Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül-Ekim-Kasım-Aralık Cilt: 10 Sayı:3
Journal of International Multidisciplinary Academic Researches / Sep-Oct-Nov-Dec Volume: 10 Issue: 3
2023
www.joimar.com

STRES İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND LIFE SATISFACTION

***Vedat ER[1], Gökçe YAMAN ER[2], Yunus Emre NAR[2], Fatma KURTOĞLU NAR[2]**

[1]Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya, Türkiye
[2]Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya, Türkiye
***e-mail:** olric_1907@gmail.com

ÖZET
Stres ve yaşam doyumu birçok çalışmanın konusu olmuş/olmaya devam etmektedir. Stresin aile hayatından iş hayatına kadar birçok alanda kendini olumsuz şekilde göstermektedir. Son yıllardaki birçok olay (salgın hastalıklar, savaşlar vb.) toplumu etkilemekte ve bu konu hakkında araştırmaları zorunlu kıldığı düşünülmektedir. Bundan dolayı bu araştırmada "stres ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi" amaçlanmıştır. Araştırma "ilişkisel tarama modeli" kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Sakarya ilindeki yetişkin bireyler oluştururken, örneklemi ise belirtilen evren içerisinden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 386 sağlıklı birey oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak; "Kişisel Bilgi Formu", "Algılanan Stres Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde; Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu ve algılanan stresin yaşam doyumu üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; Katılımcıların algılanan stres düzeyi artıkça yaşam doyumu düzeyinin azaldığı söylenebilir.
Anahtar Kelimeler: Stres, yaşam doyumu, yetişkin bireyler

JEL KODU: I31

ABSTRACT
Stress and life satisfaction have been and continue to be the subject of many studies. Stress shows itself negatively in many areas from family life to business life. Many events in recent years (epidemics, wars, etc.) affect the society and it is thought that research on this subject is compulsory. Therefore, this study aims to "examine the relationship between stress and life satisfaction". The research was conducted using the "relational survey model". While the population of the research consists of adult individuals in Sakarya province, the sample consists of 386 healthy individuals selected by convenience sampling method from the specified population. "Personal Information Form", "Perceived Stress Scale", "Satisfaction with Life Scale" were used as data collection tools. In statistical analyses; Pearson correlation and Regression analyses were used. When the research findings were examined, it was determined that there were negative and moderately significant relationships between the perceived stress and life satisfaction levels of the participants and that perceived stress had a significant predictive power on life satisfaction. As a result, it can be said that as the perceived stress level of the participants increases, the level of life satisfaction decreases.
Key Words: Stress, life satisfaction, adult individuals

JEL CODE: I31

GİRİŞ

Stres, Latince "Estrictia" ve Fransızca "Estrece" kelimelerinden türetilen bir kelimedir ve 17. yüzyılda talihsizlik, bela, dert, sıkıntı, ıstırap veya anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda stresin anlamı değişmiştir. Bu süreçten sonra bu kelime güç, baskı ve ceza

anlamında kişi, nesne, süreç ve zihinsel yapıları ifade etme amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca stres kelimesi "bütünlüğü koruma çabaları" ve "asıl amaca dönme çabaları" anlamlarında da kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1996). Stresin birçok tanımı vardır. Claude Bernard stresi “bir organizmanın dengesini bozan bir uyaran” olarak tanımlamıştır ve Hans Selye stresi “bir organizmanın baskılara veya taleplere karşı açık veya açık olmayan tepkisi” veya “bir organizmanın kendisini etkileyen herhangi bir şeye tepkisi” olarak tanımlamıştır (Çelik, 2010). Cüceloğlu ise stresi; “kişinin fiziki ve sosyal çevresindeki uygun olmayan koşullar sebebiyle, fiziksel ve psikolojik sınırlarının ötesinde gösterdiği çaba” olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu, 2012). Stres tanımının şu kavramları içerdiği görülmüştür: İstenmeyen bir durumu, kişinin daha hızlı düşünmeye ve daha hızlı hareket etmeye zorlanması ve bu temelde sürekli olarak güçlü baskısı altında kalması olarak da ifade edilmektedir (Tires, 1987). Stres terimi baskı, zorluk, acı, gerginlik, yük, bir şeye uygulanan kuvvet anlamına geldiği gibi aynı zamanda baskı altında olmak, ezilmek, zorlanmak anlamına da gelebilir. Bu, "stres ve gerginlik" sözcükleriyle ifade edilir. Bu kavramlardan ilki organizmanın durumunu yani kişinin tehlikeye maruz kalması ve darbeler karşısında uyum mekanizmalarının bozulması durumunu içerirken, ikincisi “stresörler” kavramını içermektedir ve canlıların dengesini etkiler (Saygılı, 2005). Yukarıdaki açıklamalardan anlaşılabileceği gibi, stresi belirli bir kategori veya tanım içinde kategorize etmek neredeyse imkansız hale geliyor. Bu nedenle stresi tanımlarken sadece kötü yönlerini değil, iyi yönlerini de söylemek gerekir. Yapıcı stres "eustress" ve yıkıcı stres "distress" olarak bilinir. Selye, istenmeyen stresi yıkıcı stres olarak tanımlarken, zevk veren stresi yapıcı stres olarak tanımladı. Yapıcı strese üniversiteyi kazanmak ve yıkıcı strese ölüm örnektir (Seçer, 2010). Stres olumsuz yönden bireylerin sosyal yaşamlarından mesleki hayatlarına ve aile hayatlarına kadar birçok noktada etki etmektedir. Bu durum da doğrudan stres ile yaşam doyumu arasında bir bağlantının kurulması ve bu bağlantının etkisi, yönü gibi soruları da zorunlu hale getirmektedir.

Yaşam doyumu; mutluluk ve maneviyat gibi çeşitli yönlerden iyilik halinin yanı sıra günlük ilişkilerde olumlu duyguların olumsuz duygulara hakim olmasını ifade eder (Vara, 1999). Yaşam tatminini etkilediği bilinen birçok faktör dikkate alınabilir. Yaşam doyumu aynı zamanda bireyin belirlediği hedeflere ulaşma derecesi olarak da tanımlanmaktadır (Koç, 2001). Yaşamdan duyulan memnuniyetin genel mutluluğun önemli bir bileşeni olduğu gösterilmiş olsa da, yaşamdan duyulan memnuniyetsizlik genelleştirilmiş stresin bir belirtisi olarak yorumlanabilir (Diener, 2000).

Stres yönetimi, stres etkenlerinin neden olduğu duygusal gerilimi en aza indirmek, ortadan kaldırmak veya ortadan kaldırmak amacıyla ifade edilen bir dizi davranış ve duygusal tepki olarak tanımlanabilir (Uçman, 1990). Stresle başa çıkmak için, bireyin zihniyetinin değiştirilmesine, olumsuz ve gerçekçi olmayan otomatik düşüncelerinin değiştirilmesine dayalı olarak, insanların stresli durumları nasıl algıladıklarına odaklanılır (Atkinson ve ark., 1999). Bireyin kişilik yapısı, düşünce biçimi, psikososyal özellikleri ve mevcut donanımı, stresle etkili ve sağlıklı bir şekilde baş edebilmesinde belirleyicidir (Aysan, 1988). Yaşam memnuniyeti kişinin hayattan ne kadar keyif aldığını gösterir. Bu bağlamda yaşam memnuniyeti subjektif değerlendirmelere dayalı bir kavramdır ve her bireyin değişen standartlarına ve kriterlerine bağlı olarak zaman içerisinde değişebilmektedir. Bir kişi hayatını olumlu değerlendiriyorsa ve kendi belirlediği standartlar ve kriterler çerçevesinde hayattan keyif alıyorsa, yaşam doyum düzeyi de artacaktır (Chow, 2005). Ancak yaşam doyumu,

kişinin hayattan beklentileri çerçevesinde elde ettiği sonuçları değerlendirmesidir; Bu, hayattaki olay ve nesnelerin nasıl olduğu ve nasıl olması gerektiğine dair bir algı olarak ifade edilebilir. İki kişi arasında ne kadar az fark varsa o kişi hayatından o kadar memnundur (Cummins-Nistico, 2002). Yaşam doyumu her ne kadar duygu temelli bir kavram olsa da bireyin kendi hayatını bakış açısı ve yorum açısından değerlendirmesi, kendi tercihleri sonucu ortaya çıkan bir durumu veya sonucu ifade etmektedir. Ayrıca yaşam doyumu kişinin yaşam kalitesini ve bundan aldığı mutluluğu yansıtır (Piccolo ve ark., 2005). Bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olması hayatlarının diğer alanlarına olumlu şekilde yansıyarak daha verimli, başarılı bir hayat sürmelerine imkân sağlayacaktır. Bu nedenle stres ile meydana gelen olumsuz durumların bireyde meydana getirebileceği olumsuz durumlar nedeni ile stresin azaltılması bireyin yaşamı için önemli bir gösterge niteliğindedir. Özellikle son yıllarda dünyada meydana gelen salgın hastalıklar, savaşlar ve bu durumların etkilerinin iletişim faktörü ile her bireye görsel ve işitsel olarak ulaşması vb. durumların yapılan çalışmalar sürecinde görülmeyen faktörler olduğu için bireyler açısından stres ve yaşam doyumu konularının daha yoğun olarak incelenmesi ve bu alandaki çalışmalar ile daha sağlıklı bir toplumun oluşma süreçlerindeki adımlarda yardımcı ve yönlendirici şekilde bir rol alması yapılan çalışma sonuçları açısından önem arz etmektedir. Bu araştırma algılanan stres ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile gerçekleştirilmiştir.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Modeli

Bu çalışmada "ilişkisel tarama" modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli ise, "iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği" araştırmalardır (Karasar, 2018).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Sakarya ilindeki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmacılar, sosyal bilimler araştırmalarında örnekleme hatalarını azaltmak için sıklıkla kullanılan ve araştırmacıları kolaylaştıran bir dizi evren büyüklüğü örnekleme tekniği dikkate almaktadır. Araştırma, α= 0,05 için en büyük evrene karşılık gelen 384 popülasyona uygun şekilde yürütülmüştür (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004). Araştırmanın örneklemi belirtilen evren içerisinden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 204'ü erkek 182'si kadın olmak üzere toplam 386 sağlıklı birey oluşturmaktadır.

Tablo 1: Betimsel sonuçlar

Cinsiyet	**n**	**%**
Kadın	182	47,2
Erkek	204	52,8
Yaş Aralığı	$\bar{\bar{X}}$	**ss**
19-63	34.57	8.85
Toplam	**386**	**100,0**

Tablo 1 incelendiğinde araştırmada yer alan katılımcıların % 47,2'si kadın ve %52,8'i ise erkektir. Katılımcıların yaş ortalamaları ise 34,57 olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları ve Yöntemleri

Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına yönelik bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgi Formu: Araştırmaya gönüllü katılım gösteren bireylere ait cinsiyet ve yaşlarının sorulduğu bir bilgi formu yöneltilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal şekli, bir faktör, beş madde ve likert sınıfında yedi puan içeren kendini değerlendirme ölçeğidir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ4), Cohen vd. (1983) tarafından tasarlanmış ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek öğrencilerin algıladıkları stresi ölçmek için tasarlanmıştır. Beşli likert ölçeği 0'dan 4'e kadar değişmektedir. ASÖ'nün 14 ve 10 maddelik uzun formlarının yanı sıra 4 maddelik kısa formunun da mevcut olduğundan ASÖ4 kullanılmıştır.

Tablo 2: Ölçeklere ait sonuçlar

Ölçekler	n	$\bar{X}$	Ss	Cronbach's Alpha	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Stres	386	7,58	2,11	,619	0,08	1,36
Yaşam Doyumu	386	23,37	5,79	,856	-0,70	0,25

Tablo 2' de algılanan stres ve yaşam doyumu ölçeklerine ait çarpıklık ve basıklık, güvenirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Buna göre algılanan stres ve yaşam doyumu ölçeklerine ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±2 aralığında değiştiği (George & Mallery (2001); bunun yanında envantere ilişkin Cronbach Alfa katsayısı ise algılanan stres için ,619 ve yaşam doyumu için ise ,856 olduğu tespit edilmiş olup bu sonuçlar ise, kabul gören güvenirliğe sahiptir (Karagöz, 2017).

Verilerin Toplanması

Uygulanacak anket formu hazır hale getirilmiştir. Daha sonra çalışmaya katılıma gönüllü olan bireylere anket formu verilmiş, katılım göstermek isteyen bireylere yapılan çalışma hakkında bilgilendirme yapılıp istedikleri herhangi bir soruda dahi anketi doldurmayıp bırakabilecekleri belirtilerek anket formlarının doldurulması sağlanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Araştırma kapsamında 417 anket formu dağıtılmış ancak eksik ve hatalı verilerden arındırıldıktan sonra 386 anket kabul edilebilir olarak belirlenmiştir. Verilerin analizi SPSS paket programında yapılmıştır. Öncelikle çarpıklık-basıklık testi yapılarak veri dağılımlarının incelenmesi yapılmıştır. Ölçeklerin güvenirlikleri test edilmesi için iç tutarlık (Cronbach Alpha) ve sonuçlarına bakılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde; yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Her iki ölçek için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması normal dağılıma uygun olduğunu göstermekte olup bu neden ile Parametrik testler yapılmıştır (George ve Mallery, 2001, ss. 86-87). Verilerin analizinde Pearson korelasyon ve Regreasyon analizleri kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 3: Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları

		Yaşam Doyumu
Algılanan Stres	r	-,511**
	p	,000

Tablo 3' de "Pearson korelasyon" analizi sonucunda elde edilen değerler katılımcıların algılanan stres ile yaşam doyumu (r=-,511; p=,000) düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Tablo 4: Yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	34,000	,946	---	35,947	,000
Algılanan Stres	-1,403	,120	-,511	-11,663	,000

R= ,51 R^2_{adj}= ,26
$F_{(1,384)}$ = 136, 018 p= ,000

Bağımlı değişken=Yaşam Doyumu Yöntem: Enter

Tablo 4'deki yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise algılanan stresin (β= -,511; t= -11,663; p=,000) yaşam doyumu üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumuna ait toplam varyansın %26'sının algılanan stres ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırma sonucunda algılanan stres ile yaşam doyumu arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ayrıca algılanan stresin yaşam doyumu üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu da tespit edilmiştir. Stres, kişinin çevresel faktörlere karşı verdiği psikolojik veya fizyolojik tepki olarak tanımlanır. Yaşam doyumu, kişinin bir bütün olarak hayata ilişkin bilişsel yargısı olarak anılmaktadır. Stres ve yaşam doyumu arasındaki bağlantı meydana gelen günlük sorunlar ve kronik günlük stres gibi meydana gelebilecek olaylarda yaşam doyumuna etki etmektedir diğer bir ifade ile bireyin hayattan aldığı memnuniyeti derecelendirme işlevi yapmaktadır (Sawnhey & Bansal, 2013).

Litaretürde yapılan bir çalışma sonucunda algılanan stres ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkinin tespit edilmediği (Ergüner, 2017) ifade edilmiştir. Bu sonuç tıp alanı ile ilişkili bir çalışma sonucudur. Crowley, Hayslip & Hobdy (2003) tarafından başa çıkma stratejilerinin genel dayanaklığa etki ettiği belirtilmekte ve hekimlerin stresli bir mesleğe sahip olmalarına rağmen etkili başa çıkma stratejileri kullanmaları stres ile yaşam doyumları arasında anlamlı ilişki olmama nedeni olarak belirtilmiştir (Ergüner, 2017). Diğer bir ifade ile doktorların meslek ile ilişkili olan problem çözme süreçlerindeki aktif durumun ve mesleğin meydana getirdiği stres durumuna karşı geliştirilen stres mukavemetinin yüksek bir eşikte olması ifade edilebilir. Bu çalışmalara karşılık yapılan çalışma sonuçları ile aynı şekilde örtüşen birçok araştırmada stres, yaşam doyumuyla anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili bulunduğu (Aycan, 2022; Klaghofer ve ark., 2011; Alleyne ve ark., 2010, s. 291; Darling ve ark., 2011; Sawney & Bansal, 2013; Kaya ve ark., 2015; Holinka, 2015; Baran-Camci & Kavuran, 2021; Türe, 2022; Demir, 2019; Özavci ve ark., 2023; Öztürk, 2022; Eyel, 2022; Ekşi ve ark., 2020; Seyrek & Ersanlı, 2022; Sabırlı ve ark., 2022; Güçlü, 2022; Daylak & Açıkgöz, 2022) tespit edilmiştir. Stresin yaşam doyumunu yordadığı tespit edilen çalışma sonucuna benzer sonuçlar da (Sabırlı ve ark., 2022; Ekşi ve ark., 2020) literatürde yer almaktadır. Algılanan stres ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişkinin olması nedeni olarak bireylerin stresli bir hayatta yaşantılarından zevk alıp moralinin yüksek olması, huzurlu olması oldukça güç olması (Türe, 2022), bireylerin olumsuz durumları içeren yaşam olayları ile karşılaşmaları bunun bir sonucu olarak bireyin olumsuz duygular yaşamasına, stres faktörleri ortaya çıkarmasına ve bundan dolayı bireyin yaşamdan elde ettiği doyumun azalmasına sebep olabildiği (Demir, 2019), stresli yaşam deneyimleri karşısında olumlu yaşam doyumunun engellendiği ifade edilmektedir (Suldo & Huebner, 2004) bu gibi nedenlerin sebep olabileceği ifade edilebilir.

Bireylerin hayatlarında strese neden olabilecek faktörlere karşı etkili başa çıkma stratejilerinin neler olduğu, bu stratejilerin hangi şekilde kullanılabileceği bireylere stres halinin meydana geldiği durumların örnekleri ile buna karşı kullanılabilecek başa çıkma stratejilerinin olduğu bilgilendirmelerin çok faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma sadece bu örneklem ile sınırlıdır. Farklı örneklem grupları ile de çalışmalar yapılabilir. Konunun başka boyutlarının incelenmesi için nitel araştırmalar yapılabileceği gibi konunun açıklığa kavuşturulmasına yönelik konu ile ilişkili olabileceği düşünülecek olan farklı kavram ilişkilerinin açığa çıkarılmasına yönelik nicel/nitel araştırmaların yapılması ilgili literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Alleyne, M., Alleyne, P., & Greenidge, D. (2010). Life satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 20(2), 291-297.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem. D. J. ve Hoeksema, S. N. (1999). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Y. Alogan). İstanbul: Arkadaş Yayınevi.

Eyel, A. (2022). Fizyoterapistlerde Algılanan Stresin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi: Covıd-19 Pandemisinde İstanbul İlinde Bir Araştırma (Doctoral dissertation, *İktisadi Kalkınma ve Sosyal Araştırmalar Derneği*).

Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Ankara.

Baltaş, A., Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Camci, G., & Kavuran, E. (2021). Hemşirelerin İş Stresi Ve Tükenmişlik Düzeyleri İle Meslek Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 24(2), 274-283.

Chow, H. P. (2005). Life Satisfaction Among University Students in A Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research,* 70 (2): 139-150.

Crowley, B. J., Hayslip, B. J., & Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of adult development*, 10, 237-248.

Cummins, R. A. & Nistico, H. (2002). Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective WellBeing,* 3 (1): 37-69.

Cüceloğlu D. (2012). *İnsan ve Davranışı*, 25. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2012:321- 325.

Çelik A. (2010). *Kriz ve Stres Yönetimi*, 1. Baskı. Ankara, Özbaran Ofset Matbaacılık, 2010:227-230.

Darling, C. A., Senatore, N., & Strachan, J. (2012). Fathers of children with disabilities: Stress and life satisfaction. *Stress and health*, 28(4), 269-278.

Daylak, L., & Açıkgöz, A., (2022). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Stres Düzeyi ve Yaşam Doyumu ile İlişkili Etmenlerin Belirlenmesi . *SHMYO II. Ulusal Öğrenci Kongresi* (pp.27). İstanbul.

Demir, M. (2019). *Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34- 43.

Ekşi, H., Çini, A., & Sevim, E. (2020). Çocuklarda Okul Temelli Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolü The Role of Perceived Stress in the Relationship Between School-Based Loneliness and Satisfaction with Life in Children. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1460-1470.

Ergüner, B. (2017). *Hekimlerin algıladıkları stres düzeyi, psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, İstanbul.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal,* 51(3), 132-140.

George, D., & Mallery. P. (2001). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update*. (3. Baskı). Boston: Allyn and Bacon.

Güçlü, R. (2022). *Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile stres düzeyi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300-311.

Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği.* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kaya, C., Tansey, T. N., Melekoğlu, M., & Çakiroğlu, O. (2015). Stress and life satisfaction of Turkish college students. *College Student Journal,* 49(2), 257-261.

Klaghofer, R., Stamm, M., Buddeberg, C., Bauer, G., Hämmig, O., Knecht, M., & Buddeberg-Fischer, B. (2011). Development of life satisfaction in young physicians: results of the prospective SwissMedCareer Study. *International archives of occupational and environmental health*, 84, 159-166.

Koç, Z. (2001). Rehberlik ve araştırma merkezlerinde görev yapan rehber öğretmenlerin iş doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 9 (2), 395-410.

Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yasam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports,* 12(3), 454-461.

Öztürk, M. G. (2022). *Algılanan stres ve yaşam doyumu ile kompulsif satın alma ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

Pehlivan, Ġ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları. Ankara:* Pegem Yayınları.

Piccolo, R. F., Judge, T. A., Takahashi, K., Watanabe, N. & Locke, E. A. (2005). Core SelfEvaluations in Japan: Relative Effects on Job Satisfaction, Life Satisfaction, and Happiness. *Journal of Organizational Behavior*, 26 (8), 965-984.

Sabırlı, T. N., Kocaekşi, S., Özbal, A. F., & Çevik, H. (2022). Bilgilendirici ve Beceri Geliştirici Boş Zaman Aktivitelerine Katılım, Stres ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 18-31.

Sawhney, N., & Bansal, S. (2013). Life satisfaction of professional college teachers in relation to their stress level. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 4(2), 272-277.*

Saygılı, S. (2005). *Strese Son*. İstanbul: Elit Yayıncılık.

Seçer, Ġ. (2015). *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci SPSS ve Lisrel Uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
Seyrek, Ö. D., & Ersanlı, E. (2022) Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu Ve Algılanan Stres. *4. Internatıonal Palandoken Scıentıfıc Studıes Congress*
Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence?. *School Psychology Quarterly,* 19(2), 93.
Tires, P. (1987). *Stres*: (Çev: Yusuf Haznedaroğlu). İstanbul: Metler Matbaa.
Türe, E. (2022). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Samsun.
Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7 (24), 58-75.
Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.*(Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Detay Yayıncılık.

EXTENDED ABSTRACT

In this study, it is aimed to "examine the relationship between stress and life satisfaction". Stress shows itself negatively in many areas from family life to business life. Many events in recent years (epidemics, wars, etc.) affect the society and it is thought that research on this subject is compulsory. Stress is a word derived from Latin "Estrictia" and French "Estrece" and was used in the 17th century in the meanings of misfortune, trouble, trouble, distress, suffering or misfortune. In the 18th and 19th centuries, the meaning of stress changed and started to be used to express people, objects, processes and mental structures in the sense of power, pressure and punishment. In addition, the word stress was also used in the meanings of "efforts to preserve integrity" and "efforts to return to the original purpose" (Baltaş & Baltaş, 1996). Claude Bernard defined stress as "a stimulus that disturbs the balance of an organism" (Çelik, 2010). Stress negatively affects individuals at many points from their social life to their professional life and family life. This situation makes it compulsory to establish a direct link between stress and life satisfaction and questions such as the effect and direction of this link. Life satisfaction refers to well-being in various aspects such as happiness and spirituality, as well as the dominance of positive emotions over negative emotions in daily relationships (Vara, 1999). Many factors known to affect life satisfaction can be taken into consideration. Life satisfaction is also defined as the degree of achieving the goals set by the individual (Koç, 2001). Although satisfaction with life has been shown to be an important component of general happiness, dissatisfaction with life can be interpreted as a symptom of generalised stress (Diener, 2000).

Stress management can be defined as a set of behaviors and emotional reactions expressed in order to minimize, eliminate or eliminate the emotional tension caused by stressors (Uçman, 1990). To cope with stress, the focus is on how people perceive stressful situations, based on

changing the individual's mindset and changing negative and unrealistic automatic thoughts (Atkinson et al., 1999). An individual's personality structure, way of thinking, psychosocial characteristics and existing equipment are decisive in his ability to cope with stress effectively and healthily (Aysan, 1988). Life satisfaction shows how much a person enjoys life. In this context, life satisfaction is a concept based on subjective evaluations and can change over time depending on the changing standards and criteria of each individual. If a person evaluates his life positively and enjoys life within the framework of the standards and criteria he determines, his level of life satisfaction will increase (Chow, 2005, p. 140). High life satisfaction of individuals will reflect positively on other areas of their lives and will enable them to lead a more productive and successful life. For this reason, reducing stress is an important indicator for the individual's life due to the negative situations that may occur with stress. "Relational survey" model was used in the study. The population of the study consists of 386 adult individuals in Sakarya province. The sample of the study consists of healthy individuals selected by convenience sampling method from the specified population. Information Form, Satisfaction with Life Scale, Perceived Stress Scale (PSS) were used as data collection tools. Pearson correlation and regression analyses were used in statistical analyses and significance level was used as $p<0.5$. When the research findings were analysed, it was determined that there were negative and moderately significant relationships between perceived stress and life satisfaction levels of the participants and that perceived stress had a significant predictive power on life satisfaction. The findings were strongly supported by the literature (Aycan, 2022; Klaghofer et al., 2011; Alleyne et al., 2011; Alleyne et al., 2010; Darling et al., 2013; Kaya et al., 2015; Baran-Camci & Kavuran, 2021; Türe, 2022; Demir, 2019; Özavci et al., 2023; Öztürk, 2022; Eyel, 2022; Ekşi et al., 2020; Seyrek & Ersanlı, 2022; Sabırlı et al., 2022; Güçlü, 2022; Daylak & Açıkgöz, 2022). Similar results (Sabırlı et al., 2022; Ekşi et al., 2020) are also found in the literature. The reason for the negative relationship between perceived stress and life satisfaction is that it is very difficult for individuals to enjoy their lives in a stressful life, to have high morale and to be peaceful (Türe, 2022) individuals' encounters with negative life events can cause the individual to experience negative emotions, reveal stress factors and thus reduce the satisfaction of the individual from life (Demir, 2019) it is stated that positive life satisfaction is prevented in the face of stressful life experiences (Suldo & Huebner, 2004). As a result, it can be said that as the perceived stress level of the participants increases, the level of life satisfaction decreases.