçekleştirme çabaları, eduaimonia durumuna yol açmaktadır (Waterman, 1993). Bu noktadan hareketle, hedonik yaklaşımın aksine eudaimonik yaklaşım, mutluluğun ve iyi yaşamın sadece iyi hissetme deneyimleri olmadığını savunarak hayatın içinde zevk ve tatminden daha fazlası olduğunu ortaya koymaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Eudaimonik yaklaşım, elde edilen tüm arzuların iyi oluş getirmeyeceğini iddia etmektedir. Zevk veren, hoşluk hissi uyandıran her şey birey için iyi sonuçlar oluşturmamakta ve yaşamın sağlıklı gidişatını desteklememektedir. Bu bağlamda, eudaimonik perspektiften hareketle, öznel mutluluğun, iyi oluş ile eşitlenemeyeceği dile getirilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Aynı zamanda, eudaimonik bakış açısının psikolojik iyi oluşa odaklandığı ortaya koyulmaktadır (Ryff, 1989a; Waterman, 1993; Keyes vd., 2002; Ryan ve Deci, 2001; Deci ve Ryan, 2008; Ryff ve Singer, 2008; Hefferon ve Boniwell, 2011; Ryff vd., 2021).

2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımlanması

Tarihsel akış içinde, araştırmacıların psikolojik iyi oluşun yapısını ve bu yapıyı oluşturan bileşenleri keşfetmeye yönelik girişimlerinden (Bradburn, 1969; Cowen, 1994; Lawton, 1983; Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961; Reker ve Peacock, 1981; Ryff, 1989a)

de anlaşılacağı üzere, psikolojik iyi oluşu anlamaya ve açıklamaya yönelik çeşitli fikirlerin ortaya koyulduğu görülmektedir. Söz konusu bu fikirlerin özünde psikolojik iyi oluş, açıkça, kişinin gelişimi ve kendini gerçekleştirmesi ile alakalı bir durumdur (Ryff ve Singer, 2008). Psikolojik iyi oluş, sıkıntılardan veya diğer zihinsel problemlerden arınmış olmaktan daha fazlasıdır. Bunların ötesinde; olumlu benlik saygısına, yaşamda amaç ve anlam duygusuna, ustalığa, özerkliğe, diğer insanlarla olumlu ilişkilere ve sürekli büyüme ve gelişme duygusuna sahip olmaktır (Ryff, 1995). Psikolojik iyi oluş; bir yandan, yaşamın varoluşsal zorluklarıyla meşgul olarak sözü edilen zorluklar karşısında gösterilen gelişmeyi ve olumlu bir şekilde işlev görmeyi incelemektedir (Keyes vd., 2002). Bir yandan da kişinin potansiyellerini gerçekleştirmesine (Ryan ve Deci, 2001) ve hayatı tam olarak işlevsel yaşamaya, aynı zamanda yaşamdan memnun olmaya (Deci ve Ryan, 2008) odaklanmaktadır. Anlam ve amaç, destekleyici ve ödüllendirici ilişkiler, bağlılık ve ilgili olma, başkalarının iyiliğine katkıda bulunma, yetkinlik, kendini kabul etme, iyimserlik ve saygı duyulmak gibi optimal insan işleyişinin önemli yönlerine işaret eden alanlar, psikolojik iyi oluşun çatısı altında değerlendirilmektedir (Diener vd., 2009; 2010). Ayrıca, psikolojik iyi oluşa yönelik değerlendirme ve çıkarımların kültürel değerlerden önemli ölçüde etkilendiği vurgulanarak içinde yaşanılan toplumun ve kültürün koşullarını göz ardı eden evrensel bir psikolojik iyi oluş anlayışı ortaya koymanın pek olası bir seçenek olmadığı ifade edilmektedir (Christopher, 1999).

2.2.2. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Kuramsal Açıklamalar

Psikolojik iyi oluşu açıklamaya yönelik girişimlerin sonucunda birçok kuramsal perspektif ortaya koyulmuştur. Bahse konu teorik yaklaşımlar içinde üzerine en çok vurgu yapılanlar; Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Durumsal Etkiler, Dinamik Denge Modeli, Çoklu Çelişki ve Amaca Ulaşma teorileridir (Akın ve Akın, 2019).

Aşağıdan yukarıya durumsal etki teorisinde psikolojik açıdan iyi olmanın, yalnızca birçok küçük zevkin toplamından ibaret olduğu ileri sürülmektedir. Bu görüşe göre, mutlu bir yaşam, mutlu anların birikiminden kaynaklanmaktadır. Anlık olarak kişinin hayatında deneyimlediği zevklerin ve acıların toplanıp kıyaslanması neticesinde, bireyin psikolojik anlamda iyi olup olmadığı anlaşılabilir. Bireyin yaşamındaki anlık zevklerin toplamı daha ağır bastığı ölçüde, kişinin psikolojik iyi oluş düzeyi yükselmektedir (Diener, 1984). Ayrıca, aşağıdan yukarıya yaklaşım, insanın temel ve evrensel ihtiyaçları olduğuna dikkat çekerek kişinin koşullarının bu ihtiyaçlarını karşılayabilmesine imkân sağladığı ölçüde psikolojik

anlamda iyi olacağı fikrini ortaya koymaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yukarıdan aşağıya durumsal etki teorisine göre ise psikolojik iyi oluş; esas olarak anlık zevklerden, dış yaşam koşullarından veya ihtiyaçların karşılanmasından ziyade bireyin kişiliği tarafından belirlendiği görüşü üzerine temellendirilmiştir (Suh, Diener ve Fujita, 1996). Yukarıdan aşağıya yaklaşımda, olayları ve koşulları algılayışımızı etkileyen kişilik yapıları açıklanmaya çalışılmaktadır (Diener vd., 1999). Bu teoride, kişilik özelliklerinin, bireyin olaylara yaklaşım biçimini ve anlık etkileşimlerini şekillendirdiği vurgulanmaktadır (Diener, 1984). Hem aşağıdan yukarıya yaklaşım hem de yukarıdan aşağıya yaklaşım psikolojik iyi oluşu açıklamaya yönelik farklı görüşleri ortaya koymuş olsalar bile sözü edilen 2 yaklaşımın da bir kişinin mevcut psikolojik iyi oluş seviyesi üzerinde etkisi söz konusudur. Yani, bireyin mevcut psikolojik iyi oluş seviyesi, hem kişilik yapısının hem de kişinin iyi olma durumunu geçici olarak değiştirebilen yakın zamanda yaşanmış olaylara gösterdiği anlık tepkilerin ortak sonucudur (Diener, 1984; Suh vd., 1996).

Dinamik denge modelinde; kişilik, yaşam olayları, psikolojik iyi olma hali ve psikolojik sıkıntı düzeyi dinamik bir denge içindedir. Yani, zamansal akış içinde birbirlerine göre aynı dengede kalma eğilimindedirler (Headey ve Wearing, 1992). Kişilik yapısı, sözü edilen bu denge modelinde kilit bir dengeleme işlevi görmektedir (Headey ve Wearing, 1992; Diener vd., 1999). Kişilik, insanların göstereceği tepkilerin temel seviyelerini belirlemektedir. Olaylar insanları bu temel çizginin üstüne veya altına taşıyabilir, ancak zamanla bu sabit denge noktasına geri dönülmektedir (Diener vd., 1999). Herhangi bir zamanda, bir kişi kendi normal denge düzeninden sapabilir. Her zamankinden daha olumlu olaylar meydana geldiğinde, psikolojik iyi oluş artar. Olağandışı olumsuz olaylar meydana geldiğinde ise psikolojik iyi oluş azalır. Ancak uzun vadede, kişi normal yaşam düzenine ve normal psikolojik iyi oluş düzeyine dönmektedir. Bir başka ifadeyle, kişinin dengesinde herhangi bir değişiklik olmaması şartıyla, yaşam olaylarının örüntüsü, psikolojik iyi olma hali ve psikolojik sıkıntı düzeyi değişmeden kalarak mevcut denge durumunu sürdürme eğiliminde olmaktadır (Headey ve Wearing, 1992).

Michalos (1985) tarafından ortaya atılan çoklu çelişki teorisinde, kişi kendisini çevresindeki diğer insanlar, geçmişteki koşullar, hırsları, ideal tatmin seviyeleri, kendi ihtiyaçları veya hedefleri de dâhil olmak üzere birçok standartla karşılaştırır. Kişinin memnuniyet düzeyi ve psikolojik iyi olma hali hakkında ulaşacağı sonuçlar, mevcut koşulları ile bahsi geçen bu standartlar arasındaki çelişkilere dayanacaktır (Michalos, 1985).

Karşılaştırılan standardın daha yüksek olduğu veya daha ağır bastığı durumlar psikolojik iyi oluşta azalmaya, tersi durumda ise psikolojik iyi oluşta artışa neden olacaktır (Diener vd., 1999). Bu model, çevremizdeki diğer insanlarla kendimiz arasında kıyaslama yaptığımız sosyal karşılaştırma süreçlerini de içinde barındırmaktadır (Akın ve Akın, 2019). Buradaki temel düşünce, yakınlardaki diğerlerinin durumu daha kötüyse kişinin mutlu ve psikolojik açıdan iyi olacağı, şayet yakınlardaki diğerleri daha iyi durumdaysa bireyin mutsuz olacağı şeklindedir. Bu süreçte, insanlar kendilerini iyi hissettireceğini düşündüklerinde kendilerini başkalarıyla daha çok karşılaştırma eğiliminde olurken, kendilerini kötü hissettireceğini düşündüklerinde ise kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaktan çekinmektedirler. Ayrıca, bireyin kişilik yapısı, sosyal karşılaştırmayı kullanma şeklini etkilemektedir. Örneğin, depresif olmayanlar ve iyimserler, kendilerinden daha kötü performans gösteren insanlara odaklanma eğilimindeyken, depresifler ve kötümserler, kendilerinden daha iyi performans gösteren insanlara odaklanma eğilimindedirler (Diener vd., 1999).

Amaca ulaşma teorisinde ise bir hedefe ulaşıldığı veya bir ihtiyaç giderildiği zaman psikolojik iyi oluşun sağlanabileceği ileri sürülmektedir (Diener, 1984). Bireylerin davranışları en iyi hedefler, yani, insanların hayatta ne yapmaya çalıştıkları ve bunda ne kadar başarılı oldukları incelenerek anlaşılabilir. Kişinin kendine koyduğu hedefler, bu hedeflere doğru kat ettiği mesafe gibi durumlar potansiyel olarak kişinin psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu etkileyebilir. Buradaki genel model, insanların hedeflerine doğru ilerlerken olumlu, hedeflerine ulaşmada başarısız olduklarında ise olumsuz tepki vermeleridir (Diener vd., 1999). Bu yaklaşıma göre psikolojik iyi oluş, kişinin amaçlarının uyumlu bir şekilde bütünleştirilmesi ve bu amaçların gerçekleştirilmesi şeklinde birbiriyle ilişkili iki ana faktöre bağlıdır (Diener, 1984). Ayrıca, kişinin hedefleri, bireyin ait olduğu kültürle uyumlu olduğu ölçüde, bu durum kişinin psikolojik iyi olma halini de aynı oranda olumlu yönde etkilemektedir (Diener vd., 1999).

2.2.3. Psikolojik İyi Oluş Modelleri

Psikolojik iyi oluş hakkında ortaya koyulan modeller düşünüldüğünde, en çok bilinen ve ilk akla gelen model (Ümmet, 2020; Akın ve Akın, 2019), Ryff'ın psikolojik iyi oluş modelidir (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995). Ancak, psikolojik iyi oluşun yapısını açıklama maksadına yönelik çabalar bununla sınırlı değildir. Sözü edilen maksat doğrultusunda başka araştırmacıların da çalışmaları (Bradburn, 1969; Neugarten vd., 1961;

Lawton, 1983; Reker ve Peacock, 1981; Cowen, 1994; Maloney, 1990; akt., Akın ve Akın, 2019) mevcuttur.

Bradburn (1969) psikolojik iyi oluşu, birbirinden bağımsız 2 boyutlu yapı içinde kişinin bulunduğu konuma göre açıklamıştır. Sözü edilen yapıları ise olumlu ve olumsuz duygulanım olarak ifade etmiştir. Bu modele göre, bir birey, olumsuz duygulanımdan ziyade olumlu duygulanımlara sahip olduğu ölçüde psikolojik iyi oluşu yüksek olacaktır. Şayet, kişinin olumsuz duygulanımları olumlu duygulanımlara baskın olduğu ölçüde psikolojik iyi oluşta azalma olacaktır. Bradburn (1969) ayrıca, söz konusu bu iki boyutun birbirinden net şekilde bağımsız olduğunu vurgulamakta olup bireyin olumlu veya olumsuz duygulanım boyutundaki durumuna ilişkin herhangi bir bilgiye dayanarak kişinin diğer boyuttaki pozisyonuna ilişkin bir çıkarımda bulunamayacağını belirtmektedir.

Psikolojik iyi oluşu açıklamaya yönelik bir başka girişimde, Neugarten ve arkadaşları (1961) ortaya koydukları modelde 5 boyutlu bir yapıyı ele almışlardır. Bahse konu modeldeki boyutları; ilgisizliğe/duygusuzluğa karşı keyif alma, kararlılık ve dayanıklılık, istenilen ve gerçekleştirilen hedefler arasındaki ahenk, olumlu benlik kavramı ve pozitif ruh hali şeklinde tanımlamışlardır. Açıklamaya çalıştıkları sözü edilen 5 boyutlu yapıdan yola çıkarak psikolojik iyi oluş sürekliliğinin olumlu ucunda yer alan bir kişinin özelliklerini ifade etmişlerdir. Böyle bir bireyin; günlük yaşamını oluşturan faaliyetlerden zevk aldığını, hayatını anlamlı görerek yaşamının ne olduğunu kararlılıkla kabul ettiğini, hedeflerine ulaşma noktasında kendini başarılı gördüğünü, olumlu bir benlik imajına sahip olduğunu, mutlu ve iyimser tutumları ile pozitif ruh halini koruduğunu dile getirmişlerdir.

Psikolojik iyi oluşu genel olarak öznel bir genel memnuniyet ve olumlu zihinsel sağlık duygusu olarak tanımlayan Lawton (1983) ise, psikolojik iyi oluş araştırmalarında sıklıkla tekrar eden bileşenler olduğunu öne sürerek 4 boyutlu bir yapıdan söz etmiştir. Sözü edilen bu boyutları; nevrotizm veya olumsuz duygulanım, olumlu duygulanım, istenen ve ulaşılan hedefler arasındaki uyum ve mutluluk olarak ifade etmiştir.

Psikolojik iyi oluşu anlama gayretleri sonucunda 7 boyutlu bir modelin öne sürüldüğü bir başka araştırma ise, Reker ve Peacock (1981) tarafından gerçekleştirilmiştir. İsmi zikredilen araştırmacılar, söz konusu bu çalışmada; yaşam amacı, varoluşsal boşluk, yaşam kontrolü, ölüm kabulü, anlam isteği, hedef arama ve gerçekleştirilecek gelecek anlamı olmak üzere psikolojik iyi oluşla bağlantılı olduğunu düşündükleri 7 alt bileşeni betimlemişlerdir.

Boyutların açıklamalarından da anlaşılacağı üzere, Reker ve Peacock (1981) tarafından ileri sürülen bu modelde, yaşamdaki varoluşsal anlam ve amaç derecesi ile anlam ve amaç bulma motivasyonunun gücüne vurgu yapılmıştır.

Bir başka çalışmada ise Maloney (1990; akt., Akın ve Akın, 2019) psikolojik iyi oluşu açıklamak maksadıyla negatif model, normal model ve pozitif model olmak üzere 3 yol olduğunu izah etmiştir. Negatif modelde psikolojik iyi oluş, psikopatolojinin yokluğuyla eşdeğer görülürken; normal modelde, bireyin yaşama ortalama bir uyum sağlamasıyla ilişkilendirilmektedir. Pozitif modelde ise, psikolojik iyi oluş hayata dair normal uyumun üzerinde bir psikolojik durumla bağdaştırılmakta olup kişi kendini optimal düzeyde iyi olarak betimlemektedir.

Cowen (1994) ise, ruhsal sorunların olmamasından ziyade olumlu yaşantıların ve kendini geliştirmenin varlığına odaklanan farklı bir psikolojik iyi oluş modeli ortaya koyarak kişiyi psikolojik iyi oluşa götürebilecek 5 yoldan bahsetmiştir. Bu yollar sırasıyla: bireyin yaşamın ilk yıllarındaki işe yarar kazanımlarına, kişinin yaşına uygun yetenekleri/yeterlilikleri edinmesine, bireyin psikolojik iyi oluşu arttıracak ortamlar hazırlamasına ve bu tür ortamlarda bulunmasına, kişinin kendi kaderini kontrol etme duygusuna sahip olmasına ve bireyin stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmesine odaklanmaktadır.

2.2.3.1. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff (1989a; 1989b) psikolojik iyi oluşu 6 boyutlu bir yapı çerçevesinde açıklayan bir model oluşturmuştur. Ryff (1989a; 1989b) modeldeki boyutları; kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, yaşam amacı ve kişisel gelişim şeklinde isimlendirmiştir. Boyutların hepsi, bireylerin olumlu bir şekilde işlev görmek için çabalarken karşılaştıkları çeşitli zorlukları vurgulamaktadır (Ryff vd., 2021). Ryff'ın psikolojik iyi oluş modelinde ortaya koyduğu 6 boyutlu bu yapı, sonraki çalışmalarda elde edilen sonuçlarla desteklenmiş ve pekiştirilmiştir (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2006; Ryff, 2014).

Ryff'ın (1989a; 1989b) sözü edilen çalışması, psikolojik iyi oluş alanında büyük ses getirmiş olsa da modelinde açıkladığı boyutların teorik alt yapısı ve kökeni, çeşitli araştırmacıların geçmiş dönemlerde icra ettikleri çalışmalara dayanmaktadır (Ryff, 1989b; Ryff ve Singer, 1996). Erikson'un (1959) psiko-sosyal gelişim modeli, Bühler'in (Bühler,

1935; Bühler ve Massarik, 1968) temel yaşam eğilimleri görüşü, Neugarten'in (1968; 1973) yetişkinlik ile yaşlılıkta kişilik değişimine ilişkin açıklamaları, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme anlayışı, Rogers'ın (1961) tam işlevli kişi görüşü, Jung'un (1933; von Franz, 1964) bireyleşme sürecine ilişkin açıklamaları, Allport'un (1961) olgunluk anlayışı, Jahoda'nın (1958) pozitif ruh sağlığı ölçütleri, Birren ve Renner'ın (1980) olumlu sağlık açıklamaları, burada sözü edilen araştırmacılar ve çalışmalarıdır. Yaşam boyu gelişim teorileri, kişisel gelişime ilişkin klinik teoriler ve ruh sağlığı teorileri olmak üzere 3 ana grup altında sınıflandırılan bahse konu çalışmalarda, benzer özelliklerden ve durumlardan bahsedildiği vurgulanmakta olup pozitif psikolojik işleyiş ile alakalı birçok yakınlaşma noktası olduğuna işaret edilmektedir (Ryff, 1989b). Zikredilen bu çalışmalar, iyi ve sağlıklı yaşamın; kişinin potansiyelini gerçekleştirmeye çalıştığı, başkalarıyla derin bağlantılar kurduğu, çevresindeki talep ve fırsatları yönetebildiği, kendi kendini yönetebildiği ve olumlu bir benlik saygısına sahip olmayı içeren bir yaşam olduğu konusunda hemfikirdirler (Ryff ve Singer, 1996). Dikkatlerin çekildiği bu yakınlaşma noktaları, aynı zamanda, Ryff'ın modelindeki psikolojik iyi oluş boyutlarının da temeline zemin hazırlamıştır (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996). Bahse konu 6 boyuta ilişkin detaylı açıklamalar ve kuramsal dayanak noktaları aşağıda sunulmuştur.

Kendini Kabul Etme: Yukarıda anlatılan teori ve yaklaşımlarda en çok bahsedilen iyi olma kriteri olarak kendini kabul etme (Ryff ve Singer, 1996), ruh sağlığının temel bir bileşeni olduğu kadar potansiyelini ortaya çıkarmanın, olgunluğun ve optimal işleyişin bir göstergesi olarak da ifade edilmektedir (Ryff, 1989a). Kendini kabul etme, kişinin kendisi ve geçmiş yaşamı hakkında olumlu değerlendirmelerini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Aynı zamanda, bireyin eksik ve zayıf yanlarına dair farkındalığıyla da alakalıdır (Ryff, 2014). Kendini kabul etme teması yukarıda sözü edilen araştırmacıların çalışmalarında da sıklıkla vurgulanmıştır (Ryff, 1989b). Maslow (1968), kendini gerçekleştirmenin bir özelliği olarak çevrenin, diğer insanların ve kişinin kendisinin genel kabulüne işaret etmektedir. Rogers (1961) tam manasıyla işlevsel olabilmenin yolunun bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesinden geçtiğinden bahsederken, Allport (1961) da kişinin kendini kabul etmesini kapsayacak şekilde olgunluk anlayışını ortaya koymuştur. Erikson (1959), kuramında açıkladığı ego bütünlüğü aşamasında; kişinin sadece kendini değil, aynı zamanda tüm başarı ve hayal kırıklıklarıyla birlikte geçmiş yaşamını da kabul etmesini vurgulamıştır. Jahoda (1958), izah ettiği pozitif ruh sağlığı ölçütleri içinde ilk kriter olarak kendini kabul etme ve özgüveni içeren, bireyin şahsına yönelik olumlu tutumları ele almıştır. Birren ve Renner

(1980) ise, olumlu bir şekilde yaşlananların gerçek benlikleri ve ideal benlikleri arasında daha fazla uyum olduğundan bahsetmiştir. Ayrıca, Ryff (1989a) oluşturduğu psikolojik iyi oluş modeline yönelik geliştirdiği ölçme aracında, 6 boyutun her birine yönelik yüksek ve düşük puan alanların özelliklerini tanımlamıştır. Bu bağlamda, kendini kabul etme boyutunda yüksek puan alan bireyin; kendine karşı pozitif bir tutuma sahip olduğunu, olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle benliğini tanıyarak onayladığını ve geçmişinden pişmanlık duymadığını ifade etmiştir. Kendini kabul etme boyutunda düşük puan alan bir bireyin ise; kendinden memnun olmadığını, geçmiş yaşamında olanlardan dolayı hayal kırıklığına uğradığını ve bazı kişisel nitelikleri konusunda endişeli olduğunu aktarmıştır.

Başkalarıyla Olumlu İlişkiler: Bu boyut, kişinin etrafındaki diğer insanlarla kaliteli ilişkilere sahip olması (Ryff ve Keyes, 1995) ve derin bağlar kurabilmesi (Ryff, 2014) hakkındadır. Sıcak, güvene dayalı kişilerarası ilişkilerin önemi, birçok teoride vurgulanmaktadır (Ryff ve Singer, 1996). Maslow (1968) kendini gerçekleştiren bireyleri, kendini gerçekleştiremeyenlere göre yakın ilişki ve arkadaşlık kurma konusunda daha becerikli ve diğer insanlarla daha güçlü özdeşleşme yeteneğine sahip oldukları şeklinde tanımlamıştır. Allport (1961), bir olgunluk ölçütü olarak başkalarıyla sıcak ilişki kurmaktan bahsetmiştir. Ona göre olgun bir birey, çevresindeki insanlarla yakınlık kurabilen ve başkalarına şefkat, saygı ve takdir gösterebilen bir kişidir. Jahoda'nın (1958) önerdiği ruh sağlığı kriterleri, sevme yeteneğine ve kişilerarası ilişkilerde yeterliliğe vurgu yapmaktadır. Erikson'un (1959) evreleri, başkalarıyla yakın ilişki kurma ve başkalarının rehberliği ile yönlendirmesi de dahil olmak üzere, doğası gereği kişilerarası olan gelişimsel zorlukları içermektedir. Birren ve Renner (1980), zihinsel olarak sağlıklı olabilmek için kişinin diğer bireylerle yakınlık kurma, sevme ve sevilme yeteneğine ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Ryff (1989c) da psikolojik iyi oluş modelini ortaya koyduğu dönemde gerçekleştirdiği başka bir çalışmada başkalarıyla kurulan iyi ilişkilerin her şeyden önemli olduğunu vurgulamıştır. Yine Ryff (1989a), oluşturduğu psikolojik iyi oluş modeline yönelik geliştirdiği ölçme aracında, başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutuna ilişkin yüksek ve düşük puan alanların özelliklerini tanımlamıştır. Bu kapsamda, başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutunda yüksek puan alan bireyin; çevresindeki insanlarla samimi, güvene dayalı ve doyurucu ilişkiler kurduğunu, diğerlerinin iyi oluşu ile ilgilendiğini, empâti, şefkat ve yakınlık gibi ilişki kurmayı ve sürdürmeyi kolaylaştıran yeteneklerinin kuvvetli olduğunu ifade etmiştir. Başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutunda düşük puan alan bir bireyin ise; başkalarıyla ilişki kurmakta ve sürdürmekte zorlandığını, iletişime açık, sıcak ve başkaları hakkında ilgili

olmayı zor bulduğunu, kişilerarası ilişkilerde yalıtılmış ve hüsrana uğramış hissettiğini dile getirmiştir.

Özerklik: Özerklik boyutu, kendi kaderini tayin etme, bağımsız olma ve davranışların içsel kaynaklarla düzenlenmesi ile ilişkilendirilmektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995). Aynı zamanda, bireyin kendini, kendi kişisel inançlarıyla uyumlu görmesine dair vurgu söz konusudur (Ryff, 2014). Teorilerde de sıklıkla değinilen bir başka tema olduğu görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Maslow (1968) kendini gerçekleştiren bireyleri, özerk anlamda işlev gören kişiler olarak tanımlamış ve bu kişilerin sosyal baskılara direnme yeteneğine sahip olduğunu dile getirmiştir. Rogers (1961) tam işlevli kişinin içsel bir değerlendirme odağına sahip olduğunu, böyle bir bireyin başkalarının onayına ihtiyaç duymadan kendi kişisel standartlarına göre yaşamını sürdürdüğünü ifade etmiştir. Jung (1933; von Franz, 1964) kişilik gelişiminin, toplumun geleneklerine, korkularına, inançlarına ve yasalarına bağlı kalmamayı içerdiğinden bahsetmiştir. Başkalarının değerlendirmelerini umursamama, Neugarten (1968; 1973) tarafından yaşlılıkta kişilik değişimi olarak izah edilen içsellik sürecinin önemli bir parçası olarak ele alınmıştır. Ayrıca, Jahoda (1958) özerkliğin, ruh sağlığının bir kriteri olduğunu vurgulamıştır. Ryff (1989a) da, oluşturduğu psikolojik iyi oluş modeline yönelik geliştirdiği ölçme aracında, özerklik boyutuna ilişkin yüksek ve düşük puan alanların özelliklerini tanımlamıştır. Bu doğrultuda, özerklik boyutunda yüksek puan alan bireyin; bağımsız ve kendi kaderini tayin eden biri olduğunu, kendi inanış biçimine göre hayatını sürdürebilmek için toplumun kuralları ve baskıları karşısında ayakta kalabildiğini, davranışını içeriden düzenlediğini ve kendini kişisel standartlarına göre değerlendirdiğini ifade etmiştir. Özerklik boyutunda düşük puan alan bir bireyin ise; başkalarının beklenti ve değerlendirmeleriyle ilgilendiğini, hayatı ile ilgili önemli meselelerde kendi görüşlerinden ziyade başkalarının düşüncelerini daha çok önemsediğini, yaşamını toplumun uygun göreceği bir tarzda sürdürmeye çalıştığını dile getirmiştir.

Çevresel Ustalık: Bu boyut, kişinin mevcut ruh haline göre çevresini düzenleme ve etrafındaki ortamdan optimal şekilde faydalanma yeteneğine vurgu yapmaktadır (Ryff, 1989a). Kişinin yaşamını ve çevresindeki dünyayı etkin bir şekilde yönetme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, 2014). Sözü edilen boyut, teorilerde de sıklıkla karşılaşılan bir tema olup, genel olarak, çevreye aktif katılımın ve çevreye hâkim olmanın, pozitif psikolojik işleyişin genel çerçevesinde temel bileşenler olduğu öne

sürülmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Neugarten (1968; 1973), yetişkinlikteki kişiliğin yürütücü süreçlerini tanımlarken çevrenin manipülasyonu ve kontrolü, ustalık ve yeterlilik gibi özelliklere atıfta bulunmuştur. Ona göre yetişkinlik dönemi; bireyin iş, aile ve kişisel alanlardaki bir dizi karmaşık faaliyeti yönettiği yaşam dönemidir. Benzer şekilde, Bühler'in (Bühler, 1935; Bühler ve Massarik, 1968) yaratıcı gelişmeye yönelik temel yaşam eğilimi, dünyada daha yüksek bir düzeye erişme ve çeşitli faaliyetler yoluyla dünyayı geliştirme hedeflerine odaklanmıştır. Allport (1961), olgun insanı, kendi dışında güçlü çıkarlar geliştiren ve önemli bir insanî faaliyete katılan kişi olarak tanımlamıştır. Birren ve Renner (1980), yaşlanmadaki zihinsel sağlık kriterlerine, bireyin çevresel fırsatlardan ne ölçüde yararlandığını dâhil etmiştir. Bu görüş, Jahoda (1958) tarafından açıklanan çevresel ustalık kavramıyla paralellik göstermektedir. Ryff (1989a) da, oluşturduğu psikolojik iyi oluş modeline yönelik geliştirdiği ölçme aracında, çevresel ustalık boyutuna ilişkin yüksek ve düşük puan alanların özelliklerini tanımlamıştır. Bu bağlamda, çevresel ustalık boyutunda yüksek puan alan bireyin; çevresini kontrol etme ve yönlendirmede yetkin olduğunu, karmaşık çevresel faaliyetler dizisini yönetebildiğini, çevredeki imkânlarından faydalanmada maharetli olduğunu, şahsi inanç, beklenti ve hedefleri doğrultusunda elverişli ortamları seçebildiğini ya da oluşturabildiğini ifade etmiştir. Çevresel ustalık boyutunda düşük puan alan bir bireyin ise; günlük işleri yönetmekte güçlük çektiğini, çevresindeki ortamı değiştiremediği veya iyileştiremediği hissine sahip olduğunu, çevresindeki fırsatlardan haberi olmadığını, dış dünya üzerinde kontrol duygusundan yoksun olduğunu dile getirmiştir.

Yaşam Amacı: Kişiye yaşamın bir amacı ve anlamı olduğu hissini veren inançlarla bağlantılı bir boyuttur (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, 2014). Olumlu bir şekilde işlev gören kişinin amaçları, niyetleri ve hayatının gidişatı ile alakalı yön duygusu vardır ve bunların tümü yaşamın anlamlı olduğu hissine katkıda bulunmaktadır (Ryff ve Singer, 1996). Sözü edilen boyutun, araştırmacıların teorilerinde de yoğun bir şekilde odaklanılan bir konu olduğu açıkça görülmektedir (Ryff, 1989b). Bühler'in (Bühler, 1935; Bühler ve Massarik, 1968) temel yaşam eğilimleri, yetişkinlikte dünyayı yaratıcı bir şekilde değiştirmeye yönelik bir hedefin altını çizerken, yaşlılıkta ise kişinin iç düzenini koruma hedefinden bahsetmektedir. Rogers (1961) tam işlevli kişinin amacı olarak artan varoluşsal yaşamdan söz etmektedir. Allport (1961), olgunluk anlayışının merkezine, yaşamın amacının net bir şekilde kavrandığı yaşam felsefesini koymuştur. Jahoda (1958), kişiye hayatın bir anlamı ve amacı olduğu hissini veren, yaşama dair bakış açısını ruh sağlığının

bir ölçütü olarak açıklamıştır. Birren ve Renner (1980), geçmiş yaşam deneyimlerini anlamlı bir bağlama entegre etmenin sonraki yıllardaki önemine değinmişlerdir. Ayrıca, Zika ve Chamberlain (1992), yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dikkat çekmişlerdir. Ryff (1989a) da, oluşturduğu psikolojik iyi oluş modeline yönelik geliştirdiği ölçme aracında, yaşamın amacı boyutuna ilişkin yüksek ve düşük puan alanların özelliklerini tanımlamıştır. Bu kapsamda, yaşamın amacı boyutunda yüksek puan alan bireyin; hayatta hedefleri ve yönelim duygusunun olduğunu, yaşamında bir anlam bulabildiğini, yaşama bağlayan inançlarıyla birlikte hayata dair amaçlarının olduğunu ifade etmiştir. Yaşamın amacı boyutunda düşük puan alan bir bireyin ise; hayatında bir anlam ve yön duygusundan yoksun olduğunu, geçmiş yaşamının anlamını ve amacını göremediğini, hayatına anlam katan hiçbir bakış açısına veya inanca sahip olmadığını dile getirmiştir.

Kişisel Gelişim: Optimal psikolojik işlevsellik, bireyin yalnızca yukarıda bahsedilen özelliklere değil, aynı zamanda, kişinin potansiyelini geliştirmeye ve gelişmeye devam etmesini de gerektirmektedir (Ryff, 1989a). Kişisel gelişim boyutu; bir birey olarak büyüme ve gelişmeyi sürdürme duygusu olarak tanımlanmakta (Ryff ve Keyes, 1995) ve kişisel yeteneklerin ve potansiyellerin ne ölçüde kullanıldığıyla meşgul olmaktadır (Ryff, 2014). Diğer boyutlarda olduğu gibi, kişisel gelişim teması da teorilerde yoğun bir şekilde vurgulanan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Ryff, 1989b). Rogers (1961), tam işlevli kişinin bir özelliği olarak deneyime açık olmayı vurgulamıştır. Böyle bir bireyin, önyargılarını bir kenara bırakarak çevresindeki dünyanın daha fazla farkına vardığını belirterek tam işlevli kişinin, tüm sorunların çözüldüğü durağan bir pozisyondan ziyade devamlı gelişim odaklı olduğunu aktarmıştır. Maslow'a (1968) göre, kişi için en yüksek gelişme ideallerini somutlaştıran kendini gerçekleştirme çabası, süreklilik arz eden bir süreçtir. Kendini gerçekleştirme ve potansiyellerini fark etme ihtiyacı, Jahoda'nın (1958) pozitif ruh sağlığı kriterlerinde öne çıkan ölçütlerdendir. Ayrıca, Erikson'un (1959) yaşam boyu psiko-sosyal gelişim modeli, özünde, kişinin her evrede karşılaştığı psikososyal zorluklar karşısında gösterdiği gelişim üzerine temellendirilmiştir. Ryff (1989a) da, oluşturduğu psikolojik iyi oluş modeline yönelik geliştirdiği ölçme aracında, kişisel gelişim boyutuna ilişkin yüksek ve düşük puan alanların özelliklerini tanımlamıştır. Bu doğrultuda, kişisel gelişim boyutunda yüksek puan alan bireyin; sürekli gelişme hissi taşıdığını, kendini büyüme ve gelişme odaklı gördüğünü, yeni deneyimlere açık olduğunu, potansiyelini gerçekleştirme duygusuna sahip olduğunu, zamanla kendisinde ve davranışında iyileşme gördüğünü ifade etmiştir. Kişisel gelişim boyutunda düşük puan alan bir bireyin ise; kişisel

durgunluk hissi taşıdığını, zamanla gelişme veya ilerleme duygusundan yoksun olduğunu, hayattan sıkılmış ve ilgisiz hissettiğini, yeni tutum ve davranışlar geliştiremediğine dair hisleri olduğunu dile getirmiştir.

2.3. Kişilik

Kişilik söz konusu olunca çoğunluk neyin kastedildiğini anlamakla birlikte; herkesin üzerinde hemfikir olduğu ortak bir tarif olmadığı için, tanımını yapmak sanıldığı kadar kolay değildir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012; Cüceloğlu, 2019). Kişiliği tanımlamak söz konusu olduğunda, mevzunun kapsamı öylesine genişlemektedir ki henüz yirminci yüzyılın ilk yarısının yaşanıldığı dönemde bile kişiliğe yönelik yapılmış 49 farklı tanımdan bahsedilmektedir (Allport, 1937). En genel anlamıyla kişilik, bireyi diğer insanlardan farklı kılan tüm özelliklerinin dâhil olduğu geniş kapsamlı bir kavramdır (Kulaksızoğlu, 2019). Kelimenin kökeni, Latincedeki "persona" kavramına uzanmaktadır (Şimşek, 2011). Esasında kavramın anlamsal karşılığı "maske" olsa da Klasik Roma tiyatrosunda oyuncuların "persona" diye adlandırdıkları maskeleri kullanarak canlandırdıkları rollerin özelliklerini sergilemeleriyle bağlantı kurularak bahsi geçen kavram ile insanlar arasındaki farklılıklar vurgulanmak istenmiştir (Eroğlu, 2021). Sözlükte geçen anlamına göre; bireyi çevresindeki diğer insanlardan ayrı bir kişi olarak tanımamızı sağlayan niteliklerin tamamı olarak ifade edilen (TDK, 2022) kişilik kavramına yönelik çok çeşitli tanımlamalar ve açıklamalar getirilmiştir (Smith vd., 2021; Plotnik, 2020; Cüceloğlu, 2019; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012; Burger, 2021).

Söz konusu açıklamaların birinde (Smith vd., 2021) kişilik, bir kişinin fiziki ve sosyal çevresiyle kurduğu etkileşimin şeklini belirleyen ayırt edici ve karakteristik örüntüleri olarak tanımlanmıştır. Bahse konu örüntülerin duygusal, zihinsel ve davranışsal formları içinde barındırdığı belirtilmiştir. Plotnik (2020) kitabında kişiliği, etrafımızdaki diğer insanlara ve durumlara nasıl reaksiyon gösterdiğimizi ve adapte olduğumuzu temsil eden, uzun soluklu ve belirgin düşünce, davranış, duygu ve güdülerin sentezi şeklinde açıklamıştır. Köroğlu'na (2019) göre kişilik, bireyin kendine has özelliklerinin toplamıdır. Aynı zamanda, kişinin günlük hayatta verdiği spesifik davranışsal tepkilerin ve tutumların meydana getirdiği, kendi içinde tutarlılığı ve öngörülebilir tarafı olan bir örüntüdür (Köroğlu, 2019). Kişilik, bireyin psikolojik ve sosyal tepkilerinin bütünüyle ilişkilendirilmektedir (Kulaksızoğlu, 2019). Cüceloğlu (2019) kişiliği, bireyin içindeki ve dışındaki dünyayla kurduğu, kendini diğer insanlardan ayıran, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki formu olarak izah etmiştir. Senemoğlu

(2020), bireyi diğerlerinden ayırmasının yanı sıra kişiliğin, doğuştan getirilen ve sonradan edinilen özelliklerin bir bütünü olduğunu ve insan davranışının tüm yönlerini kapsadığını vurgulamıştır. Fiziksel-psikomotor, bilişsel ve sosyal özellikler, duygular, yetenekler, güdüler, mizaç, karakter, değerler, inançlar, tutumlar, görüşler gibi özellikler burada sözü edilen ve bireyin kişiliğini şekillendiren niteliklerdir. Butcher, Mineka ve Hooley (2013) kişiliği, bireye özgü genel özellikler, başa çıkma stilleri ve çevrelerindeki toplumsal ortamlarda etkileşime geçme şekilleri ile ilişkilendirmişlerdir. Eldeleklioğlu (2019), kişiliği tanımlarken bireyin sıklıkla icra ettiği, başkalarının yanında sergilediği ve kendisiyle özdeşleşmiş davranışlara odaklanmıştır. Burger (2021), kişiliği tüm yaklaşımlarıyla detaylı bir şekilde ele aldığı kitabında, insanları birbirine yakınlaştıran pek çok ortak nokta ve benzerliğin yanında kişinin etrafındaki herkesten farklı, kendine özgü bir birey olarak görülmesini sağlayan az miktarda farklılık olduğundan bahsederek esas altının çizilmesi gereken yerin bu farklılıklar olduğunu dile getirmiştir. Devamında, kişiliği, bireyin tutarlı davranış kalıpları ile davranışlara ve hislere tesir eden ve kaynağı insanın içinde yer alan duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçlerin tamamını kapsayan kişilik içi süreçler olarak açıklamıştır. Burger'ın (2021) açıklamalarına paralel şekilde, zeminine insanlar arasındaki farklılıkların yerleştirildiği bir konsept olarak kişilikten bahseden Eroğlu (2021) ise, sözü edilen kavramı, istenmeyen veya hoşa gitmeyen özellikler de dâhil olmak üzere bireyin yaşayış biçimini ortaya koyan kişi ile alakalı her türlü davranış ve özellik olarak tanımlamıştır.

Kişiliği tarif etmeye yönelik yapılan açıklamalarda da görüldüğü gibi üzerinde görüş birliği sağlanmış bir tanım olmasa da ortaya koyulan kişilik tanımlarında ortak olan ve sıkça vurgulanan bazı öğelerden bahsedilebilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bahse konu öğeler şunlardır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012; Cüceloğlu, 2019):

- Tanımların neredeyse hepsinde bireysel farklılıkların ve kişiye özgü özelliklerin önemle altı çizilmektedir.
- Tanımların çoğu kişiliği, yaşam öyküsü veya gelişimsel bakış açısıyla irdelemenin önemini vurgulamaktadır.
- Tanımların çoğunda yapılan bir başka vurgu, kişiliğin, bireyin farklı zaman ve mekânlarda bir arada bulunduğu insanların yanında sıklıkla sergilediği davranış modellerini izah eden niteliklerin birleşimi şeklinde ele alınmasıdır.

- Tanımlarda geçen bir başka ortak öğe ise, bireyi başkalarından ayıran söz konusu özelliklerin yapılaşmış bir bütün teşkil etmesidir. Burada anlatılmak istenen durum, kişiliğin birbirleriyle uyum içinde olan ve tutarlı bir örüntü ortaya koyan çok sayıda özellikten oluşan bir sistem olduğudur.

2.3.1. Kişiliğin Oluşmasında Etkili Olan Faktörler

Ergenlik döneminin sonları ve genç yetişkinlik evresinde tam anlamıyla belirginleşmeye başlayan kişiliğin (Butcher vd., 2013) oluşum sürecinde bireyin yaşamını etkileyen hemen hemen her şeyin payı olmakla birlikte (Plotnik, 2020), söz konusu etkenlerin belli başlıklar altında gruplandırılarak ele alınması mümkündür. En geniş perspektiften bakıldığında, kişiliğin oluşum sürecinde etkisi olan faktörler, doğuştan sahip olduğumuz genetik ve biyolojik özelliklerimiz ile çevresel etkenler olarak 2 ana grup altında toplanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2019). Genetik ve çevrenin bu süreçteki etkisini birbirinden ayırmak neredeyse imkânsızdır (Eldeleklioğlu, 2019). Kişinin sahip olduğu genetik özellikler ile bireye sunulan çevresel koşullar sürekli olarak birbirini etkilemekte olup devam eden bu etkileşimlerin tesiriyle insanın kişiliği şekillenmektedir (Cüceloğlu, 2019). Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, uygun çevresel şartlar sağlandığı ölçüde genetiğimizde saklı potansiyeller ortaya çıkma imkânı bulmaktadır (Smith vd., 2021). Burada sözü edilen iki temel ve geniş kapsamlı etkenin daha detaylı bir şekilde ayrıştırılması sonucunda kişiliğin oluşmasında etkili olan faktörleri 6 ana başlık etrafında gruplandıran başka bir sınıflama ortaya koyulmuştur. Bahse konu faktörler ise; kalıtımsal faktörler, sosyo-kültürel ve ekonomik faktörler, aile faktörü, sosyal sınıf faktörü, coğrafi ve fiziki faktörler ile diğer faktörlerdir (Eroğlu, 2021; Özkapu, 2019).

2.3.1.1. Kalıtımsal Faktörler

Kişiliğin oluşumunda, kalıtımsal özelliklerin, başka bir ifadeyle, genetik faktörlerin önemli bir payı vardır. Diğer canlılara benzer şekilde, insanlarda da kendi türünün nitelikleriyle donatılmış müşterek bir kalıtım mevcuttur. Ancak, türe özgü bu kalıtımın yanı sıra insanlar, kendilerini diğerlerinden ayıran kalıtımsal farklılıklara da sahiptir. Kalıtımla alakalı sözü edilen ortak yanlar ve farklılıklar komple bir bütün olarak çevreyle kurulan karşılıklı etkileşimler yoluyla kişiliği oluşturmakta ve biçimlendirmektedir (Eroğlu, 2021). Bireyin beden yapısı, fiziki görünümü, cinsiyeti, göz rengi, boy ve kilo gibi çeşitli fiziksel özellikleri ile zekâ, müzik, resim, tiyatro, edebiyat gibi bazı özel alanlardaki yetenekleri

üzerinde kalıtımsal faktörlerin etkisi büyüktür. Kişinin fiziksel özellikleri ile yetenekleri ise kişilik özelliklerinin oluşumunu etkilemektedir (Eldeleklioğlu, 2019). Ayrıca, kişinin dış görünümü, fiziksel özellikleri ve yetenekleri, çevresindeki insanların bireye yaklaşım tarzını biçimlendirerek bu vesileyle de kişiliğin gelişim sürecini etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 2019).

2.3.1.2. Sosyo-Kültürel ve Ekonomik Faktörler

Bireylerin hayatlarını sürdürdükleri toplumun sosyo-kültürel özellikleri, kişiliği şekillendiren önemli bir etkendir. Her birey, kendi kültürünün önemli ölçüde etkisinde kalmaktadır (Eroğlu, 2021). Davranışlarımızın büyük bölümünde yaşadığımız ortamdaki egemen kültürün etkisi söz konusudur (Kulaksızoğlu, 2019). Üstüne üstlük, bazı kişilik özellikleri, kişiye tercih şansı sunulmadan ve istekleri sorulmadan, kültürün türlü öğeleri aracılığıyla bireye dayatılmaktadır. Kişi, dünyaya geldiği andan itibaren yaşamı boyunca değişik sosyal durumların ve ilişkilerin içinde yer almakta olup, bunlardan edindiği deneyimler ve etkilendiği hususlar aracılığıyla kişiliğini inşa etmeyi sürdürmektedir (Eroğlu, 2021). Ayrıca, insanların ekonomik durumlarının ve bu bağlamda yaşadıkları sıkıntı ve değişimlerin de kişiliğin oluşumuna çeşitli şekillerde etkisi olabilmektedir. Bu durumla alakalı ortada netlik kazanmış bulgular olmamakla birlikte, varsayılan genel görüş, ekonomik anlamda maddi durumları farklı olan bireylerin kişilik yapılarının da farklılaştığından bahsetmektedir (Çetin, 2018; Özkapu, 2019).

2.3.1.3. Aile Faktörü

Olağan koşullarda, sosyal açıdan kişinin içinde yer aldığı ilk ortam kendi ailesidir. Dolayısıyla, insanlar sosyo-kültürel meziyetleri öncelikli olarak doğup büyüdüğü aile ortamı içinde kazanmaya başlamaktadırlar. Aile, toplumsallaşma sürecinin başlangıç noktasıdır ve anne-baba, çocuğun kendine rol modeli olarak örnek aldığı ilk kişilerdir. Çocuklar, bazı sosyo-kültürel değerleri, tutumları ve bazı davranış formlarını anne-babalarını örnek alarak edinmektedirler (Eroğlu, 2021). Buna ek olarak, anne-babanın çocuğa karşı sergilediği tutum da kişiliğin gelişimini önemli ölçüde şekillendirmektedir. Ebeveynlerin aşırı koruyucu ya da aşırı baskıcı olmak gibi sergileyebilecekleri farklı tavırlar, bireylerde çeşitli kişilik özelliklerinin gelişimini ve ortaya çıkışını etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 2019). İlaveten, çocuğa kötü davranma, erken yaşta anne-baba olma, boşanma gibi aile içinde yaşanması muhtemel durumlar, kişiliğin gelişiminde olumsuz etki oluşturabilmektedir (Cüceloğlu,

2019). Ayrıca, kardeşler arasındaki ilişki dinamikleri ve ebeveynlerin kardeşlere yaklaşım biçimlerindeki farklılıkların yol açtığı durumlar da kişiliğin oluşum sürecine yön vermektedir (Eroğlu, 2021).

2.3.1.4. Sosyal Sınıf Faktörü

Bireyin içinde yer aldığı sosyal sınıf pozisyonu, kişiliğin oluşumunda katkısı olan önemli etkenlerden bir diğeridir. Üst sosyal sınıf mensubu olmak, kişiye çok çeşitli imkân ve olanaklar sağlarken, orta ve alt sosyal sınıflardaki bireyler, bu bağlamda, o kadar şanslı değillerdir. Üst sosyal sınıfta kişinin sahip olduğu bu kapsamı geniş ve zengin ortam şartları, kişiliğin oluşum sürecinde bireye kendini geliştirebileceği sayısız fırsat sunmaktadır. Sözü edilen bu avantajlı durumun yanı sıra, hayatta istedikleri çoğu şeye kolayca ve zahmete girmeden sahip olabilme imkânı, üst sosyal sınıf mensubu bireylerde, yaşamın zorlukları karşısında daha dayanıksız, hazıra alışık bir temele oturtulmuş kişilik yapısı geliştirmelerine yol açabilmektedir. Orta ve alt sosyal sınıflardaki bireylerin ise, üst sosyal sınıfla kıyaslandığında sahip oldukları imkân ve olanakların kısıtlılığı, onları hayat karşısında daha mücadeleci ve dayanıklı bir kişilik örüntüsü oluşturmalarına zemin hazırlayabilmektedir (Eroğlu, 2021). Ayrıca, farklı sosyal sınıflarda, ailenin ve çevrenin bireye yönelik yaklaşımları ve beklentileri de farklılaşmaktadır. Bu durumun neticesi olarak, beklentilerdeki bu ayrımlaşma, farklı sosyal sınıflarda yer alan bireylerin değişik kişilik özellikleri geliştirmelerine yol açabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2019).

2.3.1.5. Coğrafi ve Fiziksel Faktörler

Kişiliğin oluşum sürecinde, insanın hayata gözlerini açtığı ve gelişimini sürdürdüğü coğrafi ortamın da katkısının olduğu su götürmez bir gerçektir. Yalnızca, coğrafi faktörlerden kaynaklı kişilik farklılıkları olduğundan bahsetmek bile mümkündür. Örneğin, soğuk iklim koşullarında yaşayanlar ile daha sıcak bölgelerde ve kıyı kesimlerinde yaşayan insanların mizaçlarınında farklılıklar olduğuna dair yaygın bir kanı söz konusudur. Ayrıca, coğrafi çevrenin ve ortamın fiziki şartlarının kişilik üzerindeki doğrudan etkilerinin yanı sıra, o bölgedeki toplumsal kültür vasıtasıyla da kişiliğin oluşum sürecine dolaylı tesirleri de olmaktadır. Çünkü toplumun kültürü de, içinde yaşanılan coğrafi ve fiziksel şartlardan etkilenmektedir (Eroğlu, 2021).

2.3.1.6. Diğer Faktörler

Yukarıda bahsedilen faktörler haricinde kişiliğin oluşum sürecine katkısı olan başka etkenler de mevcuttur. Burada sözü edilen faktörlerden birisi, kitle iletişim araçlarıdır. Televizyon, radyo, kitap, gazete, dergi, internet ortamı, sosyal medya gibi çeşitli kitle iletişim araçlarından yararlanılarak çok sayıda kişiye, kalabalık insan gruplarına ulaşılabilmekte ve istenilen mesajlar aktarılabilmektedir. Çağın ve teknolojinin geldiği nokta hesaba katılınca, kitle iletişim araçlarının, özellikle de internet ve sosyal medya gibi iletişim kanallarının, gün geçtikçe hayatımızda kapladığı alan genişlemektedir. Bu durumun bir neticesi olarak da kitle iletişim araçları, kişiliğin oluşum sürecinde giderek artan bir etkiye sahip olmaktadır. Kişiliğin oluşmasında payı olan bir başka etken, bireyin gelişim sürecinde etrafında rol modeli olarak örnek alabileceği, kendinden yaşça büyük kişilerin varlığıdır. Söz konusu bu kişilerin mevcut kişilik özellikleri, bireylerin kendi kişilik örüntülerine aktarabilecekleri önemli bir kişilik faktörü olarak ortaya koyulmaktadır (Eroğlu, 2021). Kişiliğin gelişim sürecinde önemli payı olan bir başka etken ise okuldur. Okulda geçirilen yaşantılar, eğitim-öğretim programlarının içeriği, arkadaş ve akran grupları, öğretmenlerin yaklaşım tarzları gibi hususlar, okul çağındaki bireylerin kişiliklerinin oluşum sürecinde derin izler bırakabilmektedir (Eldeleklioğlu, 2019).

2.3.2. Kişiliği Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Kişiliği açıklamaya çalışarak konu hakkında görüşlerini ortaya koyan pek çok kuramsal bakış açısı olmakla birlikte, literatürde kişiliği anlamaya yönelik kuramsal çabalar 6 temel yaklaşımın çatısı altında ele alınmaktadır. Bunlar: psikanalitik, davranışsal/sosyal öğrenme, biyolojik, insancıl, bilişsel ve ayırıcı özellik yaklaşımlarıdır (Burger, 2021; Smith vd., 2021).

2.3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Sigmund Freud, psikanalitik kuram denilince en çok bilinen ve ilk akla gelen kişidir. İsmi zikredilen bu araştırmacı, herkes tarafından fikir birliğine varılmış şekilde psikanalitik yaklaşımın öncüsü olarak kabul edilmektedir ve bahsi geçen kuramsal yaklaşım büyük oranda onun çalışmaları etrafında filizlenerek dallanıp budaklanmıştır (Schultz ve Schultz, 2020). Psikanalitik yaklaşımın özünde yer alan temel düşünce; eylemlerimiz, düşüncelerimiz, hislerimiz gibi hayatımızdaki çoğu şeyin bilinçdışı süreçler tarafından kontrol edildiğidir (Smith vd., 2021). Bu düşünceyle birlikte, yaşamın ilk birkaç yıllık periyodunda deneyimlenen yaşantılar, istemli çabayla erişilemeyen bilinçdışı malzeme,

bilinç ve bilinçdışı süreçler arasında yaşanan çatışmalar, içgüdüler ve psişik enerji (libido) vurgulanmaktadır (Plotnik, 2020; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Freud, topografik modele ilişkin görüşlerinde kişiliğin birbirleriyle bağlantılı üç kısımdan oluştuğunu açıklamıştır. Bu kısımlar: bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışıdır. Bilinç düzeyi, içinde bulunduğumuz o anda dikkatimizi yönlendirdiğimiz durumları, kafamızı meşgul eden düşüncelerimizi içermektedir. Odaklandığımız durum, olay, nesne, düşünce vs. değiştikçe bilinç düzeyimizde yer alan malzeme de sürekli olarak değişmektedir. İstemli bir çabayla bilinç düzeyine getirebileceğimiz bilgi, anı ve düşüncelerin yer aldığı bölüm bilinç öncesidir. Bilinç ve bilinç öncesi düzeylerinde yer alan malzemeler (bilgi, anı, düşünce vb.) arasında anlık ve sürekli olarak geçişler yaşanmaktadır. Zihnimizdeki düşüncelerin önemli bir kısmı ise bilinçdışında bulunmaktadır. Bilinçdışında yer alan düşünceler istemli bir çabayla bilinç düzeyine çıkarılamaz ve davranışlarımız genellikle bilinçdışındaki malzeme tarafından yönlendirilir. Topografik modelde ortaya koyulan bilgiler oldukça kıymetli olmakla birlikte, kişiliğin anlaşılmasında yeterli olmadığına kanaat getirdikten sonra Freud, yapısal modeli ortaya koymuştur. Topografik modelde olduğu gibi, bu model de üç parçadan oluşmaktadır. İlk parça olarak ele alınan id (alt-benlik), dünyaya geldiğimiz anda içimizde var olan kişilik yapısıdır. Haz ilkesine göre hareket ederek hiçbir sınırı ve kuralı göz önüne almadan sadece kişinin kendini tatmin etmesini sağlayacak şeylerle ilgilenmektedir. 2 yaş civarında çevreyle temaslar sonucunda kişilik yapısının ikinci parçası olarak ego (benlik) oluşmaya başlar. Ego, gerçeklik ilkesine göre hareket ederek idden gelen istek ve talepleri karşılamaya çalışırken içinde yaşanılan ortamın koşul ve kurallarına da uygun düşecek şekilde karar vermeye çalışmaktadır. 5 yaş civarında ise, kişilik yapısının üçüncü ve son parçası olarak süperego (üst-benlik) gelişmektedir. Toplumun değer yargıları, kuralları ile standartlarını temsil eden ve aynı zamanda içimizdeki vicdan olarak da gösterilen süperego, neyi yapıp neyi yapmayacağımız konusunda kısıtlamalar koyan, sınırları çizen kişilik parçamızdır (Cansever, 1976; Burger, 2021). Freud, kişiliğin oluşum sürecinde dikkatleri ilk çocukluk dönemindeki yaşantılara çekerek psikoseksüel gelişim dönemlerini açıklamış ve her dönemde karşılanması gereken temel ihtiyaçların önemine değinmiştir. Ona göre, kişilik gelişiminin normal seyrinde, sorunsuz şekilde gerçekleşebilmesi sözü edilen bu ihtiyaçların uygun şekilde karşılanmasına bağlıdır (Senemoğlu, 2020).

Freud'un psikanalitik yaklaşımından yola çıkan ancak zaman içinde görüş ayrılığı yaşayan psikanalitik kökenli Adler, Erikson, Horney, Sullivan ve Fromm gibi araştırmacılar

çalışmalarında kişilik ile ilgili farklı fikirler ortaya atmışlardır. Onlara göre; kişiliğin oluşmasında ilk 5-6 yıllık deneyimlerin payı olduğu kadar devam eden yıllardaki yaşantıların da benzer şekilde katkısı vardır. Aynı zamanda, Freud'un içgüdüsel etkilere haddinden fazla odaklandığını, bunun haricinde kişiliğin oluşmasında payı olan önemli toplumsal ve kültürel olayları ihmal ettiğini dile getirmişlerdir. Ek olarak, Freud'un insan kişiliğinin karanlık yanına vurgu yapan görüşüne karşı çıkmışlardır (Burger, 2021).

2.3.2.2. Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Davranışsal yaklaşımda, kişinin içinde gerçekleşen, gözlenmesi ve ölçülmesi mümkün olmayan süreçler önemsenmeyerek gözlenebilir ve ölçülebilir davranışlara odaklanılmaktadır. İnsan davranışını ve kişiliği şekillendiren temel etken olarak zihinsel süreçlerden ziyade dışsal çevrenin önemi vurgulanmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Davranışsal yaklaşım, uyarıcı ile davranış arasında kurulan bağın neticesi olarak öğrenmenin gerçekleştiğini ve pekiştirme metotlarıyla davranış değişikliklerinin sağlanabileceğini izah etmektedir (Erözkan, 2019). Bu yaklaşım, insanların, etraflarında cereyan eden hadiselerin kendileri için ödül ya da ceza teşkil etme durumuyla ilintili olarak yeni davranışlar öğrenme veya mevcut davranışların değişim süreçlerini irdelemektedir (Plotnik, 2020). Kişilik, alışkanlık sistemlerimizin bir sonucu olarak görülmekte olup davranışların kazanımında koşullanma ilkeleri ile ceza ve pekiştirme yöntemlerinin kullanımı üzerinde önemle durularak kapsamlı açıklamalar ortaya koyulmuştur (Burger, 2021). Sosyal öğrenme yaklaşımına göre ise, sosyal bir varlık olan insanın en kıymetli öğrenme deneyimleri, başkalarının yaşantılarını gözleyerek gerçekleşmektedir. Bu yaklaşıma göre birey öğrendiği bir davranışı devamlı ortaya koymayabilir ve davranışların ödüllendirilmesi de şart değildir. Esas önemli olan, bir kişi herhangi bir davranışı icra ederken bireyin o kişiyi gözlemlemesidir. Birey, gözlemlediği kişinin davranışının sonuçlarına göre bahse konu davranışı yapıp yapmayacağının kararını vermektedir. Bu bağlamda, bu yaklaşıma göre kişilik, diğer bireylerin davranışlarını gözleme ve taklit etme yoluyla edinilmiş davranışlar bütünüdür (Taylı, 2014).

2.3.2.3. Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşım; genler, beyin, endokrin ve sinir sistemleri arasındaki bağlantıları araştırıp karşılıklı olarak birbirlerini nasıl etkilediklerini inceleyerek bu sürecin kişiliği ne şekilde ve nasıl biçimlendirdiğini keşfetmeye çalışmaktadır (Plotnik, 2020). Bu yaklaşımda,

kişilikteki bireysel farklılıkların kalıtsal etkenlerden ve fizyolojik özelliklerden kaynaklandığına vurgu yapılmaktadır. Kişiliğin oluşumunda biyolojik kalıtımın rolüne dikkat çekilmektedir. İnsanların fizyolojik süreçlerindeki farklılıklar ve bu farklılıklar ile davranışlardaki ayrımlar arasındaki bağlantı bu yaklaşımın ilgi çekici bir diğer görüşüdür. Kişiliğin kuşaktan kuşağa aktarılan evrimsel gelişimin bir sonucu olduğu düşüncesi de bu yaklaşımın odaklandığı bir diğer önemli nokta olarak karşımıza çıkmaktadır (Burger, 2021). Aynı zamanda, evrimsel gelişime vurgu yapan görüşler, çevreye adapte oluşu kolaylaştıran, yaşamayı sağlayan ve soyun devam etme ihtimalini yükselten davranış biçimlerinin kişilik yapısına aktarıldığının altını çizmektedir (Smith vd., 2021).

2.3.2.4. İnsancıl Yaklaşım

İnsancıl yaklaşım, sağlıklı gelişme ve yetişmeye dair bir potansiyelle dünyaya geldiğimizden bahsetmekte (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012) ve davranışların çevresel şartlar veya bilinçdışı süreçlere göre şekillendiği görüşlerine karşı çıkarak bir insanın kendi şahsi tercihleri istikametinde eyleme geçtiğini vurgulamaktadır (Alkaya, 2019). Bu bağlamda, kişiliğin oluşum sürecinde, kişinin içindeki mevcut potansiyellerin, kişisel seçimlerin ve bireye özgü tecrübelerin önemine değinilmektedir (Smith vd., 2021). Yaklaşımın temelinde dört önemli görüş yer almaktadır. Bu görüşlerden biri olarak kişisel sorumluluk fikrinde, davranışlarını ve eylemlerini tercih etme özgürlüğüne dayanarak insanların yaşamlarına yön verebilmesinden bahsedilmektedir. İkinci olarak şimdi ve burada görüşü, geçmiş yaşantılar ya da gelecek zaman hakkında kafa yormak yerine içinde bulunduğumuz ana odaklanmayı gerektirmektedir. Üçüncü önemli görüş olarak bireyin fenomenolojisi teması ile insanın kendini en iyi kendisinin tanıyabileceğine vurgu yapılmaktadır. Son olarak kişisel gelişim görüşünde ise, bireyin içindeki mevcut potansiyelini ortaya çıkararak kendini gerçekleştirmesi ele alınmaktadır. İnsancıl yaklaşımda, bahse konu görüşlerin üzerinde önemle durulmaktadır (Burger, 2021). Ayrıca, insancıl yaklaşım bireylerin özünde iyi oldukları görüşünden hareketle insanı ve onun kişiliğini anlamaya çalışmaktadır (Cüceloğlu, 2019). Bu kapsamda, insan tabiatının pozitif yanına, yaratıcı tarafına ve temelinde sevginin yer aldığı duygu yüklü ilişkiler teşekkül ettirmeye dair içten yönelimine odaklanılmaktadır (Plotnik, 2020).

2.3.2.5. Bilişsel Yaklaşım

Dikkatini zihinsel süreçler üzerinde yoğunlaştıran bilişsel yaklaşım (Schultz ve Schultz, 2020), algılama, hatırlama, akıl yürütme, karar alma ve problem çözme gibi insan zihninde gerçekleşen durumları incelemektedir (Çelikkaleli, 2014). Bilişsel yaklaşımda, bireylerin bilgiyi işleme süreçlerinden yola çıkılarak kişilik ile ilgili süreçler açıklanmaya çalışılmaktadır (Plotnik, 2020). Bu yaklaşıma göre, insanlar arasındaki farklılıkların kaynağı, bilginin zihinsel olarak yansıtılması sürecinde bireyler arasında görülen ayrımlara dayanmaktadır (Smith vd., 2021). İnsanların yaşamlarını anlamlandırmaya meyilli oluşu ve hayatta neyle karşılaşacaklarına dair çıkarımlarda bulunmaya çalışmaları bu yaklaşımın öne çıkan görüşlerinden biridir. Bu doğrultuda kullanılan bilişsel yapıların ise kişilik yapıları olduğu ifade edilmektedir (Burger, 2021). Bu noktada, bilgiyi algılama, düzenleme, saklama ve gerektiğinde kullanmamıza olanak sağlayan bilişsel yapılar olarak açıklanan şema kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bahse konu şemalar içinde bireylerin kendilerine yönelik bilişsel temsilleriyle alakalı olan kendilik şemalarına, diğerlerinden daha çok önem verilmektedir (Smith vd., 2021). Bilişsel yaklaşımın bir diğer odak noktası ise, bireylerin yanlış akıl yürütme süreçleri ve akılcı olmayan inançları üzerinedir. Ruhsal problemler ile kişilik sorunları bireylerin yanlış akıl yürütme süreçleri ve akılcı olmayan inançlarından kaynaklanmakta olup söz konusu akıl yürütme biçimleri ile inançlar daha gerçekçi ve işlevsel olacak şekilde geliştirilebilirse yaşanılan sıkıntılar ortadan kalkabilecektir (Burger, 2021).

2.3.2.6. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Bu yaklaşım, kişiliğin belli başlı özelliklerin bir sentezi olduğu görüşünden hareketle, söz konusu bu özellikler bilindiği ölçüde bireyin kişiliğinin de anlaşılacağı fikri üzerine temellendirilmiştir (Cüceloğlu, 2019). Buna paralel olarak, yaklaşımın özünde, insanların birbirlerine hiçbir şekilde tamamen benzeyemeyeceğine, kişiye özgü davranışlara ve bireylerin birbirlerinden nasıl ayrımlaştıklarına dair vurgu söz konusudur (Allport, 1961; 1966). Ayırıcı özellik yaklaşımında bir süreklilik dizisi üzerinde gerçekleştirilebilecek davranış örüntüleri belirlenerek insanların bu süreklilik içinde hangi noktada bulundukları anlaşılmaya çalışılmaktadır. Oldukça fazla sayıda bireyin söz konusu davranış örüntüleri kapsamında değerlendirilerek süreklilik dizisi üzerinde uygun düştükleri noktalara yerleştirilmelerini müteakip kişilik özellikleri açısından ortaya çıkan normal dağılım sonuçları görülmektedir. Bahse konu kişilik özellikleri bağlamında; az sayıda birey normal

dağılımın iki ucunda (aşırı yüksek-aşırı düşük) konumlanırken, grubun çoğunluğu ise dağılımın orta noktalarına denk gelecek şekilde yerleşmektedir (Burger, 2021). Bu noktadan hareketle, ayırıcı özellik; bireylerin herhangi bir kişilik özelliğine ne ölçüde sahip olduğuna göre insanları gruplandıran, zaman içinde değişmeden kalan ve sürekliliği olan bir kişilik boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012; Plotnik, 2020). Ayırıcı özellik yaklaşımı ise, bahse konu ayırıcı özelliklerin üzerinde örtüşme ve ayrımlaşmaların belirlenmesi, açıklanması, gruplandırılması, ölçülmesi gibi çeşitli işlemler aracılığıyla kişilik örüntülerini analiz etmeye çalışan bir yaklaşımdır (Plotnik, 2020). Bu bağlamda, yaklaşımın temelinde, kişilik özelliklerinin zaman geçtikçe değişmeyip tutarlı kalması ile değişen durum ve olaylar karşısında kararlı bir duruş sergilemesi varsayımları yer almaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012; Burger, 2021). Ayırıcı özellik yaklaşımını savunan araştırmacılar, kişiliğin oluşum sürecinden ziyade yetişkin insanlardaki kişilik özelliklerinin birbirlerinden nasıl farklılaşıp çeşitlendiği üzerine kafa yormuşlardır (Morris, 2002). Bu doğrultuda, tarihsel akış içinde araştırmacılar insanların kişiliğini belirlemeye yönelik ayırıcı özellikleri tespit etmeye çalışmışlar ve ilk başlarda sayıları çok fazla olan ayırıcı özelliklerin sonraki çalışmalar ile sayılarının azaltılarak daha temele indirgenmeye çalışıldığı görülmüştür (Burger, 2021; Plotnik, 2020).

Bu niyetle yapılan geniş kapsamlı ilk araştırma, Allport ve Odbert (1936) tarafından gerçekleştirilmiştir. İsimleri zikredilen bu araştırmacılar, mevcut sözlükleri tarayarak insanlar arasındaki kişilik farklılıklarının belirlenmesinde kullanılabilecek davranışsal özelliklerin tamamını içeren 18000 kelimeyi listelemişlerdir. Çalışmanın devamında, tekrara düşen sözcükleri listeden silme, eş anlamlı olanları çıkarma gibi ayıklama işlemlerinin akabinde aşağı yukarı 4500 terimin kişiliğin ayırt edici özelliklerini tarif etmeye uygun olduğuna kanaat getirerek listeye son şeklini vermişlerdir. Bahsedilen bu çalışmadan (Allport ve Odbert, 1936) sonraki periyotta, Raymond Cattell (1943; 1946; 1957; 1966), 1940'lı yılların başında başlayan ve yaklaşık 20 yıl devam eden müteakip zaman diliminde 4500 kelimeden oluşan bu listeden yola çıkarak daha az sayıda belli başlı ayırıcı kişilik özelliklerini faktör analizi tekniğiyle belirlemeye çalışmıştır. Bahse konu çalışmaları kapsamında, Cattell, ilk aşamada kaynak özellikler olarak ifade ettiği 35 temel ayırıcı özelliği ortaya koyarken, devam eden araştırma ve analizleri neticesinde bu sayıyı 16'ya indirgeyerek temel ayırıcı özellikler listesinin önemli ölçüde sadeleşmesini sağlamıştır. Kişiliği irdeleyen pek çok çalışma yürütmüş olan bir başka araştırmacı Hans Eysenck de uzun yıllar devam eden çalışmaları (Eysenck, 1963; Eysenck, 1968; 1995) sonucunda kişiliği

betimleyen özelliklerin, dışadönüklük-içedönüklük, nevrotiklik olarak da ifade edilen duygusal denge ve psikotizm olmak üzere 3 temel kişilik boyutu etrafında değerlendirilebileceğini aktarmıştır. Tüm bu gayretlerin akabinde; Norman'ın 1963 yılında yayımlanan makalesiyle başlayan, 1980'li ve 1990'lı yıllarda önemli ölçüde hız kazanan uzun ve kapsamlı çalışmaların (McCrae ve Costa, 1985; Digman ve Inouye, 1986; McCrae ve Costa, 1987; John, Angleitner ve Ostendorf, 1988; Costa ve McCrae, 1988; Peabody ve Goldberg, 1989; Digman, 1990; Goldberg, 1990; Costa ve McCrae, 1992; McCrae ve John, 1992; Goldberg, 1992) neticesinde, kişiliği tanımlamaya yönelik oluşturulan ayırıcı özellikleri 5 temel özelliğe indirgeyen beş faktör kuramı ortaya koyulmuştur.

2.3.2.6.1. Beş Faktör Kuramı

Kişilik özelliklerini tespit etme ve gruplandırma ile ilgili olarak süreç içinde çok çeşitli çalışmalar yapılmış olmakla birlikte, araştırmacıların söz konusu çalışmalar içinde en çok beş faktör kuramı üzerinde fikir birliğine vardıkları görülmektedir (Gümüş, 2009). Beş faktör kuramı, beş boyut etrafında kişilik özelliklerini örgütleyerek kişilik ayrımlarını açıklamaktadır (Plotnik, 2020). Bahse konu beş temel özelliğin ayrı ayrı hepsinin altında, ilişkili pek çok ayırıcı özelliği kapsamına dâhil eden birbirine zıt iki uç bulunmaktadır (John ve Srivastava, 1999). Farklı metotlar kullanılarak icra edilmiş çalışmalarda yoğun bir şekilde vurgulanan bu beş boyut, araştırmacılar arasında "Büyük Beşli" olarak da bilinmektedir (Burger, 2021). Kuramın, kişilik özelliklerinin tarifi ve organize edilmesinde oldukça işe yarar olduğu ortaya koyulmuştur (McCrae ve Costa, 1999). Sözü edilen beş temel ayırıcı özelliğin, kişiliğin oluşmasına yol açan şeyleri açıklamak yerine bireyin kişiliğini tanımlamaya dönük olduğunun altı çizilmektedir (Digman, 1997). Aynı zamanda, kişilik farklılıklarının ve sosyal etkileşimlerdeki tutarlılıkların tarif edilmesinde gönül rahatlığıyla kullanılabileceği ifade edilmektedir (McCrae ve Costa, 1999). Beş büyük ayırıcı özelliğin kişilikleri tanımlamada bahsedilen bu marifeti, farklı yaş grupları, ülkeler ve kültürler arasında gerçekleştirilmiş geniş kapsamlı pek çok araştırmada sıkça tekrar edilmiş ve vurgulanmıştır (McCrae ve Costa, 2008). Bu kapsamda icra edilmiş bir çalışmada (McCrae, Terracciano ve 78 üye, 2005), 50 farklı kültürden sağlanan verilerin değerlendirilmesini müteakip beş faktör kişilik özelliklerinin evrenselliğine dikkat çekilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarıyla paralel şekilde, beş büyük ayırıcı özelliğin, çok sayıda ülke ve kültürde gözlenen ortak bir sonuç olarak kişilikleri tanımlamada oldukça işlevsel olduğu farklı zamanlarda gerçekleştirilen pek çok araştırmada (Katigbak, Church, Guanzon-Lapena,

Carlota ve del Pilar, 2002; Allik ve McCrae, 2002; McCrae ve Costa, 1997; McCrae, Costa, del Pilar, Rolland ve Parker, 1998; McCrae vd., 2002; McCrae ve Costa, 2003; Rolland, 2002; Somer, 1998; Somer ve Goldberg, 1999; Soto, John, Gosling ve Potter, 2011) ortaya koyulmuştur. Ayrıca, Gosling, Rentfrow ve Swann Jr. (2003) tarafından beş faktör kuramı temelinde çeşitli etnik gruplardan toplanan verilerle Amerika'da geliştirilen on maddeli kişilik ölçeğinin, Türk kültürü (Atak, 2013), Flemenkçe (Hofmans, Kuppens ve Allik, 2008) ve İngiliz örneklemi (Holmes, 2010) üzerinde uyarlama çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bahse konu çalışmalarda elde edilen ve hem ölçeğin orijinal formuyla hem de birbirleriyle önemli ölçüde benzerlik gösteren bulgular da beş faktör kişilik özelliklerinin evrenselliğine dair görüşlere ek kanıtlar sunmaktadır. Özetle, beş faktör modelini destekleyen bu sonuçlar neticesinde araştırmalar, kişiliğin temel yapısının ülke veya kültüre özgü olmadığını göstermiştir. Tam tersine, yukarıda bahsedilen araştırma sonuçları, kişiliğe dair beş faktörlü bu yapının dünya çapında işlevsel bir şekilde kullanılabileceğine işaret etmektedir (Plotnik, 2020). Kuramdaki beş temel ayırıcı özellik ise, nevrotiklik, dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve özdisiplindir (McCrae ve Costa, 1987; 1999). Bahse konu boyutlar aşağıda ana hatlarıyla izah edilmiştir.

2.3.2.6.1.1. Nevrotiklik

Nevrotiklik boyutu, bir ucunda dengeli, güvenli, sakin ve kendinden memnun olma, diğer ucunda kendinden memnun olmama, sinirli, kaygılı, güvensiz ve duygusal olarak duyarsız olmanın bulunduğu bir davranış çizgisi üzerinde bireyleri konumlandırmaktadır (Plotnik, 2020; Burger, 2021). Kaygılı, güvensiz, kendine acıyan duygusal yapıda kişiler bu boyutta yüksek puan almaktadırlar. Aynı zamanda, stresle bağlantılı psikolojik problemler yaşamaya daha meyillidirler. Nevrotiklik boyutunda düşük puan alanlara nazaran yüksek puan alan bireyler, gündelik yaşamın akışında sıkça ve daha yoğun şekilde strese girmektedirler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Aynı zamanda, duygusal sorunlar yaşayan ve duyguları haddinden fazla değişkenlik gösteren kişiler, bu boyuttan yüksek puanlar almaktadır (Burger, 2021). Üzüntü, depresyon, kaygı, öfke, suçluluk gibi olumsuz duygu türlerini deneyimlemeye yatkınlık, bu boyutun altında yer almakta olup yüksek puanlar ile ilişkilendirilmektedir (Watson, Clark ve Harkness, 1994). Aşırı ve asenkron duygusal reaksiyonlara yatkın olmama, sakinlik, rahatlık, uyum sağlamada başarılı olma gibi kişilik özelliklerine sahip olmak ise düşük puanların göstergesi olarak değerlendirilmektedir (McCrae ve Costa, 2003).

2.3.2.6.1.2. Dışadönüklük

Bu boyutun iki ucunda dışadönükler ve içedönükler yer almaktadır (Burger, 2021). Dışadönüklerin konumlandığı taraf sempatik, kararlı, şefkatli, eğlenceyi seven ve sosyallik özellikleriyle alakalıyken, içedönüklerin bulunduğu kısımda çekingen, içine kapanık, mesafeli ve ciddi olma özellikleri yer etmiştir (Plotnik, 2020; Burger, 2021). Bu boyutta yüksek puan alan kişiler, yani dışadönükler, eğlenmeyi seven, konuşkan, şakacı, sevecen, enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişken bireylerdir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Aynı zamanda, olabildiğince sosyal insanlardır (Burger, 2021). İçedönükler, dışadönüklerin özelliklerinden yoksun olsalar da bu durum onların asosyal ve yaşam enerjisi olmayan bireyler oldukları manasına gelmemektedir. Sanılanın aksine içedönükler soğuk, izleyici ve uyuşuk insanlar değillerdir. Daha ziyade, hareketli sosyal yaşantısı olmayan ve tek başına takılmayı seven kişilerdir (Costa ve McCrae, 1992). Ayrıca, mesafeli, ketum, sessiz ve yalnızlıktan hoşlanan bir yapıları vardır (McCrae ve Costa, 1999).

2.3.2.6.1.3. Açıklık

Bazen ilişkilerde açık olmak şeklinde anlaşılmakla birlikte, bu boyutta esas kastedilen deneyimlere açık olmaktır (Burger, 2021). Buradan da anlaşılacağı üzere; açıklık boyutu, bir ucunda yeni tecrübe ve yaşantılara açık olma ile diğer ucunda alışkanlıklara sıkı sıkıya sarılarak alışkanlıklarından taviz vermeme özelliklerinin bulunduğu bir davranış çizgisi üzerinde insanların durduğu yeri göstermektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu boyutta alınan yüksek puan, kişinin yeni deneyimler edinmeye hazır olduğunu gösterirken, düşük puan bireyin ilgi duyduğu çok az şey olduğuna işaret etmektedir (Plotnik, 2020). Aynı zamanda, yüksek puan alan kişilerin, değişik ve farklı tecrübeler edinmeye dair hayat boyu devam eden arayışları (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012) ve geleneksel kalıplara uymayan kendilerine özgü fikirleri mevcuttur (Burger, 2021). Kökleşmiş değerleri muhafaza etmeye ve alışık oldukları, bildikleri hayat tarzını devam ettirmeye meyilli kişiler bu boyutta düşük puan ucunda konumlanmaktadırlar (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu tip insanlar, bilmedikleri, ilk defa karşılaştıkları şeylerin yerine tercihlerini aşina oldukları şeylerin istikametinde yaparlar (Burger, 2021). Sözün özü, deneyime açık bireyler meraklı, geniş hayal gücüne sahip, yaratıcı ve özgürlüğüne düşkün insanlarken; deneyime açık olmayanlar ise, geleneklerine bağlı, hayata karşı gerçekçi bir tutum takınan, mevcut düzeni olduğu şekliyle koruyup sürdürmek isteyen ve meraklı olmayan kişilerdir (McCrae ve Costa, 2003).

2.3.2.6.1.4. Uyumluluk

Uyumluluk boyutunda yüksek puan alan bireyler sevgi dolu, yardımsever, eli açık, onaylayıcı, güvenilir ve şefkatli olma gibi iyi huylu özelliklere sahip kişilerdir. Düşük puan alanlar ise, sevgiden yoksun, yerli yersiz her şeyi eleştiren, kolayca öfkelenen, düşmanca davranan, şüpheci ve eli sıkı insanlardır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012; Plotnik, 2020; Burger, 2021). Aynı zamanda, bu boyutta yüksek puan alanlar yumuşak başlı bireylerdir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Ayrıca, uyumlu kişiler iş birliğine daha açık bir yapıdayken, uyumlu olmayan bireyler ise şahsi çıkarları doğrultusunda insanlarla rekabet etmeye daha eğilimli bir örüntüye sahiptir (McCrae ve Costa, 2003).

2.3.2.6.1.5. Özdisiplin

Özdisiplin boyutu ise, insanların ne kadar tertipli, derli toplu, başarı odaklı, kontrolcü ve disiplinli olduklarına işaret eden boyut olarak ele alınmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012; Burger, 2021). Bu boyutun yüksek ucunda konumlanan bireyler, çalışkan, her şeyi zamanında yapmaya özen gösteren, kararlı, azimli, iyi organize olan ve planları çerçevesinde eyleme geçen kişilerdir. Düşük uçta yer alanlar ise, işlerinde dikkatli davranmayan, işlerine önem vermeyip onları gelişigüzel yapan veya daha sonraya bırakan, işten kaytarmaya çalışan, güvenilmez, dikkati kolayca dağılan, düzensiz ve amacı olmayan insanlardır (McCrae ve Costa, 1999; 2003).

2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Sözlükte geçen anlamına göre "bilinmezlik, müphemiyet, muğlaklık, belgisizlik" şeklinde izah edilen (TDK, 2022) belirsizlik kavramı; bilişsel ve duygusal tarafları içinde barındıran zihinsel bir süreç (Crigger, 1996) ve herhangi bir sorunu çözebilmek veya sonuçlandırabilmek için yeterli miktarda bilginin ya da verinin olmadığı bir durum olarak ele alınmaktadır (Rosser, 2019). Belirsizlik, bir yandan yaşantı ve deneyimlere anlam yükleyememekten kaynaklanan bilişsel bir durum olarak tanımlanırken, diğer yandan, kontrolden çıkmış olma, kendinden daha az emin olma ve güvende hissetmeme duygusu olarak tarif edilmektedir (Crigger, 1996). Ayrıca, tecrübe edilen belirsizlik yaşantısının kişi için caydırıcı ve tehdit edici olabileceği dile getirilmektedir (Rosser, 2019).

Kavram olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ilk kez Frenkel-Brunswik (1949) tarafından ortaya koyulmuş olup anılan araştırmacı, sözü edilen kavramı bir kişilik değişkeni olarak ele

almış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklarken "intolerance of ambiguity" ifadesini kullanmıştır. Müteakip süreçte, bahse konu kavramı aynı ifadeyle incelemeye devam eden Budner (1962), belirsizliğe tahammülsüzlüğü, müphem durumları tehlike ve tehdit kaynağı olarak idrak etme eğilimi şeklinde izah etmiştir. Ek olarak Budner (1962), belirsizliğin; öngörülemeyen yeni bir durum, öngörülebilen ancak hesaba katılması gereken çok sayıda emarenin olduğu bir vaziyet ve farklı ipuçlarının farklı alternatifler sunduğu çelişkili bir hâl olmak üzere karşılaşılması muhtemel 3 temel durum ile ilişkilendirilebileceğini açıklayarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmeye yönelik 16 maddeli bir ölçek geliştirmiştir. Aradan geçen yaklaşık 30 yıllık bir zamandan sonra 1994 yılından itibaren (Freeston vd., 1994), belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili çalışmalarda "intolerance of uncertainty" olarak ifade edilen bir kavram kullanılmaya başlanmıştır. "Intolerance of ambiguity" kavramı hâlihazırda belirsizlik içeren mevcut bir durumu tehdit kaynağı olarak algılamaya atıfta bulunurken, "intolerance of uncertainty" kavramında ise geleceğe yönelik öngörülemeyen durumlara odaklanılarak gelecekte karşılaşılabilecek belirsizliklerin bir rahatsızlık kaynağı olarak görülmesi vurgulanmaktadır (Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005). Sözü edilen bu iki ifade yapılan çalışmalarda zaman zaman birbirlerinin yerine kullanışmış olsalar da bu iki kavramın belirsizliğe tahammülsüzlükle alakalı farklı iki yapı olduğu ortaya koyulmuştur (Grenier vd., 2005; Buhr ve Dugas, 2006). Araştırmalarda ise, "intorelance of uncertainty" ifadesi daha yoğun bir şekilde belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeniyle ilişkilendirilmiştir (Carleton, 2012).

Bu bağlamda, belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) ilk olarak bir grup araştırmacı (Freeston vd., 1994) tarafından günlük yaşamın akışı içinde belirsiz durumlarla karşılaşıldığında gösterilen reaksiyonları kapsayan geniş bir kavram şeklinde tanımlanarak sözü edilen reaksiyonların bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta olabileceği dile getirilmiştir. Başka bir tanımlamada (Ladouceur vd., 1999) belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz veya muğlak durumlara odaklanma ve olumsuz tepki verme eğilimi şeklinde ifade edilmiştir. Bahse konu olumsuz tepki verme eğilimi bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde kendini gösterebilir (Dugas ve Koerner, 2005). Buna benzer şekilde, belirsizliğe tahammülsüzlük; belirsiz bir olaya veya duruma, meydana gelme ihtimalinden ve ilişkili neticelerine bağlı kalmadan olumsuz bir şekilde karşılık verme eğilimi olarak tarif edilmiştir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Aynı araştırmacılar (Dugas vd., 2001) belirsizliğe tahammülsüzlüğü tanımlarken, olumsuz bir olayın gerçekleşme olasılığını hiç dikkate almadan, kabul edilemez olduğunu aklından geçirmeye dair mantıklı düşünme

sınırlarının ötesine geçen eğilimi vurgulamışlardır. Söz konusu vurgu, başka araştırmacılar (Buhr ve Dugas, 2002) tarafından da dile getirilmiştir. Konu ile alakalı başka çalışmalarda (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004; Dugas vd., 2005) belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bir bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde belirsiz durumları anlamlandırmasına ilişkin zihinsel süreçlere ve söz konusu muğlak durumlar karşısında harekete geçme biçimine tesir eden bir önyargı olduğunun altı çizilmiştir. Koerner ve Dugas (2006) belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsizlik ve belirsizliğin sonuçlarına dair birtakım olumsuz inançtan nemalanan eğilimsel bir özellik olduğundan bahsetmiştir. Jensen, Kind, Morrison ve Heimberg (2014) belirsizliğe tahammülsüzlüğü, tasvip edilemez seviyede tehdit edici bir biçimde değerlendirilen meçhul sonuçları deneyimleme eğilimi olarak ele almışlardır. Carleton (2016) ise, belirsizliğe tahammülsüzlüğü, yeteri kadar bilgiye sahip olmamanın harekete geçirdiği ve eşlik eden belirsizlik algısı tarafından devam ettirilen caydırıcı tepkiye dayanma hususundaki eğilimsel yetersizlik olarak tanımlamıştır.

Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler, pek olası olmayan gelecekteki olayların gerçekleşme ihtimalini realist bir değerlendirmeyi aşacak şekilde yüksek düzeylerde algılamaktadırlar (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997). Bu bireyler karar vermeleri gereken bir durumla karşılaştıklarında, daha yüksek seviyelerde duygusal uyarılma yaşamakta ve problem çözme becerilerini kullanmada zorlanmaktadırlar (Ladouceur, Talbot ve Dugas, 1997). Bir yandan belirsizliğin stresli, üzücü, haksız ve olumsuz bir durum olduğunu düşünürken, diğer taraftan belirsiz olaylardan kaçınılması gerektiğini değerlendirmektedirler ve belirsizlik eyleme geçememelerine yol açmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002). Günlük hayatın tabiatından kaynaklanan belirsizlikler hesaba katıldığında, yaşamın birçok yönüne katlanmakta zorlanmaktadırlar. Aynı zamanda, belirsizlik karşısında kendilerini tehdit altında hissetmeye eğilimlidirler ve belirsizliği kontrol altına almak ya da ortadan kaldırmak maksadıyla nafile girişimlerde bulunurlar (Buhr ve Dugas, 2009). İstenmeyen, korkulan sonuçların ortaya çıkmayacağı veya belirsizlikle etkili bir şekilde başa çıkabilecekleri konusunda mutlak bir kesinliğe ihtiyaç duymaktadırlar (Buhr ve Dugas, 2012). Belirsizliğin kişinin davranışına ve karakterine yönelik olumsuz etkileri olduğuna ve her şeyi bozduğuna inanmaktadırlar (Sexton ve Dugas, 2009). Ayrıca, belirsizliğe tahammülü olan bireylerle karşılaştırıldığında, belirsizliğe tahammülü olmayan kişilerin belirsiz bilgileri anımsama ve bu bilgileri endişe verici veya tehdit edici bir şekilde yorumlama olasılıkları daha yüksektir (Dugas vd., 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü (intolerance of uncertainty) konu edinen ilk araştırmalarda, yani 1990'lı yılların sonu ve 2000'lerin başına denk gelen dönemde, sözü edilen yapının endişe ve yaygın kaygı bozukluğuna özgü olduğuna işaret eden bulgular ortaya koyulmuş ve bu sonuç çalışmalarda sıklıkla tekrar edilmiştir (Dugas vd., 1997; Ladouceur vd., 1997; Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998; Ladouceur, Blais, Freeston ve Dugas, 1998; Ladouceur vd., 1999; Ladouceur vd., 2000; Dugas vd., 2001; Laugesen vd., 2003; Dugas vd., 2004). Birbirini önemli ölçüde destekleyen ve pekiştiren bu ilk girişimlerin akabinde, müteakip periyotta yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün sadece endişe ve yaygın kaygı bozukluğuna özgü olmayabileceğini, bunun haricinde başka psikolojik problemler veya ruhsal bozukluklarla da ilişkili olabileceğini bildiren sonuçlar elde edilmeye başlanmıştır (Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003; Norton, Sexton, Walker ve Norton, 2005; Holaway, Heimberg ve Coles, 2006; Norton ve Mehta, 2007). Ortaya koyulan bu oldukça ilgi ve dikkat çekici bulgu, bahse konu alanda icra edilen araştırmaların seyrini de önemli ölçüde etkilemiştir. Araştırmacılar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün hangi psikolojik problemler veya ruhsal bozukluklarla nasıl bağlantılı olabileceğini keşfetmeye dair girişimlerini sürdürmüşlerdir. Bu kapsamda yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın kaygı bozukluğunun (Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman ve Staples, 2009; Zlomke ve Jeter, 2014) yanı sıra sosyal kaygı bozukluğu (Boelen ve Reijntjes, 2009; Carleton, Collimore ve Asmundson, 2010; Whiting vd., 2014; Teale Sapach, Carleton, Mulvogue, Weeks ve Heimberg, 2015), sağlık kaygısı (Fergus ve Bardeen, 2013; Fetzner vd., 2014; Wright, Lebell ve Carleton, 2016), depresyon (Dupuy ve Ladouceur, 2008; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010; Nelson, Shankman ve Proudfit, 2014; Dar, Iqbal ve Mushtaq, 2017), obsesif kompulsif bozukluk (Calleo, Hart, Björgvinsson ve Stanley, 2010; Jacoby, Fabricant, Leonard, Riemann ve Abramowitz, 2013; Faleer, Fergus, Bailey ve Wu, 2017), biriktirme bozukluğu (Oglesby vd., 2013; Wheaton, Abramowitz, Jacoby, Zwerling ve Rodriguez, 2016; Mathes vd., 2017; Castriotta, Dozier, Taylor, Mayes ve Ayers, 2019), panik bozukluk (Carleton, Fetzner, Hackl ve McEvoy, 2013; Carleton vd., 2014), travma sonrası stres bozukluğu (Boelen, 2010; Fetzner, Horswill, Boelen ve Carleton, 2013; Boelen, Reijntjes ve Smid, 2016; Oglesby, Boffa, Short, Raines ve Schmidt, 2016; Oglesby, Gibby, Mathes, Short ve Schmidt, 2017), ayrılık kaygısı (Boelen, Reijntjes ve Carleton, 2014), riskli davranışlar ile dürtüsellik (Sadeh ve Bredemeier, 2019), otizm (Boulter, Freeston, South ve Rodgers, 2014; Hwang, Arnold, Srasuebkul ve Trollor, 2020), yeme bozuklukları (Sternheim, Startup ve Schmidt, 2011; Renjan, McEvoy, Handley ve Fursland, 2016; Brown vd., 2017) ve psikoz (White ve Gumley, 2010) gibi pek çok ruhsal

bozuklukla ilişkili bir yapı olabileceğine işaret eden sonuçlar ortaya koyulmuştur. Ayrıca, elde edilen bu sonuçlara paralel şekilde, farklı zamanlarda, özellikle günümüze yakın dönemde tamamlanmış olan çeşitli çalışmalarda (Einstein, 2014; Rosser, 2019; McEvoy, Hyett, Shihata, Price ve Strachan, 2019; Yığman ve Fidan, 2021) belirsizliğe tahammülsüzlüğün birçok klinik tabloda ortak olarak yer alan transdiagnostik bir faktör olduğu vurgulanmıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında ilk olarak araştırmada kullanılan model açıklanmıştır. Devamında, araştırma evreni tanımlanarak örneklemin nasıl seçildiği anlatılmıştır. Ardından, veri toplama sürecinde kullanılan ölçme araçları tanıtılarak verilerin nasıl toplandığı ve analiz edildiği hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

En az iki değişkenin birbirleriyle olan ilişkileri merak edildiğinde veya bir değişkenden hareketle başka bir değişken hakkında tahminde bulunulmak istendiğinde korelasyonel (ilişkisel) araştırma modeli kullanılmaktadır (Creswell, 2019). En az iki değişken arasındaki ilişkilerin incelendiği (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2019) bu tarz araştırmalarda, deneysel yöntemlerde yapılanın aksine değişkenler kontrol ya da manipüle edilmeye çalışılmaz (Creswell, 2019). Nedensel karşılaştırma araştırmalarından farklı olarak korelasyonel araştırmalarda odak noktası değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymak değildir, daha ziyade değişkenlerin birlikte değişimleri incelenmektedir (Büyüköztürk vd., 2019). Burada sözü edilen ilişki, zaman zaman ele alınan değişkenler arasında bir neden-sonuç ilişkisi olabileceğini düşündürse de kesinlikle bir neden-sonuç ilişkisi olarak değerlendirilemez (Mertens, 2019). Korelasyonel araştırmalar, keşfedici (açıklayıcı) ve yordayıcı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Keşfedici korelasyonel araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkiler açıklanarak bir olay veya durum anlaşılmaya çalışılırken; yordayıcı korelasyonel araştırmalarda ise, değişkenler arasındaki ilişkiler tetkik edilmekte ve durumu ya da değeri bilinen bir değişkenden yola çıkarak diğer değişken yordanmaya çalışılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2019; Creswell, 2019; Mertens, 2019).

Yukarıda sözü edilen açıklamalara dayanarak Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları, kişilik özellikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri bağlamında ilişkisel olarak incelendiği ve Türk gemi adamlarının kişilik özellikleri ile belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığına bakıldığı için bu araştırma, ilişkisel araştırma modeli kapsamında planlanıp yürütülmüştür.

3.2. Evrenin Tanımlanması ve Örneklemin Belirlenmesi

Denizcilik sektöründe çalışan ve seyirlere çıkan Türk gemi adamları araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırma örnekleminin belirlenmesinde, uygun örnekleme

yöntemi olarak da bahsedilen (Büyüköztürk vd., 2019; Creswell, 2019) kolay ulaşılabilir örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Bahse konu yöntem, adından da anlaşılacağı üzere, sıkıntı çekmeden kolayca ulaşılabilecek kişileri örnekleme dâhil eden (Altındiş ve Ergin, 2018), veri toplama sürecini önemli ölçüde süratlendiren ve bu çalışmada olduğu gibi ulaşılması zor olan kişilerle yürütülmesi planlanan araştırmaları daha uygulanabilir hale getiren bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Ayrıca, araştırmanın evrenini oluşturan Türk gemi adamlarının meslekleri gereği sıklıkla seyirlere çıkıyor olmaları ve bu süreçte kendileriyle iletişim kurulabilmesinin oldukça zor olması, diğer örneklem belirleme yöntemlerini kullanmamızı olabildiğince zorlaştırmıştır. Sonuç olarak, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle erişilen, denizcilik sektöründe çalışan ve seyirlere çıkan 277 Türk gemi adamı, araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Araştırmaya katılan örneklem grubunun yaşlarına, medeni durumlarına, çocuk sahibi olmalarına, ortalama aylık gelirlerine, eğitim durumlarına, gemide çalıştıkları bölüme, şuan seyirde olma durumlarına, denizde toplam hizmet sürelerine, yılda ortalama seyirde geçirdikleri süreye ve çalıştıkları sefer bölgelerine göre dağılımlarını gösteren tablolar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.1. Türk Gemi Adamlarının Yaşlarına Göre Dağılımı

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
20-24 Yaş	63	22,7	22,7	22,7
25-29 Yaş	91	32,9	32,9	55,6
30-44 Yaş	63	22,7	22,7	78,3
45 Yaş ve Üzeri	60	21,7	21,7	100,0
Toplam	277	100,0	100,0	

Tablo 3.1.'e bakıldığında, örneklem grubunu oluşturan Türk gemi adamlarının 63'ünün (%22,7) 20-24 yaş aralığında, 91'inin (%32,9) 25-29 yaş aralığında, 63'ünün (%22,7) 30-44 yaş aralığında ve 60'ının (%21,7) ise 45 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2. Türk Gemi Adamlarının Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Evli	131	47,3	47,3	47,3
Bekâr	146	52,7	52,7	100,0
Toplam	277	100,0	100,0	

Tablo 3.2. ele alındığında, örneklem grubunu oluşturan Türk gemi adamlarının 131'inin (%47,3) evli, 146'sının (%52,7) ise bekâr olduğu görülmektedir.

Tablo 3.3. Türk Gemi Adamlarının Çocuk Sahibi Olmalarına Göre Dağılımı

Gruplar	*f*	*%*	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Evet	112	40,4	40,4	40,4
Hayır	165	59,6	59,6	100,0
Toplam	277	100,0	100,0	

Tablo 3.3.'ten anlaşılacağı gibi, örneklem grubunu oluşturan Türk gemi adamlarının 112'sinin (%40,4) çocuğu olduğu, 165'inin (%59,6) ise çocuğu olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.4. Türk Gemi Adamlarının Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Dağılımı

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
10000 TL'nin Altı	115	41,5	41,5	41,5
10000 – 29999 TL Arası	93	33,6	33,6	75,1
30000 TL ve Üzeri	69	24,9	24,9	100,0
Toplam	277	100,0	100,0	

Tablo 3.4.'te gösterildiği gibi, örneklem grubundaki Türk gemi adamlarının 115'inin (%41,5) ortalama aylık gelirinin 10000 TL'nin altında olduğu, 93'ünün (%33,6) ortalama aylık gelirinin 10000 – 29999 TL arasında olduğu ve 69'unun (%24,9) ortalama aylık gelirinin ise 30000 TL ve üzerinde olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.5. Türk Gemi Adamlarının Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
İlköğretim Mezunu	12	4,3	4,3	4,3
Lise Mezunu	83	30,0	30,0	34,3
Ön Lisans Mezunu	49	17,7	17,7	52,0
Lisans Mezunu	133	48,0	48,0	100,0
Toplam	277	100,0	100,0	

Tablo 3.5. incelendiğinde; örneklem grubunu oluşturan Türk gemi adamlarının 12'sinin (%4,3) ilköğretim mezunu, 83'ünün (%30) lise mezunu, 49'unun (%17,7) ön lisans mezunu ve 133'ünün (%48) ise lisans mezunu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.6. Türk Gemi Adamlarının Gemide Çalıştıkları Bölüme Göre Dağılımı

Gruplar	*f*	*%*	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Güverte	194	70,0	70,0	70,0
Makine	83	30,0	30,0	100,0
Toplam	277	100,0	100,0	

Tablo 3.6. gözden geçirildiğinde, örneklem grubunu oluşturan Türk gemi adamlarının 194'ünün (%70) güverte bölümünde çalıştığı, 83'ünün (%30) ise makine bölümünde çalıştığı görülmektedir.

Tablo 3.7. Türk Gemi Adamlarının Seyirde Olma Durumlarına Göre Dağılımı

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Evet	90	32,5	32,5	32,5
Hayır	187	67,5	67,5	100,0
Toplam	277	100,0	100,0	

Tablo 3.7'ye göre, örneklem grubunu oluşturan Türk gemi adamlarının 90'ının (%32,5) şuan seyirde olduğu, 187'sinin (%67,5) ise şuan seyirde olmadığı saptanmıştır.

Tablo 3.8. Türk Gemi Adamlarının Denizde Toplam Hizmet Sürelerine Göre Dağılımı

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
5 Yıl ve Altı	153	55,2	55,2	55,2
6 – 15 Yıl Arası	59	21,3	21,3	76,5
15 Yıldan Fazla	65	23,5	23,5	100,0
Toplam	277	100,0	100,0	

Tablo 3.8. ele alındığında; örneklem grubundaki Türk gemi adamlarının 153'ünün (%55,2) denizde toplam hizmet süresinin 5 yıl ve altında olduğu, 59'unun (%21,3) denizde toplam hizmet süresinin 6 – 15 yıl arasında olduğu ve 65'inin (%23,5) ise denizde toplam hizmet süresinin 15 yıldan fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.9. Türk Gemi Adamlarının Yılda Ortalama Seyirde Geçirdikleri Süreye Göre Dağılımı

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
6 Ay ve Altı	145	52,3	52,3	52,3
7-8 Ay	104	37,5	37,5	89,9
8 Aydan Fazla	28	10,1	10,1	100,0
Toplam	277	100,0	100,0	

Tablo 3.9.'a göre, örneklem grubunu oluşturan Türk gemi adamlarının 145'inin (%52,3) yılda ortalama seyirde geçirdiği sürenin 6 ay ve altında olduğu, 104'ünün (%37,5) yılda ortalama seyirde geçirdiği sürenin 7 – 8 ay olduğu ve 28'inin (%10,1) yılda ortalama seyirde geçirdiği sürenin 8 aydan fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 3.10. Türk Gemi Adamlarının Çalıştıkları Sefer Bölgelerine Göre Dağılımı

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Kabotaj Seferi Bölgesi	50	18,1	18,1	18,1
Yakın Kıyısal Sefer Bölgesi	122	44,0	44,0	62,1
Uzak Sefer Bölgesi	105	37,9	37,9	100,0
Toplam	277	100,0	100,0	

Tablo 3.10. incelendiğinde, örneklem grubunu oluşturan Türk gemi adamlarının 50'sinin (%18,1) kabotaj seferi bölgesinde çalıştığı, 122'sinin (%44) yakın kıyısal sefer bölgesinde çalıştığı ve 105'inin (%37,9) ise uzak sefer bölgesinde çalıştığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya iştirak eden Türk gemi adamlarından veri toplama sürecinde kullanılan ölçme araçları hakkında bilgiler müteakip kısımda aktarılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, çalışmaya katılan Türk gemi adamlarının yaşları, medeni durumları, çocuk sahibi olup olmadıkları, ortalama aylık gelirleri, eğitim durumları, gemide çalıştıkları bölüm, şuan seyirde olup olmadıkları, denizde toplam hizmet süreleri, yılda ortalama seyirde geçirdikleri süre ve çalıştıkları sefer bölgeleri hakkında bilgi edinmek maksadıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Bu ölçek, Diener ve arkadaşları (2009; 2010) tarafından psikolojik iyi oluşu ölçmek maktasıyla geliştirilmiştir. Telef (2011; 2013), orijinal formun Türkçe'ye uyarlanmasını sağlamıştır. Bu kapsamda, çeşitli istatistiksel analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi hitamında toplam varyansın %42'sini açıklayan tek boyutlu 8 maddeyi içeren bir yapı ortaya çıkmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi neticesinde, 8 maddeli tek boyuttan oluşan bu yapıyı destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Güvenirlik analizleri kapsamında hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu saptanmıştır. Test tekrar test çalışması iki ölçüm arasında pozitif, anlamlı ve kuvvetli bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r= 0.86$, $p<.001$). Ölçeğin madde toplam korelasyonları .41 ile .63 arasında değişmekte olup t-değerlerinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<.001$). Ölçeğin yanıtlanması 7'li likert (1: Kesinlikle katılmıyorum – 7: Kesinlikle katılıyorum) formundadır. Ölçekte ters madde bulunmamakta olup ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56'dır.

Ölçekten alınan puandaki artış, genel anlamda psikolojik iyi oluşun da yükseldiği manasına gelmektedir.

3.3.3. On-Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ)

Kişilik özellikleri hakkında ölçüm yapmak maksadıyla Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Atak (2013) tarafından yapılmıştır. Toplam varyansın %65,21'ini açıklayan 5 boyutlu toplam 10 maddeyi içinde barındıran bir yapı açımlayıcı faktör analizi neticesinde elde edilmiştir. Her birinde 2 madde bulunan alt boyutlar Dışadönüklük, Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık, Duygusal Dengelilik ve Sorumluluk şeklinde isimlendirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi hitamında, 5 boyutlu yapıyı destekleyen sonuçlar ortaya çıkmıştır. Tüm alt boyutlar için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısında .81 ve üzeri, test tekrar test güvenirlik katsayısında .87 ve üzeri değerler elde edilmiştir. Ölçek maddeleri 7'li likert (1: Tamamen katılmıyorum – 7: Tamamen katılıyorum) şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamakta olup alt boyutların hepsi için toplam puan hesaplanmakta, fakat ölçeğin bütünü için toplam puan oluşmamaktadır. Diğerlerine göre daha yüksek puan alınan alt boyutu temsil eden kişilik özelliğinin söz konusu kişide, öteki kişilik özelliklerine kıyasla daha ön planda olduğu değerlendirilmektedir.

3.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Orijinal formu Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen ölçek aracılığıyla insanların belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri hakkında ölçüm yapılmaktadır. Sözü edilen ölçeği, bir grup araştırmacı (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014) Türkçe'ye uyarlamıştır. Bu kapsamda, çeşitli istatistiksel analiz yöntemleri kullanılarak ölçeğin geçerliği ve güvenirliği kontrol edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi hitamında ölçeğin orijinal formuyla uyumlu, toplam varyansın %78,57'sini açıklayan, 2 boyutlu 12 maddeden oluşan bir yapı elde edilmiştir. İleriye Yönelik Kaygı olarak isimlendirilen alt boyut 7 madde içermekte olup, Engelleyici Kaygı olarak isimlendirilen diğer alt boyutta ise 5 madde bulunmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi neticesinde ortaya koyulan sonuçlar, doğrulayıcı faktör analizi ile pekiştirilmiştir. Ölçüt geçerliği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile başa çıkma esnekliği arasında negatif (r= -.43); eğitim stresi ile pozitif (r= .41) ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Ölçeğin tamamı, İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu ve Engelleyici Kaygı alt boyutu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı sırasıyla

.88, .84 ve .77 olarak hesaplanmıştır. Farklı zamanlarda yapılan iki ölçüm arasındaki korelasyon katsayısının .74 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları ise .42 ile .68 arasında değerler almıştır. Ölçek maddeleri 5'li likert (1: Bana hiç uygun değil – 5: Bana tamamen uygun) şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamakta olup ölçeğin geneli ve alt boyutlar için ayrı ayrı puan alınmaktadır. Puanlardaki artış, belirsizliğe tahammülsüzlüğün de aynı oranda yükseldiğini göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında veriler, iki yöntemle toplanmıştır. İlk olarak, araştırmanın evrenini oluşturan Türk gemi adamları seyirlere çıktıkları için, veriler online platformlar aracılığıyla Google Formlar üzerinden toplanmıştır. Buna ek olarak, araştırmacı tarafından İstanbul bölgesindeki liman ve tersanelere gidilmiş ve bu ortamlarda ulaşabildiği gemi adamlarından gönüllülük esasına göre veriler toplanmıştır. Verileri toplamadan önce, araştırmacı tarafından gemi adamlarına çalışmanın içeriği ve ölçme araçlarının yanıtlanma şekli hakkında bilgilendirme yapılmış ve uygulamaya gönüllü katıldıklarına dair rızaları alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde, SPSS 25.0 paket programından faydalanılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan verilerin çözümlenmesinde kullanılan analiz yöntemleri aşağıda maddeler halinde sunulmuştur.

- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanları ile kişilik özellikleri alt boyutları (dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık) arasındaki ilişkilerin yönünü ve derecesi saptamak için Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon hesabı kullanılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam ve alt boyut (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) puanları arasındaki ilişkilerin derecesini ve yönünü tespit etmek maksadıyla Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon hesabı kullanılmıştır.
- Araştırmaya katılan Türk gemi adamlarının kişilik özellikleri alt boyutlarının (dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime

açıklık) psikolojik iyi oluş toplam puanları üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon analizi tekniğinden faydalanılmıştır.

- Araştırmaya katılan Türk gemi adamlarının belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam ve alt boyut (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) puanlarının psikolojik iyi oluş toplam puanları üzerindeki yordayıcı etkilerini saptamak için Çoklu Regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının yaşlarına göre değişip değişmediğini tespit etmek amacıyla non-parametrik Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanlarının yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığının tespit edilmesinin akabinde, farkın ortaya çıktığı ikili grupları saptamak amacıyla tamamlayıcı Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının medeni durumlarına göre değişim gösterip göstermediğinin saptanabilmesi amacıyla non-parametrik Mann Whitney U Testi analizinden yararlanılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının çocuk sahibi olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenebilmesi maksadıyla non-parametrik Mann Whitney U Testi analizinden faydalanılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının ortalama aylık gelirlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla non-parametrik Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanlarının ortalama aylık gelirlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmasının akabinde, farkın ortaya çıktığı ikili grupları saptamak amacıyla tamamlayıcı Mann Whitney U Testi yapılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının eğitim durumlarına göre değişim gösterip göstermediğini tespit etmek maksadıyla non-parametrik Kruskal Wallis H Testi analizinden yararlanılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının gemide çalıştıkları bölüme göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla non-parametrik Mann Whitney U Testi analizi yapılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının şuan seyirde olma durumlarına göre değişip değişmediğinin belirlenebilmesi için non-parametrik Mann Whitney U Testi analizi kullanılmıştır.

- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının denizde toplam hizmet sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla non-parametrik Kruskal Wallis H Testi analizinden faydalanılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının yılda ortalama seyirde geçirdikleri süreye göre değişim gösterip göstermediğinin saptanabilmesi için non-parametrik Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanlarının yılda ortalama seyirde geçirdikleri süreye göre anlamlı düzeyde farklılaşmasının akabinde, farkın ortaya çıktığı ikili grupları tespit etmek amacıyla tamamlayıcı Mann Whitney U Testi yapılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının çalıştıkları sefer bölgesine göre farklılaşıp farklılaşmadığının saptanabilmesi maksadıyla non-parametrik Kruskal Wallis H Testi analizinden yararlanılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanlarının çalıştıkları sefer bölgesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmasının akabinde, farkın ortaya çıktığı ikili grupları tespit etmek amacıyla tamamlayıcı Mann Whitney U Testi yapılmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları kapsamında Türk gemi adamlarından toplanan verilerin analizleri neticesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Bazı Betimsel İstatistikler

Tablo 4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne İlişkin Betimsel İstatistikler

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	N	$\bar{X}$	SS	Sh_x
Toplam	277	43,37	9,43	0,57

Tablo 4.1.'de Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden sağlanan puanlara ilişkin veri sayısı (N), aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS) ve aritmetik ortalamanın standart hata değerleri (Sh_x) sunulmuştur.

Tablo 4.2. On-Maddeli Kişilik Ölçeği'ne İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek Alt Boyutları	N	$\bar{X}$	SS	Sh_x
Dışadönüklük	277	8,34	1,90	0,11
Yumuşak Başlılık	277	8,58	2,12	0,13
Sorumluluk	277	8,03	1,99	0,12
Duygusal Dengelilik	277	8,30	2,48	0,15
Deneyime Açıklık	277	7,12	2,67	0,16

Tablo 4.2.'de On-Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlarından sağlanan puanlara ilişkin veri sayısı (N), aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS) ve aritmetik ortalamanın standart hata değerleri (Sh_x) sunulmuştur.

Tablo 4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'ne İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek Alt Boyutları	N	$\bar{X}$	SS	Sh_x
İleriye Yönelik Kaygı	277	24,63	5,30	0,32
Engelleyici Kaygı	277	15,06	4,86	0,29
Toplam	277	39,69	9,02	0,54

Tablo 4.3.'te Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutlarından sağlanan puanlara ilişkin veri sayısı (N), aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS) ve aritmetik ortalamanın standart hata değerleri (Sh_x) sunulmuştur.

4.2. Psikolojik İyi Oluş, Kişilik Özellikleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Tablo 4.4. Psikolojik İyi Oluş ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Hesabı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.Psikolojik İyi Oluş	1	,051	,161**	,009	,038	-,107
2.Dışadönüklük		1	,097	,298**	,307**	,193**
3.Yumuşak Başlılık			1	,232**	,096	,164**
4.Sorumluluk				1	,210**	,190**
5.Duygusal Dengelilik					1	,297**
6.Deneyime Açıklık						1

**p<,01

Tablo 4.4.'te bahsi geçen değişkenler ile ilgili çarpıklık-basıklık katsayı değerleri ve normallik testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım göstermediği tespit edildiği için Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon hesabı kullanılmıştır. Tablo 4.4.'e bakıldığında; Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları ile kişilik özellikleri alt boyutlarından sadece yumuşak başlılık boyutu (r=,161) arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (p<,01). Bunun haricinde, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları ile kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik, deneyime açıklık) arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 4.5. Psikolojik İyi Oluş ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Hesabı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4
1.Psikolojik İyi Oluş	1	,201**	-,125*	,052
2.İleriye Yönelik Kaygı		1	,553**	,881**
3.Engelleyici Kaygı			1	,871**
4.Toplam Belirsizliğe Tahammülsüzlük				1

**p<,01 *p<,05

Tablo 4.5.'te bahsi geçen değişkenlerden psikolojik iyi oluş değişkeni ile ilgili çarpıklık-basıklık katsayı değerleri ve normallik testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım göstermediği tespit edildiği için Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon hesabı kullanılmıştır. Tablo 4.5. incelendiğinde; Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarından ileriye yönelik kaygı boyutu (r=,201) puanları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir

(p<,01). Ayrıca, psikolojik iyi oluş puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin diğer alt boyutu olan engelleyici kaygı boyutu (r=-,125) puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (p<,05). Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

4.3. Kişilik Özellikleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular

Tablo 4.6. Türk Gemi Adamlarının Kişilik Özelliklerinin Psikolojik İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	*Standart Hata*	*β*	*t*	*R*	R^2	*F*
Dışadönüklük	,512	,323	,103	1,586			
Yumuşak Başlılık	1,076	,271	,242	3,970**			
Sorumluluk	-,174	,312	-,037	-,558	0,276	0,059	4,477*
Duygusal Dengelilik	,156	,244	,041	,638			
Deneyime Açıklık	-,410	,224	-,116	-1,826			

**p<,001 *p<,01

Tablo 4.6.'da gösterildiği üzere Türk gemi adamlarının kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık %6'sını açıkladığı belirlenmiştir *(F=4,477; p<,01).* Standardize Beta katsayılarına bakıldığında, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanlarında yalnızca yumuşak başlılık (β=,242; p<,001) kişilik özelliğinin anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu görülmüştür. Bunun haricinde dışadönüklük (β=,103; p>,05), sorumluluk (β=-,037; p>,05), duygusal dengelilik (β=,041; p>,05) ve deneyime açıklık (β=-,116; p>,05) kişilik özelliklerinin ise psikolojik iyi oluş puanlarının yordanmasında anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır.

Tablo 4.7. Türk Gemi Adamlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyut Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	*Standart Hata*	*β*	*t*	*R*	R^2	*F*
İleriye Yönelik Kaygı	,663	,124	,373	5,365*	0,331	0,103	16,830*
Engelleyici Kaygı	-,656	,134	-,339	-4,881*			

*p<,001

Tablo 4.7.'de gösterildiği üzere belirsizliğe tahammülsüzlüğe ilişkin tüm alt boyutların psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık %10'unu açıkladığı belirlenmiştir *(F=16,830; p<,001).* Standardize Beta katsayıları incelendiğinde, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanlarında hem ileriye yönelik kaygı *(β=,373; p<,001)* hem de engelleyici kaygı *(β=-,339; p<,001)* puanlarının anlamlı düzeyde yordayıcı etkilerinin olduğu görülmüştür.

Tablo 4.8. Türk Gemi Adamlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Toplam Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	*Standart Hata*	*β*	*t*	*R*	R^2	*F*
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	,039	,063	,037	,614*	0,037	0,001	,377*

*p>,05

Tablo 4.8.'e bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %1'ini bile açıklamadığı görülmüştür (F=,377; p>,05). Standardize Beta katsayısı incelendiğinde ise, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanlarının yordanmasında belirsizliğe tahammülsüzlük (β=,037; p>,05) puanlarının anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır.

4.4. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Demografik Değişkenlere Göre (Yaş, Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olma Durumu, Ortalama Aylık Gelir, Eğitim Durumu, Gemide Çalıştıkları Bölüm, Seyirde Olma Durumu, Denizde Toplam Hizmet Süresi, Yılda Ortalama Seyirde Geçirilen Süre, Çalışılan Sefer Bölgesi) Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Bu kısımda; araştırmaya katılan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, ortalama aylık gelir, eğitim durumu, gemide çalıştıkları bölüm, seyirde olma durumu, denizde toplam hizmet süresi, yılda ortalama seyirde geçirilen süre ve çalıştıkları sefer bölgelerine göre değişip değişmediğini ortaya koymak için yapılan analizlerin sonuçları paylaşılmıştır.

4.4.1. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının yaşlarına göre değişip değişmediğini belirlemek maksadıyla yapılan non-parametrik Kruskal Wallis

H Testi sonuçları verilmiştir. Analizler öncesinde yaş gruplarının (20-24 yaş, 25-29 yaş, 30-44 yaş, 45 yaş ve üzeri) normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Çarpıklık-basıklık katsayı değerleri ile normallik testi sonuçlarına göre 20-24 yaş, 25-29 yaş ve 30-44 yaş grubuna ait verilerin normal dağılım gösterdiği, 45 yaş ve üzeri gruptaki verilerin ise normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Bu kapsamda, Tek Yönlü Varyans Analizi Testi (ANOVA)'nin non-parametriği olan Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.

Tablo 4.9. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puan	Yaş	N	$\overline{x}_{sıra}$	x^2	sd	p
Toplam	20-24 Yaş	63	119,22	8,816	3	,032
	25-29 Yaş	91	131,66			
	30-44 Yaş	63	152,99			
	45 Yaş ve Üzeri	60	155,48			
	Toplam	277				

Tablo 4.9.'a bakıldığında; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği *toplam* puanlarının sıralamalar ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda, yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir *(x^2=8,816; p<,050).* Elde edilen anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında gerçekleştiğini tespit etmek için yapılan tamamlayıcı Mann Whitney U Testi sonucunda; 20-24 yaş grubu ile 30-44 yaş grubu arasında 30-44 yaş grubu lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir *(U=1503,000; Z=-2,352; P<,050).* 20-24 yaş grubu ile 45 yaş ve üzeri yaş grubu arasında 45 yaş ve üzeri yaş grubu lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır *(U=1421,500; Z=-2,374; P<,050).* Diğer yaş grupları arasındaki farkların ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir *(P>,050).*

4.4.2. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının medeni durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan non-parametrik Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir. Analizler öncesinde grupların (evli, bekâr) normal dağılım gösterip göstermediğine ve varyansların homojenliğine bakılmıştır. Çarpıklık-basıklık katsayı değerleri ve normallik testi sonuçlarına göre bağımsız grupların normal dağılım gösterdiği saptanmakla birlikte, varyansların homojen dağılım göstermediği tespit

edilmiştir. Bu doğrultuda, Bağımsız Grup t testinin non-parametriği olan Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Tablo 4.10. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{x}_{sıra}$	Sıralar Toplamı	U	p
Evli	131	144,71	18957,50		
Bekâr	146	133,87	19545,50	8814,500	,260
Toplam	277				

Tablo 4.10.'dan anlaşılacağı üzere, Türk gemi adamlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanların medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda; evli ve bekâr Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur *(p>,050).* Başka bir ifadeyle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının evli ya da bekâr olmalarına göre değişmediği görülmüştür.

4.4.3. Çocuk Sahibi Olma Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının çocuk sahibi olma durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan non-parametrik Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir. Analizler öncesinde grupların normal dağılım gösterip göstermediğine ve varyansların homojenliğine bakılmıştır. Çarpıklık-basıklık katsayı değerleri ve normallik testi sonuçlarına göre bağımsız grupların normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Ayrıca, varyansların homojen dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu kapsamda, Bağımsız Grup t testinin non-parametriği olan Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Tablo 4.11. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{x}_{sıra}$	Sıralar Toplamı	U	p
Evet	112	147,66	16538,00		
Hayır	165	133,12	21965,00	8270,000	,138
Toplam	277				

Tablo 4.11.'de gösterildiği gibi, Türk gemi adamlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıklarını puanların çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda; çocuğu olan ve olmayan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır *(p>,050).* Başka bir ifadeyle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının çocuk sahibi olup olmadıklarına göre değişmediği tespit edilmiştir.

4.4.4. Ortalama Aylık Gelir Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının ortalama aylık gelirlerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan non-parametrik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir. Analizler öncesinde ortalama aylık gelir gruplarının (10000 TL'nin altı, 10000-29999 TL arası, 30000 TL ve üzeri) normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Çarpıklık-basıklık katsayı değerleri ile normallik testi sonuçlarına göre sırasıyla ilk iki gruba ait verilerin normal dağılım gösterdiği, üçüncü gruptaki verilerin ise normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, Tek Yönlü Varyans Analizi Testi (ANOVA)'nin non-parametriği olan Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.

Tablo 4.12. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puan	Ortalama Aylık Gelir	N	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	sd	p
Toplam	10000 TL'nin Altı	115	121,58	9,322	2	,009
	10000-29999 TL Arası	93	151,15			
	30000 TL ve Üzeri	69	151,66			
	Toplam	277				

Tablo 4.12.'ye bakıldığında; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği *toplam* puanlarının sıralamalar ortalamalarının ortalama aylık gelir değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda, ortalama aylık gelir gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir *(x^2=9,322; p<,050).* Elde edilen anlamlı farklılığın hangi ortalama aylık gelir grupları arasında gerçekleştiğini tespit etmek için yapılan tamamlayıcı Mann Whitney U Testi sonucunda; 10000 TL'nin altı ortalama aylık gelir grubu ile 10000-29999 TL arası ortalama aylık gelir grubu arasında 10000-29999 TL arası ortalama aylık gelir grubu lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir *(U=4220,500; Z=-2,614; P<,050).* 10000 TL'nin altı ortalama aylık gelir grubu ile 30000 TL ve üzeri ortalama aylık gelir grubu arasında 30000 TL ve üzeri ortalama aylık gelir grubu lehine anlamlı bir fark olduğu

saptanmıştır *(U=3091,000; Z=-2,509; P<,050).* 10000-29999 TL arası ortalama aylık gelir grubu ile 30000 TL ve üzeri ortalama aylık gelir grubu arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir *(P>,050).*

4.4.5. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan non-parametrik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.13. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puan	Eğitim Durumu	N	$\overline{x}_{sıra}$	x^2	sd	p
Toplam	İlköğretim Mezunu	12	117,83	6,237	3	,101
	Lise Mezunu	83	128,34			
	Ön Lisans Mezunu	49	161,64			
	Lisans Mezunu	133	139,22			
	Toplam	277				

Tablo 4.13. incelendiğinde; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği *toplam* puanlarının sıralamalar ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek maksadıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda, eğitim durumu gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır *(x^2=6,237; p>,050).* Bu bulgu neticesinde, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının eğitim durumlarına göre değişmediği görülmüştür.

4.4.6. Gemide Çalıştıkları Bölüm Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının gemide çalıştıkları bölüme göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan non-parametrik Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir. Analizler öncesinde grupların normal dağılım gösterip göstermediğine ve varyansların homojenliğine bakılmıştır. Varyanslar homojen dağılım göstermekle birlikte, çarpıklık-basıklık katsayı değerleri ve normallik testi sonuçlarına göre bağımsız gruplardan birinin (güverte bölümünde çalışanlar) normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Bu kapsamda, Bağımsız Grup t testinin non-parametriği olan Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Tablo 4.14. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Gemide Çalıştıkları Bölüme Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{x}_{sıra}$	Sıralar Toplamı	U	p
Güverte	194	142,29	27604,00		
Makine	83	131,31	10899,00	7413,000	,296
Toplam	277				

Tablo 4.14.'e bakıldığında; Türk gemi adamlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanların gemide çalıştıkları bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, güverte ve makine bölümünde çalışan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır *(p>,050).* Başka bir ifadeyle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının güverte ya da makine bölümünde çalışmalarına göre değişmediği belirlenmiştir.

4.4.7. Seyirde Olma Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının şuan seyirde olma durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan non-parametrik Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir. Analizler öncesinde grupların normal dağılım gösterip göstermediğine ve varyansların homojenliğine bakılmıştır. Varyanslar homojen dağılım göstermekle birlikte, çarpıklık-basıklık katsayı değerleri ve normallik testi sonuçlarına göre bağımsız gruplardan birinin (şuan seyirde olanlar) normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Bu doğrultuda, Bağımsız Grup t testinin non-parametriği olan Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Tablo 4.15. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Seyirde Olup Olmadıklarına Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{x}_{sıra}$	Sıralar Toplamı	U	p
Seyirde Olan	90	148,76	13388,50		
Seyirde Olmayan	187	134,30	25114,50	7536,500	,159
Toplam	277				

Tablo 4.15.'te görüldüğü üzere; Türk gemi adamlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanların şuan seyirde olup olmadıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek maksadıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, şuan

seyirde olan ve olmayan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir *(p>,050).* Başka bir ifadeyle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının şuan seyirde olup olmadıklarına göre değişmediği saptanmıştır.

4.4.8. Denizde Toplam Hizmet Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının denizde toplam hizmet sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan non-parametrik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir. Analizler öncesinde denizde toplam hizmet süresi gruplarının (5 yıl ve altı, 6-15 yıl arası, 15 yıldan fazla) normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Çarpıklık-basıklık katsayı değerleri ile normallik testi sonuçlarına göre sırasıyla ilk iki gruba ait verilerin normal dağılım gösterdiği, üçüncü gruptaki verilerin ise normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu bağlamda, Tek Yönlü Varyans Analizi Testi (ANOVA)'nin non-parametriği olan Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.

Tablo 4.16. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Denizde Toplam Hizmet Sürelerine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puan	Hizmet Süresi	N	$\overline{x}_{sıra}$	x^2	sd	p
Toplam	5 Yıl ve Altı	153	131,77	3,405	2	,182
	6-15 Yıl Arası	59	142,00			
	15 Yıldan Fazla	65	153,29			
	Toplam	277				

Tablo 4.16. incelendiğinde; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının denizde toplam hizmet süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda, denizde toplam hizmet süresi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır *(x^2=3,405; p>,050).* Bu bulgu neticesinde, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının denizde toplam hizmet sürelerine göre değişmediği görülmüştür.

4.4.9. Yılda Ortalama Seyirde Geçirilen Süre Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının yılda ortalama seyirde geçirdikleri süreye göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan non-parametrik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.17. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yılda Ortalama Seyirde Geçirdikleri Süreye Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puan	Yılda Ortalama Seyirde Geçirilen Süre	N	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	sd	p
Toplam	6 Ay ve Altı	145	126,02	8,404	2	,015
	7-8 Ay	104	155,53			
	8 Aydan Fazla	28	144,82			
	Toplam	277				

Tablo 4.17.'ye bakıldığında; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği *toplam* puanlarının sıralamalar ortalamalarının yılda ortalama seyirde geçirilen süre değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda, yılda ortalama seyirde geçirilen süre gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır *(x^2=8,404; p<,050).* Elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek için yapılan tamamlayıcı Mann Whitney U Testi sonucunda; 6 ay ve altı yılda ortalama seyirde geçirilen süre grubu ile 7-8 ay yılda ortalama seyirde geçirilen süre grubu arasında, 7-8 ay yılda ortalama seyirde geçirilen süre grubu lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir *(U=5953,000; Z=-2,834; P<,050).* Diğer yılda ortalama seyirde geçirilen süre grupları arasındaki farkların ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir *(P>,050).*

4.4.10. Çalışılan Sefer Bölgesi Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının çalıştıkları sefer bölgelerine göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan non-parametrik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir. Analizler öncesinde çalışılan sefer bölgesi gruplarının (kabotaj seferi bölgesi, yakın kıyısal sefer bölgesi, uzak sefer bölgesi) normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Çarpıklık-basıklık katsayı değerleri ile normallik testi sonuçlarına göre, gruplara ait verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, Tek Yönlü Varyans Analizi Testi (ANOVA)'nin non-parametriği olan Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.

Tablo 4.18. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çalıştıkları Sefer Bölgelerine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puan	Sefer Bölgesi	N	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	sd	p
Toplam	Kabotaj Seferi Bölgesi	50	148,51	12,360	2	,002
	Yakın Kıyısal Sefer Bölgesi	122	120,20			
	Uzak Sefer Bölgesi	105	156,32			
	Toplam	277				

Tablo 4.18.'e bakıldığında; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği *toplam* puanlarının sıralamalar ortalamalarının çalışılan sefer bölgesi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucunda, çalışılan sefer bölgesi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır *(x^2=12,360; p<,050).* Elde edilen anlamlı farklılığın hangi sefer bölgesi grupları arasında gerçekleştiğini tespit etmek için yapılan tamamlayıcı Mann Whitney U Testi sonucunda; kabotaj seferi bölgesi grubu ile yakın kıyısal sefer bölgesi grubu arasında, kabotaj seferi bölgesi grubu lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir *(U=2459,000; Z=-1,995; P<,050).* Yakın kıyısal sefer bölgesi grubu ile uzak sefer bölgesi grubu arasında, uzak sefer bölgesi grubu lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır *(U=4702,000; Z=-3,455; P<,050).* Kabotaj seferi bölgesi grubu ile uzak sefer bölgesi grubu arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir *(P>,050).*

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu kısmında, araştırmanın amaçları kapsamında yapılan analizler doğrultusunda ulaşılan sonuçlar, söz konusu sonuçlara dair tartışma ve öneriler aktarılmıştır.

5.1. Sonuç

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan analizler neticesinde ortaya koyulan bulgulara ilişkin sonuçlar sunulmuştur.

5.1.1. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Sonuçlar

Araştırmanın ilk amacına yönelik analizlerin sonuçları incelendiğinde;

- Yalnızca, yumuşak başlılık kişilik özelliği ile Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.
- Bunun haricinde, diğer kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik, deneyime açıklık) ile Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları arasında ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

5.1.2. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Sonuçlar

Araştırmanın ikinci amacına yönelik analizlerin sonuçlarına bakıldığında;

- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.
- Bununla birlikte, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutları (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarından ileriye yönelik kaygı puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarından engelleyici kaygı puanları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

5.1.3. Türk Gemi Adamlarının Kişilik Özelliklerinin, Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın üçüncü amacına yönelik analizlerin sonuçları gözden geçirildiğinde;

- Türk gemi adamlarının kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarında yalnızca yumuşak başlılık kişilik özelliğinin yordayıcı etkisinin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür.
- Bunun haricinde, diğer kişilik özelliklerinin (dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik, deneyime açıklık) ise Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkilerinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

5.1.4. Türk Gemi Adamlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlüklerinin, Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın dördüncü amacına yönelik analizlerin sonuçları ele alındığında;

- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanlarında, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarının anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarının (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı), Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığı ve her iki alt boyuta ilişkin puanların psikolojik iyi oluş puanları üzerinde ayrı ayrı anlamlı düzeyde yordayıcı etkilerinin olduğu saptanmıştır.

5.1.5. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşlarının Demografik Değişkenlere Göre (Yaş, Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olma Durumu, Ortalama Aylık Gelir, Eğitim Durumu, Gemide Çalıştıkları Bölüm, Seyirde Olma Durumu, Denizde Toplam Hizmet Süresi, Yılda Ortalama Seyirde Geçirilen Süre, Çalışılan Sefer Bölgesi) Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın beşinci ve son amacına yönelik analizler neticesinde;

- Araştırmaya katılan Türk gemi adamlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının, yaş gruplarına (20-24 yaş, 25-29 yaş, 30-44 yaş, 45 yaş ve üzeri) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı

belirlenmiştir. Bahse konu bu farkın 20-24 yaş grubu ile 30-44 yaş grubu arasında, 30-44 yaş grubu lehine; 20-24 yaş grubu ile 45 yaş ve üzeri yaş grubu arasında, 45 yaş ve üzeri yaş grubu lehine olduğu görülmüştür. Diğer yaş grupları arasındaki farkların ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

- Evli ve bekâr Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın, istatistiksel açıdan bir anlam teşkil etmediği ortaya çıkmıştır. Başka bir deyişle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının medeni durumlarına değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.
- Çocuğu olan ve olmayan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan bir anlamı olmadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının çocuk sahibi olup olmadıklarına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
- Türk gemi adamlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının, ortalama aylık gelir gruplarına (10000 TL'nin altı, 10000-29999 TL arası, 30000 TL ve üzeri) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değiştiği saptanmıştır. Bahse konu değişimin 10000 TL'nin altı ortalama aylık gelir grubu ile 10000-29999 TL arası ortalama aylık gelir grubu arasında, 10000-29999 TL arası ortalama aylık gelir grubu lehine; 10000 TL'nin altı ortalama aylık gelir grubu ile 30000 TL ve üzeri ortalama aylık gelir grubu arasında, 30000 TL ve üzeri ortalama aylık gelir grubu lehine olduğu görülmüştür. 10000-29999 TL arası ortalama aylık gelir grubu ile 30000 TL ve üzeri ortalama aylık gelir grubu arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Türk gemi adamlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının, eğitim durumlarına (ilköğretim mezunu, lise mezunu, ön lisans mezunu, lisans mezunu) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.
- Güverte ve makine bölümünde çalışan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan bir anlamı olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının gemide çalıştıkları bölüme göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- Şuan seyirde olan ve olmayan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir

ifadeyle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının şuan seyirde olup olmadıklarına göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

- Türk gemi adamlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının, denizde toplam hizmet süresi gruplarına (5 yıl ve altı, 6-15 yıl arası, 15 yıldan fazla) göre gösterdiği farklılıkların istatistiksel açıdan bir anlam teşkil etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının denizde toplam hizmet sürelerine göre değişim göstermediği görülmüştür.
- Türk gemi adamlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının, yılda ortalama seyirde geçirdikleri süre gruplarına (6 ay ve altı, 7-8 ay, 8 aydan fazla) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bahse konu bu farkın 6 ay ve altı yılda ortalama seyirde geçirilen süre grubu ile 7-8 ay yılda ortalama seyirde geçirilen süre grubu arasında, 7-8 ay yılda ortalama seyirde geçirilen süre grubu lehine olduğu görülmüştür. İkili gruplar arasında gözlenen diğer farkların ise istatistiksel olarak bir anlam teşkil etmediği saptanmıştır.
- Türk gemi adamlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanlarının sıralamalar ortalamalarının, çalıştıkları sefer bölgelerine (kabotaj seferi bölgesi, yakın kıyısal sefer bölgesi, uzak sefer bölgesi) göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Sözü edilen bu farkın kabotaj seferi bölgesi grubu ile yakın kıyısal sefer bölgesi grubu arasında, kabotaj seferi bölgesi grubu lehine; yakın kıyısal sefer bölgesi grubu ile uzak sefer bölgesi grubu arasında, uzak sefer bölgesi grubu lehine olduğu görülmüştür. Kabotaj seferi bölgesi grubu ile uzak sefer bölgesi grubu arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır.

5.2. Tartışma

5.2.1. Psikolojik İyi Oluş, Kişilik Özellikleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilere Dair Tartışma

Bu kısımda, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları, kişilik özellikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasındaki ilişkiler üzerine yapılan tartışma sunulmuştur.

5.2.1.1 Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilere dair bulgulara bakıldığında; psikolojik iyi oluş puanları ile yumuşak başlılık kişilik özelliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş puanları ile diğer kişilik özellikleri (dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik, deneyime açıklık) arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları, Türk gemi adamlarının kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansı anlamlı ve düşük düzeyde açıkladığını ve yordayıcı etkilerinin olduğunu göstermiştir. Standardize Beta katsayıları incelendiğinde ise, sözü edilen yordayıcı etkilerin yalnızca bir kişilik özelliğinden (yumuşak başlılık) kaynaklandığı anlaşılmıştır. Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanlarında, yumuşak başlılık kişilik özelliği haricinde diğer kişilik özelliklerinin (dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik, deneyime açıklık) anlamlı düzeyde yordayıcı etkilerinin olmadığı görülmüştür.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde; bu araştırmadan elde edilen bulguların, bahse konu iki değişken arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda ortaya koyulan sonuçlardan çoğunlukla farklı olduğu söylenebilir. Beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişki olduğu, yapılan çalışmalarda (Savcı ve Aysan, 2016; Sarıcaoğlu, 2011; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Çelik, 2019; Köse, 2020; Er, 2020; Salami, 2011; Joshanloo, 2019; Melendez, Satorres, Cujino ve Reyes, 2019; Grant, Langan-Fox ve Anglim, 2009) sıkça bildirilmiştir. Buna benzer şekilde, beş faktör kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını aktaran araştırmalar (Savcı ve Aysan, 2016; Sarıcaoğlu, 2011; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Doğan, 2016; Çelik, 2019; Marrero, Rey ve Hernandez-Cabrera, 2016) da mevcuttur. Bazı araştırmalarda ise, söz konusu kişilik özelliklerinin bir ya da birkaçı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkilere ve yordayıcı etkilere ulaşılmıştır. Bu bağlamda yapılan bazı araştırmalarda (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Kohut, Kohutova, Zitny ve Halama, 2020), kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve duygusal dengeliliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiden bahseden bir çalışmada (Skomorovsky ve Sudom, 2011), özellikle duygusal dengelilik kişilik özelliğine vurgu yapılmıştır. Başka bir araştırmada (Atan, 2020), dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşun açıklanmasında etkili birer yordayıcı

olduklarının altı çizilmiştir. Bir diğer çalışmada (Yaşin, 2016), dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve duygusal dengelilik kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkilerin tespit edildiği başka bir araştırmada (James, Bore ve Zito, 2012), deneyime açıklık kişilik özelliği ile psikolojik iyi oluş arasında ise anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Aynı araştırmada, psikolojik iyi oluşu yalnızca duygusal dengelilik kişilik özelliğinin anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Konu kapsamında yapılan başka bir çalışmada (Melendez vd., 2019) ise, dışadönüklük, sorumluluk ve duygusal dengelilik kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşu yordayıcı etkilerinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca, kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin ele alındığı araştırmalarda (Grant vd., 2009; Melendez vd., 2019; Marrero vd., 2016), kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluş arasında öznel iyi oluşa göre daha güçlü ilişki ve yordayıcı etkiler olduğunu gösteren sonuçlar, kişilik özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıları destekler niteliktedir. Bununla birlikte, bu çalışmada elde edilen bulguya paralel şekilde, yalnızca yumuşak başlılık kişilik özelliği ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki ve yordayıcı etki olduğunu tespit eden herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bazı çalışmalarda (Çelik, 2019; Yaşin, 2016; Grant vd., 2009; Joshanloo, 2019), yumuşak başlılık kişilik özelliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere dair bu araştırmada ulaşılan sonuçlara ters düşen bulgular ortaya koyulmuştur. Ancak, yumuşak başlılık kişilik özelliği ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve yordama gücüne ilişkin bu araştırmada ortaya koyulan bulguların, bazı çalışmalarda (Schmutte ve Ryff, 1997; Melendez vd., 2019; James vd., 2012; Salami, 2011; Er, 2020; Köse, 2020; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013) ulaşılan sonuçlarla uyumlu olduğu görülmüştür.

Literatürde farklı örneklemlerle yürütülen ve yukarıda anlatılan araştırma bulguları ile bu araştırmanın örneklemi olan Türk gemi adamlarındaki kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki korelasyon bulgularının çoğunlukla farklı olduğu görülmektedir. Literatürde Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları hakkında yapılmış herhangi bir çalışma olmadığı dikkate alındığında, araştırma bulgularındaki söz konusu farklılığın örneklem yapısıyla ilgili olabileceği ifade edilebilir. Bu yönüyle bu araştırma, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarını ele alan öncü bir çalışma niteliğindedir.

Yumuşak başlı kişiler, yardımsever, eli açık, onaylayıcı, güvenilir, merhametli, iş birliğine açık, nazik ve saygılı bireylerdir. Yumuşak başlı olmayan bireyler ise yerli yersiz

her şeyi eleştiren, kolayca öfkelenen, düşmanca davranan, iş birliğine kapalı, merhametsiz ve çıkarcı kişilerdir (McCrae ve Costa, 2003; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012; Atak, 2013). Gemi adamlarının çıktıkları seyirlerde çalışma ve yaşam alanı bulundukları gemiyle sınırlıdır. Seyir esnasında kişi, gemideki diğer bireylerle herhangi bir çatışma, iletişim sorunu veya başka bir problem yaşadığında, söz konusu sorunları çözümleyemediği takdirde bulunduğu ortamı değiştirme gibi bir şansı yoktur. Böyle bir durumda, bireyin işini sürdürebilmesi için çatışma yaşadığı kişilerle sorunlarını çözebilmesi gerekmektedir. Aksi takdirde, gemideki diğer insanlarla yoğun şekilde sorun yaşayan bir birey, işten atılmak da dâhil olmak üzere çeşitli olumsuz durumlarla yüzleşmek zorunda kalabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında; bu mesleği icra eden kişilerin genel olarak insanlarla iyi anlaşabilen, uyumlu yapıda bireyler oldukları ölçüde gemide çalışmalarının kolaylaştığı, diğer türlü bu meslekte barınabilmelerinin zor olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, bu araştırmanın gemi adamlarıyla yürütülmüş olmasının, yumuşak başlılık kişilik özelliği ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki saptanmasında etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

5.2.1.2. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişkiye dair bulgular incelendiğinde; psikolojik iyi oluş puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Söz konusu ilişkinin ileriye yönelik kaygı alt boyutu ile pozitif yönde, engelleyici kaygı alt boyutu ile negatif yönde olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarının (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık %10'unu açıkladığını ve boyutlara ilişkin puanların psikolojik iyi oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Bununla birlikte, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanlarında, belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarının anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Konu ile alakalı literatüre bakıldığında; bu araştırmadan elde edilen bulguların, psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda ulaşılan sonuçlardan çoğunlukla farklı olduğu anlaşılmaktadır. Bahse konu iki değişken arasındaki ilişkileri araştıran çalışmaların çoğunda (Geçgin ve Sahranç, 2017;

Arslan, Muyan Yılık, Bakalım, Bayraktar Uyar ve Sağlıklı, 2021; Çevik, 2017; Koçyiğit, 2019; Bayraktar, 2021; Doğan, 2020; Erguvan, 2015; Sarıçam, 2014; Çevik ve Yağmur, 2018; Kahn, Sheldon, Carmichael ve Yashar, 2021) belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bahsi geçen araştırmaların bazılarında (Arslan vd., 2021; Kahn vd., 2021), belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna da ulaşılmıştır. Bununla birlikte, konu kapsamında yapılan başka bir çalışmada (Cai, Uljarevic ve Leekam, 2020), belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bildirilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları açısından bakıldığında ise, literatürde psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki hakkında alt boyutlara (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) yönelik sonuç aktaran az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Bahse konu çalışmalarda (Sarıçam, 2014; Erguvan, 2015; Koçyiğit, 2019), bu araştırmada da elde edildiği gibi, psikolojik iyi oluş ile engelleyici kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş ile engelleyici kaygı arasında pozitif yönde ilişki olduğundan veya anlamlı bir ilişki olmadığından bahseden herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Söz konusu araştırmalarda (Sarıçam, 2014; Erguvan, 2015; Koçyiğit, 2019), psikolojik iyi oluş ile ileriye yönelik kaygı arasındaki ilişkilere dair farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmaların ikisinde (Sarıçam, 2014; Erguvan, 2015) negatif yönde anlamlı ilişkiden bahsedilirken, diğer çalışmada (Koçyiğit, 2019) anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur. Ancak, bu araştırmadan elde edilen bulgulara paralel şekilde, psikolojik iyi oluş ile ileriye yönelik kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bildiren bir çalışma olmadığı görülmüştür.

Literatürde farklı örneklemlerle yürütülen ve yukarıda bahsedilen araştırma bulguları ile bu araştırmanın örneklemi olan Türk gemi adamlarında belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki korelasyon bulgularının çoğunlukla farklı olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve kişilik özellikleri arasındaki tartışmada da vurgulandığı gibi, sözü edilen farklılığın örneklem yapısından kaynaklanmış olabileceği söylenebilir. Doğası gereği belirsizlik içeren koşulları sebebiyle denizcilik sektörü, çalışılması zor bir iş sahasıdır. Gemi adamları çıktıkları seyirlerde, tekrar ne zaman karaya ayak basacaklarını bilememe, istedikleri zaman sevdikleriyle iletişim kuramama, kontrat sürelerinden kısa ya da uzun süren seyirler, her an fırtına, kaza, çatışma vs. çıkma ihtimali gibi belirsiz durumlara yoğun şekilde maruz kalmaktadırlar. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsiz bir olaya veya duruma odaklanarak gerçekleşme ihtimalinden bağımsız şekilde bilişsel, duygusal ve

davranışsal düzeyde olumsuz tepki verme eğilimi (Ladouceur vd., 1999; Ladouceur vd., 2000; Dugas ve Koerner, 2005) olduğu düşünüldüğünde; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin, belirsizlik içeren durumlarla karşılaştıkları ölçüde bu durumdan olumsuz etkilenerek çeşitli sorunlar yaşayabilecekleri ve iş performanslarının azalabileceği ifade edilebilir. Bu noktadan hareketle; seyir şartlarının belirsizlik içeren yapısı da göz önüne alındığında, gemi adamlarının mesleklerini sorunsuz bir şekilde icra edebilmeleri ve işlerini kaybetmemeleri için belirsizliği tolere edebilmeleri gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında, gemi adamlarının mesleğin belirsizlik dolu yapısına alışarak uyum sağladıkları ve belirsizlik içeren durumlardan etkilenmemeyi öğrendiklerini düşünülebilir. Dolayısıyla, yukarıda bahsedilen durumdan kaynaklı olarak Türk gemi adamlarıyla yürütülen bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki saptanamadığı düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarından engelleyici kaygı arasındaki korelasyon bulgularına bakıldığında ise literatürdeki bulgularla uyumlu şekilde, bu araştırmada da psikolojik iyi oluş ile engelleyici kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, engelleyici kaygı arttıkça psikolojik iyi oluş azalmaktadır. Engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammül edemeyişin yol açtığı eyleme geçememe durumu olarak izah edilmektedir (Carleton vd., 2007). Bu bağlamda, araştırmada elde edilen bulgu neticesinde, Türk gemi adamlarının belirsiz durumlar karşısında harekete geçemedikleri ölçüde psikolojik iyi oluşlarının azaldığı anlaşılmaktadır. Önceki paragraflarda da açıklandığı gibi, seyir şartlarının zorluğu ve içerdiği belirsizlikler karşısında engelleyici kaygı seviyesi yükselen bir gemi adamı, bu durumun muhtemel bir sonucu olarak performansındaki azalmayla birlikte işini kaybetme korkusu gibi çeşitli endişeler yaşayabilir. Bunun gibi korku ve endişelerin etkisiyle birlikte de psikolojik iyi oluşta azalma gerçekleşmiş olabilir. Psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer alt boyutu ileriye yönelik kaygı arasında ise literatürdeki bulgulardan farklı olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, ileriye yönelik kaygıdaki artış psikolojik iyi oluşu da arttırmaktadır. İleriye yönelik kaygının, gelecekle ilgili belirsizliklere tahammül edemeyiş (Carleton vd., 2007) olduğu dikkate alındığında; araştırma bulgularından hareketle, Türk gemi adamlarının gelecekle ilgili belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yükseldikçe psikolojik iyi oluşlarının da arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. Gemi adamlarının belirsizliklerle dolu çalışma şartları göz önüne alındığında; söz konusu yaşanması muhtemel belirsiz durumlarla karşı karşıya kalındığında hızlı ve etkili reaksiyon gösterebilmek için,

gemi adamlarının gelecekte karşılaşabilecekleri olası senaryolar üzerine zaman zaman kafa yormaları beklenebilecek bir durumdur. Bu açıdan bakıldığında, ileriye yönelik kaygı düzeyi yüksek olan gemi adamlarının düşük olanlara göre sözü edilen tarzda düşünceler üzerinde daha fazla meşgul olabileceklerini söylemek mümkündür. Söz konusu muhtemel durumlarla karşılaşıldığında ise, olay gerçekleşmeden önceki periyotta daha fazla değerlendirme yaptıklarından dolayı ileriye yönelik kaygı düzeyi düşük olanlara kıyasla yüksek olanların süreci daha etkili bir şekilde yönetebilecekleri ve bu durumun bir neticesi olarak psikolojik iyi oluşlarının da olumlu yönde etkilenebileceği söylenebilir. Özetle, psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) arasında elde edilen bulguların, bu paragrafta açıklanan durumlardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

5.2.2. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkilere Dair Tartışma

Bu başlık altında, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları ile araştırma kapsamında ele alınan demografik özellikleri arasındaki ilişkilere dair tartışma, her biri ayrı bir alt başlıkta olacak şekilde, aktarılmıştır.

5.2.2.1. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Yaşları Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma

Araştırma kapsamında Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının yaşlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçlarına bakıldığında; psikolojik iyi oluş puanlarının sıralamalar ortalamalarının, yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Sözü edilen farkın 20-24 yaş grubu ile 30-44 yaş grubu arasında, 30-44 yaş grubu lehine; 20-24 yaş grubu ile 45 yaş ve üzeri yaş grubu arasında, 45 yaş ve üzeri yaş grubu lehine olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, 20-24 yaş aralığında olanlara göre yaşı 30 ve daha üzeri olan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında, bu araştırmada elde edilen bulgunun aksine, farklı örneklemlerle yürütülen ve psikolojik iyi oluş ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını veya yaşa göre psikolojik iyi oluşun değişmediğini bildiren çalışmalarla (Köse, 2020; Salami, 2011; Creed ve Evans, 2002; Çevik, 2017; Şahintekin, 2021; Doğan, 2020; Yiğit, 2018; Avis, Colvin, Hess ve Bromberger, 2021) karşılaşmak mümkündür. Bununla birlikte, yaşın psikolojik iyi

oluşun önemli bir yordayıcısı olduğundan bahseden (Marrero vd., 2016), yaş ile psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkiye vurgu yapan (Abe, 2018), yaş ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu bildiren (Daş, 2019; Namkung, Greenberg, Mailick ve Floyd, 2018), yaşa göre psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde farklılaştığını aktaran (Çelebi, 2016; Günel, 2020; G. Aydın, 2019; Vural, 2016; Mackenzie, Karaoylas ve Starzyk, 2018) araştırmalar da söz konusudur. Psikolojik iyi oluşun yaşa göre anlamlı düzeyde değiştiğinin altını çizen söz konusu çalışmaların bazılarında (Günel, 2020; G. Aydın, 2019; Vural, 2016), bu araştırmadan elde edilen bulgularla uyumlu şekilde, artan yaş ile birlikte psikolojik iyi oluşun da yükseldiği belirlenmiştir. Kısacası, psikolojik iyi oluşun yaşa göre değişip değişmediği hakkında literatürdeki bulguların bazıları araştırmadan elde edilen bulgularla uyumluyken, bazılarının ise araştırmada ulaşılan bulgulardan farklı olduğu görülmektedir. Bu araştırmada ise 20-24 yaş grubundaki Türk gemi adamlarının yaşça kendilerinden büyük olanlara kıyasla henüz mesleğin ilk yıllarında olmalarından dolayı daha tecrübesiz oluşları ve maaşlarının kıdemli personellere nazaran daha düşük olması gibi etkenlerin, ortaya çıkan bulguyu şekillendirmiş olabileceği değerlendirilmektedir.

5.2.2.2. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Medeni Durumları Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma

Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi bulguları incelendiğinde; evli ve bekâr Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları evli ya da bekâr olmalarına göre değişmemektedir. Elde edilen bulguya, başka araştırmalarda (Bayraktar, 2021; Şahintekin, 2021; Çelebi, 2016; Vural, 2016) da ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluşun medeni duruma göre farklılaşmadığını bildiren bu araştırma sonuçlarının yanı sıra, bazı çalışmalarda (Çelebi, 2016; Günel, 2020; G. Aydın, 2019; Hsu ve Barrett, 2020; Oskrochi, Bani-Mustafa ve Oskrochi, 2018) ise psikolojik iyi oluşun medeni duruma göre değişim gösterdiği saptanmıştır. Bahsedildiği üzere, psikolojik iyi oluşun medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmanın Türk gemi adamlarıyla yürütüldüğü dikkate alındığında; aylar süren uzun süreli seyirler gibi mesleğin yapısından kaynaklı durumlar hesaba katılınca, eşinden ve varsa

çocuklarından uzun süre ayrı kalmanın bir neticesi olarak evli gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının bekârlara göre daha düşük olması beklenebilir. Ancak, her ne kadar bekâr gemi adamlarının eşi ve çocuğu olmasa da onların da aileleri vardır ve bekâr bireyler de seyir süresince sevdiklerinden ayrı kalmaktadırlar. Bu bağlamda, açıklanan bu durumdan kaynaklı olarak Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının medeni durumlarına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmış olabileceği düşünülmektedir.

5.2.2.3. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Çocuk Sahibi Olma Durumları Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma

Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının çocuk sahibi olma durumlarına göre değişim gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında; çocuğu olan ve çocuğu olmayan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları çocuk sahibi olup olmadıklarına göre farklılık göstermemektedir. Elde edilen bulgudan farklı olarak bazı araştırmalarda (Çelebi, 2016; Daş, 2019; Brandel, Melchiorri ve Ruini, 2018) çocuk sahibi olma durumuna göre psikolojik iyi oluşun değiştiği bildirilirken; bazı çalışmalarda (Yiğit, 2018; Machin-Rincon, Cifre, Dominguez-Castillo ve Segovia-Perez, 2020) ise bu araştırmayla uyumlu sonuçlar ortaya koyulmuştur. Psikolojik iyi oluşun çocuk sahibi olup olmama durumuna göre değişip değişmediği ile ilgili olarak literatürde çeşitli örneklem gruplarıyla yürütülen araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmekte olup Türk gemi adamlarıyla yürütülen bu çalışmada elde edilen bulgunun, bir önceki başlık altında izah edilen durumdan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

5.2.2.4. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Ortalama Aylık Gelirleri Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma

Araştırma kapsamında Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının ortalama aylık gelir gruplarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçlarına bakıldığında; psikolojik iyi oluş puanlarının sıralamalar ortalamalarının, ortalama aylık gelir gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Söz konusu farkın 10000 TL'nin altı ortalama aylık gelir grubu ile 10000-29999 TL arası ortalama aylık gelir grubu arasında, 10000-29999 TL arası ortalama aylık gelir grubu lehine; 10000 TL'nin altı ortalama aylık gelir grubu ile 30000 TL

ve üzeri ortalama aylık gelir grubu arasında, 30000 TL ve üzeri ortalama aylık gelir grubu lehine olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, ortalama aylık geliri 10000 TL'nin altında olanlara göre ortalama aylık geliri 10000 TL'nin üstünde olan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Konu ile ilgili literatürdeki araştırmalarda (Geçgin ve Sahranç, 2017; Erguvan, 2015; Tatlılıoğlu, 2015; Tezcan, 2021; Çelebi, 2016; G. Aydın, 2019; Park, Kim ve Kim, 2022), bu çalışmanın bulgularıyla paralel şekilde, gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluşun farklılaştığından ve farkın geliri daha yüksek olan gruplar lehine olduğundan bahsedilmektedir. Bununla birlikte, gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluşun değiştiğini aktaran bazı araştırmalarda (İşgör, 2017; Vural, 2016; Siddique vd., 2021), sözü edilen farkın geliri daha düşük gruplar lehine olduğu bildirilmektedir. Bazı çalışmalarda (Köse, 2020; Çevik, 2017; Şahintekin, 2021; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Daş, 2019; Martinez-Bravo ve Sanz, 2021) ise, psikolojik iyi oluş ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki veya farklılık olmadığının altı çizilmektedir. Özetle, literatürde farklı örneklemlerle yapılan çalışmalarda farklı sonuçların elde edildiği anlaşılmaktadır. Bu araştırmada ulaşılan sonuçta ise, çalışmanın Türk gemi adamları örneklemiyle yürütülmüş olmasının etkili olmuş olabileceği ileri sürülebilir. Gemide çalışmanın ve seyir şartlarının zorluğu ile içerdiği belirsizlikler hesaba katılınca, mesleği cazip hale getiren önemli etkenlerden birisinin maaş faktörü olduğu söylenebilir. Araştırmada elde edilen bulgular da bu düşüncemizi destekler niteliktedir. Bu bağlamda, ortalama aylık gelirdeki artışın, gemi adamlarının mesleğin zorlu çalışma şartlarını daha tolere edebilir hale gelmelerinde destekleyici bir unsur olduğu ve bu doğrultuda psikolojik iyi oluşlarının da yükseldiği düşünülmektedir.

5.2.2.5. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Eğitim Durumları Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma

Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi bulguları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş puanlarının sıralamalar ortalamalarının, eğitim durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları eğitim durumlarına göre değişim göstermemektedir. Literatüre bakıldığında bu araştırmadan elde edilen bulgularda olduğu gibi psikolojik iyi oluşun eğitim durumuna göre farklılaşmadığını bildiren çalışmalarla (Marrero vd., 2016; Çevik, 2017; G. Aydın, 2019; Yiğit, 2018; Berrocal, Porras

ve Mata, 2020) karşılaşmak mümkündür. Aynı zamanda, psikolojik iyi oluşun eğitim durumuna göre farklılaştığından bahseden araştırmalar (Bayraktar, 2021; Doğan, 2020; Daş, 2019; Vural, 2016; Matud, Bethencourt, Ibanez, Fortes ve Diaz, 2022; Hsu, Chang, Tung ve Wang, 2019) da mevcuttur. Bu araştırmanın ise Türk gemi adamlarıyla yürütüldüğü dikkate alındığında; bahsi geçen kişilerin aldıkları eğitimlerin önemini yok saymamakla birlikte, hangi eğitim kademesinden mezun olduklarından ziyade meslekte ne kadar tecrübeye sahip olduklarının daha önemli olduğu düşünülmektedir. Gemi adamlarının sahip oldukları deneyim ölçüsünde mesleğin zorlu ve belirsizliklerle dolu koşullarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkabilecekleri ve bununla bağlantılı olarak psikolojik iyi oluşlarının da olumlu yönde artış gösterebileceği söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında, izah edilen bu durumun, psikolojik iyi oluş ve eğitim durumu arasındaki ilişkiye dair elde edilen sonuçlarda etkili olmuş olabileceği ileri sürülebilir.

5.2.2.6. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Gemide Çalıştıkları Bölüm Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma

Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının gemide çalıştıkları bölüme göre değişim gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları incelendiğinde; güverte ve makine bölümünde çalışan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları güverte ya da makine bölümünde çalışmalarına göre farklılık göstermemektedir. Literatürde Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının gemide çalıştıkları bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Taramanın kapsamı genişletilerek gemi adamları hakkında yapılmış araştırmalara bakıldığında da sonuç değişmemektedir. Gemide çalıştığı bölüme ve pozisyona göre gemi adamlarının görevleri değişmekle birlikte; seyir esnasında gemi adamları benzer durum ve sıkıntılarla karşılaşmaktadırlar. Buna ek olarak, seyirde karşılaşılabilecek zorluklara ve belirsizliklere gemide çalışan personellerin tamamı maruz kalmaktadır. Ayrıca, seyir esnasında gemide herhangi bir problemle karşılaşıldığında ilgili kişiler ve ekipler tarafından ivedilikle duruma müdahale edilse de söz konusu sorundan ve beraberinde getirdiği sonuçlardan tüm gemi personeli etkilenmektedir. Bu bağlamda, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarında, gemide çalıştıkları bölüme göre anlamlı bir farklılık tespit edilemediği düşünülmektedir.

5.2.2.7. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Seyirde Olma Durumları Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma

Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının şuan seyirde olma durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek maksadıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında; şuan seyirde olan ve olmayan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları şuan seyirde olup olmama durumlarına göre değişmemektedir. Bir önceki başlıkta anlatılan duruma benzer şekilde, literatürde gemi adamlarının şu an seyirde olup olmama durumlarına göre psikolojik iyi oluşlarının değişip değişmediğini inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Sözü edilen durum çerçevesinde düşünüldüğünde, seyir şartların zorluğu ve içerdiği belirsizlikler dikkate alınınca, şuan seyirde olan gemi adamlarının şuan seyirde olmayanlara göre psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olması beklenebilir. Öte yandan, gemi adamlarının yaptıkları işin merkezinde seyirlere çıkmak yer almaktadır. Bu açıdan bakıldığında, gemi adamlarının mesleklerini icra edebilmeleri için seyir şartlarının zorluklarına zamanla alışarak uyum sağlamış olabilecekleri ve söz konusu zorlu koşullara karşı direnç seviyelerinin yükselmiş olabileceği söylenebilir. Bu noktadan hareketle, yürütülen bu çalışmada, şuan seyirde olup olmama durumuna göre psikolojik iyi oluşun değişmediğine dair bir bulgu elde edilmiş olabileceği değerlendirilmektedir.

5.2.2.8. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Denizde Toplam Hizmet Süreleri Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma

Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının denizde toplam hizmet sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi bulguları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş puanlarının sıralamalar ortalamalarının, denizde toplam hizmet süresi gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları denizde toplam hizmet sürelerine göre değişim göstermemektedir. Literatüre bakıldığında, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının denizde toplam hizmet sürelerine göre değişip değişmediğini inceleyen bir araştırma olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, farklı meslek gruplarıyla yürütülen ve psikolojik iyi oluşun toplam hizmet süresine göre değişip değişmediğini inceleyen araştırmalardan bahsetmek mümkündür. Bahse konu araştırmaların bir kısmında (Bayraktar, 2021; Ağaçbacak, 2019;

Demir, 2019; Aksu, 2020; Erözyürek, 2019; Karakuş, 2019) ortaya koyulan sonuçlar, bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bazı çalışmalarda (Çelebi, 2016; Köylü, 2018; Özgönül, 2019; Mutlu, 2021; Ünlü, 2021) ise bu araştırmada elde edilen bulgunun aksine, toplam hizmet süresine göre psikolojik iyi oluşun farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Genel itibariyle hizmet süresi fazla olan kıdemli personellerin hizmet süresi az olan kıdemsiz personellere kıyasla maaşları, yani aylık gelirleri, daha yüksek olmaktadır. Önceki başlıklarda anlatıldığı üzere, Türk gemi adamlarında yaşta veya ortalama aylık gelirdeki artışla paralel şekilde psikolojik iyi oluşun da yükseleceği söylenebilir. Toplam hizmet süresindeki artışın hem yaştaki artışa hem de aylık gelirdeki artışa işaret ettiği hesaba katılınca, psikolojik iyi oluşun yaşa ve ortalama aylık gelire göre farklılaşması ile ilgili bu araştırmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak toplam hizmet süresindeki artışla uyumlu şekilde psikolojik iyi oluşta da yükselme beklenebilir. Diğer yandan, mesleğin zorlu çalışma şartlarının etkisiyle zaman geçtikçe kişide oluşabilecek çeşitli psikolojik problemler, aşırı yorgunluk, tükenmişlik gibi birçok durum (Hystad ve Eid, 2016; Jensen ve Oldenburg, 2019; Karadağ, 2019; Uslu, 2021), hizmet süresindeki artışın beraberinde getirdiği pozitif tabloyu negatif yönde etkileyebilir. Açıklanan bu durumdan kaynaklı olarak Türk gemi adamlarıyla yürütülen bu araştırmada, denizde toplam hizmet süresine göre psikolojik iyi oluşta bir farklılaşma olmadığına dair bulgu elde edilmiş olabileceği ileri sürülebilir.

5.2.2.9. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Yılda Ortalama Seyirde Geçirdikleri Süre Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma

Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının yılda ortalama seyirde geçirdikleri süreye göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçlarına bakıldığında; psikolojik iyi oluş puanlarının sıralamalar ortalamalarının, yılda ortalama seyirde geçirdikleri süre gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bahse konu farkın 6 ay ve altı yılda ortalama seyirde geçirilen süre grubu ile 7-8 ay yılda ortalama seyirde geçirilen süre grubu arasında, 7-8 ay yılda ortalama seyirde geçirilen süre grubu lehine olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, yılda ortalama 6 ay ve altı süreyle seyirde olanlara göre yılda ortalama 7-8 ayını seyirde geçiren Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, psikolojik iyi oluş ile yılda ortalama seyirde geçirilen süre arasındaki ilişkileri ele alan bir çalışma bulunamamıştır. Önceki başlıklarda anlatıldığı üzere, seyir şartları, içinde birçok zorluk ve belirsizlik içermektedir. Koşullar zorlaştığı ölçüde de maaşlarda

yükselme olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, gemi adamlarının maaşlarının iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Ancak, çıkılan seyirlerin süresi zamansal açıdan kısaldıkça bu durum maaşlara da olumsuz yönde yansımaktadır. Psikolojik iyi oluş ile ortalama aylık gelir arasındaki ilişkiye yönelik bu çalışmada ortaya koyulan sonuçlar da hesaba katıldığında, araştırmada ulaşılan sonucun beklenen nitelikte bir bulgu olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte, yılda ortalama 8 aydan fazla süreyle seyirde olan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının diğer gruplarla (6 ay ve altı, 7-8 ay) arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Ortalama olarak yılın üçte ikisinden fazlasını seyirde geçiren gemi adamlarının gelirleri o ölçüde artarken; ailelerinden ve sevdiklerinden ayrı kaldıkları zaman dilimi de artmakta ve dinlenme, tatil yapma gibi faaliyetler için kendilerine ayırabilecekleri vakit ise azalmaktadır. Bu bağlamda, yılda ortalama 8 aydan fazla süreyle seyirde olmaya yönelik, yukarıda bahsedilen sonucun elde edilmiş olabileceği ileri sürülebilir.

5.2.2.10. Türk Gemi Adamlarının Psikolojik İyi Oluşları ile Çalıştıkları Sefer Bölgesi Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Tartışma

Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının çalıştıkları sefer bölgelerine göre değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş puanlarının sıralamalar ortalamalarının, çalıştıkları sefer bölgelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Söz konusu farkın ise kabotaj seferi bölgesi grubu ile yakın kıyısal sefer bölgesi grubu arasında, kabotaj seferi bölgesi grubu lehine; yakın kıyısal sefer bölgesi grubu ile uzak sefer bölgesi grubu arasında, uzak sefer bölgesi grubu lehine olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, yakın kıyısal sefer bölgesinde çalışanlara göre kabotaj seferi ve uzak sefer bölgelerinde çalışan Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, psikolojik iyi oluş ile gemi adamlarının çalıştıkları sefer bölgeleri arasındaki ilişkiyi araştıran veya psikolojik iyi oluşun gemi adamlarının çalıştıkları sefer bölgelerine göre değişip değişmediğini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Kabotaj seferi bölgesinin yapısından kaynaklı olarak bu bölgede yapılan seyirlerin yakın kıyısal sefer bölgesinde icra edilen seyirlere göre daha kısa süreli seyirler olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, yakın kıyısal sefer bölgesinde çalışanlara kıyasla kabotaj seferi bölgesinde çalışan Türk gemi adamlarının seyre çıktıktan sonra tekrar karaya ayak bastıkları güne kadar arada geçen süre ve buna bağlı olarak sevdiklerinden ayrı kaldıkları zaman dilimi daha kısa olmaktadır. Uzak sefer bölgesinde çalışan Türk gemi

adamları ise yakın kıyısal sefer bölgesinde çalışanlara göre daha uzun süren seyirlere çıkmakla birlikte, bu durumun bir getirisi olarak daha yüksek seviyelerde maaş almaktadırlar. Özetle, araştırmada elde edilen bulgunun burada açıklanan durumdan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonuçlarından yola çıkılarak araştırmacılara ve denizcilik sektöründe çalışanlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

- Bu araştırma, ulaşılması zor bir grup olan gemi adamlarıyla yürütülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular, incelenen değişkenler kapsamında Türk gemi adamları ile ilgili önemli sonuçlar sunmaktadır. Aynı zamanda, bu araştırma Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları hakkında yapılmış ilk çalışma olması nedeniyle öncü niteliğinde bir araştırmadır. Bu bağlamda, Türk gemi adamlarından oluşan başka örneklemler üzerinde bu çalışmada ele alınan değişkenlerin incelenerek ulaşılacak sonuçların bu araştırmada ortaya koyulan bulgularla karşılaştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Bu araştırmada Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları ile kişilik özellikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Psikolojik iyi oluşun, Türk gemi adamlarının profesyonel etkililiklerini ve işlevselliklerini arttırmada payı olan önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle, Türk gemi adamlarından oluşan örneklemler üzerinde psikolojik iyi oluş ile ilişkili olabileceği düşünülen başka değişkenler arasındaki bağlantıları inceleyen yeni araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının, seyir esnasında karşılaşabilecekleri zorluklar ve belirsiz durumlar karşısında yeni duruma çabuk adapte olabilmeleri ve etkili başa çıkma yöntemleri kullanabilmelerinde önemli bir faktör olduğu değerlendirilmektedir. Bu kapsamda, ihtiyaç olduğu hallerde kullanılması maksadıyla Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmeyi amaçlayan bir program veya model geliştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Gemi adamları seyir esnasında birçok zorlukla ve belirsiz durumla mücadele etmek durumunda kalabilmektedir. Hâlihazırda, literatürde bahse konu zorlu ve belirsiz durumları irdeleyen araştırmalar mevcut olmakla birlikte; konu kapsamında başka

çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla, Türk gemi adamlarının yaşadıkları ve yaşamaları muhtemel sorunların ele alındığı ve çözüm önerilerinin paylaşıldığı yeni çalışmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

- Bu araştırma neticesinde, yumuşak başlılık kişilik özelliğinin, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğu ve anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda düzenlenecek hizmet içi eğitimler aracılığıyla Türk gemi adamlarına kendilerini daha yakından tanıma fırsatı sunularak yumuşak başlı olmayı destekleyen özelliklerin geliştirilmesi sağlayacak çalışmalar yapılmasının faydalı olacağı söylenebilir.
- Bu araştırmada, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, söz konusu iki değişken arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların çoğunda ortaya çıkan sonuçlardan farklıdır. Literatür taraması esnasında ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha çok psikopatolojiyle ilişkilendirilen transdiagnostik bir faktör olarak ele alındığı ve psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri inceleyen az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, Türk gemi adamları da dâhil olmak üzere çeşitli örneklem gruplarında psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki bağlantıları açıklamaya yönelik yeni araştırmalar yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.
- Araştırma neticesinde ulaşılan bir başka sonuç ise Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşları ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları (ileriye yönelik kaygı boyutu ile pozitif yönde, engelleyici kaygı boyutu ile negatif yönde) arasında anlamlı ilişkiler olduğu şeklindedir. Bu doğrultuda, ilgili kurum, kuruluş ve dernekler tarafından Türk gemi adamlarının ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı düzeylerini etkileyen durumların saha araştırmalarıyla açığa çıkarılarak bu araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının artmasına katkı sağlayacak şekilde düzenlemeler yapılması önerilmektedir.
- Bu araştırma, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarını ele alan öncü niteliğinde bir çalışmadır. Araştırma kapsamında, Türk gemi adamlarının psikolojik iyi oluşlarının çeşitli demografik özelliklerine (yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, ortalama aylık gelir, eğitim durumu, gemide çalıştıkları bölüm, şuan seyirde olma durumu, denizde toplam hizmet süresi, yılda ortalama seyirde geçirilen süre, çalışılan sefer bölgesi) göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Literatürde, bu

araştırmadan elde edilen bulgularla benzer sonuçlar bildiren çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlara ulaşılan çalışmaların olduğu da görülmüştür. Bununla birlikte, bazı demografik değişkenlere (gemide çalıştıkları bölüm, şuan seyirde olma durumu, denizde toplam hizmet süresi, yılda ortalama seyirde geçirilen süre, çalışılan sefer bölgesi) göre psikolojik iyi oluşun değişip değişmediğini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, konunun ayrıntılı olarak inceleneceği nicel ve nitel araştırmalar yapılmasının konuyu aydınlatacağı ve literatürdeki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abe, J. A. A. (2018). Personality, well-being, and cognitive-affective styles: A cross-sectional study of adult third culture kids. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 49*(5), 811-830.

Ağaçbacak, P. M. (2019). *Pozitif psikoloji bağlamında sınıf öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile özyeterlik inançları ve örgütsel bağlılık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ağartan, E. T. (2006). *Gemi adamlarının çalışma yaşamı ve çalışma ilişkileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akın, A., & Akın, Ü. (2019). *Psikolojide güncel kavramlar 1: Pozitif psikoloji.* (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Aksu, B. (2020). *Hemşirelerin örgütsel stres düzeyi ve psikolojik iyi oluşlarının belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Alkaya, Y. (2019). İnsancıl (Hümanistik) yaklaşım ve öğrenme. M. E. Deniz (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* (12. Baskı) içinde. Ankara: Pegem Akademi.

Allik, J., & McCrae, R. R. (2002). A Five-Factor theory perspective. In R. R. McCrae & J. Allik (Eds.), *The Five-Factor model of personality across cultures* (pp. 303-322). Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation.* New York: Holt, Rinehart, & Winston.

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality.* New York: Holt, Rinehart, & Winston.

Allport, G. W. (1966). Traits revisited. *American Psychologist, 21*(1), 1-10.

Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs, 47*(1), 1-171.

Altındiş, S., & Ergin, A. (2018). Araştırma evreni ve örneklemi. Ş. Aslan (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Nicel, Nitel ve Karma Tasarımlar İçin Bir Rehber* (1. Baskı) içinde. Konya: Eğitim Yayınevi.

Arıkan, S., & Çankır, B. (2019). Gıda ve finans sektöründe çalışan performansı hangi faktörlerden etkileniyor? Sürdürülebilir kalite algısı, psikolojik iyi oluş ve çalışmaya tutkunluk değişkenlerinin rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 12*(1), 462-483. doi: 10.26466/opus.583821

Arslan, Ü., Muyan Yılık, M., Bakalım, O., Bayraktar Uyar, B., & Sağlıklı, Z. H. (2021). Relationship between intolerance of uncertainty and psychological wellbeing during the COVID-19 pandemic: The mediating role of mindfulness. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 50*(1), 379-399.

Atak, H. (2013). On-Maddeli kişilik ölçeği'nin Türk kültürü'ne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi, 50*, 312-319.

Atak, V. (2017). *Gemilerin makine dairelerinde çalışanların maruz kaldığı gürültü kirliliğinin, çalışanların gürültü ile ilgili risklerden korunmalarına dair yönetmelik (1) kapsamında örnek olaylarla incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Atan, A. (2020). *5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Avis, N. E., Colvin, A., Hess, R., & Bromberger, J. T. (2021). Midlife factors related to psychological well-being at an older age: Study of women's health across the nation. *Journal of Women's Health, 30*(3), 332-340.

Aydın, E. (2019). *Türk gemiadamlarının iş tatminlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Aydın, G. (2019). *Örgütsel vatandaşlık davranışı, iş tatmini, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Fitness antrenörleri örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Aydın, T. (2015). *Gemiadamlarının maslach tükenmişlik modeli ile incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Baccman, C., Hjarthag, F., & Almqvist, K. (2016). Improved resiliency and well-being among military personnel in a Swedish Naval Force after a counter-piracy operation off the coast of Somalia. *Scandinavian Journal of Psychology, 57*(4), 350-358. doi: 10.1111/sjop.12299

Bal, E. (2011). *Gemiadamlarında yorgunluğa neden olan etkenlerin analitik incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bayraktar, M. (2021). *Öğretmenlerde öz şefkat, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Beder, N. (2019). *Psikolojik iyi oluşun iş tatminine etkisinde örgütsel özdeşleşmenin aracı rolü: İstanbul ili serbest muhasebeci mali müşavirler üzerinde bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Behar, E., DiMarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J., & Staples, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(8), 1011-1023.

Berrocal, M. D. C. G., Porras, C., & Mata, S. (2020). The role of group identification in the well-being of Spaniards with gypsy ethnicity. *The Journal of Social Psychology, 160*(2), 204-215.

Birren, J. E., & Renner, V. J. (1980). Concepts and issues of mental health and aging. In J. E. Birren & R. B. Sloane (Eds.), *Handbook of mental health and aging.* (pp. 3-33). Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Boelen, P. A. (2010). Intolerance of uncertainty and emotional distress following the death of a loved one. *Anxiety, Stress, & Coping, 23*(4), 471-478.

Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(1), 130-135.

Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Carleton, R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy, 43*(2), 133-144.

Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Smid, G. E. (2016). Concurrent and prospective associations of intolerance of uncertainty with symptoms of prolonged grief, posttraumatic stress, and depression after bereavement. *Journal of Anxiety Disorders, 41,* 65-72.

Boulter, C., Freeston, M. H., South, M., & Rodgers, J. (2014). Intolerance of uncertainty as a framework for understanding anxiety in children and adolescents with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 44*(6), 1391-1402.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being.* Chicago: Aldine Publishing Company.

Brandel, M., Melchiorri, E., & Ruini, C. (2018). The dynamics of eudaimonic well-being in the transition to parenthood: Differences between fathers and mothers. *Journal of Family Issues, 39*(9), 2572-2589.

Brown, M., Robinson, L., Campione, G. C., Wuensch, K., Hildebrandt, T., & Micali, N. (2017). Intolerance of uncertainty in eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review, 25*(5), 329-343.

Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality, 30*(1), 29-50.

Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy, 40*(8), 931-946.

Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(2), 222-236.

Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy, 47*(3), 215-223.

Buhr, K., & Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy, 5*(1), 1-17.

Bulut, Ö. (2019). *Gemi adamlarının kişilik tipleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Burger, J. M. (2021). *Kişilik.* (7. Baskı). İ. D. Erguvan Sarıoğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji.* (1. Baskı). O. Gündüz (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büber, M. (2017). *Çalışanların tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu üzerine etkisi: Balıkçı sınıfı gemiadamları üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology, 19*(4), 405-409.

Bühler, C., & Massarik, F. (1968). *The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective.* New York: Springer.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri.* (26. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Cai, R. Y., Uljarevic, M., & Leekam, S. R. (2020). Predicting mental health and psychological wellbeing in mothers of children with autism spectrum disorder: Roles of intolerance of uncertainty and coping. *Autism Research, 13*(10), 1797-1801.

Calleo, J. S., Hart, J., Björgvinsson, T., & Stanley, M. A. (2010). Obsessions and worry beliefs in an inpatient OCD population. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(8), 903-908.

Cansever, G. (1976). *İçimdeki ben: Freud görüşünün açıklanması.* (1. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review Neurother, 12*(8), 937-947.

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders, 39,* 30-43.

Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. G. (2010). "It's not just the judgements – It's that I don't know": Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(2), 189-195.

Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2014). "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(5), 463-470.

Carleton, R. N., Fetzner, M. G., Hackl, J. L., & McEvoy, P. (2013). Intolerance of uncertainty as a contributor to fear and avoidance symptoms of panic attacks. *Cognitive Behaviour Therapy, 42*(4), 328-341.

Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(1), 105-117.

Castriotta, N., Dozier, M. E., Taylor, C. T., Mayes, T., & Ayers, C. R. (2019). Intolerance of uncertainty in hoarding disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 21,* 97-101.

Cattell, R. B. (1943). The description of personality. I. Foundations of trait measurement. *Psychological Review, 50*(6), 559-594.

Cattell, R. B. (1946). Personality structure and measurement II: The determination and utility of trait modality. *British Journal of Psychology, 36,* 159-174.

Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement.* World Book Co.

Cattell, R. B. (1966). The scree test for the number of factors. *Multivariate Behavioral Research, 1*(2), 245-276.

Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(27), 43-65.

Cham, B. S., Andrei, D. M., Griffin, M. A., Grech, M., & Neal, A. (2021). Investigating the joint effects of overload and underload on chronic fatigue and wellbeing. *Work & Stress,* doi: 10.1080/02678373.2021.1888822

Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development, 77*(2), 141-152.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1988). From catalog to classification: Murray's needs and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(2), 258-265.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders, 6*(4), 343-359.

Cowen, E. L. (1994). The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities. *American Journal of Community Psychology, 22*(2), 149-179.

Creed, P. A., & Evans, B. M. (2002). Personality, well-being and deprivation theory. *Personality and Individual Differences, 33*(7), 1045-1054.

Creswell, J. W. (2019). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi.* (2. Baskı). H. Ekşi (Çev. Ed.). İstanbul: Edam.

Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advances in Nursing Science, 18*(3), 37-47.

Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics, 18*(2), 203-211.

Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve davranışı.* (37. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakır, E. (2019). *İş yeri tehlikeleri ve mesleki riskler: Ticaret gemilerinde meydana gelen iş kazaları üzerine bir inceleme* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Çankır, B., & Şahin, S. (2018). Psychological well-being and job performance: The mediating role of work engagement. *Hitit University Journal of Social Sciences Institute, 11*(3), 2549-2560. doi: 10.17218/hititsosbil.487244

Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve çocuk grupları ile çalışan psikologlarda mesleki tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çelik, S. (2019). *Ergenlerde psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenlerine göre yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilim, eğitim psikolojisi ve gelişimle ilgili kavramlar. A. R. Çeçen Eroğul, & F. Yurtal (Ed.), *Eğitim Psikolojisi El Kitabı* içinde. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Çetin, S. A. (2018). *Aşçıların beş faktör kişilik özellikleri, bireysel inovasyon algısı, bireysel inovasyon davranışı ilişkisi: Bursa örneği* (Yayımlanmamış doktora tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

Çevik, S. (2017). *Düşük tehdidi olan ve olmayan gebelerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş hali üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Çevik, S., & Yağmur, Y. (2018). Impact of intolerance of uncertainty on psychological well-being in pregnant women with or without miscarriage risk. *Perspectives in Psychiatric Care, 54*(3), 436-440.

Çiçek Ceyhun, G. (2006). *Gemiadamlarının stres düzeyleri ve iş doyumları arasındaki ilişki: Bir denizcilik şirketinde uygulama* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Dar, K. A., Iqbal, N., & Mushtaq, A. (2017). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: Examining the indirect and moderating effects of worry. *Asian Journal of Psychiatry, 29,* 129-133.

Daş, M. (2019). *Evli bireylerin evlilikte uyum ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9,* 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1

Demir, A. F. (2019). *Cenaze ve defin hizmetlerinde çalışan bireylerin yaşam doyumu, hayatın anlamı, psikolojik iyi oluş, dini tutum algısının depresyon ve psikolojik belirti düzeyi ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demir, İ. H. (2020). *Gemi adamlarında yaşam kalitesinin ve etkileyen faktörlerle ilişkisinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.

Demir, M. (2020). *İş yerinde yalnızlığın işten ayrılma niyetine etkisi: Gemi adamları üzerine bir uygulama* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.

Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective, 2*(2), 108-125.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener.* (pp. 247-266). Springer Science + Business Media.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97,* 143-156.

Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology, 41,* 417-440.

Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1246-1256.

Digman, J. M., & Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(1), 116-123.

Doğan, A. (2020). *İnfertilite tedavisi gören kadınlarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Doğan, N. (2016). *Öğretmenlerde sirkadyen tercihler, uyku kalitesi, kişilik özellikleri, yaşam ve iş doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Dohrmann, S. B., Herttua, K., & Leppin, A. (2019). Fatigue in ferry shipping employees: the role of work-family conflict and supervisor support. *BMC Public Health, 19*(1), doi: 10.1186/s12889-019-7954-z

Dohrmann, S. B., & Leppin, A. (2017). Determinants of seafarers' fatigue: A systematic review and quality assessment. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 90*(1), 13-37. doi: 10.1007/s00420-016-1174-y

Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research, 21*(6), 593-606.

Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy, 36*(2), 215-226.

Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 25*(5), 551-558.

Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 57-70.

Dugas, M. J., & Koerner, N. (2005). Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 19*(1), 61-81.

Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*(6), 835-842.

Dumlu, S. (2019). *Kişilerarası iletişimde sosyal etki ve uyma bağlamında okyanus aşırı çalışan gemi adamları üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dupuy, J.-B., & Ladouceur, R. (2008). Cognitive processes of generalized anxiety disorder in comorbid generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(3), 505-514.

Düğenci, İ. (2019). *Gemiadamlarının iş stresi algılarının iş tatmini ve işten ayrılma niyeti üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: A review of the literature and and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice, 21*(3), 280-300.

Eldeleklioğlu, J. (2019). Kişilik gelişimi. M. E. Deniz (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* (12. Baskı) içinde. Ankara: Pegem Akademi.

Elik Besdil, G. (2020). *Psikolojik sermayenin iş tatmini üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun şartlı değişken rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Er, H. S. (2020). *Arabulucuların kişilik özelliklerine göre psikolojik iyi oluş ve etkili iletişim becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues, 1,* 1-171.

Eroğlu, F. (2021). *Davranış bilimleri.* (16. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.

Erözkan, A. (2019). Davranışçı yaklaşımda öğrenme. M. E. Deniz (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* (12. Baskı) içinde. Ankara: Pegem Akademi.

Erözyürek, A. (2019). *Okul yönetiminin demokratiklik düzeyi ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Ertürk, E. (2020). *Conflict and conflict management in Turkish officers' workplace: a qualitative study on interpersonal, intergroup and interorganizatonal level* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Eryılmaz, A. (2021). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Teoriden uygulamaya pozitif psikoloji.* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Ewen, R. B. (2014). *An introduction to theories of personality* (7th ed.). Psychology Press.

Eysenck, H. J. (1995). Creativity as a product of intelligence and personality. In D. H. Saklofske & M. Zeidner (Eds.), *International handbook of personality and intelligence* (pp. 231-247). Plenum Press.

Eysenck, S. B. G., & Eysenck, H. J. (1963). The validity of questionnaire and rating assessments of extraversion and neuroticism, and their factorial stability. *British Journal of Psychology, 54*(1), 51-62.

Eysenck, S. B. G., & Eysenck, H. J. (1968). The measurement of psychoticism: A study of factor stability and reliability. *British Journal of Social & Clinical Psychology, 7*(4), 286-294.

Faleer, H. E., Fergus, T. A., Bailey, B. E., & Wu, K. D. (2017). Examination of an experimental manipulation of intolerance of uncertainty on obsessive-compulsive outcomes. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 15,* 64-73.

Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2013). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Evidence of incremental specificity in relation to health anxiety. *Personality and Individual Differences, 55,* 640-644.

Fetzner, M. G., Asmundson, G. J. G., Carey, C., Thibodeau, M. A., Brandt, C., Zvolensky, M. J., & Carleton, R. N. (2014). How do elements of a reduced capacity to withstand uncertainty relate to the severity of health anxiety? *Cognitive Behaviour Therapy, 43*(3), 262-274.

Fetzner, M. G., Horswill, S. C., Boelen, P. A., & Carleton, R. N. (2013). Intolerance of uncertainty and PTSD symptoms: Exploring the construct relationship in a community sample with a heterogeneous trauma history. *Cognitive Therapy and Research, 37*(4), 725-734.

Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences, 17*(6), 791-802.

Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality, 18,* 108-143.

Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist, 16*(3), 18-20.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103-110.

Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education, 7*(4), 739-755.

Gemiadamları ve Kılavuz Kaptanlar Yönetmeliği. (2018). https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/02/20180210-9.htm

Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(6), 1216-1229.

Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment, 4*(1), 26-42.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr. W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality, 37*(6), 504-528.

Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports, 105*(1), 205-231.

Grenier, S., Barrette, A.-M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and ıntolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences, 39*(3), 593-600.

Gümüş, Ö. D. (2009). *Kültür, değerler, kişilik ve siyasal ideoloji arasındaki ilişkiler: Kültürlerarası bir karşılaştırma (Türkiye-ABD)* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gündoğan, O. (2017). *Türk gemiadamlarının mobbing algısı üzerine bir çalışma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Günel, D. (2020). *Okul psikolojik danışmanlarının mesleki doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Güvendiren, H. (2020). *Gemi adamlarında bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal belirtilerle ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being.* Melbourne: Longman Cheshire.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, Research and applications.* London: McGraw-Hill.

Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martinez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadan, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In I. E. Wells (Ed.), *Psychological well-being* (pp. 77-113). New York: Nova Science Publishers.

Hofmans, J., Kuppens, P., & Allik, J. (2008). Is short in length short in content? An examination of the domain representation of the ten item personality inventory scales in Dutch language. *Personality and Individual Differences, 45*(8), 750-755.

Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(2), 158-174.

Holmes, M. (2010). A study to investigate the reliability and validity of the Ten-Item Personality Inventory, when compared with two robust inventories, within a British sample.

Hsu, H.-C., Chang, C.-J., Tung, H.-H., & Wang, T.-J. (2019). Disability, emotional distress and well-being among patients with lumbar spondylolisthesis. *Journal of Clinical Nursing, 28,* 3866-3878.

Hsu, T.-L., & Barrett, A. E. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues, 41*(11), 2179-2202.

Hwang, Y. I. J., Arnold, S., Srasuebkul, P., & Trollor, J. (2020). Understanding anxiety in adults on the autism spectrum: An investigation of its relationship with intolerance of uncertainty, sensory sensitivities and repetitive behaviours. *Autism, 24*(2), 411-422.

Hystad, S. W., & Eid, J. (2016). Sleep and fatigue among seafarers: The role of environmental stressors, duration at sea and psychological capital. *Safety and Health at Work, 7,* 363-371. doi: 10.1016/j.shaw.2016.05.006

İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 6*(1), 494-508.

Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Leonard, R. C., Riemann, B. C., & Abramowitz, J. S. (2013). Just to be certain: Confirming the factor structure of the intolerance of uncertainty scale in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 27*(5), 535-542.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health.* New York: Basic Books.

James, C., Bore, M., & Zito, S. (2012). Emotional intelligence and personality as predictors of psychological well-being. *Journal of Psychoeducational Assessment, 30*(4), 425-438.

Jensen, D., Kind, A. J., Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2014). Intolerance of uncertainty and immediate decision-making in high-risk situations. *Journal of Experimental Psychopathology, 5*(2), 178-190.

Jensen, H.-J., & Oldenburg, M. (2019). Potentially traumatic experiences of seafarers. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology, 14,* 17. https://doi.org/10.1186/s12995-019-0238-9

John, O. P., Angleitner, A., & Ostendorf, F. (1988). The lexical approach to personality: A historical review of trait taxonomic research. *European Journal of Personality, 2*(3), 171-203.

John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102-138). Guilford Press.

Joshanloo, M. (2019). Structural and discriminant validity of the tripartite model of mental well-being: Differential relationships with the big five traits. *Journal of Mental Health, 28*(2), 168-174.

Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul.* New York: Harcourt.

Kahn, E., Sheldon, J. P., Carmichael, A., & Yashar, B. M. (2021). Graduate training during the COVID-19 pandemic: North American genetic counseling students' challenges, intolerance of uncertainty, and psychological well-being. *Journal of Genetic Counseling, 30*(5), 1325-1335.

Karadağ, Z. (2019). *Denizcilik sektöründe çalışan gemi adamları ve kara personelinin psikolojik belirti düzeylerinin, çalışma koşulları ile birlikte incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Karaırmak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(30), 102-115.

Karakuş, H. (2019). *Öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kartal, R. Ö. (2016). *Denizcilik sektöründe mobbing örneği olarak bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Katigbak, M. S., Church, A. T., Guanzon-Lapena, M. A., Carlota, A. J., & del Pilar, G. H. (2002). Are indigenous personality dimensions culture specific? Philippine inventories and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 89-101.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022.

Kılıç, K. (2013). *Duygusal zekanın gemi adamlarının iş performansına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kınalı, H. (2020). *Türk gemiadamlarının ruh sağlığı durumlarının analizi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 201-216). Wiley Publishing.

Kohut, M., Kohutova, V., Zitny, P., & Halama, P. (2020). Further validation of Slovak big five inventory-2: Six months test-retest stability and predictive power. *Studia Psychologica, 62*(3), 246-258.

Köroğlu, E. (2019). *Kişilik bozuklukları.* (5. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.

Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Köylü, D. (2018). *Öğretmenlerin karar alma sürecine katılım düzeylerinin örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Kulaksızoğlu, A. (2019). *Ergenlik psikolojisi.* (21. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kurt, Ö. (2010). *Gemide çalışma koşullarının gemi adamları üzerindeki olumsuz etkileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H., & Dugas, M. J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 12*(2), 139-152.

Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Rheaume, J., Blais, F., Boisvert, J.-M., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (1999). Specificity of generalized anxiety disorder symptoms and processes. *Behavior Therapy, 30*(2), 191-207.

Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy, 38*(9), 933-941.

Ladouceur, R., Talbot, F., & Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry. *Behavior Modification, 21*(3), 355-371.

Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology, 31*(1), 55-64.

Lawton, M. P. (1983). The varieties of wellbeing. *Experimental Aging Research, 9*(2), 65-72.

Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry, 14*(2), 93-109.

Linley, P. A. (2009). Positive psychology (history). In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology.* (pp. 742-746). Wiley-Blackwell.

Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796

Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *The Academy of Management Executive, 16*(1), 57-72.

Machin-Rincon, L., Cifre, E., Dominguez-Castillo, P., & Segovia-Perez, M. (2020). I am a leader, I am a mother, I can do this! The moderated mediation of psychological capital, work-family conflict, and having children on well-being of women leaders. *Sustainability, 12*(5), 1-22.

Mackenzie, C. S., Karaoylas, E. C., & Starzyk, K. B. (2018). Lifespan differences in a self determination theory model of eudaimonia: A cross-sectional survey of younger, middle-aged, and older adults. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 19*(8), 2465-2487.

Marrero, R. J., Rey, M., & Hernandez-Cabrera, J. A. (2016). Can big five facets distinguish between hedonic and eudaimonic well-being? A dominance analysis. *The Spanish Journal of Psychology, 19*(e84), 1-9.

Martinez-Bravo, M., & Sanz, C. (2021). Inequality and psychological well-being in times of COVID-19: Evidence from Spain. *SERIEs: Journal of The Spanish Economic Association, 12*(4), 489-548.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harpers.

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: D. Van Nostrand.

Mathes, B. M., Oglesby, M. E., Short, N. A., Portero, A. K., Raines, A. M., & Schmidt, N. B. (2017). An examination of the role of intolerance of distress and uncertainty in hoarding symptoms. *Comprehensive Psychiatry, 72,* 121-129.

Matud, M. P., Bethencourt, J. M., Ibanez, I., Fortes, D., & Diaz, A. (2022). Gender differences in psychological well-being in emerging adulthood. *Applied Research in Quality of Life, 17,* 1001-1017.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*(3), 710-721.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 81-90.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist, 52*(5), 509-516.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1999). A Five-Factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 139-153). Guilford Press.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). Guilford Press.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 159-181). Guilford Press.

McCrae, R. R., Costa, P. T., del Pilar, G. H., Rolland, J. P., & Parker, W. D. (1998). Cross-cultural assessment of the five-factor model: The Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 29*(1), 171-188.

McCrae, R. R., Costa, P. T., Terracciano, A., Parker, W. D., Mills, C. J., Fruyt, F. D., & Mervielde, I. (2002). Personality trait development from age 12 to age 18: Longitudinal, cross-sectional and cross-cultural analyses. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(6), 1456-1468.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality, 60*(2), 175-215.

McCrae, R. R., Terracciano, A., & 78 Members of the Personality Profiles of Cultures Project. (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(3), 547-561.

McEvoy, P. M., Hyett, M. P., Shihata, S., Price, J. E., & Strachan, L. (2019). The impact of methodological and measurement factors on transdiagnostic associations with intolerance of uncertainty: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 73, 101778*, 1-13.

Melendez, J. C., Satorres, E., Cujino, M-A., & Reyes, M-F. (2019). Big five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 82,* 88-93.

Mertens, D. M. (2019). *Eğitim ve psikolojide araştırma ve değerlendirme: Çeşitliliğin nicel, nitel ve karma yöntemlerle bütünleştirilmesi.* (1. Baskı). İ. Seçer, & S. Ulaş (Çev. Ed.). Ankara: Anı Yayıncılık.

Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research, 16*(4), 347-413.

Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak.* (1. Baskı). H. Belgin Ayvaşık, & M. Sayıl (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Mutlu, S. N. (2021). *Kadın çalışanların cam tavan sendromuna ilişkin algıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), 10-19. doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

Namkung, E. H., Greenberg, J. S., Mailick, M. R., & Floyd, F. J. (2018). Lifelong parenting of adults with developmental disabilities: Growth trends over 20 years in midlife and later life. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities, 123*(3), 228-240.

Nelson, B. D., Shankman, S. A., & Proudfit, G. H. (2014). Intolerance of uncertainty mediates reduced reward anticipation in major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders, 158,* 108-113.

Neugarten, B. L. (1968). The awareness of middle age. In B. L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging.* Chicago: University of Chicago Press.

Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging.* (pp. 311-335). American Psychological Association.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16,* 134-143.

Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 66*(6), 574-583.

Norton, P. J., & Mehta, P. D. (2007). Hierarchical model of vulnerabilities for emotional disorders. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*(4), 240-254.

Norton, P. J., Sexton, K. A., Walker, J. R., & Norton, G. R. (2005). Hierarchical model of vulnerabilities for anxiety: Replication and extension with a clinical sample. *Cognitive Behaviour Therapy, 34*(1), 50-63.

Oglesby, M. E., Boffa, J. W., Short, N. A., Raines, A. M., & Schmidt, N. B. (2016). Intolerance of uncertainty as a predictor of post-traumatic stress symptoms following a traumatic event. *Journal of Anxiety Disorders, 41,* 82-87.

Oglesby, M. E., Gibby, B. A., Mathes, B. M., Short, N. A., & Schmidt, N. B. (2017). Intolerance of uncertainty and post-traumatic stress symptoms: An investigation within a treatment seeking trauma-exposed sample. *Comprehensive Psychiatry, 72,* 34-40.

Oglesby, M. E., Medley, A. N., Norr, A. M., Capron, D. W., Korte, K. J., & Schmidt, N. B. (2013). Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for hoarding behaviors. *Journal of Affective Disorders, 145*(2), 227-231.

Oskrochi, G., Bani-Mustafa, A., & Oskrochi, Y. (2018). Factors affecting psychological well-being: Evidence from two nationally representative surveys. *Plos One, 13*(6), e0198638. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198638

Oymak, Y. C. (2017). *Psikolojik iyi oluş ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özdemir, İ. (2017). *İş stresi ile iş-yaşam dengesi arasındaki ilişkide işe bağlılığın rolü: Gemi adamları üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özgönül, Ö. (2019). *Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özkapu, Y. (2019). *Suriyeli çocuklarla çalışan psikolojik danışmanların, kişilik özellikleri ve öz yeterlik algılarının psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Park, J., Kim, H., & Kim, Y. (2022). Factors related to psychological well-being as moderated by occupational class in Korean self-employed workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(1). 141. https://doi.org/10.3390/ijerph19010141

Peabody, D., & Goldberg, L. R. (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(3), 552-567.

Plotnik, R. (2020). *Psikoloji'ye giriş.* (4. Baskı). T. Geniş (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Prasko, J., Hruby, R., Holubova, M., Latalova, K., Vyskocilova, J., Slepecky, M., Ociskova, M., & Grambal, A. (2016). Positive cognitive behavioral therapy. *Activitas Nervosa Superior Rediviva, 58*(1), 23-32.

Reker, G. T., & Peacock, E. J. (1981). The life attitude profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes toward life. *Canadian Journal of Behavioural Sciences / Revue canadienne des sciences du comportement, 13*(3), 264-273.

Renjan, V., McEvoy, P. M., Handley, A. K., & Fursland, A. (2016). Stomaching uncertainty: Relationships among intolerance of uncertainty, eating disorder pathology, and comorbid emotional symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 41,* 88-95.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person.* Boston: Houghton Mifflin.

Rolland, J. P. (2002). The cross-cultural generalizability of the Five-Factor model of personality. In R. R. McCrae & J. Allik (Eds.), *The Five-Factor model of personality across cultures* (pp. 7-28). Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Rosser, B. A. (2019). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic mechanism of psychological difficulties: A systematic review of evidence pertaining to causality and temporal precedence. *Cognitive Therapy and Research, 43*(2), 438-463.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52,* 141-166.

Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (1989b). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35-55.

Ryff, C. D. (1989c). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging, 4*(2), 195-210.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28.

Ryff, C. D., Boylan, C. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being*. (pp. 92-135). Oxford University Press.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*(1), 14-23.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research, 35*(4), 1103-1119.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13-39.

Sadeh, N., & Bredemeier, K. (2019). Engaging in risky and impulsive behaviors to alleviate distress mediates associations between intolerance of uncertainty and externalizing psychopathology. *Journal of Personality Disorders, 33,* 1-16.

Salami, S. O. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: The moderating role of emotional intelligence. *Social Behavior and Personality, 39*(6), 785-794.

Sana, F. (2019). *Lisans düzeyinde denizcilik eğitimi alan Türk gemiadamlarının, deniz hizmetlerinden sonraki kariyer tercihleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Sarıcaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(4), 2087-2104.

Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4*(8), 1-12.

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal, 1*(3), 148-157.

Savcı, M., & Aysan F. (2016). *Kişilik özelliklerinin öznel zindelik ve psikolojik iyi oluşa etkisi.* VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 5-8 Mayıs, Çanakkale.

Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(3), 549-559.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2020). *Modern psikoloji tarihi.* (8. Baskı). Y. Aslay (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Sefer Bölgeleri Yönetmeliği. (2007). https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2007/04/20070410-5.htm

Seligman, M. E. P. (1999a). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Invertentions, 1*(3), 181-182.

Seligman, M. E. P. (1999b). The president's address (annual report). *American Psychologist, 54,* 559-562.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp. 3-9). Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* Simon and Schuster.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. doi: 10.1037//003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-788. doi: 10.1037/0003-066X.61.8.774

Senemoğlu, N. (2020). *Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya.* (27. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: Validating the factor structure of the intolerance of uncertainty scale. *Psychological Assessment, 21*(2), 176-186.

Sharkey, J. M., & Rennix, C. P. (2011). Assesment of changes in mental health conditions among sailors and marines during postdeployment phase. *Military Medicine, 176*(8), 915-921. doi: 10.7205/milmed-d-10-00366

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist, 56*(3), 216-217.

Siddique, A. B., Nath, S. D., Islam, M. S., Khan, T. H., Pardhan, S., Amin, M. Z., Amin, M. I. A., Shawon, Z. B. Z., & Koly, K. N. (2021). Financial difficulties correlate with mental health among Bangladeshi residensts amid COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional survey. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 755357. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.755357

Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Psychological well-being of Canadian Forces officer candidates: The unique roles of hardiness and personality. *Military Medicine, 176*(4), 389-396.

Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Bem, D. J., & Maren, S. (2021). *Atkinson ve Hilgard psikolojiye giriş.* (8. Baskı). Ö. Öncül, & D. Ferhatoğlu (Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Somer, O. (1998). Türkçe'de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi, 13*(42), 17-32.

Somer, O., & Goldberg, L. R. (1999). The structure of Turkish trait-descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 431-450.

Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(2), 330-348.

Sternheim, L., Startup, H., & Schmidt, U. (2011). An experimental exploration of behavioral and cognitive-emotional aspects of intolerance of uncertainty in eating disorder patients. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(6), 806-812.

Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1091-1102.

Şahintekin, E. (2021). *Yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Taşdelen, U. (2015). *Gemiadamlarında iş aile çatışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.

Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl üniversitesi örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(55), 1-15.

Taylı, A. (2014). Sosyal öğrenme kuramı. A. R. Çeçen Eroğul, & F. Yurtal (Ed.), *Eğitim Psikolojisi El Kitabı* içinde. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Teale Sapach, M. J. N., Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2015). Cognitive constructs and social anxiety disorder: Beyond fearing negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy, 44*(1), 63-73.

Telef, B. B. (2011). *Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması.* 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, Selçuk – İzmir.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(3), 374-384.

Tezcan, M. A. (2021). *Farklı bilinçli farkındalık düzeyine sahip psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi oluş ve yaşamın doyumunun incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). European University of Lefke Yurtdışı Enstitü, Gemikonağı.

Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 17*(2), 233-242.

Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2022). https://sozluk.gov.tr

Uslu, K. (2021). *Gemi adamlarında stres, tükenmişlik, depresyon düzeyleri ve ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ümmet, D. (Ed.), (2020). *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji.* (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Ünlü, T. (2021). *Sığınmacı öğrencilerle çalışan öğretmenlerin psikolojik iyi oluş, umut ve iş doyumları arasındaki ilişkinin demografik değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Von Franz, M. L. (1964). The process of individuation. In C. G. Jung (Ed.), *Man and his symbols.* New York: Doubleday.

Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Wadsworth, E. J. K., Allen, P. H., McNamara, R. L., & Smith, A. P. (2008). Fatigue and health in a seafaring population. *Occupational Medicine, 58,* 198-204. doi: 10.1093/occmed/kqn008

Wadsworth, E. J. K., Allen, P. H., Wellens, B. T., McNamara, R. L., & Smith, A. P. (2006). Patterns of fatigue among seafarers during a tour of duty. *American Journal of Industrial Medicine, 49,* 836-844.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678-691.

Watson, D., Clark, L. A., & Harkness, A. R. (1994). Structures of personality and their relevance to psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(1), 18-31.

Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Jacoby, R. J., Zwerling, J., & Rodriguez, C. I. (2016). An investigation of the role of intolerance of uncertainty in hoarding symptoms. *Journal of Affective Disorders, 193,* 208-214.

White, R. G., & Gumley, A. (2010). Intolerance of uncertainty and distress associated with the experience of psychosis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83,* 317-324.

Whiting, S. E., Jenkins, W. S., May, A. C., Rudy, B. M., Davis, T. E., & Reuther, E. T. (2014). The role of intolerance of uncertainty in social anxiety subtypes. *Journal of Clinical Psychology, 70*(3), 260-272.

Wright, K. D., Lebell, M. A. N. A., & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty, anxiety sensitivity, health anxiety, and anxiety disorder symptoms in youth. *Journal of Anxiety Disorders, 41,* 35-42.

Yaşar, Z. (2010). *Türk gemiadamlarında mesleki tatmin ile iş bırakma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Yaşin, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları.* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Yığman, F., & Fidan, S. (2021). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic factor. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 13*(3), 573-587.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri.* (11. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yılmaz, G. (2018). *Türk güverte zabitlerinde örgütsel sessizlik ve tükenmişlik arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz Yüksekyıldız, H. (2012). *Vardiya zabitlerinin yorgunluk ve uykusuzluk hallerinin EEG ve köprü üstü simülatör yardımı ile belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Yiğit, E. (2018). *Evli kadınlarda aile içi şiddet ile evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yook, K., Kim, K.-H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(6), 623-628.

Yuen, K. F., Bai, X., & Wang, X. (2020). Safety behaviour at sea: Policy implications for managing seafarers through positive psychology. *Marine Policy*, 121, doi: 10.1016/j.marpol.2020.104163

Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*(1), 133-145.

Zlomke, K. R., & Jeter, K. M. (2014). Stress and worry: Examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal, 27*(2), 202-215.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında Doç. Dr. Durmuş ÜMMET danışmanlığında Arş. Gör. Mehmet ÖZALP tarafından yürütülmektedir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada kimliğinize yönelik hiçbir bilgi istenmeyecektir. Vermiş olduğunuz bilgiler gizlilik ilkesi doğrultusunda anonim olarak sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Sorulara vereceğiniz gerçekçi ve samimi yanıtlar çalışmanın güvenirliği açısından son derece önemlidir. Bu nedenle lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyup size en uygun gelecek şekilde cevaplayınız.

Katılımınız ve içten cevaplarınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET
Arş. Gör. Mehmet ÖZALP

Aşağıda yer alan soruları kendinizi yansıtacak şekilde yanıtlayınız.

1. Yaşınız: ……

2. Medeni durumunuz: ( ) Evli ( ) Bekâr

3. Çocuğunuz var mı? ( ) Evet ( ) Hayır

4. Ortalama aylık geliriniz (TL/Dolar/Euro cinsinden belirtiniz): ……

5. Eğitim durumunuz: ……

6. Gemide çalıştığınız bölüm: ( ) Güverte ( ) Makine

7. Şuan seyirde misiniz? ( ) Evet ( ) Hayır

8. Denizde toplam hizmet süreniz: ……..

9. Yılda ortalama seyirde geçirdiğiniz süre: ……

10. Çalıştığınız sefer bölgesi: …….

Ek-2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-3: On-Maddeli Kişilik Ölçeği Örnek Maddeler

Kendimi ……. olarak görürüm.							
Dışa dönük, istekli	1	2	3	4	5	6	7
Eleştirel, kavgacı	1	2	3	4	5	6	7
Yeni yaşantılara açık, karmaşık	1	2	3	4	5	6	7
Kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan	1	2	3	4	5	6	7
Altüst olmuş, dikkatsiz	1	2	3	4	5	6	7

Ek-4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Örnek Maddeler

1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.	1	2	3	4	5
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5