

RUHSAL YÖNDEN RİSK ALTINDA OLAN KADINLARIN KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Nihan Altan Sarıkaya*, Sevcan Öz, Selda Öztürk*****

*Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Edirne; e-mail: nihanaltan85@gmail.com; Tel: 0284 213 30 42 (2131); ORCID:0000-0002-3678-6186

**Ege Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir; e-mail: svcnz_78@hotmail.com; ORCID:0000-0002-4582-2417

***Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Edirne; e-mail: seldaozturk620@gmail.com; Tel: 0284 213 30 42 (1027); ORCID:0000-0001-9069-412X

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ruhsal yönden risk altında olan kadınların kendini toparlama gücü ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Kesitsel ve tanımlayıcı tipte bir çalışmadır. Araştırma Temmuz-Ağustos 2017 tarihleri arasında, internet üzerinden 'Online Anket Sistemi' kullanılarak, sosyal paylaşım sitelerinde uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, araştırmaya katılmayı kabul eden, 18 yaş üstü olan ve 'Risk Faktörlerini Belirleme Listesinden' en az birini işaretleyen, ruhsal yönden risk altında olduğu belirlenen 317 kadın oluşturmuştur. Veriler 'Kişisel Bilgi Formu', 'Kendini Toparlama Gücü Ölçeği', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Risk Faktörlerini Belirleme Listesi' ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde yüzdelerle dağılımlar, medyan, ortalamalar, standart sapma, Kruskal Wallis ve Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, katılımcıların yaş ortalamasının 33,04±9,86 olduğu ve kendini toparlama gücü ile yaşam doyumları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların kendini toparlama gücü ile yaşam doyum düzeylerinin, kişiler arası ilişkilerdeki memnuniyet durumuna, kendine yakın kişilerin desteğinden memnun olma durumuna ve günlük yaşamda mutlu olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: kadın, kendini toparlama gücü, ruhsal sağlık, yaşam doyumu

****Bu çalışma 5-6 Ekim 2017 tarihindeki Kocaeli/Türkiye'de düzenlenen 2.Uluslararası Kadın Çocuk Sağlığı ve Eğitimi Kongresinde sözlü sunum olarak sunulmuştur.

THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND LIFE SATISFACTION OF WOMEN WHO ARE AT RISK OF PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between resilience and life satisfaction of women who are at risk of psychological symptoms. It is a cross-sectional and descriptive study. This study was carried out on social media sites (Facebook, Twitter) using 'Online Survey System' from July to August 2017. The study group consisted of 317 women older than 18 years who were under risk of the psychological symptoms, and who marked at least one of the items in 'Risk Factor Identification List', agreed to participate in the study. The data were collected with 'Personal Information Form', 'Resilience Scale', 'Life Satisfaction Scale' and 'Risk Factor Identification List'. To analyze the data, percentile distributions, median, mean, standard deviation, Kruskal Wallis and Spearman Correlation test were performed. The mean age of the participants was 33.04 ± 9.86 , and there was a moderate positive correlation between resilience and life satisfaction. In addition, it was found that participants' resilience and life satisfaction levels differed significantly according to satisfaction level in interpersonal relations, satisfaction with the support of people close to them and being happy in daily life.

Keywords: woman, resilience, mental health, life satisfaction

GİRİŞ

Kadınların toplumlarda çeşitli rolleri olup bu rollerin başında ise anne olmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek gelmektedir. Toplumsal yönden sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi için kadınların fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı olmaları gereklidir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2016) verilerine göre nüfusun %49,8'ini kadınlar oluşturmakta ve doğuştan beklenen yaşam sürelerinin ise 80,7 yıl olduğu belirtilmektedir. Kadınların bu yaşam süreleri içinde sağlıklı yaşamaları aynı zamanda yaşamlarından doyum alarak iyilik hallerinin korunması sağlanmalıdır.

Her birey yaşamının bir döneminde travma veya stresli olaylarla karşı karşıya kalabilmektedir. Tüm dünya ülkelerinde kadınların; erkeklere göre daha çok şiddete ve kötü muameleye maruz kaldığı, hormonal değişiklikler, eşit olmayan sosyoekonomik düzeye sahip olma, yoğun iş temposunda çalışırken aynı zamanda geleneksel olarak ailenin bakımından sorumlu tutulma gibi toplumsal cinsiyet rollerinin de etkisiyle doğrudan ya da dolaylı olarak birçok zorlu yaşam koşullarıyla karşı karşıya kaldığı bilinmektedir (Shear, Feske ve Greeno, 2000). Bireyler günlük hayatta karşılaştıkları sorunlar karşısında, sorunun ciddi olduğunu ve bu sorunla baş edebilmek için gerekli kaynaklara sahip olmadıklarını düşündüklerinde kendilerini stres altında hissetmektedirler (Salleh, 2008). Sürekli stres altındaki bireylerde ruhsal hastalıkların ortaya çıktığı belirtilirken, özellikle duygudurum, anksiyete ve somatoform bozuklukların erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görüldüğü de belirtilmektedir (World Health Organization, 2002; Koçoğlu ve Akın, 2009; Kartal ve Başer, 2011; Abiola ve Udofia, 2011; Aktaş, 2013; Keskin, Ünlüoğlu, Bilge ve Yenilmez, 2013; Wu vd., 2013; Dursun ve İştah, 2014; Ergöl ve Kuzu, 2016; Lenzo, Toffle, Tripodi ve Quattropiani, 2016).

Bireylerin ruh sağlığı için önemli olan ve İngilizcesi "resilience" olarak belirtilen kavramın, ülkemizde "dayanıklılık" (Basım ve Çetin, 2011; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Yöndem ve Bahtiyar, 2016; Kavi ve Karakale, 2018), "sağlamlılık" (Kararımak, 2006; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018), "yılmazlık" (Kurtoğlu ve Doğan 2016; Çiftçi Arıdağ ve Ünsal Seydooğulları, 2018) ve kendini toparlama gücü (Terzi, 2008, Üzbe Atalay ve Kurt Ulucan 2018) gibi anlamlarda kullanıldığı görülmektedir.

Kendini toparlama gücü; yaşanan olumsuzluklar karşısında sorunlarla baş edebilme, kısa sürede toparlanabilme, uyum sağlayabilme gücü olarak tanımlanmaktadır (Murphy, 1987; Masten, Morison, Pellegrini ve Tellegen, 1990; Ozbay vd., 2007). Bireylerin kendini toparlama gücünden bahsedebilmek için, riskli durumlarla karşılaşmış olması gerekir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009; Üzbe Atalay ve Kurt Ulucan 2018). Kısaca kendini toparlama gücüne sahip bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları stresli durumları fark edip yönetebilen ve çözüm önerileri getirebilen, fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı bireyler olarak belirtilmektedir.

Yöndem ve Bahtiyar (2016) psikolojik dayanıklılık düzeyi ile stresle baş etme stratejileri arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu; Pritzker ve Minter (2014) psikolojik dayanıklılığa sahip ergenlerde kaygı, depresyon belirtilerinin daha az görüldüğünü ve intihar davranışının önemli ölçüde azaldığını; Azarian ve arkadaşları (2016) ise psikolojik dayanıklılık ile kaygı, depresyon, öfke arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bir bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Literatürde yaşam doyumunun, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık, uzun ömürle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Beutell, 2006; Prasoon ve Chaturvedi, 2016).

Bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşmasından sonra yapıcı tepki vermelerini kolaylaştıran koruyucu faktörler bulunmaktadır. Bu koruyucu faktörler, yaşamda karşılaşılan sorunlarla başa çıkmayı, hastalıkların ortaya çıkmasını önlemeyi ve yaşamdan alınacak doyumu olumlu yönde etkilemektedir (Cicchetti, 2010; Ülker Tümlü ve Receptoğlu 2013; Üzbe Atalay ve Kurt Ulucan 2018).

Literatür taramasında, bireylerin koruyucu faktörlerinden olan, kişiler arasındaki iletişimin, sosyal desteğin, yaşamda umutlu, mutlu olma durumunun yaşam doyumu ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Gizir, 2016; Kararımak 2016; Öncü ve Yağbasanlar, 2018). Dolayısıyla, ruhsal yönden risk altında olduğu belirlenen kadınların, kendini toparlama gücü ve yaşam doyum düzeylerinde bireylerin koruyucu faktörlerinin etkisinin de belirlenmesi gerekmektedir.

Bu bağlamda bu araştırmada; ruhsal açıdan risk altında olduğu belirlenen kadınların, kendini toparlama gücü ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki ve kendini toparlama gücü ile yaşam doyum düzeylerinin yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, kişiler arası ilişkilerdeki memnuniyet durumu, yakın kişilerin desteğinden memnuniyet durumu ve günlük yaşamda mutlu olma durumu açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu (Katılımcılar)

Kesitsel ve tanımlayıcı olarak uygulanan bu araştırma, Temmuz-Ağustos 2017 tarihleri arasında, 'Online Anket Sistemi' kullanılarak, sosyal paylaşım siteleri (Facebook, Twiter) aracılığıyla yürütülmüştür. Araştırmaya katılmayı kabul eden, 18 yaş üstü ve Terzi (2008) tarafından oluşturulmuş 'Risk Faktörlerini Belirleme Listesinden' en az birini işaretleyerek ruhsal yönden risk altında olduğu belirlenen kadınlar araştırmaya alınmıştır.

Korelasyon katsayısı dikkate alınarak istatistiksel olarak yapılan hesaplamada ($r=0,30$ korelasyon katsayısı baz alınarak %95 güven aralığında %80 güç öngörülerek) 138 kişinin araştırmaya alınması planlanmış ancak araştırmanın internet üzerinden yürütülmesi, bireylerin bilgilerini rahat bir şekilde paylaşmasını sağlamış ve katılım oranını artırmıştır. Bu nedenle araştırma 'Risk Faktörlerini Belirleme Listesinden' en az birini işaretleyen 317 kadın ile gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmanın uygulanabilmesi için Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan izin alındıktan sonra, online anket sistemi üzerinden çalışmaya katılan kadınlara gönüllü olup olmadıkları sorulduğunda 'katılmak istiyorum' yanıtını verenler araştırmaya dahil edilmiştir.

Katılımcıların ankete birden fazla katılımını engellemek için anket sistemi tarafından oturum açılan tarayıcıların ID'leri kitlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Terzi (2008) tarafından geliştirilen Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, Terzi (2006) tarafından geçerlilik güvenilirliği yapılan Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından geçerlilik güvenilirliği yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan bu formda, bireylerin ruhsal yönden koruyucu faktörleri olduğu düşünülen yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi sosyo-demografik özellikler ile kişilerarası ilişkilerdeki memnuniyet durumunu, yaşamdaki yakın kişilerin desteğinden memnuniyet durumunu ve günlük yaşantıda mutlu olma durumunu saptayan sorulara yer verilmiştir.

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği: Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen, Terzi (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (KTGÖ) 24 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 168'dir. Yüksek puan kendini toparlama gücü düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uygulanabilmesi için Risk Faktörlerini Belirleme Listesinden en az biri işaretlenmelidir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,82 olarak belirtilmektedir (Terzi, 2006). Çalışmamızda Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur.

Risk Faktörlerini Belirleme Listesi: Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uygulanabilmesi için, yaşamlarında risk faktörlerine sahip bireylerin olması gerekmektedir. Terzi (2008) tarafından oluşturulan bu listede, bireyleri ruhsal yönden etkileyebilecek, bireysel (kronik bir hastalığa sahip olma vb.), ailesel (ailede şiddet görme vb.) ve toplumsal (düşük sosyoekonomik düzey vb.) olmak üzere üç alan ve 30 madde bulunmaktadır. Listedeki en az birinin işaretlenmesi Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uygulanabilmesi için yeterlidir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Deiner ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği, tek boyuttan ve 5 maddeden oluşan 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak belirtilmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016). Çalışmamızda Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen ordinal verilerde medyan, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum değerler, nominal verilerde ise frekans ve yüzde kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnow testi uygulandıktan sonra normal dağılım göstermeyen bağımsız değişkenlerin ölçek toplam puanı ile karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi ve iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 istatistik programı kullanılmıştır. SPSS 21 lisansı, bir devlet üniversitesi tarafından alınmış ve istatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi olarak $p < ,05$ değeri kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan ruhsal yönden risk altında olduğu belirlenen kadınların yaş ortalaması 33,04±9,86, %47,6'sı evli, %57,7'si üniversite mezunu, %48,6'sı memur, %81,4'ü orta gelir seviyesine sahiptir. Çalışmaya katılan kadınların %54,6'sı kişilerarası ilişkilerinden memnun olduğunu, %54,9'u yaşamındaki yakın kişilerin desteğinden memnun olduğunu ve %46,4'ü günlük yaşantısında çoğunlukla mutlu biri olduğunu belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri (n=317)

Özellikler	Ort.± SS		
Yaş Ortalaması	33,04±9,86 (min:18,maks:68)		
	n	%	
Medeni Durum	Evli	151	47,6
	Bekar	145	45,7
	Boşanmış	21	6,7
Eğitim Durumu	İlkokul	9	2,9
	Ortaokul	13	4,1
	Lise	39	12,3
	Üniversite	183	57,7
	Lisansüstü	73	23,0
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	115	36,6
	Memur	154	48,6
	İşçi	29	9,1
	Esnaf	6	13,6
	Emekli	13	4,1
Gelir Durumu	Yükek	16	5,0
	Orta	258	81,4
	Düşük	43	13,6
Kişilerarası İlişkilerdeki Memnuniyet	Memnunum	173	54,6
	Ne memnunum ne değilim	119	37,5
	Memnun değilim	25	7,9
Yaşamındaki Yakın Kişilerin Desteğinden Memnuniyet	Memnunum	174	54,9
	Ne memnunum ne değilim	108	34,1
	Memnun değilim	35	11,0
Günlük Yaşamda Mutlu Olma Durumu	Çoğunlukla mutlu biriyim	147	46,4
	Ne mutlu ne de mutsuz	138	43,5
	biriyim Mutsuz biriyim	32	10,1

Ort: ortalama; SS: standart sapma, min.: minimum, maks.: maksimum

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde; katılımcıların kendini toplama gücü ölçek puanının 114,76±23,24 (min:50, maks:165), yaşam doyumu ölçek puanı ise 14,46±4,01(min:5, maks:25) olduğu saptanmıştır. Ruhsal yönden risk altında olan kadınların kendini toplama gücü ile yaşam doyumu düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<,05$) (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların Kendini Toparlama Gücü İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki (n=317)

Ölçek	Yaşam Doyumu	
	R	p
Kendini Toparlama Gücü	0,521*	0,000

* Spearman Korelasyon Analizi

Katılımcıların tanıtıcı özellikleri ile Kendini Toparlama Gücü ve Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 3'te gösterilmiştir. Araştırmada yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu ile Kendini Toparlama Gücü ve Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmazken, kişilerarası ilişkilerdeki memnuniyet durumu, yaşamındaki yakın kişilerin desteğinden memnuniyet durumu ve günlük yaşamda mutlu olma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri ile Kendini Toparlama Gücü ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n=317)

Tanıtıcı Özellikler	Ölçek	
	Kendini Toparlama Gücü Ölçeği	Yaşam Doyumu Ölçeği
Yaş	r=,067 p=,232	r=,125 p=,068
	Medyan (Min-Maks.)	Medyan (Min-Maks.)
Medeni Durum		
Evli	117,00 (53-163)	15,00 (7-25)
Bekar	114,00 (50-165)	14,00 (5-25)
Boşanmış	123,00 (60-157)	13,00 (5-21)
	KW=,908 p=,635	KW=3,877 p=,201
Eğitim Durumu		
İlkokul	149,00 (60-156)	14,00 (5-20)
Ortaokul	93,00 (79-149)	13,00 (7-16)
Lise	115,00 (50-163)	15,00 (6-25)
Üniversite	116,00 (67-165)	14,00 (5-25)
Lisansüstü	120,00(53-158)	14,00 (6-23)
	KW=8,735, p=,123	KW=4,463 p=,347
Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	111,00 (50-165)	13,00 (5-25)
Memur	118,50 (53-158)	15,00 (5-24)
İşçi	117,00 (60-156)	14,00 (5-23)
Esnaf	135,50 (73-160)	17,50 (6-25)
Emekli	117,00(85-156)	16,00 (11-22)
	KW=6,456, p=,168	KW=4,649 p=,305
Gelir Durumu		
Yükek	127,00 (75-146)	16,50 (11-23)
Orta	115,00 (52-165)	15,00 (5-25)
Düşük	114,00 (60-154)	12,00 (5-21)
	KW=2,819, p=,244	KW=6,996, p=,212
Kişilerarası İlişkilerindeki Memnuniyet Durumu		

Memnunum¹	123,00 (67-165)	16,00 (7-25)
Ne memnunum ne değilim²	102,00(50-157)	13,00 (5-22)
Memnun değilim³	107,00 (53-151)	13,00 (5-18)
	KW=50,145, p=,000 [¥]	KW=61,422 p=,000 [¥]
Yaşamındaki Yakın Kişilerin Desteğinden Memnuniyet Durumu		
Memnunum¹	119,00 (50-165)	16,00 (7-25)
Ne memnunum ne değilim²	108,00 (53-157)	13,00 (5-21)
Memnun değilim³	115,00 (68-156)	11,00 (5-18)
	KW=15,152, p=,001 [§]	KW=60,677, p=,000 ⁺
Günlük Yaşamdaki Mutlu Olma Durumu		
Çoğunlukla mutlu biriyim¹	126,00 (50-165)	17,00 (9-25)
Ne mutlu ne de mutsuz biriyim²	107,00 (67-157)	13,00 (5-22)
Mutsuz biriyim³	102,00 (53-138)	10,00 (5-16)
	KW=71,199, p=,000 [□]	KW=84,414, p=,000 [□]

¥=3-1, 2-1 arasında, §=2-1 arasında, +=3-1, 2-1 arasında, □=2-1, 3-1 arasında, KW=Kruskal Wallis test

TARTIŞMA

Araştırmada ruhsal yönden risk altında olan kadınların kendini toparlama gücü ile yaşam doyumu düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<,05$). Çalışmada, kendini toparlama gücü ölçeğinden alınan puanlar arttıkça, yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanların da arttığı belirlenmiştir. Kısacası ruhsal yönden risk faktörüne sahip kadınlar içerisinde kendini toparlama gücü yüksek olanların yaşamdan aldıkları doyum daha fazladır.

Heilemann ve arkadaşları (2003) kendini toparlama gücü için yaşam doyumunun değiştirilebilir bir risk faktörü olduğunu ve yaşam doyumunu artıran müdahaleleri artırarak kendini toparlama gücünün olumlu yönde etkileneceğini belirtmiştir. Araştırmada literatürle uyumlu olarak, kendini toparlama gücünün yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Fredrickson vd., 2003; Beutel vd., 2009; Altundağ 2013; Akbar vd., 2014; Shi, Wang, Bian ve Wang, 2015; Shetty, 2015; Nemati ve Maralani, 2016; Costa vd., 2017).

Araştırmanın diğer bir sonucuna göre, katılımcıların yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu ile kendini toparlama gücü ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, kişiler arası ilişkilerdeki memnuniyet durumu, yaşamındaki yakın kişilerin desteğinden memnuniyet durumu ve günlük yaşamda mutlu olma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<,05$).

Yaşam memnuniyeti anlamına gelen yaşam doyumu, bireylerin yaşama sevinci ve yaşam şartlarından memnun olma durumunu tanımlamaktadır (Akın ve Yalnız, 2015). Türkiye İstatistik Kurumunun (2016) "Yaşam Memnuniyeti" araştırmasına göre Türkiye'deki kadınların %64,5'i yaşamlarından memnundur. Demir ve Murat (2017) yaşam doyumunun hayatın tüm alanlarını kapsamasının ve bireyin hayatı ile beklentilerinin uyumlu olmasının, yaşamda mutluluğu getireceğini belirtmektedir. Yaşamın kişilerarası ilişkiler üzerine kurulu olduğu düşünüldüğünde, bireyin kendisine, çevresine ve geleceğine bakış açısının olumlu olmasının, günlük yaşantısında mutlu olmasına yansiyarak sosyal ilişkilerinin ve yaşam doyumunun artmasına katkıda bulunacaktır.

Araştırmada kişilerarası ilişkilerinden memnun olan, kendine yakın kişilerin desteğinden memnun olan ve günlük yaşantısında çoğunlukla mutlu olan kadınların kendini toparlama gücü ve yaşam doyum puanlarının diğer bireylere göre istatistiksel olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmayla benzer olarak Costa ve arkadaşları (2017) bireylerin sahip olduğu sosyal desteğin, yaşam kalitesini ve psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğini; Karakuş ve Ünsal (2017) psikolojik dayanıklılık ile mesleki sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; Aydın ve Egemberdiyeva (2018) psikolojik sağlamlığın, mutluluk ve arkadaş desteği ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bireylerin iyi ilişkiler kurmasının, sosyal desteğinin olmasının ve olumlu duygulanıma sahip olmasının, günlük yaşamda karşılaşılabilecek sorunlarla baş edebilmeyi kolaylaştırarak kendini toparlama gücünü ve yaşam doyumunu artıracakları söylenebilir.

Sonuç olarak, kendini toparlama gücü ile yaşam doyumunu arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ve kendini toparlama gücü ile yaşam doyumunun, kişilerarası ilişkilerdeki memnuniyet durumuna, kendine yakın kişilerin desteğinden memnun olma durumuna ve günlük yaşamda mutlu olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Bu çalışmada koruyucu ruh sağlığının geliştirilmesinin temel unsuru olarak; ruh sağlığı çalışanlarının bu konuya dikkatinin çekilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle ülkemizde ruhsal yönden risk altında olan kadınların ruhsal sağlığını geliştiren ve ruhsal hastalıkları önlemeye yönelik yapılandırılmış eğitimlerin uygulandığı, farklı araştırma desenlerinde çalışmaların yapılması önerilebilir.

Ruh sağlığı alanında karşılaşılan öncelikli sorunlardan biri damgalamadır. Toplumdaki bireyler ruhsal durumlarını başkalarıyla paylaşmaktan çekinmektedirler. Bu nedenle araştırmamızın internet ortamında gerçekleştirilmiş olması bireylerin rahat bir şekilde bilgilerini paylaşmasını sağlayarak araştırmamızın güçlü yönlerini oluşturmuştur. Araştırmanın kesitsel bir şekilde yürütülmüş olması ve yalnızca internet ortamında gerçekleştirilmesi araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini engellediğinden araştırmanın sınırlılığı olarak belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

- Abiola, T., & Udofia, O. (2011). Psychometric assessment of the Wagnild and Young's resilience scale in Kano, Nigeria. *BMC Research Notes*, 4, 509.
- Akbar, M., Akram, M., Ahmed, M., Hussain, M. S., Lal, V., & Ljaz, S. (2014). Relationship between resilience and life satisfaction among nomadic. *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 6, 515-529.
- Akın, A., & Yalnız, A. (2015). Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 95-102.
- Aktaş, G. (2013). Feminist söylemler bağlamında kadın kimliği: Erkek egemen bir toplumda kadın olmak. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 30, 53-72.
- Altundağ, Y. (2013). Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumunu ve yalnızlık Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Azarian, A., Farokhzadian, A. A. & Habibi, E. (2016). Relationship between psychological hardness and emotional control index a communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 1, 216-221.

- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S., & Brähler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16, 1132-1138.
- Beutell, N. J. (2006). *Life Satisfaction (in Relation to Work-Family Variables)* Work Family Researchers Network, Philadelphia, PA, USA.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154.
- Costa, A. L. S., Heitkemper, M. M., Alencar, G. P., Damiani, L.P., Da Silva, R. M., & Jarrett, M. E. (2017). Social support is a predictor of lower stress and higher quality of life and resilience in Brazilian patients with colorectal cancer. *Cancer nursing*, 40(5), 352-360.
- Çiftçi Arıdağ, N., & Ünsal Seydoğulları, S. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin annebaba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-24.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 1250-1262.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dursun, S., & İştah, E. (2014). Kadın çalışanların yaşamış oldukları iş aile yaşamı çatışmasının iş ve yaşam doyumu üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 28, 127-137.
- Ergöl, Ş., & Kuzu, A. (2016). The relation between marriage characteristics and depression and anxiety symptoms in married women aged 15-49 years. *Journal of Human Sciences*, 13, 1023-1035.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Heilemann, M. V., Lee, K., & Kury, F. S. (2003). Psychometric properties of the Spanish version of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 11: 61-72.
- Karakuş, S., & Ünsal, S. (2017). Investigation of the relationship between psychological resilience and professional social support levels of special education teachers. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(29), 831-850.
- Kartal, B., & Başer, M. (2011). Yaşam kalitesini etkileyen kadın sağlığı sorunları. *Türkiye Klinikleri Journal of Gynecology and Obstetrics*, 21, 195-200.

- Kararımk, Ö. (2016). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kavi, E., & Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77.
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U., & Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyetlere göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisi. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 50(4), 344-351.
- Koçoğlu, D., & Akın, B. (2009). The relationship of socioeconomic inequalities to healthy lifestyle behaviors and quality of life. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu E-Dergi*, 2, 145-154.
- Kurtoğlu, S., & Doğan, S. (2016). Duygusal Yılmazlık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *FSM İlimi Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 8, 223-236.
- Lenzo, V., Toffle, M. E., Tripodi, F., & Quattropani, M. C. (2016). Gender Differences In Anxiety, Depression And Metacognition. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 9, 1-16.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Tellegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In: Rolf J, Masten AS, Cicchetti D, Nuechterlein KH, Weintraub S, (eds.) *Protective factors in the development of psychopathology*. (pp.236–256), Cambridge: Cambridge University Press.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. In: EJ. Anthony, BJ. Cohler (eds.) *The invulnerable child*. (pp. 84-105), Guilford, New York.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4, 35-40.
- Öncü, H., & Yağbasanlar, O. (2018). Kavramsal bir bakış: Psikolojik Dayanıklılık. *Eğitim ve Öđretim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 12-21.
- Öz, F., & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: A literature review. *International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25-32.
- Pritzker, S., & Minter, A. (2014). Measuring adolescent resilience: An examination of the cross-ethnic validity of RS-14. *Children and Youth Services Review*, 44, 328-333.
- Salleh, M. R. (2008). Life event, stress and illness. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 15(4), 9-18.
- Shear, M. K., Fesk,e U., & Greeno, C. (2000). *Gender differences in anxiety disorders. Gender and its Effects on Psychopathology*, E. Frank (Ed.) (pp. 151-165). American Psychiatric Press Washington DC.
- Shetty, V. (2015). Resiliency, hope, and life satisfaction in midlife. *IOSR journal of humanities and social science*, 20(6), 29-32.

- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 15, 16.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2016). İstatistiklerle Kadın, Retrieved from <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24643>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2016). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, Retrieved from <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24641>
- Ülker Tümlü, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal of Higher Education & Science*, 3(3), 205-213.
- Üzbe Atalay, N., & Kurt Ulucan, K. (2018). Kendini Toparlama Gücü Gelişim Süreci: Ebeveynleri Boşanmış Ergenler Üzerinde Nitel Bir Araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 176-196.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- World Health Organization (WHO). (2002). *World report on violence and health: Summary*, Geneva.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., ... Mathee, A. A. (2013). Understanding resilience. *Front Behav Neurosci*, 7, 1-10.
- Yöndem, Z. D., & Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 45, 53-62.