

Türkiye’de Psikolojik İyi Oluş Konusunda Yapılan Doktora Tezlerinin İncelenmesi

Fikret Gülaçtı¹

Uğur Saruhan²

Yeşim Saruhan³

Özet

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de psikolojik iyi oluş konusunda yapılmış doktora tezlerinin değerlendirilmesidir. Bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımı kapsamında yürütülmüş olup veriler doküman incelemesi yöntemiyle elde edilmiştir. Elde edilen veriler frekans (f) ve yüzde (%) değerleri kullanılarak analiz edilmiş ve sonuçlar tablolar aracılığıyla sunulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise YÖK Ulusal Tez Veri Tabanı’nda yer alan ve tam metin erişimi mümkün olan 83 doktora tezi oluşturmaktadır. Araştırma, Türkiye’de psikolojik iyi oluş konusunda yapılmış olan “psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi olma” anahtar sözcükleriyle taranarak tam metnine ulaşılabilen doktora tezleri ile sınırlıdır. Ulaşılabilen tezler; tezin yayınlanma yılı, tezin yazıldığı bölüm, enstitü, enstitünün bağlı olduğu üniversite, çalışılan konu, yöntem, model, örneklem grubu ve veri toplama aracı değişkenlerine göre incelenmiştir. Verilerin analizinde “içerik analizi” tekniği kullanılmıştır. Bulgulara göre; en fazla tezin 2023 yılında yazıldığı, tezlerde en fazla nicel yöntem ile çalışma yapıldığı, tezlerde en fazla ilişkisel araştırma deseninin kullanıldığı, nitel araştırma desenlerinin kullanıldığı çalışmalarda fenomenolojik yöntemin en fazla sayıda araştırmada kullanıldığı, tezlerin çoğunluğunun psikolojik danışma ve rehberlik bölümünde yazıldığı, en fazla tezin Ankara Üniversitesi’nde yazıldığı, en fazla tezin Sosyal Bilimler Enstitüsü’nde yazıldığı, tezlerde en fazla üniversite öğrencileri ile çalışıldığı, tezlerde veri

- 1 Prof. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, fgulacti@erzincan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-3200-1994
- 2 Öğr. Gör., Gümüşhane Üniversitesi, ugursaruhan@gumushane.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-3275-3448
- 3 Öğr. Gör., Gümüşhane Üniversitesi, yesimsaruhan@gumushane.edu.tr, ORCID: 0009-0008-7784-2114

toplama aracı olarak çoğunlukla anket/ölçek kullanıldığı, çalışmalarda en fazla Anova analizlerinin yapıldığı, çalışılan konuların yoğun olarak erdemler ve karakter güçleri, maneviyat, psikoeğitimler ve örgütsel faktörler ile ilgili olduğu tespit edilmiştir.

1. GİRİŞ

Psikolojik iyi oluş insanlara; sağlıklı olma ve yaşamın daha uzun sürmesi, daha işlevsel olan sosyal ilişkiler kurma, işte ve performansta başarının artması ile birlikte gelirden artma gibi olumlu katkılar sunmaktadır (Kermen vd., 2016: 21). Nitekim Oğuzhan ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında da stres düzeyi ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, bu da psikolojik iyi oluşun bireyin yaşam kalitesi üzerindeki belirleyici rolünü desteklemektedir.

Psikolojik iyi oluş olumlu benlik algısını, iyi ilişkileri, çevreyle olan ilişkileri, özerk olmayı, yaşamın anlamını, amaç sahibi olmayı, büyüme ve gelişme duygularını içeren, bireyin kendini tanıyarak güçlü ve sınırlı yönlerinin farkında olması olarak tanımlanabilir (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989, 1995), kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa dair kuramsal yaklaşımlarından hareketle “Psikolojik İyi Oluş” modelini geliştirmiştir. Bu model, Maslow’un (1968) kendini gerçekleştirme anlayışından; Allport’un (1969) olgunlaşma görüşünden; Rogers’ın (1961) tam işlevselliğe sahip insan yaklaşımından; Jung’un bireyselleşme kavramından (1933; Akt. Ryff, 1989); Erikson’un (1968) psiko-sosyal gelişim aşamalarından; Buhler’in (1935; Akt. Ryff, 1989) temel yaşam eğilimlerinden; Neugarten’in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimlerine ilişkin açıklamalarından (1973; Akt. Ryff, 1989) ve Jahoda’nın (1960) olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden esinlenmiştir.

Ryff’in (1989) ortaya koyduğu bu model altı temel boyutu içermektedir: bireyin geçmiş yaşamı ve kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmeleri (kendini kabul), sürekli bir büyüme ve gelişim hissi (bireysel gelişim), yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğu inancı (yaşam amacı), güvene dayalı ve sıcak kişilerarası ilişkiler kurma (diğerleriyle olumlu ilişkiler), çevresini kendi ihtiyaçları doğrultusunda etkili şekilde yönetebilme becerisi (çevresel hâkimiyet) ve bağımsız karar alabilme kapasitesi (özerklik-otonomi) (Ryff, 1989, s. 1071; Ryff ve arkadaşları, 1999, s. 250).

Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Ryff psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını belirleyerek, bu boyutların ne anlama geldiğini ve geliştirdiği ölçme karşılıklarını şu şekilde ifade etmiştir (Ryff ve Essex, 1991, s.151);

Başkalarıyla Olumlu İlişkiler Kurma: Ryff (1989, s. 1072) başkaları ile olumlu ilişkileri, “diğer kişilerle açık, sağlıklı ve güvenilir ilişkiler kurabilme ve güçlü empati yeteneği ile sevgi duygusu” olarak tanımlamıştır. Ryff başkaları ile olumlu ilişkiler kurmayı ruh sağlığının önemli bir göstergesi olarak saptayarak, kuramında bu kavramı bir alt boyut olarak belirlemiştir.

Otonomi (Özerklik): Christopher (1999), Ryff’in özerklik kavramını bireyin kendi kararlarını alabilmesi, özgürlük, iç kontrol odağına sahip olma, içsel motivasyon ve bireyselleşme ile ilişkilendirdiğini ifade etmektedir. Bu anlayışa göre, kişinin düşünce ve davranışları kendi iradesiyle şekillenmekte olup, bireyin kontrolü dışındaki faktörler tarafından belirlenmemektedir. Ryff ve arkadaşları’na (1999) göre özerk bireyler, toplumsal baskılardan etkilenmez, sosyal inançlar ve yasal düzenlemeler üzerinde belirleyici bir etkiye sahip değildir. Batı psikolojisinde yaygın olarak görülen bu yapı, bireyciliğin temel hedef ve değerlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Ayrıca bireyselleşme, toplumsal baskılardan, inançlardan ve çalışan sınıfın kurallarından uzaklaşarak geleneksel kalıplardan özgürleşme süreci olarak değerlendirilmektedir (Ryff ve arkadaşları, 1999, s. 250).

Çevre Hâkimiyeti: Ryff (1989, s.1071 “bireyin kişisel ve ruhsal gelişimlerini destekleyen çevreyi var etme ya da seçme becerisini” çevre hâkimiyeti olarak tanımlamıştır. Cooper ve ark. (1995, s.402) ise “içinde yer aldığı çevrede zihinsel veya fiziksel etkinlikler ile değişiklikler yapmada başarılı kişi, etkileşim ortamlarını istendik yönde kontrol edebilir, çevre hâkimiyeti becerisine sahip birey değişken çevre şartlarıyla baş etmede işlevseldir, çevresi ile uyumlu olma ve etkileşimi sürdürmede isteklidir”. Ryff, bu gerekçeler doğrultusunda çevreye hâkimiyetin psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğunu ileri sürmüştü ve modeline bu kavramı bir alt boyut olarak dâhil etmiştir (Ryff ve arkadaşları, 1999, s. 250).

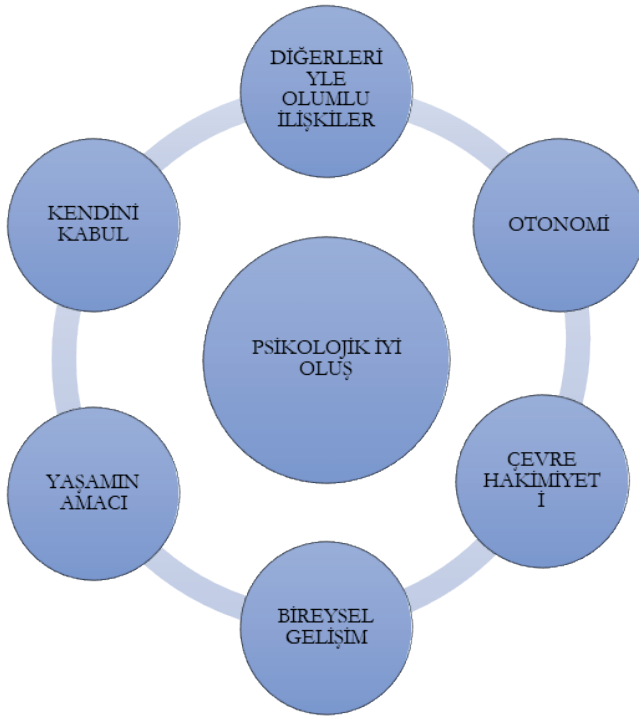
Bireysel Gelişim: Ryff ve Essex (1991, s. 150), bireylerin psikolojik açıdan işlevsel olabilmeleri ve bu işlevsellikten en yüksek düzeyde yararlanabilmeleri için büyüme, gelişim ve değişim potansiyellerini kullanmalarının önemine dikkat çekmektedir. Maslow ise kendini gerçekleştirme çabasını insan gelişiminin en temel amaçlarından biri olarak görmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramları da bireylerin farklı yaşam dönemlerinde karşılaştıkları gelişim görevlerine ve krizlerle baş etme süreçlerine odaklanmıştır. Bu doğrultuda, kişisel gelişim ve kendini anlama kavramları, yaşam boyu gelişim kuramlarının merkezinde yer almaktadır. Bu nedenlerle Ryff, modelinde kişisel gelişim boyutuna da yer vermiştir.

Yaşamın Amacı: Ryff ve Essex (1991, s. 149), Allport’un olgunluk kavramının, yaşamda amaç ve yön duygusunu açık ve net bir şekilde

vurguladığını belirtmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramcıları (Buhler, Erikson ve Jung) ise bireylerin yaşam amaçlarındaki değişkenliğe dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, olumlu amaçlara sahip olma ve yön duygusu, yaşamın anlamlı olarak algılanmasına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla, yaşam amacı psikolojik iyi oluşun önemli göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Kendini Kabul: Ryff (1989, s. 1071), bireyin kendisine ilişkin olumlu tutumlar geliştirmesini ifade eden kendini kabulün, psikolojik işlevselliğin temel unsurlarından biri olduğunu belirtmektedir. Kendini kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir yaklaşım sergilemesi olarak tanımlanmakta ve psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak görülmektedir. Bu kavram, kendini gerçekleştirme, üst düzeyde işlevsellik ve olgunluk anlayışları açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Ryff ve arkadaşları, 1999, s. 250). Bunun yanı sıra, Erikson’un yaşam boyu gelişim kuramı da bireyin geçmişini ve benliğini kabullenmesinin önemine dikkat çekmektedir (Ryff ve Essex, 1991, s. 148).

Şekil 1: “Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli” (Ryff 1989)



Yukarıda belirtilen alt boyutlar dikkate alındığında, Ryff’in psikolojik iyi oluş kavramının, olumlu işlevsellik üzerine odaklanan Batılı kuramcılarının

ortak görüşlerinden türetildiği görülmektedir. Bu doğrultuda, psikolojik iyi oluş kuramı, olumlu işlev gösteren bireyin özelliklerini ele alan çeşitli kuramların bir sentezi olarak değerlendirilmektedir (Özen, 2017).

Literatürde psikolojik iyi oluş kavramının birçok konu ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmanın amacı Türkiye’de psikolojik iyi oluş konusunda yapılmış doktora tezlerinin değerlendirilmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

Psikolojik iyi oluş konusunda yapılmış doktora tezlerinin;

1. Yayın yılı, tezin yapıldığı üniversite ve enstitü dağılımı nasıldır?
2. Tezin yazıldığı bölüme göre dağılım nasıldır?
3. Araştırma yöntemi, araştırma modeli, örneklem grubu, kullanılan veri toplama aracına göre dağılımı nasıldır?
4. Çalışılan konulara göre dağılımı nasıldır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma deseni benimsenmiştir. Nitel araştırmalar, ilişkilerin, olayların, durumların veya materyallerin özelliklerini ve anlamlarını derinlemesine inceleyen çalışmalar olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, Akgün, Demirel, Karedeniz ve Kılıç, 2018). Araştırmada kullanılan tezler incelenirken mevcut kayıt veya belgelerin veri kaynağı olarak sistemli bir şekilde incelendiği doküman analizi yöntemi kullanılmıştır (Karadağ, 2009).

Evren –örneklem

Çalışmanın evreni psikolojik iyi oluş konusunda yazılan doktora tezleridir. Bu çalışmada örnekleme yöntemlerine başvurulmamış, araştırma evreninin tümüne ulaşılmaya çalışılmıştır. Psikolojik iyi oluş konusunda yazılmış doktora tezlerine YÖK tez tarama merkezinden erişilmiştir. YÖK Ulusal Tez Veri Tabanında “psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi olma” anahtar sözcükleriyle tarama yapılmış ve tam metin olarak ulaşılabilen 83 doktora tezi bu çalışmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Verilerin toplama süreci

Araştırmada öncelikle, örnekleme dâhil edilen ve tam metin erişimi sağlanan tezler, YÖK Dokümantasyon Dairesi Başkanlığı’nın web sitesinden PDF formatında indirilerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır. İkinci aşamada bilgisayar ortamına aktarılan tezler incelenerek araştırmanın alt amaçları doğrultusunda; yayınlanma yılı, tezin yazıldığı bölüm, enstitü, enstitünün

bağlı olduğu üniversite, çalışılan konu, yöntem, model, örneklem grubu ve veri toplama aracı değişkenlerine göre incelenmiştir. Üçüncü aşamada ise tezlerin belirlenen kategorilere göre dağılımları frekans ve yüzdelere dayanarak sayısallaştırılmıştır.

Veri Analizi

Araştırmada doktora tezleri içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. İçerik analizi, bir veri setinden geçerli ve tekrarlanabilir sonuçlar elde etmeye yönelik bir araştırma yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Krippendorff, 2018, s. 33). Bu yöntem, niceliksel verilere ulaşmayı hedefleyen bir yaklaşımı içermektedir (Çilingir, 2017, s. 150). İncelenen tezlerin içerik analizinin yapılabilmesi için araştırmacı tarafından “Tez Analiz Formu” hazırlanmıştır. Bu formun geliştirilmesinde, alanyazında yer alan benzer çalışmalar gözden geçirilmiş ve kullanılan veri toplama araçları incelenmiştir. Formda, örnekleme dâhil edilen tezlerin yayın yılı, yazıldığı bölüm, enstitü ve bağlı olduğu üniversite, ele alınan konu, araştırma yöntemi ve modeli, örneklem grubu ile kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Formdan elde edilen veriler, yüzde (%) ve frekans (f) değerleriyle analiz edilerek ilgili tablolar aracılığıyla sunulmuştur.

Bulgular

Tablo 1. Tezlerin yayım yılı, araştırma yöntem ve desenlerine ilişkin çapraz tablo

Yıl	Yöntem			Desen		Toplam
	Nitel	Nicel	Karma	İlişkisel	Deneysel	
2023	0	15	3	11	7	18
2022	0	6	5	6	5	11
2021	0	7	1	2	6	8
2020	0	9	2	6	5	11
2019	1	3	2	4	2	6
2018	0	8	0	8	0	8
2017	0	2	0	0	2	2
2016	0	3	0	3	0	3
2015	0	1	0	1	0	1
2014	0	2	0	2	0	2
2013	0	2	0	1	1	2
2012	0	4	0	3	1	4
2011	0	3	0	3	0	3
2009	0	1	0	0	1	1
2008	0	1	0	1	0	1
2007	0	1	0	0	1	1
2004	0	1	0	1	0	1
Toplam	1	69	13	52	31	83

Tablo 1 incelendiğinde en çok tezin 2023 yılında yazıldığı görülmektedir. Bununla birlikte son yıllara bakıldığında psikolojik iyi oluş konusunda diğer yıllara göre daha fazla çalışma yapıldığı söylenebilir. Tezlerde en çok nicel yöntem ile çalışma yapıldığı ve bunu karma yöntem ile yapılan çalışmaların takip ettiği görülmektedir. Sadece nitel yöntem kullanılarak yapılan bir çalışma olduğu görülmektedir. Nicel yöntemin en çok 2023 yılında, karma yöntemin ise en çok 2022 yılında kullanıldığı görülmektedir. Karma yöntem araştırmalarının son beş yıla ait olması tablodan çıkarılabilecek bir diğer bulgudur. Tezlerde en çok ilişkisel araştırma deseni kullanıldığı ve bunu deneysel desen ile yapılan çalışmaların takip ettiği görülmektedir. Deneysel araştırmalarının son beş yılda diğer yıllara göre fazla olması tablodan çıkarılabilecek bir diğer bulgudur.

Tablo 2. Nitel çalışma modellerinin kullanıldığı tezlerin nitel yöntem/desenleri

Nitel araştırma yöntemi/deseni	Yıl					Toplam
	2023	2022	2021	2020	2019	
Fenomenolojik	1	2	1	0	0	4
İçerik analizi	0	1	0	1	1	3
Açıklayıcı	1	0	0	1	0	2
Durum çalışması	0	0	0	0	1	1
Keşfedici	0	1	0	0	0	1
Gömülü teori	0	1	0	0	0	1
Yakınsayan paralel desen	1	0	0	0	0	1
Temel nitel araştırma deseni	0	0	0	0	1	1
Toplam	3	5	1	2	3	14

Tablo 2 incelendiğinde nitel araştırma desenlerinin kullanıldığı çalışmalarda fenomenolojik yöntemin en fazla sayıda araştırmada kullanıldığı görülmektedir. Fenomenolojik yöntemi sırayla içerik analizi ve açıklayıcı desen takip etmektedir. Ayrıca gömülü teori, keşfedici yöntem, yakınsayan paralel desen, temel nitel araştırma deseni ve durum çalışmasının ise birer çalışmada kullanıldığı görülmektedir.

Tablo 3. Tezlerin yazıldığı bölüm/anabilim dalı

Bölüm/Anabilim Dalı	f	%
Psikolojik danışma ve rehberlik	25	30.1
Felsefe	13	15.6
Hemşirelik	11	13.2
Psikoloji	8	9.6
İşletme	8	9.6
Okul öncesi/çocuk gelişimi	4	4.8
Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	3	3.6
Tıp fakültesi	3	3.6
Eğitim yönetimi ve denetimi	2	2.4
Sınıf eğitimi	1	1.2
Sosyal hizmet	1	1.2
Özel eğitim	1	1.2
Halkla ilişkiler ve reklamcılık	1	1.2
Turizm işletmeciliği	1	1.2
Rekreasyon	1	1.2
Toplam	83	100

Tablo 3 incelendiğinde tezlerin çoğunlukla (%30.1) psikolojik danışma ve rehberlik bölümünde yazıldığı görülmektedir. Tezlerin %15.6’sı Felsefe, %13.2’si hemşirelik, % 9.6’sı psikoloji, %9.6’sı işletme, %4.8’i okul öncesi/ çocuk gelişimi, %3.6’sı beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %3.6’sı tıp fakültesi, %2.4’ü eğitim yönetimi ve denetimi alanında yazılmıştır. Sınıf eğitimi, sosyal hizmet, özel eğitim, halkla ilişkiler ve reklamcılık, turizm işletmeciliği ve rekreasyon bölümlerinde ise birer tezin yazıldığı görülmektedir. Bulgulara bakıldığında psikolojik iyi oluş kavramının bir çok farklı disiplinlerde çalışıldığı söylenebilir.

Tablo 4. Tezlerin yazıldığı üniversiteler

Üniversite	f	%	Üniversite	f	%
Ankara Üniversitesi	11	13.3	İstanbul Aydın Üniversitesi	1	1.2
İnönü Üniversitesi	7	8.4	Anadolu Üniversitesi	1	1.2
Sakarya Üniversitesi	6	7.2	Necmettin Erbakan Ü Üniversitesi	1	1.2
Gazi Üniversitesi	5	6	On Dokuz Mayıs Üniversitesi	1	1.2
Dokuz Eylül Üniversitesi	5	6	Tokat Gazi Osmanpaşa Üniversitesi	1	1.2
Atatürk Üniversitesi	4	4.8	İstanbul Üniversitesi	1	1.2
Odtü	4	4.8	Düzce Üniversitesi	1	1.2
Erciyes Üniversitesi	3	3.6	İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa	1	1.2
Çukurova Üniversitesi	3	3.6	Üsküdar Üniversitesi	1	1.2
Mersin Üniversitesi	3	3.6	Dumlupınar Üniversitesi	1	1.2
Marmara Üniversitesi	3	3.6	Trakya Üniversitesi	1	1.2
Selçuk Üniversitesi	2	2.4	Süleyman Demirel Üniversitesi	1	1.2
Ege Üniversitesi	2	2.4	Kocaeli Üniversitesi	1	1.2
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	2	2.4	Başkent Üniversitesi	1	1.2
Pamukkale Üniversitesi	2	2.4	Maltepe Üniversitesi	1	1.2
Akdeniz Üniversitesi	2	2.4	İstanbul Arel Üniversitesi	1	1.2
Hacettepe Üniversitesi	2	2.4	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	1	1.2
Toplam				83	100

Tablo 4 incelendiğinde tezlerin 34 farklı üniversitede ve en fazla tezin Ankara Üniversitesinde yazıldığı (n=11) görülmektedir. Ankara Üniversitesini ise sırayla İnönü Üniversitesi (n=7), Sakarya Üniversitesi (n=6), Gazi Üniversitesi (n=5), Dokuz Eylül Üniversitesi (n=5) takip etmektedir.

Tablo 5. Tezlerin yazıldığı enstitü

Enstitü	f	%
Sosyal Bilimler Enstitüsü	33	39,8
Eğitim Bilimleri Enstitüsü	27	32,5
Sağlık Bilimleri Enstitüsü	13	15,7
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	6	7,2
Tıp Fakültesi	3	3,6
İşletme Enstitüsü	1	1,2
Toplam	83	100,0

Tablo 5 incelendiğinde yazılan tezlerin %39.8'i Sosyal Bilimler Enstitüsü, %32.5'i Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde yazıldığı görülmektedir. Tezlerin

%15,7’si Sağlık Bilimleri Enstitüsü, %7,2’si Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, %3,6’sı Tıp Fakültesi ve %1,2’sinin ise İşletme Enstitüsü’nde yazıldığı görülmektedir. Bulgulara göre psikolojik iyi oluş kavramının çoğunluğunun sosyal bilimler ve eğitim bilimleri alanında yazıldığı söylenebilir.

Tablo 6. Tezlerin çalışıldığı örneklem grupları

Örneklem grubu	f	%
Üniversite öğrencileri	21	25.3
Yetişkinler	17	20.5
Öğretmenler	4	4.8
Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler	3	3.6
Lise öğrencileri	3	3.6
Ortaokul öğrencileri	2	2.4
Banka çalışanları	2	2.4
Şizofreni hastaları	2	2.4
Beden eğitimi öğretmenleri	1	1.2
Hemşireler	1	1.2
İşitme engelli öğrenciler ve ebeveynleri	1	1.2
Lise öğrencileri ve anne babaları	1	1.2
Çocuk evlerinde bakım elemanı olarak çalışan ebeveynler ve onların çocukları	1	1.2
Anne babası boşanmış ön ergenler ve ebeveynleri	1	1.2
İnfertilite tedavisi gören kadınlar	1	1.2
15-49 yaş arası kadınlar	1	1.2
Plates uygulayıcısı kadınlar	1	1.2
Panik bozukluk tanılı bireyler	1	1.2
Ruhsal hastalığa sahip bireyler	1	1.2
Bakım verenler	1	1.2
Şizofreni hastalarına bakım verenler	1	1.2
Otizimli çocuğu olan anneler	1	1.2
Otizimli çocuğu olan ebeveynler	1	1.2
Okul öncesi (5-6 yaş) çocuklar	1	1.2
5-6 yaş çocuklar, öğretmenleri ve ebeveynleri	1	1.2
İlkokul öğrencileri	1	1.2
Obez çocuklar	1	1.2
Obez yetişkinler	1	1.2
Yaşlılar	1	1.2
Ergenler	1	1.2
Suriyeli ve Türk ergenler	1	1.2
Suriyeli gençler	1	1.2
Beyaz yakalı çalışanlar	1	1.2
İnşaat işçileri	1	1.2
Posta çalışanları	1	1.2
İşgörenler	1	1.2
Sanayi bölgesi çalışanları	1	1.2
Toplam	83	100

Tablo 6 incelendiğinde tezlerde en fazla sırasıyla üniversite öğrencileri (n=21, %25.3) ve yetişkinler (n=17, %20.5) ile çalışıldığı görülmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ve lise öğrencileri ile üçer çalışma yapıldığı, ortaokul öğrencileri, banka çalışanları ve şizofreni hastaları ile ikişer çalışma yapıldığı görülmektedir. Tablodaki diğer çalışma grupları ile birer çalışma yapıldığı görülmektedir. Örneklem gruplarına bakıldığında çalışılan grupların öğrenciler, yetişkinler, öğretmenler, özel eğitime ihtiyacı olan çocukların ebeveynleri, özel sektör çalışanları, ruhsal hastalığa sahip bireyler, hemşireler, kadınlar, bakım verenler, okul öncesi (5-6 yaş) çocuklar, obezler, yaşlılar ve Suriyeli gençlerden oluştuğu söylenebilir.

Tablo 7. Tezlerde kullanılan veri toplama yöntemleri

Yöntem	f	%
Anket/ölçek	69	83,1
Anket/ölçek ve görüşme	12	14,5
Görüşme	1	1,2
Anket/ölçek ve gözlem	1	1,2
Toplam	83	100,0

Tablo 7 incelendiğinde tezlerde veri toplama aracı olarak %83.1 oranında anket/ölçek, %14.5 oranında ise anket/ölçek ve görüşme yönteminin birlikte kullanıldığı görülmektedir. Bir başka deyişle nicel ölçümlerdeki verileri desteklemek amacıyla nitel verilerin kullanıldığı çalışmaların daha az olduğu söylenebilir.

Tablo 8. Tezlerde kullanılan verilerin analiz dağılımları

Analizler	f	%
Anova	26	18.4
T testi	25	17.7
Korelasyon	22	15.6
Regresyon	20	14.2
Non-parametrik testler	16	11.3
Yapısal eşitlik	14	9.9
İçerik analizi	10	7.1
Yol analizi	4	2.8
Aracılık analizi	3	2.1
Düzenleyici analiz	1	.71
Toplam	141	100

Tablo 8 incelendiğinde çalışmaların %18.4’inde Anova, %17.7’sinde t-testi, %15.6’sında korelasyon, %14.2’sinde regresyon analizlerinin yapıldığı görülmektedir. Non-parametrik analizlerin ise %11.3 oranında kullanıldığı görülmektedir. 14 çalışmada yapısal eşitlik modeli kullanılırken, 10 çalışmada ise verilerin içerik analizi yöntemi ile analiz edildiği görülmektedir. Yol analizinin dört çalışmada, aracılık analizinin üç çalışmada ve bir çalışmada düzenleyicilik analizi kullanıldığı görülmektedir.

Tablo 9. Tezlerde psikolojik iyi oluş ile araştırma yapılan değişkenler

Değişken	f	%	Değişken	f	%
Şema terapiye dayalı bireysel danışma	1	.82	Bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim	2	1.64
Öz yeterlilik	1	.82	İş performansı	3	2.46
Problemlili porno kullanımı	1	.82	Sia enstrümanı destekli kişilerarası ilişkiler temelli grup uygulaması	1	.82
Sosyal medya kullanım bozukluğu	1	.82	Pozitif psikoterapi temelli psikoeğitim	2	1.64
Sosyal karşılaştırma	1	.82	Affetme	2	1.64
Koşulsuz kendini kabul	1	.82	Yoga	1	.82
Bilişsel esneklik	1	.82	Yönetici desteği, çalışma arkadaşları desteği, örgütsel destek	1	.82
Mükemmeliyetçilik	1	.82	Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitimi	1	.82
İyimserlik	1	.82	Motivasyonel görüşme tekniklerine göre temellendirilmiş psikoeğitim	1	.82
Anne baba tutumu	1	.82	Sağlıklı kültürleşme eğilimi	1	.82
Değerler	1	.82	Tüm insanlıkla özdeşleşme	1	.82
Mutluluk	1	.82	Benlik yönelimi	1	.82
Dış kontrol odağı	1	.82	Geleceğe bakış	1	.82
Öğrenilmiş güçlülük	1	.82	Yeni hedeflere bağlanma	1	.82
Sosyal beceri eğitimi	2	1.64	Uyumsal öz yönetim	1	.82
Başarı ihtiyacı	1	.82	Ebeveyn ilişkisi	1	.82
Akademik yetkinlik	1	.82	Benlik farklılıkları	1	.82
Duygusal ve sosyal yetkinlik	1	.82	Kişilik yapıları	1	.82
Muhafazakar yaşam tarzı	1	.82	Algılanan partner duyarlılığı	1	.82
Duygusal farkındalık	2	1.64	Bağlanma	1	.82
Psikolojik iyi oluşa yönelik psikoeğitim	1	.82	Bireysel gelişim inisiyatifi	1	.82
Duygusal zeka	1	.82	Bilinçli farkındalık	1	.82
Çözüm odaklı düşünme	2	1.64	Öz yeterlilik	1	.82
Sosyal destek	2	1.64	Eudaimonik öz düzenleme	1	.82
Aile gereksinimleri	1	.82	Sufi meitasyonu	1	.82

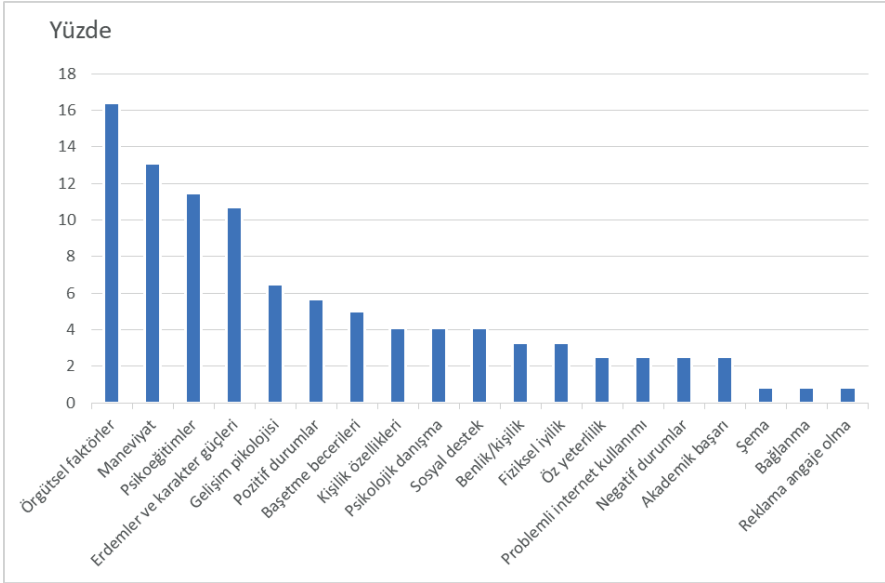
Algılanan stres	1	.82	Tasavvuf müziği	1	.82
Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireyle psikolojik danışma	1	.82	Değer odaklı manevi güçlenme ve bakım programı	2	1.64
Şemalar	1	.82	Sıla-i rahim	1	.82
Çevrimiçi grup rehberliği	1	.82	Manevi içerikli gelişim destek programı	2	1.64
Pozitif psikoloji temelli çevrimiçi grupla psikolojik danışma	1	.82	Demokratik anne baba tutumu	1	.82
Öğrenci düzeyi değişkenleri, Okul düzeyi değişkenleri	1	.82	Hayatı anlamlı görme	1	.82
Emdr odaklı çevrimiçi grupla psikolojik danışma	1	.82	Şükretme	1	.82
Dindarlık	3	2.46	Takdir etme	1	.82
Farkındalık temelli egzersiz programı	1	.82	Kendilik algısı	1	.82
Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma	1	.82	Tanrıya güvenli bağlanma	1	.82
Sosyal iyi olma	1	.82	Tanrıya kaygıyla bağlanma	1	.82
Başa çıkma tarzları	2	1.64	Olumlu tanrı algısı	1	.82
Şema cylemleri	1	.82	Ölüm kaygısı	1	.82
Helikopter anababalık	1	.82	Tanrı ile ilişkiler	1	.82
Erdemli liderlik	1	.82	Boyun eğicilik	1	.82
Psikolojik güçlendirme	1	.82	İnanç tarzları	1	.82
Yapısal güçlendirme	1	.82	Denetim odağı	1	.82
İnovatif çalışma	1	.82	Sabır	1	.82
Psikolojik sermaye	4	3.28	Ölüm kaygısı	1	.82
İş aile yayılımı	1	.82	Dini başa çıkma tarzı	1	.82
Kişilik özellikleri	1	.82	Tanrı algısı	1	.82
Mesleki bağlılık	2	1.64	Alçakgönüllülük	1	.82
İstirarcı yönetim tarzı	1	.82	Öz duyarlılık	1	.82
Öngörülemez davranış biçimi	1	.82	Dini yönelim biçimleri	1	.82
Örgüte bağlılık	1	.82	Beden kitle indeksi	1	.82
Yaşam tatmini	1	.82	Başarı algısı	1	.82
İnsan kaynakları uygulamalarına yönelik algı	1	.82	Akademik iyimserlik	1	.82
Çocuk uyumu	1	.82	Fiziksel saygı	1	.82
Adölesonların yaşadığı güçlük	1	.82	Plates metodu	1	.82
Anne baba ve öğretmen kişilik tipleri	1	.82	İş doyumu	1	.82
Anne baba ve öğretmen psikolojik iyi oluşu	1	.82	Örgütsel erdemlilik	1	.82
Anne baba ve öğretmen ego durumları	1	.82	Etik iklim	1	.82

			Arkadaşlık bağı eğitim programı	1	.82
Umutsuzluk	1	.82			
Siberkondri	1	.82	Türk arkadaş varlığı	1	.82
Hobi varlığı	1	.82	Örgütsel sinizm	1	.82
Arkadaşlardan sosyal destek görme	1	.82	Reklama angaje olma	1	.82
Toplam				122	100

Tablo 9 incelendiğinde psikolojik iyi oluşu etkileyen ya da psikolojik iyi oluşun etkilediği düşünülen 122 farklı değişken olduğu görülmektedir. Çalışılan kavramlar incelendiğinde kavramların %10.7’si erdemler ve karakter güçleri (affetme, alçakgönüllülük, sabır, şükretme, mutluluk, yaşam tatmini, değerler, takdir etme, eudaimonik öz düzenleme, bilinçli farkındalık, duygusal farkındalık, bireysel gelişim inisiyatifi), %2.5’i öz yeterlilik (akademik yetkinlik, duygusal ve sosyal yetkinlik), %3.3’ü benlik/kişilik (benlik farklılıkları, benlik yönelimi, kendilik algısı, kişilik yapıları), %4.1’i kişilik özellikleri (mükemmeliyetçilik, iyimserlik, duygusal zekâ, denetim odağı), %2.5’i problemlili internet kullanımı (problemlili porno kullanımı, sosyal medya kullanımı, siberkondri), %13.1’i maneviyat (dindarlık, tanrı ile ilişkiler, inanç tarzları, sıla-i rahim, hayatı anlamlı görme, ölüm kaygısı, tanrı algısı, dini yönelim biçimleri, tanrıya bağlanma, muhafazakâr yaşam tarzı, sufi meditasyonu, tasavvuf müziği, dini başa çıkma tarzı), %6.5’i gelişim psikolojisi (anne baba tutumları, helikopter anne babalık, aile gereksinimleri, çocuk uyumu, adölesonların yaşadığı güçlükler, ebeveyn ve öğretmen kişilik tipleri, ebeveyn ve öğretmen ego durumları, ebeveyn ve öğretmen psikolojik iyi oluşu), %11.5’i psikoeğitimler (psikolojik iyi oluş temelli psikoeğitim, bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim, pozitif psikoterapi temelli psikoeğitim, değer odaklı manevi güçlendirme ve bakım programı, sosyal beceri eğitimi, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitimi, motivasyonel görüşme tekniklerine göre temellendirilmiş psikoeğitim, manevi içerikli grup rehberliği, sia enstrümanı destekli kişilerarası ilişkiler temelli grup uygulaması, farkındalık temelli egzersiz programı, arkadaşlık bağı eğitim programı), %4.1’i sosyal destek (sosyal destek, sosyal iyi olma, arkadaşlardan sosyal destek görme, Türk arkadaş varlığı), %4.1’i psikolojik danışma (bilişsel davranışçı temelli bireysel danışma, pozitif psikoloji temelli grupla psikolojik danışma, EMDR odaklı grupla psikolojik danışma, psikodrama temelli grupla psikolojik danışma, Şema terapiye dayalı bireysel danışma), %5’i baş etme becerileri (bilişsel esneklik, öğrenilmiş güçlülük, çözüm odaklı düşünme, stresle başa çıkma tarzları, başa çıkma tarzları),

%16.4'ü örgütsel faktörler (erdemli liderlik, psikolojik güçlendirme, yapısal güçlendirme, inovatif çalışma, psikolojik sermaye, iş aile yayılımı, iş performansı, mesleki bağlılık, istismarcı yönetim tarzı, örgüte bağlılık, insan kaynakları uygulamaları, iş doyumu, örgütsel erdemlilik, etik iklim, örgütsel sinizm, yönetici desteği, çalışma arkadaşları desteği, örgütsel destek), %3.3'ü fiziksel iyilik (beden kitle indeksi, fiziksel saygı, plates, yoga), %2.5'i negatif durumlar (umutsuzluk, boyun eğcilik, algılanan stres), %5.7'si pozitif durumlar (geleceğe bakış, yeni hedeflere bağlanma, hobi varlığı, sağlıklı kültürleşme eğilimi, tüm insanlıkla özdeşleşme, uyumsal öz yönetim, algılanan partner duyarlılığı), %2.5'i akademik başarı (başarı ihtiyacı, başarı algısı, akademik iyimserlik), %0.82'si şemalar, %0.82'si bağlanma ve %0.82'si reklama angaje olma kavramlarının psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Şekil 2. Tezlerde psikolojik iyi oluş ile araştırma yapılan değişkenlerin temaları



Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada Türkiye'de psikolojik iyi oluşla ilgili doktora tezleri Ulusal Tez Merkezi Elektronik Tez Arşivinden yararlanılarak incelenmiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi kullanılarak 83 doktora tezi incelenmiştir. Elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve gerekli önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmada doktora tezlerinin büyük bir kısmının 2020 yılından sonra yazıldığı, en fazla sayıda doktora tezinin ise 2023 yılında yazıldığı tespit

edilmiştir. Bu durumun 17 Kasım 2019 tarihinde COVID-19 pandemisinin ortaya çıkması ve psikolojik iyi oluş kavramına ilginin artmış olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Tezlerin araştırma yöntemleri ile ilgili sonuçlara bakıldığında ise yöntem olarak 69 çalışmada nicel araştırma yönteminin kullanıldığı, 13 çalışmada karma araştırma yöntemi kullanıldığı ve bir çalışmada ise nitel araştırma yöntemi kullanıldığı görülmüştür. Kalafatoğlu ve Kumcağız (2019) yaptığı çalışmada en çok kullanılan yöntemin nicel yöntem olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Karma yöntem araştırmalarının son beş yıla ait olması karma yöntem araştırmalarına eğilimin son yıllarda arttığını göstermektedir. Aynı şekilde deneysel çalışmaların da son yıllarda artış göstermesi deneysel çalışmalara eğilimin arttığını göstermektedir. Nitel araştırmada çalışılan konu ile ilgi derinlemesine araştırma yapmanın ve araştırılacak konunun doğal ortamında bulunma zorunluluğu (Ekiz, 2009, s. 31) nedeniyle nicel araştırmalara göre daha az tercih edildiği söylenebilir. Nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin birbirinden farklı güçlü yönleri sahip olduğu ve bu yöntemlerin birlikte kullanılmasıyla daha güvenilir ve kapsamlı veriler elde edilebileceği genel olarak kabul edilen bir görüştür (Varışoğlu, Şahin ve Göktaş, 2013). Bu nedenle, psikolojik iyi oluş konusunda karma araştırma yöntemi kullanılarak daha fazla çalışma yapılması önerilebilir.

Doktora tezlerinin en yoğun olarak psikolojik danışma ve rehberlik alanında hazırlandığı belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş kavramının psikolojik danışma alanı açısından büyük önem taşıması (Christopher, 1999), tezlerin bu bölümde yoğunlaşmasını açıklayan bir etken olabilir. Ayrıca, konuyla ilgili en fazla tezin Ankara Üniversitesi’nde yapıldığı tespit edilmiştir. Tezlerin büyük bir kısmının ise Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Eğitim Bilimleri Enstitüsü bünyesinde hazırlandığı görülmektedir.

Yapılan doktora tezlerinde çalışma grubu olarak en fazla üniversite öğrencilerinin tercih edildiği tespit edilmiştir. Bu durum üniversite öğrencilerinin sayısal olarak fazla olmaları ve kolay ulaşılabilir olmaları ile ilgili olabilir. Kalafatoğlu ve Kumcağız (2009) yaptıkları araştırmada en çok kullanılan örneklem gruplarının üniversite öğrencileri ve ortaöğretim öğrencileri olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada lise öğrencilerinin en çok çalışılan ikinci grup olması araştırmamızla uyusmamaktadır. Bu durumun sebebini bu çalışmada sadece doktora tezleri ile sınırlı olması ile ilgilidir. Buradan lise öğrencileri ile yüksek lisans düzeyinde daha fazla çalışıldığı fakat doktora tezlerinde daha az çalışılma yapıldığı sonucu çıkarılabilir. Milli Eğitim Bakanlığı (2023) istatistiklerine göre 2022/2023 öğretim yılında

liselere kayıtlı öğrenci sayısının 6,7 milyon olduğu göz önüne alındığında psikolojik iyi olma ile ilgili lise gruplarında daha fazla doktora tezi yapılması önerilebilir.

Yazılan doktora tezlerinin çok büyük bir kısmının verileri anket/ölçek yöntemi ile toplanmıştır. Çok az çalışmada ise anket/ölçek ve görüşme yöntemi birlikte kullanılmıştır. Bu sonuç tezlerin araştırma modelleri ile paralellik göstermektedir. Anket/ölçek ile toplanan verilerin nitel yöntemlerle toplanan verilerle desteklenmesi amacıyla sonraki yapılacak çalışmalarda verilerin nicel ve nitel olarak birlikte toplanması önerilebilir. Yazılan tezlerde psikolojik iyi oluş ile ilgili kavramlar çalışılmış ve çalışmaların çoğunluğunda anova, t- testi, korelasyon, regresyon analizi yapılmıştır. Tez çalışmalarının çok az bir kısmında ise düzenleyicilik ve aracılık analizleri kullanılmıştır. Araştırmacılar yapacakları çalışmalarda psikolojik iyi oluş kavramının düzenleyicilik, aracılık rollerini daha fazla çalışabilirler.

Tezlerde çalışılan konuların yoğun olarak erdemler ve karakter güçleri, maneviyat, psikoeğitimler ve örgütsel faktörler ile ilgili olduğu tespit edilmiştir. Tezler incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile ilgili çeşitli konularda çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramına ilginin arttığı düşünüldüğünde sağlık alanında daha farklı değişkenlerle çalışmalar yapılabilir. Aynı şekilde doktora tezleri incelendiğinde psikolojik iyi oluş konusunun lise öğrencilerinde akademik başarı, sınav kaygısı gibi konularda çalışma olmadığı görülmüştür. Bu konularda yapılacak araştırmaların literatüre katkı sağlayacağı söylenebilir.

Kaynakça

- Akay, G., Oğuzhan, H., & Gündücü Tüfekçi, F. (2024). Kahramanmaraş Depremi Sonrası Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyleri İle Öznel İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Journal of University Research*, 7(1), 40-47. <https://doi.org/10.32329/uad.1358958>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- Cooper, H., Okamura, L., Mcneil, P. (1995b), “Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control”, *Journal of Research in Personality*, 29, p. 395-417
- Çilingir, A. (2017). İletişim alanında içerik analizi yöntemi kullanılarak yapılan yüksek lisans ve doktora tezleri üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(1), 148-160.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kalafatoğlu, M. R., & Kumcağız, H. (2019). Türkiye’de İyi Oluş Üzerine Yapılan Yüksek Lisans ve Doktora Tezlerinin İncelenmesi (2004-2018). II. In *Amasya. International Learning, Teaching and Educational Research Congress Book of Full Text in (387-399)*. Amasya: A Publication of Amasya University.
- Karadağ, E. (2009). Eğitim bilimleri alanında yapılmış doktora tezlerinin tematik açıdan incelemesi. *Abi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi: Kırşehir*, 10(3), 75-87.
- Kermen, U., Tosun-İlçin, N. & Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), s. 20-29.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage publications.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2023). Millî eğitim istatistikleri, örgün eğitim 2022/23. https://sgb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_09/29151106_meb_istatistikleri_orgun_egitim_2022_2023.pdf adresinden erişilmiştir.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içelleşmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, (7), 167-189.
- Ryff C.D., Magee, J.W., Kling, C.K., Wing, H.E. (1999). *Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being, The Self and Society in Aging Processes*, (Ed. Ryff C.D., Magee, J.W.), Springer Publishing Company, New York, p. 247-278

- 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.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. Ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1991). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7,507-517
- Varışoğlu, B., Şahin, A. & Göktaş, Y. (2013). Türkçe Eğitimi Araştırmalarında Eğilimler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1767-1781.

