



## Sükûnet Positive Mental Health Screening Test: A preliminary study with young adults

## Sükûnet Pozitif Ruh Sağlığı Tarama Testi: Gençlerle ilgili ilk bulgular

Üzeyir Ok<sup>1</sup>  
Halide Özates<sup>2</sup>

### Abstract

**Aim:** It has been noticed that focusing only on psychopathology and weaknesses of individuals, in terms of mental health and ignoring their strength and healthy dimensions lead to serious limitations to see the whole picture of mental health. Considering that there is a dearth of study in developing a comprehensive and handy tool to evaluate positive psychology test in Turkey and that cultural-contextual dimension is missing in available works, this study aimed to develop a culturally sensitive positive psychology instrument called *sükûnet* meaning serenity, peace, and happiness in Turkish language. More specifically, the aim of this study is (1) to develop an instrument to measure positive psychology dimensions such as assertiveness, academic success, purpose in life and so on, and (2) to explore distress experienced by participants concerning relevant aspects of positive psychology.

**Method:** Using a convenience sampling method the study selected 323 participants in an exploratory correlational design. The sample composed of adolescents and young adults studying at secondary schools or at universities in Istanbul, Turkey. The newly developed scales along with demographic variables were distributed to men (20%) and women (79%) in their schools using convenient sampling method. Data were analysed using exploratory factor analysis, item analyses, correlations and multiple linear regression.

**Findings:** The results of the study revealed that

### Özet

**Amaç:** Ruh sağlığını patolojik vakalar üzerinden ele alan klinik psikoloji çalışmalarının yanında son 30 yılda ortaya çıkan pozitif psikoloji çalışmaları artarak gelişmektedir. Bununla birlikte, konuyla ilgili Türkiye’de çalışma sayısının azlığı ve yerellik vurgusunun ikinci planda kaldığı düşünülerek bu çalışmada bir pozitif ruh sağlığı tarama bataryası geliştirilmesi hedeflenmiştir. Geliştirilen çalışmanın örneklemini ilk yetişkinler oluşturduğu için çalışma aynı zamanda ilk yetişkinler arasında pozitif ruh sağlığı konusunda yaşanan güçlükleri de keşfetme amacı taşımaktadır.

**Yöntem:** 323 kişiyle yapılan bu korelasyon desenli çalışma lise son sınıf ve üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Erkeklere (20%) oranla kadın (79%) katılımcı sayısı daha fazladır. Pozitif tarama testi, büyük oranda yeni geliştirilen ve bir kaçı daha önceden yayınlanmış olan ölçek maddelerinden oluşturulmuştur.

**Bulgular:** Çalışmanın sonuçları geliştirilen 16 pozitif ruh sağlığı ölçeğinin güçlü bir yapı geçerliliği sergilediğini göstermiştir. Ölçek maddelerinin kendi içinde ideal veya yeterli düzeyde iç tutarlılık (güvenirlilik) katsayılarına sahip olduğu gözlenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre gençlerin özellikle sosyal yalnızlık(%35), Cinsiyetler arası kaygı (%27), Akademik başarısızlık (%25), Sosyal yabancılaşma (%22), Girişken olamama (%18), Geleceğe yönelik

<sup>1</sup> Prof. Dr., İbn Haldun Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri, Psikoloji Bölümü, [uzeyir.ok@ihu.edu.tr](mailto:uzeyir.ok@ihu.edu.tr)

<sup>2</sup> Hekim., İbn Haldun Üniversitesi, İnsan Kaynakları, Sağlık Merkezi, [halide.ozates@ihu.edu.tr](mailto:halide.ozates@ihu.edu.tr)

Yazarlar değerli katkılarından dolayı öğrenci asistanları Ümran Yavuz, Hatice Bütül Yücekaya, Sümeyra Hafızoğlu ve Tuğçe Bakır’a teşekkürü borç bilir.



component analysis of the items of the devised battery of *Sükûnet* positive psychology, confirmed a clear construct validity of 16 sub-scales, named as faith uncertainty, pessimism, social isolation, heterosexual anxiety, academic study, anger, alienation to family values, coherence in family relations, openness to diversity, social alienation, economic difficulty, sense of identity (purpose and meaning), problem in sexuality, happiness, self esteem, assertiveness, negative habits like addiction, and openness to new experiences. The majority of the scales possessed satisfactory, moderate or strong internal consistency. With regard to findings it was detected that quite a few of participants experienced social isolation (35%), heterosexual anxiety (27%), difficulty in academic study (%25), socio-cultural alienation (22%), lack of assertiveness (18%), pessimism regarding the future (18%), and lack of happiness (17%). Among these, the strongest predictors of happiness were social isolation, pessimism and family relations. The study revealed a consistent pattern of distinct constructs and a potential for further exploration and extension in combination with psychopathology instruments.

**Keywords:** Mental health; screening test; positive psychology; sükûnet; happiness; spirituality.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

## Giriş

Okullarda ve üniversitelerde belirli aralıklarla ergen ve yetişkin öğrencilerin ruh sağlığının ne durumda olduğunu taramak olası sorunların zamanında belirlenmesi için önemli bir adımdır. Böylece sorunlar kökleşmeden ve öğrencilerin başarılarını ve çalışma azmini kırmadan zamanında önlem alınmış olacaktır. Bu açıdan kullanışlı bir tarama testi geliştirilmesi bir ihtiyaçtır. Tarama testinin doğası gereği kapsamlı ve çok yönlü olması gerekir. Ayrıca geliştirilecek ölçüm aracının ve arkasında yatan düşüncenin kültürel yapıyı dikkate alması da bir o derece elzemdir.

Ruh sağlığının tanımı, ruhsal sıkıntılarının etiyojisi, tanısı, ayırt edici tanısı ve tedavisi gibi detaylarının bilinmesi başarılı sonuç almanın ön koşullarındandır. Tanı koymaya yardımcı olması amacıyla ölçümlerin yapılarak danışanların çok yönlü incelenmesi daha sağlıklı bir yoldur.

Bilindiği gibi artık ruh sağlığına birbirini tamamlayan iki yönden bakılmaktadır. Bunlar, psikopatolojiye dayanan klinik psikoloji ve psikiyatri yaklaşımı ile ruh sağlığının olumlu, sağlam ve dirençli yönlerine ve insan gelişimine odaklanan pozitif psikoloji yaklaşımlarıdır (örn. bkz. Keyes, Aspinwall, & Staudiner, 2002; Csikszentmihályi, 1996). Pozitif psikoloji sadece kuramsal değil, aynı zamanda klinikte veya klinik dışında (eğitimde) olmak üzere uygulamalı bir alandır (bkz. Dcukworth, Steen ve Seligman, 2005). Klinik psikolojide ruh sağlığını ölçmek için kapsamlı ölçüm araçları nicel ve nitel bakımdan belirli bir seviyeye ulaşmış iken, ruh sağlığını yeni gelişmekte olan pozitif psikoloji perspektifinden çok yönlü biçimde ölçen ölçüm araçlarının sayısı uluslararası literatürde görece azdır (bkz. Lopez ve Snyder, 2003). Türkiye’de ise kuramsal çalışmalar olmasına rağmen (bkz. Balcı Arvas, 2017) bu yönde çalışmalara daha fazla ihtiyaç bulunmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın temel amacı gençlerin ruh sağlığı durumunu pozitif psikoloji perspektifinden tarayabilmek için kültürel bağlamı dikkate alarak kapsamlı ve dolayısıyla çok yönlü bir ölçüm aracı geliştirmektir.

karamsarlık (%18) ve Genel olarak mutsuzluk (%17) alanlarında sorunlar yaşadığı gözlemlenmiştir. Diğer değişkenler arasında mutluluğu belirleyen (yordayan) değişkenler *sosyal yalnızlık, gelecek kaygısı* ve *aile ile ilişkiler* olarak belirlenmiştir.

Çalışmada öngörülen pozitif psikoloji yapılarının gerekli yapı geçerliliği ve iç tutarlığı sağladığı ve ölçümlerin makul sonuçlar verdiği görülmüştür. İlk çalışma olması nedeniyle mevcut çalışmanın teorik bir zemin üzerinden daha fazla geliştirilme potansiyeli olduğu gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ruh sağlığı, tarama testi; pozitif psikoloji; sükûnet; mutluluk; maneviyat.

## Ruh Sağlığı

Ruh sağlığı bir insanın duygusal, psikolojik ve sosyal iyilik halini konu edinir. Düşünce, duygulanım ve davranış biçiminin sağlıklı olup olmadığını inceler. Bunun yanı sıra kişinin stresle baş etme düzeyini, başkalarıyla ilişkilerini ve tercihte bulunma (karar alma) biçimlerini de ele alır (Leighton & Dogra, 2009). Tanı koymada semptomlar üzerinden hareket edilir. Örneğin, aşağıdaki sorunlardan biri veya birkaçı bir ruh sağlığı sorununun erken habercisi olabilir: Yeme veya uykuda azlık veya fazlalık; insanlardan ve yaygın sosyal etkinliklerden kaçınma; enerjide azalma; uyuşukluk veya her hangi bir şeye karşı ilgisizlik; açıklanamayan ağrı ve acılar; çaresizlik ve ümitsizlik; fazla tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımı; alışılmadık düzeyde karışıklık, unutkanlık, gerginlik, öfke, kızgınlık, endişe ve korkma duygusu; aile üyelerine veya arkadaşlara bağırma ve onlarla tartışma, ilişkilerde hasara yol açan ciddi duygu durumu değişimi; bellekten atılmayan düşünce ve anılar; gerçek olmayan sesler işitme veya şeylere inanma; kendine veya başkalarına zarar verme düşüncesi; çocuklara bakmak, okula veya işe gitmek gibi günlük işleri yürütememe vb. (American Psychiatric Association, 2013). Bu sorunlar patolojik tanı ve tedavi gerektirecek düzeye ulaşmış olabileceği gibi henüz o seviyeye ulaşmamış da olabilir. Pozitif psikoloji muhtemelen tanı koyma sınırının altından başlayıp en yüksek iyilik haline kadar olan alanı kapsayabilecek ciddi bir potansiyele sahiptir.

## Pozitif Psikoloji Yaklaşımı

Pozitif psikoloji, bireylerin ve toplulukların gelişmelerine (*thrive*) iyi gelen faktörleri anlamayı, ölçmeyi, belirlemeyi ve desteklemeyi hedefler (Sheldon, Fredrickson, Rathunde, Csikszentmihaly, & Haidt, 2000). Pozitif psikoloji grupların ve kurumların iyilik hali, mutluluk, gelişme (*flow*), kişisel güçlenme, erdem, yaratıcılık, hayaller (idealler) gibi yönleri üzerinde çalışır. Böylece sadece ben-merkezli, narsistik yaklaşımı destekleyen bireysel mutluluk üzerinde durmaz, aynı zamanda grup düzeyinde gelişmeye ve mutluluğa da bünyesinde yer verir. Gelişme (*flourishing*), olumlu ruh sağlığı durumu, yaşam çabasında ruhsal hastalıklardan uzak bir biçimde psikolojik olarak gelişmek, maddi olarak başarılı olmak, iyi işlevde bulunmak olarak tanımlanmaktadır (Michalec, Keyes & Nalkur, 2009, s. 391).

Bireysel iyilik hali, mutluluk ve yaşam doyumu gibi kuramsal yaklaşımlarla üzerinde çalışılan pozitif psikolojinin amaçları arasında kişinin bütün güçlerini ve kaynaklarını belirleyip keşfetmek, yaşam stresiyle baş etmesini sağlamak, verimli biçimde çalışmak, kendi toplumuna anlamlı katkılarda bulunmak gibi etkinlikler bulunmaktadır. Mutlu olabilmeleri için danışanların gerektiğinde mesleki yardım almaları, insanlarla ilişkiler geliştirmeleri, pozitif duygu durumunu sürdürmeleri, fiziksel olarak aktif olmaları, başkalarına yardım etmeleri, yeterince uyumaları ve sorunlarla baş etme stratejileri geliştirmeleri önerilmektedir (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2014). Ne var ki bulgulara göre günümüzde yetişkinlerin sadece %18'i ruh sağlığı bakımından gelişme kriterini karşılamaktadır. Bu insanların %65'i orta düzeyde ruhsal bakımdan sağlıklı ve %17'si ise az gelişmiş durumdadırlar.

Zaman bakımından pozitif psikoloji, kişilerin *geçmişlerinden* memnun olmalarını (pişmanlık ve suçluluk duymamalarını), travmalardan korunmuş biçimde doyum almış olmalarını, *şimdiki zaman*larında mutlu biçimde gelişme deneyimleri yaşamalarını ve *geleceğe* yönelik olarak iyimserlik ve ümit içerisinde olmalarını ön görür. Diğer taraftan pozitif psikoloji, insanı, onun olumlu deneyimleri (örn, mutluluk, iyimserlik), kişisel özellikleri (iyi bir kişi, yetenek, erdem, sevgi, cesaret, yaratıcılık vb.) ve olumlu kurumları, vatandaşlık ve topluluklara (cemaatlere) özgü grup özellikleri (diğergamlık, tolerans, iş etiği) çerçevesinde ve de tamamlayıcı bir biçimde ele almaktadır (Seligman, 2004).

Tarihsel olarak pozitif psikoloji, *İnsanal Psikoloji*'nin çekirdek değerleri üzerine kuruludur. Rogers'ın insanların kendi *otantik benliklerini* dışa vurabildikleri ölçüde iyileşeceği yönündeki düşüncesi ile Maslow'un *kendini gerçekleştirmiş* insanların özellikleri konusundaki düşünceleri pozitif psikoloji tarzının ilk örneklerini oluştururlar. Pozitif psikoloji teknikleri geleneksel terapi için tamamlayıcı olarak görülür. Örneğin Seligman'ın, "*güçlü yönü geliştir*" şeklindeki temel felsefesi geleneksel psikolojinin "yanlış olanı düzelt" yaklaşımını tamamlayıcı ve güçlendirici niteliktedir.

Pozitif psikolojinin olumlu duygulara ve güçlendirmeye odaklanarak öfke ve üzüntü gibi olumsuz duygulara odaklı psikoterapiyi desteklediği belirtilir (Harvard Mental Health Letter, 2008).

Seligman “otantik mutluluk” kavramının başlangıçta üç bileşeni bulunduğunu belirtmiştir. Bunlar, *Mutluluk verici yaşam* (pleasurable) (örn, neşe, şükran-minnettarlık, huzur-sükûnet, ilgi, ümit, gurur, olayların komik taraflarını görebilme, ilham alma, haşyet (awe), sevgi) (Fredrickson, 2009); *kendini kaptırma* (örn, gelişme, meşgul olma, yoğunluğuna kapılma) ve *anlamlı yaşam* (örn, kendinden daha büyük bir şeye hizmet etme) şeklinde ifade edilmiştir.

Peterson ve Seligman (2004), psikopatolojik ekolu temsil eden *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition* (DSM-IV)’ın muadili olarak pozitif psikoloji için öngörülen *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (CSV) adlı bir çalışmada yer almıştır. Bu kitapta gelişmeyi sağlayan çeşitli güçlü noktaların bir sınıflandırılması yapılmıştır. Yazarlar bu bağlamda erdem ve cesaret gibi 6 ana tema çerçevesinde 24 karakter gücü belirlemişlerdir. Bu konuda başka yazarlar da bir pozitif psikoloji kavram çerçevesi ve buna bağlı ölçek çalışmaları geliştirmişlerdir. Bu konuda yapılan bu türden çalışmaların bazıları aşağıda Tablo 1’de sınıflandırılmış olarak görülebilir. Sınıflandırmada bu çalışmalardaki boyutlar, genel olarak bireylik, perspektif, iç hali, duygu hali, ilişkiler, aşkın boyut, beden sağlığı, çalışma-üretim ana başlıkları altında toplanılabilir bulunmuştur.

Bu ve benzeri çalışmalar sadece kuramsal kavramlar olarak kalmamış, her bir düşünce müdahale sayılabilecek uygulamalı çalışmalarla desteklenmiştir (örn. bkz. Duckworth, Steen ve Seligman, 2005). Bu uygulamalar arasında pozitif psikolojinin konularından bireysel ve grup olarak uygulanabilen kendini kabul, yaşamda amaç, olumlu duygular oluşturma, karakteri güçlendirme, güçlü yönleri belirleme ve öne çıkarma, gün içinde yaşanan olumlu deneyimleri not etme, teşekkür/minnet duygusu iletme ziyaretleri veya yazıları, dikkati ve vurguyu olumsuz duygulardan olumlular üzerine yoğunlaştırma, ümitvar olma, sorunu daha fazla çözümlenebilir parçalara ayırma gibi egzersizler bulunmaktadır.

### **Pozitif Psikoloji Müdahalesinin Etkisi**

Pozitif psikologlar, iyimser ve mutlu insanların daha sağlıklı, başarılı ve uzun ömürlü olduklarını savunmaktadırlar. Eleştiri yöneltenler ise bunların doğuştan gelen kurulu (set) mizaçlar olduğunu ve mutlu etme müdahalelerinin sadece sınırlı süreli fayda sağlayabileceğini, insanların müdahaleden bir süre sonra eski düzeylerine geri döneceklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte yapılan müdahale çalışmalarında olumlu sonuçlar gözlenmiştir. 2005’te depresyon tanısı almış (kontrol grupsuz) 16 katılımcıyla yapılan bir çalışmada, haftada bir kez pozitif psikoloji ile ilgili (iyilik halini artırma, öz saygı vb.) okuduklarını değerlendirmek üzere 15 hafta boyunca bir araya gelen ve araştırmayı tamamlamayı başaran katılımcıların tamamının (13 kişi) süreç sonunda klinik depresyon kriterinin altında ölçümlendiği belirlenmiştir (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Sonraki dönemlerde yapılan kapsamlı çalışmalarda (bir rastsal kontrollü grup çalışması da dahil) gözlemlenen benzer olumlu sonuçları göz önüne alarak Seligman ve arkadaşları (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) 411 kişiyle internet üzerinden bir araştırma yapmıştır. Sonuçta bazı pozitif psikoloji müdahale egzersizlerini yapanlar kontrol grubuna göre daha mutlu ve daha az depresif bulunmuştur. Klinik etki konusunda sınırlı çalışma olmasına ve tam bir kanaat oluşmamış olmasına rağmen, alanda çalışma yapanlar, kişinin kendi güçlü yönlerini keşfetmesinin ve yaşamın olumlu yönlerine vurgu yapmasının çok az risk taşımasından dolayı pozitif psikoloji çalışmalarını denemeyi önermektedirler.

Pozitif psikolojinin bileşenleri olarak literatürde yer alan çalışmalardaki bazı kavramlar aşağıda listelenmiştir (Tablo 1). Karşılaştırma amacıyla aynı tabloda bu çalışmada kullanılan pozitif psikoloji konuları da yer almaktadır (bkz. 2. Sütun). Sınıflandırma, çalışmaların içeriğine ve kavramların benzerliğine göre yapılmıştır. İsimlendirmelere 1. sütunda yer verilmiştir.





Bir kişinin ruh sağlığını etkileyecek bu ilişkilerini onun genetik kurulumunun yanında içinde yaşadığı eko-sistem (sosyal topluluğu yönlendiren devlet/yönetim mekanizmalarını, ekonomik refah düzeyi ve uluslararası politikalar gibi) de belirlemektedir. Diğer taraftan bütün bu ilişkilerin sonucunda ruh sağlığının göstergesi olarak bireyin yaşamında uyum, ahenk, anlam ve mutluluk hissetmesi beklenir. İnsan mutluluğunu geniş çapta onun rasyonel yetileri ile duygularına hitap eden etkinlikleri şekillendirmektedir. Yani yaşam, matematiksel, mantıksal etkinlikler ve kararlar ile sanat, şiir, espri gibi üretimlerin sembolize ettiği duygular tarafından etkilenmektedir. Bu çalışmada yer alan pozitif ruh sağlığı ile ilgili *yapılar* (constructs) bu teorik model üzerinde genel ve bütünsel bir düzlemde daha iyi gösterilebilir ve sistemli bir şekilde ele alınabilir gözükmektedir.

Bu çalışma bu alanda halen devam etmekte olan çalışmaların ilkinin (preliminary) oluşturmaktadır ve amacı ilk planda pozitif ruh sağlığı perspektifinden ergenler ve ilk yetişkinler arasında ruh sağlığı alanında sayılan sorunları ölçmek için bir tarama testi geliştirmektir. Böyle bir enstrüman geliştirmek bir kaç açıdan önemlidir: (a) Böyle bir pozitif psikoloji tarama envanteri insanın bir bütün olarak işlevde bulunmasını anlamak için genel bir perspektif sağlar ki böylece araştırmacı insan davranışının farklı boyutlarına eş zamanlı olarak odaklanabilir. (b) Geliştirildiğinde böyle bir araç ergenlerin ve ilk yetişkinlerin ruh sağlığıyla ilgili sorunlarını anlama konusunda kullanışlı olur ve ileri vadede daha detaylı çalışmaların oluşmasına öncülük edebilir.

Bir pozitif ruh sağlığı tarama testinin ekonomik ve mümkün olduğunca kapsamlı olması beklenir. Ekonomik olmasıyla ölçek maddelerinin az (3-4 madde) ve kapsamlı olmasıyla ölçeklerin içeriğinin bireyin ruh sağlığını ilgilendiren boyutların tamamını değilse bile büyük bir kısmını içeriyor olma özelliği kastedilmektedir. Yukarıdaki kuramsal yapı ve literatürde kullanılan yaygın ölçekler dikkate alınarak bu çalışmada bu ilk aşamada aşağıdaki boyutlar seçilmiştir.

**Karamsarlık (Gelecek Kaygısı):** Bireyin geleceğe dair umutsuz beklentilerini ifade etmektedir. Bir birey umutsuzluk geliştirdiği zaman, umutsuzluğa bağlı olarak depresyonda geliştirilebilir (Abela ve Seligman, 2000). Önceki çalışmalar gelecek kaygısının insan ömrünün ikinci ve üçüncü on yılında ortaya çıktığını ve 15 yaşından önce ve 35 yaşından sonra nadir olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır (Price, 2009; Oort, Lord, Verhulst, Ormel, & Huizink, 2009). Bir diğer araştırmada gelecek kaygısının genellikle aile kurma ve iş edinme dönemi olan 20'li yaşlarda açıkça görüldüğü desteklenmiş; bulgular üniversite öğrencilerinin son yıllarında daha kaygılı olduklarını göstermiştir (Hammad, 2016). Ölçek, aynı zamanda karamsarlığın karşıtı olan iyimserliği (optimism) de ölçmüş olmaktadır. Depresyonun panzehri olarak iyimserlik ruh sağlığı için oldukça önemlidir. İyimserliğin ruh sağlığı için önemi geçmişte Seligman (1991) tarafından güçlü bir şekilde vurgulanmıştır.

**Girişkenlik:** İstekleri reddedebilme, popüler olmayan düşünceleri ifade edebilme, kişisel eksikliklerini kabul etme, övgüleri kabul etme, olumlu duygularını ifade edebilme, davranışlarında değişiklik yapabilme ve etkileşim başlatabilme yeteneklerinin toplamıdır (Schroeder, Rakos, & Moe, 1983, s. 534). Kısaca girişkenlik kişilerin istedikleri şeyler konusunda talep edebilme ve istemediklerini reddedebilme becerisi olarak tanımlanır (Flowers, 1978, s. 746). Dışa dönük olmayla da bağlantılı olan girişkenlik günümüzde özellikle yöneticilik gibi üst düzey görevler için oldukça hayati bir öneme sahiptir.

**Mutluluk:** Martin Seligman mutluluğu iyilik hali olarak tanımlamış ve bu iyilik halini, geliştirmiş olduğu PERMA modelinin 5 unsuru olan olumlu duygular, kendini kaptırma, ilişkiler, anlam ve başarı ile açıklamıştır (Seligman, 2011). Bu beş unsur genellikle bir arada bulunsa da mutluluk için hepsinin bir arada bulunması gerekmemektedir.

Mutluluk bazı araştırmacılar tarafından şu üç elementin birleşimi şeklinde tanımlanmıştır: Pozitif duygulanım ve neşenin sıklığı ve yoğunluğu, ortalama yaşam tatmini ve depresyon, anksiyete gibi olumsuz duyguların yokluğu (Argyle ve Crossland, 1987). Diğer taraftan, özellikle toplumsal dayanışmayı esas alan İslam kültüründe bireysel mutluluk kavramı eleştirilebilir bir niteliğe sahiptir. Mutluluk bu çalışmada aynı zamanda diğer ölçeklerin pozitif ruh sağlığı bakımından iyilik haliyle ilgisini kurmak için kullanılan bir bağımlı değişken işlevi görmektedir. Kuşkusuz mutluluk, ruh sağlığının göstergelerinden sadece biridir.

**Sosyal Yabancılaşma:** En genel anlamıyla toplumdan yabancılaşma duygusunu ifade eder (Nettler, 1959). Sosyal yapıyla alakalı çeşitli sebeplerden dolayı, kendileri sosyal çevrelerinin ya da toplumlarının değerlerinden, normlarından, adetlerinden ve toplumsal ilişkilerinden kopuk hisseden bireylerin ya da toplulukların deneyimlerini tasvir etmek için toplum bilimciler tarafından kullanılan daha kapsamlı bir kavramdır (Crossman, 2017). Eric Fromm'un patolojik bir olgu olarak gördüğü yabancılaşma, Marx tarafından kapitalist yaşam biçiminin zorunlu bir yazgısı olarak yorumlanmıştır (Songar, 1977). Sosyal yabancılaşma sosyal kimliğin gelişimini tamamlayamadığı ve aidiyet duygusunun yeterince oturmadığı anlamına gelmektedir.

**Sosyal Yalnızlık:** Bireyin insanlardan ayrı olsun ya da olmasın, kendini diğer kişilerden soyutlanmış hissetmesidir. Daha belirgin olarak, sosyal yalnızlık kişinin yanlış anlaşıldığında, başkaları tarafından reddedildiğinde ve/ya da istenilen etkinlikler için uygun arkadaşların bulunmaması durumlarında ortaya çıkan ve devamlılık gösteren bir durumdur (Rook, 1984).

**Aile İle Uyum:** Aile'ye yabancılaşmayı (Family Alienation) da dolaylı olarak ölçen Aile ile Uyum yapısı, aile üyeleri arasındaki duygusal bağ olarak tanımlanmıştır, ayrıca ailedeki birlik ve beraberlik düzeyini ifade eder (Olson, Russell, & Sprenkle, 1982). Strese karşı koruyucu faktör olduğu tespit edilmiştir (Hovey & King, 1996)

**Farklılıklara Kapalılık (Karşıtı Farklılığa Açıklık/Tolerans):** Farklılıklara açık olma (openness to diversity), farklı fikir, değer ve bakış açılarıyla karşılaşmayı entelektüel bir deneyim olarak görme; etnik, kültür ve değer çeşitliliğini takdir etme olarak tanımlanmaktadır (Pascarella ve ark., 1996). Bu durumun karşıtı, farklılığı kabul etmeme ve ona kapalı olmasıdır.

**Kimlik Karmaşası:** Kimlik duygusunu kişinin kim olduğuna dair sabit bir algıya, yaşam amacına, belli kişisel değerlere sahip olması; yaşamdan ne almak istediğini bilmesi ve geleceğe yönelik kişisel hedeflerinin olması oluşturur (Lounsbury, Huffstetler, Leong ve Gibson, 2005). Oturmuş kimlik duygusunun karşıtı kimlik karmaşası olarak isimlendirilir.

**Olumsuz Alışkanlıklar:** Madde (ilaç, uyuşturucu, olumsuz teknoloji kullanımı) (substance abuse), psikoaktif maddelerin birey ve topluma zararlı olacak şekilde kullanılması ama bu kullanımın madde bağımlılığı için gerekli kriteri karşılamamasıdır (Rinaldi, Steindler, Wilford ve Goodwin, 1988).

**Öfkeli:** Beklenti ve isteklerin karşılanmaması ve hayal kırıklığı durumlarının tetiklediği, kişilerarası sonuçlar doğuran ve hisseden kişi üzerinde yoğun bir olumsuz etki bırakan güçlü duygu olarak tanımlanır (Averill, 1982). Karşıtı sakinlik, dinginlik ve mutluluk (pleasantness) hali olabilir.

**Maddi Zorluk:** Fakirlik/maddi zorluk, insanın eğitim, sağlık gibi temel düzeydeki iyi oluşu için gerekli olan kaynakları sağlayabilme gücünün düşük veya yetersiz olmasıdır (Wagle, 2002). Karşıtı maddi bakımdan refah halidir.

**İnançta Gerilim:** İnanç, Allah/Tanrı ve dini ilişkiler hakkında yaşanan şüphe, sorgulama ve çelişkilerdir (McConnel, Pargament, Ellison ve Flannelly, 2006). Bunun tersi inanç konusunda uyum ve ahenk hissetmektir.

**Karşı Cinsiyet Kaygısı (Heterososyal anksiyete):** Karşı cinsle aynı ortamda olduğunda ya da etkileşimde bulunulduğunda yaşanan sosyal kaygı ve sık sık göz kaçırma, cevap gecikmeleri gibi davranış değişikliklerinin yaşanması, heterososyal anksiyete olarak adlandırılır (Bruch ve Hynes, 1987).

**Cinsellik Sorunu:** Cinsellikle ilgili problemler (veya cinsel problemler), cinsellikle ve cinsel yakınlıkla ilgili sağlıklı duygu, biliş ve davranışta bozulmalar olarak tanımlanır (Bukowski, 1992). Çocuklukta yaşanan cinsel istismarın cinsel problemlere yol açabileceği bilinmektedir (Simon ve Feiring, 2008). Bu problemler, cinsellikten korkma, kaçınma, tikslenme ve kaygı olabileceği gibi; artan cinsel ilgi ve meşguliyet de olabilir.

Bu çalışmada yer alan bu ruh sağlığı yapıları Şekil 1'de yer alan teorik yapı üzerinde gösterilmiştir. Görüldüğü gibi yapılar teorik yapıyla büyük oranda örtüşüyor gözükmektedir.

Ampirik çalışmayla ilgili olarak bu çalışmanın soruları aşağıdaki gibi düzenlenmiştir:

Literatürdeki çalışmalardan yola çıkılarak kurgulanan kapsamlı bir pozitif ruh sağlığı tarama testinde yer alan yapıları (constructs) temsil ettiği düşünülerek geliştirilen ölçeklerin uygulamadaki psikometrik göstergeleri (geçerlilik ve güvenilirlik) nasıldır? Bu yapıların sistematik kuramsal bir bütünlük oluşturma potansiyelleri ne düzeydedir? Bu ölçek çalışması sonuçlarına göre ergenlerin ve ilk yetişkinlerin yaşadığı pozitif ruh sağlığı sorunları ne düzeydedir?



## METOD

Bu çalışma bir korelasyonel araştırma deseni olarak planlanmıştır. Buna göre farklı yapılardan oluşan *Sükûnet Pozitif Ruh Sağlığı Tarama Testi* değişkenleri arasındaki ilişkiler belirlenecek ve bu değişkenlerin bir hedef değişkeni olarak seçilen *mutluluğu* yordama düzeyleri belirlenecektir.

### Örneklem

Örneklem (n=323) *uygunluk* örneklem seçimi yöntemiyle İstanbul'da yer alan farklı türden lise öğrencileri, 3 öğrenci yurdu ve üniversite öğrencileri arasından seçilmiştir. Uygunluk ile anketin yapıldığı okulların uygunluğu, dersliklerin uygunluğu ve katılmak isteyen öğrencilerin uygunluğu kastedilmiştir. Katılımcıların tamamı ya ergenlerden ya da ilk yetişkinlik döneminin başlarında olan kişilerden oluşturulmuştur. Örneklemde 65 Erkek (%20.2), 265 kadın (%78.9) ve 3 cinsiyet belirtmeyen (%0.9) katılımcıdan oluşmaktadır.

### Veri Toplama Aracı

Veriler bu çalışma için yeni geliştirilen ve *Sükûnet Pozitif Ruh Sağlığı Tarama Testi* adı verilen envanter ile elde edilmiştir. Testte 16 alt ölçek yer almaktadır ve her ölçek 2-4 madde ile oluşturulmuştur (maddeler için bkz. Tablo 1). Ölçekleri oluşturan maddeler önce iki katı veya daha fazla maddeden oluşan madde havuzundan seçilerek ankete dahil edilmişlerdir. Söz konusu maddeler uygulamadan sonra açıklayıcı faktör analizine (sonuçlar için bkz. Tablo 1) ve ardından madde analizine tabi tutulmuştur. Böylece, her bir ölçeğin yapı geçerliliğine ve iç tutarlılığına bakılarak ölçekleri oluşturan maddeler konusunda son karar verilmiştir. Ölçeklerin isimleri, maddeleri ve betimsel sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

Bataryada yer alan madde bağımlılığı ile ilgili maddelerden her biri bağımlılığın ayrı boyutunu ölçtüğü için bir ölçek olarak değil, tekli maddeler üzerinden değerlendirilmiştir. Diğer taraftan envanterde yer alan mutluluk ölçeği Özel Mutluluk Ölçeği adıyla Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halidir. 4 maddeden oluşan ölçeğin 4. maddesi daha önceki çalışmalarda diğer 3 maddeyle uyum sergilemediği için ölçekten çıkarılmıştır. Son olarak *İnançta Gerilim* ölçeği daha önce Ok (2012) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin maddelerinin iç uyumu göstergesi olan alfası .83 olarak rapor edilmiştir. Demografik değişkenler cinsiyet (1=erkek, 2= kadın), yaş ve aile ile uyum (4 madde, bkz. Tablo 2) olarak seçilmiştir.

Ölçek ifadelerine katılma düzeyi 5'li Likert ölçekleme sistemi üzerinden yapılmıştır. Buna göre katılımcıların katılma düzeyi seçenekleri sırayla *Hiç katılmıyorum*, *Az katılıyorum*, *Yarı yarıya katılıyorum*, *Çoğuna katılıyorum* ve *Tamamına katılıyorum* şeklindedir.

### Uygulama Prosedürü

İbn Haldun Üniversitesi sosyal bilimler etik kurulundan onay alındıktan sonra çalışma 2018-2019 yılları içerisinde İstanbul'da rastsal olmayan yöntemle seçilen okullarda ve öğrencilerin bulunduğu diğer mekânlarda yöneticilerden izin alındıktan sonra asistanlardan oluşan anketörler sınıflara ve öğrencilerin bulunduğu diğer ortamlara giderek kendilerini tanıttılar ve araştırmanın amacını dile getirdiler. Ardından öğrencileri gönüllü olarak araştırmaya katkıda bulunmaya davet ettiler. Görüşülen katılımcıların çoğu ankete katılmayı kabul etti, aynı oturumda az sayıda (2-3) öğrenci katılmak istemedi. Ardından çalışmada gizlilik konusunda, cevap vermemede özgür hissedebileceği, ankete katıldıktan sonra istenirse 15 gün içinde çalışmaya katılmaktan vazgeçebileceği konularında bilgi verildi. Başında onam formu bulunan anket öğrencilere aynı oturumda 40 dakika içinde dağıtıldı ve toplandı.

### Veri Analizi

Anketlerin uygun şekilde doldurulup doldurulmadığı incelemesi ve uç değerli (*outliers*) anketlerin çıkarılmasından sonra kalan anketlerin elde edilen veriler bir istatistikî yazılım programı ile analiz edilmiştir. Faktör analizi ve madde analizinden sonra sonuçlar betimsel ve çıkarımsal (korelasyon ve regresyon) istatistikler şeklinde sunulmuştur.

## BULGULAR

Pozitif ruh sağlığı ölçekleri maddelerinin toplu açımlayıcı faktör analizinin sonuçları Tablo 1’de görülebilir.

Tablo 1: *Sükûnet Pozitif Ruh Sağlığı Tarama Testi* ölçekleri maddelerinin açımlayıcı faktör analizi sonuçları

	İnançta gerilim	Karamsarlık	Sosyal yalnızlık	Karşıt cinsiyet kaygısı	Akademik çalışma	Öfkeliilik	Aile değerlerine yabancılaşma	Sosyal yabancılaşma	Maddi zorluk	Kimlik karmaşası	Cinsellik sorunu	Girişkenlik	Farklılığa kapalılık
• İnançla veya dünya görüşümle ilgili önemli çelişkiler yaşıyorum.	.88												
• İnançla veya dünya görüşümle ilgili önemli kaygılarım var.	.85												
• İnançla veya dünya görüşümle ilgili kafamda ciddi şüpheler yaşıyorum.	.85												
• Geleceğimi çok olumlu görüyorum.		.80											
• Zorluklar olsa da geleceğimin parlak olduğunu düşünüyorum.		.73								.33			
• Geleceğimle ilgili kaygılarım var.		.72											
• Sanki hayatımda hiçbir şey yolunda gitmiyor gibi.		.61	.33			.30							
• Sık sık yalnızlık duygusu yaşıyorum her nedense.			.85										
• İnsanlarla birlikte olsam da içimde yalnızım aslında.			.84										
• Pek fazla yalnızlık duygusu yaşamam doğrusu.			.78										
• Karşıt cinsten biriyle yalnız kaldığımda utanma ve kaygı olur.				.85									
• Karşıt cinsten kişilerle olan diyalogumda rahatımdır.				.82									
• Karşıt cinsten birileriyle bir araya gelsem elim ayağım tutuşur.				.79									
• Nedense ders çalışmak için masaya oturmakta zorlanıyorum.					.86								
• Genel olarak maalesef ders çalışan biri değilim.					.82								
• Merak ve istekle ders çalışmayı seven biriyim.		-.33			.67								
• Her nedense kendimi sık sık sözlü kavgaya karışır buluyorum.						.83							
• Kolay sinirlenen biriyim.						.75							
• Ağız dalaşına girmedığım gün neredeyse yok.						.72							
• Ailemden edindiğim dünya görüşümden gittikçe koptum.							.87						
• Galiba zamanla ailemde görüp öğrendiğim değerlerden uzaklaştım.	.31						.85						
• Fırsatını bulsam gelişmiş bir ülkede yaşamak için bu ülkeden çeker giderim.								.89					
• Bu gelişmemiş ülkeden ve kültürsüz insanlarından artık uzaklaşmak istiyorum.								.84					

• Maddi açıdan inanılmaz zor durumdayım.																			.88
• Maddi açıdan hiç bir sorunum yok, şükrolsun.																			.86
• Niçin yaşadığımı neye göre yaşadığımı biliyorum.																			.76
• Hayatımı yönlendiren değerler net ve açıktır.																			.71
• Cinsellikle ilgili bazen suçluluk veya günahkârlık duyguları yaşadığım olur.																			.87
• Cinsellikle ilgili konular başımı sık sık ağrıtır.																			.78
• Dolmuşta vb. yolculuk yaparken yanınızdakinin dizinin sizin yerinizi işgal ettiğinde ona kendini toplamasını söyleyebilirim.																			.82
• Bir kuyrukta beklerken biri arkadan gelip önüme geçtiğinde ona sözlü olarak sıraya girmesi gerektiğini söyleyebilirim.																			.77
• Bu ülke sadece Türk vatandaşlarına aittir, başka ülkeden olanlar yaşayamaz.																			.88
• Bu ülkede farklı dinden ve düşünceden olan (Yahudi, Hristiyan, ateist) insanlar da yaşayabilir.																			.62
																			-.34
																			-.34
<b>Açıklanan Varyans %'si</b>	<b>19.01</b>	<b>8.90</b>	<b>7.79</b>	<b>6.37</b>	<b>5.56</b>	<b>4.47</b>	<b>4.32</b>	<b>3.91</b>	<b>3.70</b>	<b>3.45</b>	<b>3.25</b>	<b>3.04</b>	<b>2.90</b>						
<b>Toplam Açıklanan Varyans %'si</b>																			<b>76.66</b>

Not: Yorumu ve görünebilirliği kolaylaştırmak için .30'un altındaki değerler silinmiştir.

Tablo 1'de görülebildiği gibi mutluluk ölçeği hariç diğer bütün ölçeklerin maddeleri önceden kurgulanan yapılara (constructs) uygun olarak 13 faktöre ayrılmıştır. Mutluluk ölçeğinin maddeleri ise iyimserlik ve sosyal yalnızlık ölçeklerine dağıldığı için mutluluk maddeleri çıkarılarak tekrar analiz yapılmıştır. Diğer taraftan madde kullanımı ile ilgili ölçek maddeleri de ayrı ayrı konuları ölçtüğünden bir ölçek olarak görülmemiştir. Bu değişkenler hep birlikte varsayılan pozitif ruh sağlığı değişkeninin %72 gibi yüksek bir dilimini açıklamaktadır.

Söz konusu değişkenlerin betimsel istatistiklerinin sonuçları Tablo 2'de görülebilir.

Tablo 2: *Sükûnet* pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle ilgili betimsel istatistik sonuçları

Maddeler ve Değişkenler	N	Min	Maks	Ort.	SS	Madde sayısı***	α	Çoğuna/Tamamına Katılıyorum %'si*	Sorun yaşama %'si**
Cinsiyet	320	1	2	1.80	.403				
Yaş	314	15	30	18.28	2.756				
<b>1. KARAMSARLIK (zamanda bütünlük)</b>									<b>17.6</b>
• Sanki hayatımda hiçbir şey yolunda gitmiyor gibi.	321	1	5	2.30	1.242			18.1	
• Zorluklar olsa da geleceğimin parlak olduğunu düşünüyorum (-)	315	1	5	2.31	1.137	4/6	.78	18.4	
• Geleceğimle ilgili kaygılarım var.	317	1	5	2.57	1.258			23.3	
• Geleceğimi çok olumlu görüyorum. (-)	316	1	5	2.64	1.061			18	
<b>2. GİRİŞKENLİK (düşünce ve eylemde bütünlük)</b>									<b>18.3</b>
• Bir kuyrukta beklerken biri arkadan gelip önüme geçtiğinde ona sözlü olarak sıraya girmesi gerektiğini söyleyebilirim	323	1	5	2.95	.819	3/4	.59	15.8	
• Dolmuşta vb. yolculuk yaparken yanınızdakinin dizinin sizin yerinizi işgal ettiğinde ona kendini toplamasını söyleyebilirim	322	1	5	2.89	.980			23.6	

3. AKADEMİK ÇALIŞMA (işte ve eğlenmede bütünlük)										<b>24.5</b>
• Nedense ders çalışmak için masaya oturmakta zorlanıyorum. (-)	322	1	5	2.96	1.257	3/4	.78		35.1	
• Merak ve istekle ders çalışmayı seven biriyim.	323	1	5	3.03	1.178				33.2	
• Genel olarak maalesef ders çalışan biri değilim. (-)	321	1	5	3.50	1.270				12.8	
4. SOSYAL YABANCILAŞMA (toplumsal değerlerde ve kültürde bütünlük)						2/3				<b>22</b>
• Fırsatını bulsam gelişmiş bir ülkede yaşamak için bu ülkeden çeker giderim.	323	1	5	2.35	1.465		.82		23.6	
• Bu gelişmemiş ülkeden ve kültürsüz insanlarından artık uzaklaşmak istiyorum.	323	1	5	2.01	1.213				12.7	
5. AİLE DEĞERLERİNE YABANCILAŞMA (aile değerleriyle bütünlük)						2/2				<b>11.1</b>
• Ailemden edindiğim dünya görüşümden gittikçe koptum.	320	1	5	1.84	1.147		.89		11.9	
• Galiba zamanla ailemde görüp öğrendiğim değerlerden uzaklaştım.	318	1	5	1.70	1.048				8.5	
6. SOSYAL YALNIZLIK (toplumun üyeleriyle bütünlük)						3/5				<b>35.6</b>
• İnsanlarla birlikte olsam da içimde yalnızım aslında.	321	1	5	3.04	1.300		.84		36.4	
• Sık sık yalnızlık duygusu yaşamım her nedense.	322	1	5	2.73	1.291				30.1	
• Pek fazla yalnızlık duygusu yaşamam doğrusu (-)	319	1	5	3.34	1.268				52.9	
7. AİLE İLE UYUM (aile üyeleri arasında bütünlük)										<b>6.8</b>
• Annemle aramız çok iyi	323	1	5	4.05	1.086				11.1	
• Babamla aramız çok iyi	319	1	5	3.87	1.268	4/4	.80		16.9	
• Kardeş(ler)imle aramız çok iyi	314	1	5	3.80	1.135				13.1	
• Ailemle zaman geçirmekten zevk alıyorum	301	1	5	4.03	1.146				12.3	
8. FARKLILIĞA TOLERANS (İnsanlıkla bütünlük)										<b>3.7</b>
• Bu ülkede farklı dinden ve düşünceden olan (Yahudi. Hristiyan. ateist) insanlar da yaşayabilir.	322	1	5	4.23	1.198	2/4	.50		11.8	
• Bu ülke sadece Türk vatandaşlarına aittir, başka ülkeden olanlar yaşayamaz (-)	322	1	5	4.51	1.039				7.8	
9. KİMLİK KARMAŞASI (kimlikte bütünlük)										<b>13.6</b>
• Bu hayatı neye göre yaşayacağımı bir türlü bilemedim.	322	1	5	2.07	1.181	2/4	.66		13.1	
• Niçin yaşadığımı neye göre yaşadığımı biliyorum. (-)	321	1	5	2.51	1.421				26.8	
• Hayatımı yönlendiren değerler net ve açıktır. (-)	319	1	5	2.34	1.215				18.9	
10. OLUMSUZ ALIŞKANLIKLAR (beden ve zihinde bütünlük)										
• Maalesef sigara veya tütün içme gibi alışkanlığım var.	323	1	5	1.33	.954				6.2	
• Ne yalan söyleyeyim, bazen alkol, hap, ot türü vb. kafa bulduran şeyler kullandığım olur	322	1	5	1.17	.648				2.8	
• Cep telefonu mükemmel bir şey ama galiba bana zarar da çok	320	1	5	3.41	1.261				49.3	
11. ÖFKELİLİK (duygu durumunda bütünlük)										<b>13.9</b>
• Kolay sinirlenen biriyim.	322	1	5	3.11	1.356	3/3	.74		41	
• Her nedense kendimi sık sık sözlü kavgaya karışır buluyorum.	322	1	5	2.25	1.236				16.1	
• Ağız dalaşına girmediğim gün neredeyse yok.	321	1	5	1.69	1.077				8.1	
12. MADDİ ZORLUK (Bedende ve varoluşta bütünlük)										<b>11.1</b>
• Maddi açıdan inanılmaz zor durumdayım.	319	1	5	1.66	.970	2/2	.72		5.6	
• Maddi açıdan hiç bir sorunum yok. Şükrolsun.(-)	317	1	5	2.08	1.272				17.6	
13. İNANÇTA GERİLİM (ideolojide/yaşama yolunda bütünlük)										<b>7.1</b>
• İnançla veya dünya görüşümle ilgili önemli kaygılarım var.	319	1	5	1.74	1.049		.87		8.1	
• İnançla veya dünya görüşümle ilgili önemli çelişkiler yaşıyorum.	320	1	5	1.70	1.020				7.8	
• İnançla veya dünya görüşümle ilgili kafamda ciddi şüpheler yaşıyorum.	319	1	5	1.65	1.057				8.5	

14. KARŞI CİNSİYET KAYGISI (toplumsal cinsiyetlerde bütünlük)									27.2
• Karşıt cinsten kişilerle olan diyalogumda rahatımdır (-)	301	1	5	2.95	1.398	3/6	.82		37.2
• Karşıt cinsten biriyle yalnız kaldığımda utanma ve kaygı olur	300	1	5	3.16	1.431				44
• Karşıt cinsten biriyle bir araya gelsem elim ayağım tutuşur.	294	1	5	2.16	1.356				19.3
15. CİNSELLİK SORUNU (bedensel hazlar ile yaşam enerjisinde bütünlük)									7.7
• Cinsellikle ilgili bazen suçluluk veya günahkârlık duyguları yaşadığım olur.	269	1	5	1.84	1.203	2/3	.62		13
• Cinsellikle ilgili konular başımı sık sık ağrıtır.	269	1	5	1.60	1.037				7.4
16. MUTLULUK (Genel olarak iyilik halinde bütünlük)									17
• Geriye dönüp baktığınızda genel olarak kendinizi mutluluk düzeyi bakımından nasıl nitelersiniz?	319	1	5	3.17	.960		.79		20.4
• Kendi yaşlarınızın durumuyla karşılaştığınızda kendinizi mutluluk düzeyi bakımından nasıl bulursunuz?	319	1	5	3.34	1.092				22.3
• Bazı insanlar vardır hayatlarında çok mutludurlar. Böyle bir durum sizin için ne düzeyde geçerlidir?	321	1	5	3.15	1.113				24.3
17. ÖZ-SAYGI (kendine atfedilen değerde bütünlük) Diğer insanlarla karşılaştığınızda kendinizi genel olarak ne düzeyde değerli ve yeterli görüyorsunuz?	314	1	5	3.42	.99		1		15.0

\*. Değişkenlerde yaşanan olumsuzluk düzeyine dikkat çekmek için, olumlu kurgulanan yapıların maddeleri ters kodlanmıştır. Ardından cevap seçeneklerinden son iki seçeneğe (çoğuna katılıyorum ve tamamına katılıyorum) verilen olumlu cevapların ortalamaları elde edildi.

\*\* Burada da yaklaşık hesap olarak ölçeklerin ortalama toplamından 5.00 üzerinden 3.50 veya üstü ortalama sahip olan katılımcıların yüzdesi elde edildi.

\*\*\*. Birinci rakam faktör analizi ve madde analizi sonucuna bağlı olarak ölçeğin son halini oluşturan madde sayısını, ikinci rakam ise madde havuzuna ilgili değişkeni ölçmek için oluşturulan original madde sayısının temsil etmektedir

Tablo 2'deki son iki sütunda da görülebileceği gibi katılımcılar arasında yaşanan sorunların en yüksekte en düşüğe doğru yaygınlık sırası (% olarak) şu şekildedir: Sosyal yalnızlık (%36), Karşıt cinsiyet kaygısı (%27), Akademik çalışma isteksizliği (%25), Sosyal yabancılaşma (%22), Girişken olamama (%18), Geleceğe yönelik karamsarlık (%18), Genel olarak mutsuzluk (%17), Öfkeli (%14), Kimlik karmaşası (anlam ve amaç karmaşası) (%14), Maddi zorluk yaşama (%11), Aile değerlerine yabancılaşma (%11), Cinsellik sorunu (%8), İnançta gerilim yaşama ve (%7) Farklılığa kapalı (%4).

Her bir ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılıkları konusuna gelince, madde sayıları da göz önünde bulundurularak genel olarak ölçeklerin güvenilirlik katsayıları (alfa skorları) iki ölçek (Girişkenlik [.59] ve Farklılığa Kapalılık [.50]) hariç, orta ya da yüksek düzeydedir. .60'tan küçük olmalarına rağmen bu iki değişken diğer analizlerde kullanılabilir durumdadır. Madde bağımlılığını ölçen maddeler bir ölçek oluşturabilecek biçimde ilintili olmamışlardır. Zira yapıdaki her bir madde bağımlılık olgusunun kategorik olarak birbiriyle bağlantısız boyutlarını ölçmektedir

. Değişkenlerin kendi aralarındaki korelasyonlar Tablo 3'te görülebilir

**Tablo 3: Sükûnet Pozitif Ruh Sağlığı Alt-Ölçeklerinin Kendi Aralarındaki Korelasyon Katsayıları**

	Girişkenlik	Akademik Çalışma	Sosyal yabancılaşma	Aile değerlerine yabancılaşma	Sosyal yalnızlık	Farklılığa Kapalılık	Öfkelilik	Maddi zorluk	İnançta gerilim	Cinsellik sorunu	Karamsarlık	Aile ile uyum	Kimlik karmaşası	Karşıt cinsiyet kaygısı	Öz-saygı
Akademik Çalışma	-.01														
Sosyal yabancılaşma.	.12*	-.16**													
Aile değerlerine yabancılaşma	.05	-.16**	.39**												
Sosyal yalnızlık	.04	-.21**	.18**	.28**											
Farklılığa Kapalılık	-.09	-.14*	.05	.09	-.03										
Öfkelilik	.23**	-.27**	.19**	.21**	.21**	-.06									
Maddi zorluk	.03	.06	.19**	.09	.21**	-.12*	.02								
İnançta gerilim	.12*	-.18**	.35**	.48**	.28**	.05	.23**	.05							
Cinsellik sorunu	.03	.04	.01	.06	.12*	-.13*	.16**	.12	.09						
Karamsarlık	.02	-.36**	.17**	.29**	.47**	-.04	.19**	.14*	.28**	.05					
Aile ile uyum	.00	.28**	-.31**	-.51**	-.29**	-.07	-.27**	-.09	-.31**	-.02	-.40**				
Kimlik Karmaşası	-.01	-.37**	.21**	.32**	.35**	-.09	.29**	.08	.36**	.05	.47**	-.34**			
Karşıt cinsiyet kaygısı	-.10	.26**	-.31**	-.20**	.01	-.22**	-.12*	.00	-.19**	.16**	-.13*	.21**	-.14*		
Öz-saygı	.09	.17**	-.04	-.11*	-.22**	-.12*	.00	-.08	-.12*	-.04	-.36**	.13*	-.21**	-.02	
<b>Mutluluk</b>	<b>-.03</b>	<b>.29**</b>	<b>-.16**</b>	<b>-.29**</b>	<b>-.57**</b>	<b>.04</b>	<b>-.20**</b>	<b>-.20**</b>	<b>-.23**</b>	<b>-.06</b>	<b>-.58**</b>	<b>.40**</b>	<b>-.33**</b>	<b>.10</b>	<b>.29**</b>

\*\*P ≤ .01; \*P ≤ .05.

Tablo 3'te yer alan değişkenler arasındaki önemli ilişkiler yukarıdaki kuramsal yaklaşım (Şekil 1) ana başlıkları çerçevesinde aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

### **Kişinin Kendisiyle İlişkileri:**

*Öz-saygı:* Öz-saygısı yüksek olanların akademik çalışma istekleri yüksek, aile değerlerine daha fazla bağlı, daha az yalnızlık yaşamakta, daha az kimlik krizi ve inançta çelişki yaşamakta, çeşitliliğe daha fazla açık ve geleceğe yönelik daha fazla iyimser bakmaktadır. Bu kişilerin aileleriyle ilişkileri daha fazla kaliteli ve genel olarak daha fazla mutludurlar.

*Öfkeli:* Öfkesi fazla olanlar daha fazla girişkenlik sergilemekte, akademik çalışma isteği daha düşük, daha fazla sosyal-kültürel yabancılaşmış hissetmekte, aile değerlerine daha fazla yabancılaşmakta, daha fazla inançta çelişki yaşamakta, aileyle daha az geçimli, daha fazla cinsellikle ilgili sorunlar yaşamakta, geleceğe daha fazla kötümser bakmakta, daha fazla kimlik krizi yaşamakta ve karşıt cinslerden daha az korkmaktadırlar.

*Cinsellik Sorunu:* Cinsel sorun yaşamak, sosyal yalnızlıkla ve çeşitliliğe açıklıkla ve daha fazla karşıt cinsle ilgili kaygıyla bağlantılı gözükmektedir.

*Kimlik Karmaşası:* Hayatta bir kimlik duygusuna sahip olanlar, yani anlam ve amaca sahip olanlar, daha fazla akademik çalışma isteğine sahip, sosyal değerlere ve aile değerlerine daha fazla bağlı, daha az sosyal yalnızlık yaşamakta, daha az öfkeli, inancıyla ilgili daha az çelişki yaşamakta, geleceğe daha fazla iyimserlikle bakmakta, ailesiyle ilişkileri daha iyi ve daha az karşıt cins kaygısı yaşamaktadır.

### **Kişinin Başka İnsanlarla İlişkileri**

*Aile ile Uyum:* Ailesiyle uyumlu ilişkiye sahip olanlar, akademik çalışmaya daha fazla istekli, sosyal değerlerle ve aile değerleriyle daha uyumlu, daha az öfkeli, daha az inancında çelişki yaşamakta, geleceğe yönelik daha fazla iyimser, daha yerleşik bir kimlik duygusuna sahiptir. Bununla birlikte daha fazla karşıt cins kaygısı yaşamaktadır.

*Sosyal Yabancılaşma:* Soso-kültürel yabancılaşma yaşayanlar daha fazla girişken, daha fazla öfkeli, daha fazla maddi güçlük yaşamakta, daha fazla inançta gerilim yaşamakta, daha fazla karamsar, aileyle daha az uyumlu ve daha az karşıt cinsle kaygı yaşamaktadır.

*Aile Değerlerine Yabancılaşma:* Aile değerlerine yabancılaşanlar akademik çalışmaya daha az istekli, sosyal yabancılaşması daha fazla, daha fazla sosyal yalnızlık yaşamakta, daha fazla öfkeli, inancı konusunda daha fazla çelişki yaşamakta, daha kötümser, aileyle daha az uyumlu, daha fazla kimlik krizi yaşamakta ve daha az karşıt cinsiyet kaygısı yaşamaktadır.

*Sosyal Yalnızlık:* Sosyal yalnızlık yaşayanlar, daha az akademik çalışma arzusuna sahip, sosyo-kültürel değerlere ve aile değerlerine daha uzak, daha fazla öfkeli, daha fazla maddi zorluk yaşamakta, daha fazla inancında çelişki yaşayan, daha fazla cinsel sorunlara sahip, daha fazla kötümser, aileyle daha az uyumlu, daha yüksek kimlik krizi yaşamakta ve daha düşük öz-saygıya sahiptir.

*Farklılığa Kapalılık:* İnsan çeşitliliğine daha fazla kapalı olanlar akademik çalışmaya daha az düşkün, daha fazla maddi sorun yaşamakta, cinsellikle ilgili daha düşük sorun yaşamakta, daha az karşıt cinsiyet kaygısı yaşamakta ve daha düşük öz-saygı yaşamaktadır.

*Karşıt Cinsiyet Kaygısı:* Karşıt cinsiyetle iletişim kaygısı yaşayanlar akademik çalışmaya daha fazla istekli, daha az sosyal değer ve aile değeri yabancılaşması yaşamakta, çeşitliliğe daha az kapalı, daha düşük öfkeli, daha az inanç çelişkisi yaşamakta, daha fazla cinsel sorun yaşamakta, daha az kötümser ve aileyle ilişkiler daha iyidir.

*Girişkenlik:* Yüksek girişkenlik daha fazla sosyal yalnızlıkla, daha yüksek öfkeyle ve inançta gerilimle ilişkilidir.

### **Kişinin Yüce Bir Varlıkla İlişkisi**

*İnançta Gerilim:* İnançta uyumlu olmak gelir durumu, cinsel sorunlar ve farklı inançlara açık olma değişkenleri hariç diğer pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle uyumluluk sergilemektedir. Yani

inançta gerilimli olanlar daha fazla girişken, daha az akademik çalışma eğilimli, sosyal yapıya ve aile değerlerine daha fazla yabancılaşma yaşamakta, daha fazla öfkeli, daha kötümser, daha az aile ile ilişkilerde uyumlu, daha fazla kimlik krizi yaşamakta, daha az karşıt cinsle kaygı yaşamakta ve daha düşük öz-saygıya sahip olmaktadır.

### Kişinin Doğa ile İlişkisi:

*Akademik Çalışma:* Kişinin doğayla ilişkisinin temelini oluşturan eğitim alma isteği sosyal değerlerle ve aile değerleriyle daha fazla ilişkilidir. Kısaca, akademik çalışma cinsellik ve ekonomik gelir durumu hariç diğer *pozitif ruh sağlığı* değişkenleriyle olumlu ve uyumlu bir ilişkiye sahiptir.

*Maddi Zorluk:* Gelir durumunun pozitif ruh sağlığı değişkenlerinin 8'iyle bir ilişkisi yoktur. Olumlu olduğu değişkenlere bakmak gerekirse, maddi zorluk yaşayanlar daha fazla sosyal yabancılaşma ve sosyal yalnızlık yaşamakta ve gelecekle ilgili daha fazla karamsarlık duygusuna sahiptirler. Bununla birlikte maddi zorluk yaşayanlar yaşamayanlara göre çeşitliliğe daha fazla açıklık sergilemektedirler .

### Kişinin Zamanla İlişkisi:

*Karamsarlık:* Geleceğe yönelik kötümserlik farklılıklara açık olmak hariç diğer pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle anlamlı ilişkiye sahiptir. Yani karamsar olanlar akademik çalışmaya daha az istekli, daha fazla topluma ve aile değerlerine yönelik yabancılaşma yaşamakta, sosyal yalnızlık yaşamakta, daha fazla öfkeli, daha fazla maddi güçlük hissetmekte, inancıyla ilgili daha fazla gerilim halinde, ailesiyle daha az geçimli, daha yüksek düzeyde kimlik sorunu yaşamakta, karşıt cinsiyetle ilgili daha düşük kaygıya sahip ve daha düşük öz-saygı durumu yaşamaktadır.

### Genel Olarak Mutlulukla İlişkiler

*Mutluluk:* Genel mutluluk, karşıt cinsle ilişkiler, cinsellik ve farklılıklara açık değişkeni hariç kalan pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle uyumlu olumlu bir ilişkiye sahiptir. Yani, mutluluk daha yüksek akademik çalışma arzusuyla, aileyle ilişkilerde daha fazla uyumla, öz-saygıyla, sosyal ve aile değerleriyle uyumla, daha düşük sosyal yalnızlık duygusuyla, daha düşük öfke duygusuyla, daha düşük mali zorluk yaşamayla, inançta uyumlu olmayla, iyimserlikle ve sağlam kimlik algısıyla ilişkilidir.

Tablo 4: Pozitif *Ruh* sağlığı değişkenlerinin Cinsiyet ve Yaş ile korelasyonları

	Cinsiyet	Yaş
Girişkenlik	.03	-.14*
Akademik Çalışma	.11*	.22**
Sosyal yabancılaşma	-.05	-.32**
Aile değerlerine yabancılaşma	.04	-.18**
Sosyal yalnızlık	.15**	-.11
Farklılığa kapalılık	-.02	.00
Öfkeli	.01	-.19**
Maddi zorluk	-.01	.10
İnançta gerilim	-.03	-.19**
Cinsellik sorunu	-.16**	.12*
Karamsarlık	.06	-.12*
Aile ile uyum	-.08	.27**
Kimlik krizi	.10	-.24**
Karşıt cinsiyet kaygısı	.16**	.28**
Öz-saygı	-.03	.03
Mutluluk	-.05	.07

\*\*P ≤ .01; \*P ≤ .05.



### Cinsiyet ve Yaş'ın Pozitif ruh sağlığı Boyutlarıyla İlişkisi

Tablo 4'te görülebileceği gibi cinsiyet bakımından kadınlar erkeklere göre akademik çalışmaya daha fazla güdülenmiş ve daha fazla sosyal yalnızlık yaşamaktadırlar. Buna karşılık erkekler kadınlara göre daha fazla cinsellikle ilgili sorunlar yaşamaktadırlar.

Yaş bakımından örneklemin daha genç olanları daha girişken ve daha fazla topluma ve aile değerlerine yabancılaşma yaşamaktadırlar, daha yüksek öfkeli düzeyine sahipler, inançlarıyla ilgili daha fazla gerilim halindedirler, daha fazla kötümserler ve daha fazla kimlik karmaşası yaşamaktadırlar. Buna karşılık görece yaşı daha fazla olanlar daha fazla akademik çalışma yapmaya istekli, daha fazla cinsellikle ilgili sorun yaşamakta, aileyle daha fazla geçimli olmakta ve daha fazla karşıt cinsiyetle ilgili kaygı yaşamaktadırlar.

Mutluluk, kişinin toplumsal değerlerle, aile değerleriyle, aile üyeleriyle, toplumda sosyalleşmeyle, toplumda yer alan inançla uyumlu olmayla bağlantılı olduğuna göre, bu konularda yabancılaşmak ve bozulmalar insanların mutsuzluğuna yol açmaktadır. Bu çalışma gelişmiş ülkelerdeki topluluklarla karşılaştırıldığında görece daha muhafazakar bir toplumda yürütülmüştür. Buna bağlı olarak mutlu olmak insanların toplumda yaygın olan değerlere ve yaşam tarzlarına uymalarına dayandırılmış gözükmektedir. Aksi takdirde farklı düşündüğü ve yaşadığı durumlarda sosyal baskıdan kaynaklanabilecek bilişsel çelişkiler yaşayabilirler.

Tablo 5: Pozitif ruh sağlığı değişkenlerinin mutluluğu yordaması ile ilgili Çoklu Doğrusal Regresyon analizi

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	4.33	.63		6.89	.000
Cinsiyet	.13	.11	.06	1.16	.248
Yaş	-.04	.02	-.10	-1.87	.063
Girişkenlik	.01	.06	.01	.11	.910
Akademik çalışma	.01	.05	.02	.29	.773
Sosyal yabancılaşma	-.01	.04	-.02	-.28	.776
Aile değerlerine yabancılaşma	-.04	.05	-.05	-.79	.432
<b>Sosyal yalnızlık</b>	<b>-.29</b>	<b>.05</b>	<b>-.36</b>	<b>-6.34</b>	<b>.000</b>
Farklılığa kapalılık	.06	.05	.07	1.37	.171
Öfke	-.03	.05	-.03	-.51	.609
Maddi zorluk	-.06	.04	-.06	-1.26	.210
İnançta gerilim	.03	.05	.03	.61	.546
Cinsellik sorunu	.04	.05	.05	.90	.372
<b>Karşıt cinsiyetle ilişki</b>	<b>-.31</b>	<b>.06</b>	<b>-.33</b>	<b>-5.60</b>	<b>.000</b>
<b>Aile ile Uyum</b>	<b>.16</b>	<b>.06</b>	<b>.18</b>	<b>2.97</b>	<b>.003</b>
Kimlik karmaşası	-.01	.04	-.01	-.14	.889
Karşıt cinsiyet kaygısı	.04	.04	.05	.91	.366
<b>Adjusted R<sup>2</sup></b>					<b>.47***</b>

\*\*P ≤ .01; \*P ≤ .05.

Tablo 5'te görülebileceği gibi mutluluğu diğer değişkenler içerisinde özellikle sosyal yalnızlık, iyimserlik ve aile üyeleriyle olan uyumlu ilişkiler yordamıştır. Bu üç değişken mutluluğun neredeyse yarısını (%47) açıklamış gözükmektedir.

### DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Pozitif ruh sağlığı taraması ile ilgili bu ölçek geliştirme çalışmasının bulguları bir bütün oluşturabilecek tarzda ve anlamlı bir şekilde değerlendirilebilmektedir. Kullanılan ölçeklerin çoğunluğu yüksek düzeyde iç güvenilirlik düzeyine ve yapı geçerliğine sahiptir. Sonuçları özetlemek gerekirse, gençlerin en az ve en fazla sorun yaşadığı konularla ilgili önemli göstergelere sahiptir. Gençlerin yaklaşık 5'te biri mutsuz gözükmektedir. Katılımcıların önemli bir kısmı kendi içinde yalnız hissetmekte, karşıt cinsiyetle sağlıklı iletişim kuramamakta, kendi toplumuna yabancılaşmış

durumda gözükmektedirler. Ayrıca akademik çalışmaya önemli oranda isteksiz bulunmakta ve sosyal ortamlarda girişken olamamaktadırlar.

Girişkenliğin, farklılığa kapalı olmanın, cinsellikle ilgili sorunların ve karşıt cinsiyetle ilgili kaygı yaşanıp yaşanmamasının *Sükûnet'in* boyutlarıyla ilişkisi bulunmamaktadır. Muhtemel nedenlerine gelince, bu çalışmada kullanılan girişkenlik ölçeğinin yapısının saldırganlığı, kaygınlığı veya öfkeliği ölçmüş olabileceği ihtimalidir. Diğer taraftan, daha fazla öfke psikotizmin bir göstergesi olabilir. Bu insanların girişkenliği de bu öfkeliğin bir uzantısı olan saldırganlık şeklinde yorumlanabilir.

Cinsellik algısı ise muhafazakar bir toplulukta karmaşık bir konudur. Cinsellikle veya karşıt cinsiyetle ilgili sorun yaşanıp yaşanmaması hem mutlu bir cinsel birliktelikten hem de cinsel sorun yaşanıp yaşanmadığının değerlendirilmesine izin vermeyen bekar katılımcıların durumundan kaynaklanmış olabilir. Farklılığa kapalılık da ikircikli bir durum oluşturmuş olabilir. Bazılarında merhamet duygusu ve empati duygusuna bağlı olarak farklılığa açıklık yüksek olabilir ama diğer taraftan çeşitlilik olgusu (göçmenlerin sayısının araştırmanın yapıldığı dönemde yüksek olmasına bağlı olarak) ekonomik bakımından kişilerin kazançlarına bir tehdit gibi algılanmış olma ihtimali de bulunmaktadır.

Bu çalışmada yer alan değişkenler öğrenci mutluluğunun neredeyse %50'sini açıklamaktadır. Bu önemli bir bulgudur. Çalışmanın bir ruh sağlığı modeli üzerinden sistematik bir bütünlük çerçevesinde yapılması yani hem kuramsal bir arka planının olması hem de ampirik göstergelere sahip olması güçlü yönlerinden biridir. Bununla birlikte, sonraki çalışmalarda boyutların bağımlı değişken olan mutlulukla ilişkisini yapısal eşitlik modellemesi üzerinde gösterilmesi bir teorik çerçeve oluşturmasında önemli bir rol oynayacaktır.

Bağlama özgü bir yorum yapmak gerekirse bireyi merkeze alan bir yaklaşım sergileyen öz-saygı kavramı Türkiye kültüründe narsisizmle bağlantılı görülmüş olabilir. Zira bu kültürde *mütevazı* olmak kendine yüksek değer vermekten daha üstün görülmektedir. Pozitif psikolojide özellikle bireysel otonomi düşüncesi modern dönemlere özgüdür ve kolektif kültürlerde mutlulukla pozitif bağlantısının olması yaygın olan bir durum olmayabilir.

Mutluluk veya iyilik halini isimlendirme konusuna gelince İslam geleneğinde iç doyum (*itmi'nan*), iç huzur (*sekine*), mutluluk (*saadet*), iç ferahlığı (*inşirah*), razı olunmuş olma (*mardıyya*), sevinme (*sürur*) gibi kavramlar kullanılmaktadır ve bu kavramların içeriği bu kültürde yaşayan insanlara *pozitif duygular, yaşam doyumunu, iyilik hali* kelimelerinin içeriğinden daha zengin anlamlar ifade etmektedir. Bu çalışmada iç huzur anlamı da olan ve *sekine* kelimesinden Türkçe'ye geçen *sükûnet* kelimesi kullanılmıştır. Diğer taraftan kişisel bütünlüğün, yaşamda anlama ve amaç duygusuna sahip olmanın toplumsal değerlerden bağımsız elde edilebileceğini düşünmek de zor gözükmektedir. Sonuçta, pozitif ruh sağlığı yapılanmasını yerel değerlere (*sabır, kanaat, irfan, hüsn-i zân* gibi) daha fazla yer vererek gerçekleştirmenin daha fazla işlevsel olabileceğini ileri sürmek mümkündür. Ayrıca Müslümanlar için *Tevhid* (Tanrının birliği) kavramından ilham alarak ruhsal boyutları bir iç *bütünlük* düşüncesi çerçevesi içinde ele almak mümkündür (Bkz. Tablo 2).

Bu çalışma, konu alanında ilk çalışma olması nedeniyle iyileştirilmesi gereken bazı sınırlılıklara da sahiptir. Örneğin, ölçeklerden bazılarının (örn. Girişkenlik, Farklılığa kapalılık gibi) geçerlilik çalışmalarının tekrarlanması gerekmektedir. Diğer taraftan, örneklem seçimi rastsal olmadığı için sonuçların diğer öğrenci gruplarına genellenmesi uygun olmayacaktır.

Bazı iyileştirmelerle burada yer alan tarama çalışması daha fazla geliştirilebilir gözükmektedir. Örneğin, çalışma hem öğrencilere (ergen ve ilk yetişkin) hem de sonraki yaşta olanlara uygulanabilir olduğundan evlilik doyumunu, fiziksel sağlık, kişilik özelliklerini tanıma amacıyla pozitif ruh sağlığı değişkenlerinin yanına kişilik özellikleri, ruh sağlığı bozukluklarını ölçen ölçeklerin eklenmesi ruh sağlığı ölçümünü zenginleştirebilecektir. Bir sonraki aşamada ayrıca bu boyutlara bağlı olarak bütüncül bir müdahale programı geliştirilmesiyle bireylerin gelişimleri kapsamlı bir şekilde desteklenmiş olacaktır.

### KAYNAKLAR

- Abela, J. R. Z. & Seligman, M. E. P. (2000). The hopelessness theory of depression: A test of the diathesis-stress component in the inter-personal and achievement domains. *Cognitive Therapy and Research*, 24(4), 361-378. <https://doi.org/10.1023/A:1005571518032>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.
- Argyle, M. & Crossland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26, 127-137. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.5.1253>
- Balcı Arvas, F. (2017). Psikoloji ve İslam düşünce geleneğinde mutluluk kavramı: Karşılaştırmalı bir çalışma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 6(4), 109-128.
- Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.). (2002). *A psychology of human strengths*. American Psychological Association.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Bruch, M. A., & Hynes, M. J. (1987). Heterosocial anxiety and contraceptive behavior. *Journal of Research in Personality*, 21(3), 343-360. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(87\)90016-X](https://doi.org/10.1016/0092-6566(87)90016-X)
- Bukowski, W. M. (1992). Sexual abuse and maladjustment considered from the perspective of normal developmental processes. *The sexual abuse of children: Theory and research*, 1, 261-282.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- Crossman, Ashley. (2017). Understanding alienation and social alienation. Retrieved from <https://www.thoughtco.com/alienation-definition-3026048>
- Csikszentmihályi, M. (1996). *Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins. Chicago
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-51. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Dupuy, H. J. (1978). *Self-representations of general psychological well-being of American adults*. Paper presented at the American Public Health Association Meeting, Los Angeles, CA.
- Dupuy, H. J. (1990). The psychological general well-being (PGWB) index. In N. K. Wenger, M. E. Mattson, C. D. Furburg, & J. Elinson (Eds.), *Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies* (pp. 170-183). New York: Le Jacq Publishing.
- Flowers, J. V. (1978). Goal clarity as a component of assertive behavior and a result of assertion training. *Journal of Clinical Psychology*, 34, 744-747. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197807\)34:3<744::AID-JCLP2270340334>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197807)34:3<744::AID-JCLP2270340334>3.0.CO;2-P)
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown
- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Harvard Mental Health Letter. (2008). Positive psychology in practice. Retrieved from <http://www.mas.org.uk/uploads/artlib/positive-psychology-in-practice.pdf>.
- Hovey, J. D. & King, C. A. (1996). Acculturative stress, depression, and suicidal ideation among immigrant and second-generation Latino adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(9), 1183-1192. <https://doi.org/10.1097/00004583-199609000-00016>
- Hyde, M., Wiggins, R. D., Higgs, P., & Blane, D. B. (2003). A measure of quality of life in early old age: the theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging and Mental Health*, 7, 186-194. <https://doi.org/10.1080/1360786031000101157>
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (eds.) (2002). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. American Psychological Association.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia geriatric center morale scale: A revision. *Journal of gerontology*, 30(1), 85-89. <https://doi.org/10.1093/geronj/30.1.85>

- Ok, Ü., & Özateş, H. (2020). Sükûnet Pozitif Ruh Sağlığı Tarama Testi: Gençlerle ilgili ilk bulgular. *Journal of Human Sciences*, 17(1), 194-215. doi:[10.14687/jhs.v17i1.5911](https://doi.org/10.14687/jhs.v17i1.5911)
- Leighton, S., & Dogra, N. (2009). Defining mental health and mental illness. In Dogra, N. and Leighton, N. (Eds.) *Nursing in Child and Adolescent Mental Health*. McGraw-Hill, Maidenhead. pp.7-19.
- Lopez, S. J., & Snyder C. R. (eds.). (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association.
- Lounsbury, J. W., Huffstetler, B. C., Leong, F. T., & Gibson, L. W. (2005). Sense of identity and collegiate academic achievement. *Journal of College Student Development*, 46(5), 501-514. doi:10.1353/csd.2005.0051.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- McConnell, K. M., Pargament, K. I., Ellison, C. G. & Flannelly, K. J. (2006). Examining the links between spiritual struggles and symptoms of psychopathology in a national sample. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1469–1484. doi:10.1002/jclp.20325. <https://doi.org/10.1002/jclp.20325>
- Michalec, B., Keyes, C., & Nalkur, S. (2009). Flourishing. In Shane J. Lopez (ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. Wiley-Blackwell. pp. 1-391
- Nettler, G. (1959). Antisocial sentiment and criminality. *American Sociological Review*, 24(2), 202-208. DOI: 10.2307/2089430
- Ok, Ü. (05-06 Ekim, 2018). *Maneviyat gençlerin mutluluğunun neresinde?: Bir model ve tarama testi çalışması*. V. Ulusal Maneviyat Psikolojisi Sempozyumu, Tokat Gazi Osman Paşa Üniversitesi.
- Ok, Ü. (2012). Biyografik anlatıya dayalı inanç gelişim biçimleri ve nicel ölçümler. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 121-155.
- Olson, D. H., McCubbin, H. I., Barnes, H., Larsen, A., Muxen, M., & Wilson. M. (1982). Family inventories: Inventories used in a national survey of families across the family life cycle: University of Minnesota St. Paul. MN.
- Oort, F. Lord, K., Verhulst, F., Ormel, J. & Huizink, A. (2009). The developmental course of anxiety symptoms during adolescence: the TRAILS study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(10), 1209–1217. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02092.x>
- Pascarella, E., Edison, M., Nora, A., Hagedorn, L., & Terenzini, P. (1996). Influences on students' openness to diversity and challenge in the first year of college. *Journal of Higher Education*, 67(2), 174-195. <https://doi.org/10.1080/00221546.1996.11780255>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Price, B. (2009). *Differentiating future time perspective and future anxiety as distinct predictors of intimate partner violence*. Unpublished doctoral dissertation. Northern Illinois University.
- Rinaldi, R. C., Steindler, E. M., Wilford, B. B., & Goodwin, D. (1988). Clarification and standardization of substance abuse terminology. *JAMA*, 259(4), 555-557. doi:10.1001/jama.1988.03720040047025
- Rook, K. S. (1984). Research on social support, loneliness and social isolation towards an integrated review of personality. *Social Psychology*, 5, 239-264.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Schroeder, H. E., Rakos, R. E. & Moe, J. (1983). The social perception of assertive behavior as a function of response class and gender. *Behavior Therapy*, 14, 534-544. doi:10.1016/S0005-7894(83)80076-8
- Sekine [Tan. 1 ve 2]. (Tarihsiz). *Kubbealti Lügati*. Alınan yer Şubat 6, 2020, <http://www.lugatim.com/s/sekine>

- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. Knopf: New York.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction*. Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18)
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–21. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). *Akumal manifesto*. Available from: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>
- Simon, V. A., & Feiring, C. (2008). Sexual anxiety and eroticism predict the development of sexual problems in youth with a history of sexual abuse. *Child Maltreatment*, 13(2), 167-181. <https://doi.org/10.1177/1077559508315602>
- Songar, A. (1977). *Psikiyatri: Modern psikobioloji ve ruh hastalıkları*. Geçit Kitabevi.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 63. doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Wagle, U. (2002). Rethinking poverty: Definition and measurement. *International Social Science Journal*, 54(171), 155-165.

### Extended English Summary

**Aim:** Besides studies conducted in traditional clinical psychology in the field of mental health, there has currently been an increasing trend in research on positive psychology. The topics ranges from compassion, gratitude, forgiveness to optimism, and positive relations. Positive psychology is a new area emerged rapidly in the last 30 years or so across the world. In addition, new programs and courses were formed to cover the topics of positive psychology. Quite a few number of empirical research show that positive psychology intervention has an impact on patients diagnosed with depression and anxiety despite criticisms by scholars that the effect of intervention is limited. Considering that there is a dearth of study in positive psychology in Turkey and that cultural-contextual dimension is missing in available works, this study aimed to develop a culturally grounded positive psychology instrument called *sükûnet* meaning serenity, peace, and happiness in Turkish language. Several batteries of positive psychology were found in the literature review including well-being, Lawton's PGC morale scale, General Well-being schedule, the PERMA to name but a few amongst others. It was theorised that positive psychology constructs could be located on three dimensions which individuals are in constant relationship. These includes one's relationship with self, with other people, with ultimate being, and with environment.

The aim of this study is (1) to develop an instrument to measure positive psychology dimensions such as assertiveness, academic success, purpose in life and so on and (2) to explore distress experienced by participants concerning relevant aspects of positive psychology.

**Method:** An exploratory correlation design was established to determine the aspects of proposed constructs in positive psychology and to check their psychometric features. The participants (n=323) were selected through convenience sampling method, composed of adolescents and young adults studying at secondary schools or at universities in Istanbul, Turkey. A survey which included demographic information and items covering 16 scales or constructs were distributed to men (20%) and women (79%) in their schools using convenient sampling method. Component analysis followed by item analysis were used to check the construct validity of scales. In the second step, correlations between scales were presented. Finally, the variable of happiness was predicted by the rest of the variables.

**Findings:** The results of the study revealed that the devised battery of *Sükûnet* positive psychology scales confirmed a clear construct validity of 16 sub-scales, named as faith uncertainty, pessimism, social isolation, heterosexual anxiety, academic study, anger, alienation to family values, coherence in family relations, openness to diversity, social alienation, economic difficulty, sense of identity (purpose and meaning), problem in sexuality, happiness, self esteem, assertiveness, negative habits like addiction, and openness to new experiences. The majority of the scales possessed satisfactory, moderate or strong internal consistency. With regard to findings it was detected that quite a few of participants experienced social isolation (35%), heterosexual anxiety (27%), difficulty in academic study (25%), socio-cultural alienation (22%), lack of assertiveness (18%), pessimism regarding the future (18%), and lack of happiness (17%). Among these, the strongest predictors of happiness were social isolation, pessimism and family relations which explained nearly half of the variability in happiness scale.

**Discussion and Conclusion:** In overall, the results of correlations showed that majority of constructs are inter-correlated. However, the connections of 3 constructs, namely, assertiveness, problems in sexuality, and openness to diversity has poor links with the rest of the aspects of positive psychology. This can be explained by the nature of cultural context, in which talking about sexuality is still taken as a taboo in general; modesty (as against assertiveness) is given higher priority and, and, openness to diversity can be seen as a challenge to economy and to the notion of demographic unity. It was found that people's positive and coherent relations with the members of their society, particularly with members of the family both individually and as a whole, constitute an essential part of mental health. Second, people's perception of their future is another indicator for their happiness. Among the limitations of the study is that the majority of the sample included women and young adults selected with convenient sampling method. Therefore, the study in its main application should include middle and older age groups with bigger sample sizes as well as more balanced gender distribution.

This preliminary study on developing a comprehensive positive psychology tool showed that this research has a viable potential to be extended further both theoretically and empirically. In the future, by using equational modelling it is possible to detect ways in which these concepts are related to *sükûnet* (serenity, inner peace, and happiness) directly or indirectly. Second, it will be an important contribution to link this positive psychology constructs with the dimensions of psychopathology such as anxiety and depression.