



T. C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE
TİNSELLİK, İYİMSERLİK, KAYGI VE OLUMSUZ
DUYGU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet ÖZTÜRK

BURSA

Haziran, 2013



T. C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE
TİNSELLİK, İYİMSERLİK, KAYGI VE OLUMSUZ
DUYGU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ahmet ÖZTÜRK

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans Derecesi
Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA

BURSA

Haziran, 2013

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.


Ahmet ÖZTÜRK

07/06/2013

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki” adlı Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi’ne uygun olarak hazırlanmıştır.



Tezi Hazırlayan

Ahmet ÖZTÜRK



Danışman

Yrd. Doç. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Sırrı AKBABA



T. C.

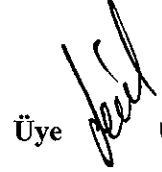
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

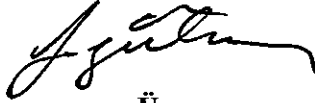
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda 800921004 numaralı Ahmet ÖZTÜRK'ün hazırladığı "Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Değişkenleri Arasındaki İlişki" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 07/06/2013 günü 09:00 - 10:30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.



Üye
(Tez Danışmanı)
Yrd. Doç. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA
Uludağ Üniversitesi



Üye
Doç. Dr. Seçil ŞENYURT
Uludağ Üniversitesi



Üye
Yrd. Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN
Uludağ Üniversitesi

07/06/2013

ÖZET

Yazar	: Ahmet ÖZTÜRK
Üniversite	: Uludağ Üniversitesi
Anabilim Dalı	: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Bilim Dalı	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	: ix + 107
Mezuniyet Tarihi	: 07/06/2013
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE TİNSELLİK, İYİMSERLİK, KAYGI VE OLUMSUZ DUYGU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırmada, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinden 587 kadın, 288 erkek olmak üzere toplam 875 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak öznel iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegens 1988) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin 1983) kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, iyimserlik düzeyini ölçmek için Yaşam Yönelim Testi (Scheiver ve Carver 1985), kaygı belirtileri düzeyini ölçmek için Durumluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği (Spielberg ve ark. 1970) ve tinsellik düzeyini ölçmek için Tinsellik Ölçeği (Korkut-Owen ve Kararımak 2009) kullanılmıştır. Bağımsız gruplar arasındaki farklılıkların testi için Mann-Whitney U Testi ve Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Öznel iyi oluş ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman's Rank Order Korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile araştırmaya konu olan psikolojik değişkenler arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine ve öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler

Öznel İyi Oluş, Tinsellik, İyimserlik, Kaygı, Olumsuz Duygu, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

Author : Ahmet ÖZTÜRK
University : Uludağ University
Main Branch : Department of Educational Sciences
Branch : Division Of Guidance and Psychological Counseling
Degree : Master of Science
Page Numbers : ix + 107
Date of Graduation : 07/06/2013
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Raşan SİVİŞ ÇETİNKAYA

THE RELATIONSHIP BETWEEN ULUDAĞ UNIVERSITY EDUCATION FACULTY STUDENTS' SUBJECTIVE WELLBEING, SPIRITUALITY, OPTIMISM, ANXIETY AND NEGATIVE AFFECTIVITY

The present study, it was aimed to determine the relationship between Uludağ University Education Faculty students' subjective wellbeing levels and their spirituality, optimism, anxiety and negative affectivity. Sample was 875 undergraduate students (587 female, 288 male) at Uludağ University, Faculty of Education in the 2011-2012 academic year. Data was collected using "Positive and Negative Affect Scale-PANAS" (Watson, Clark ve Tellegens)" and "The Satisfaction With Life Scale" (Diener, Emmans, Larsen ve Griffin) which was used to determine levels of subjective well-being. "Personal Information Form" which was developed by the researcher for obtaining demographic characteristics of students, "The Life Orientation Test- LOT" (Scheiver ve Carver)" for measuring optimism levels, "State-Trait Anxiety Inventory – STAI (Spielberg)," for measuring anxiety levels, and "Spirituality Scale" (Korkut-Owen - Kararmak)" for measuring spirituality levels. SPSS 11.5 was used statistics program was used for data analysis. Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis test were used to test for differences between independent groups. Spearman's Rank Order Correlation method was used, in order to determine the relationship between subjective well-being and psychological variables. Results revealed that there was a significant correlation between research variables and subjective well-being. Students' levels of subjective well-being is differed with respect to gender and academic major, significantly.

Key Words

Subjective Well-Being, spirituality, optimism, anxiety, negative affectivity, college Students

ÖNSÖZ

Yoğun bir öğrenme yaşantısı olarak kabul ettiğim bu akademik çalışma sürecinde çalışmalarına başlamamda bana rehber olan ve beni destekleyen, gelişimimi en uygun koşullarda gerçekleştirmem için sağladığı destekle tez konusunun belirlenmesinden tamamlanmasına kadar geçen süreç içerisinde karşılaştığım her probleme ışık tutan, bakış açısı ile zihnimde yeni ufuklar açan ve benden psikolojik desteğini de hiç esirgemeyen sayın hocam, danışmanım Yrd. Doç Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde bulunarak, yapıcı eleştirileriyle tez çalışmama katkıda bulunan ve ölçek uygulamalarında büyük katkıları olan değerli hocalarım Doç. Dr. Seçil ŞENYURT ve Yrd. Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN'e teşekkürlerimi ifade etmek isterim.

Yine ölçek uygulamalarında büyük katkıları olan hocalarım Yrd. Doç. Dr. Asuman YÜKSEL ve Yrd. Doç. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN'a teşekkürlerimi sunarım.

İstatistiksel işlemler konusunda, bilgi ve deneyimleri ile çalışmamı şekillendirmeme yardımcı olan, beni güler yüzü ve sıcaklığıyla karşılayan Ender ÇARKUNGÖZ UZABACI'e de ayrıca teşekkür etmek isterim.

Aktif yardımlarını ve desteklerini her zaman yanımda bulduğum değerli arkadaşlarım Ebru ÇARKUNGÖZ ve Zeynep ERKAN ATİK'e, en içten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarım esnasında kendilerini zaman zaman ihmal ettiğimi düşündüğüm, destek ve sevgilerini daima üzerimde hissettiğim değerli ailem; anneme, babama, ablam Kamuran'a ve biricik yeğenim Melih'e, yaşamımda var oldukları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Teşekkürlerin en özelini ise, onu tanıdığım günden bu yana, dostluğuyla yaşamımdaki mutluluğun en büyük kaynağı olan, benimle birlikte yürüyerek bana hem sevgisiyle hem de tükenmeyen sabrıyla destek olan, meslektaşım, yol arkadaşım, hayat arkadaşım, güzel eşim Nevin COŞKUN ÖZTÜRK'e ithaf ederim ve yaşamıma kattığı tüm güzellikler için tekrar teşekkürler.

Ve varlığından haberim olduğundan itibaren hayata bakışımı bir anda değiştiren, herşeyi en baştan anlamlandırmamı sağlayan, hayatımdaki en kutsal ve en anlamlı duygu olan babalık duygusunu tattıran, kalbime sığmayan bir sevgi duyduğum canım oğlum Kıvanç'a daha aydınlık bir gelecek getirmesi dileğiyle.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI.....	ii
TEZ ONAY SAYFASI.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix

BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Problemleri.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Varsayımlar.....	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar.....	7
BÖLÜM 2	8
KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. KURAMSAL TEMEL.....	8
2.1.1. Öznel İyi Oluş Kavramı	8
2.1.2. Tinsellik (Maneviyat)	15
2.1.3. İyimserlik	16
2.1.4. Kaygı	17
2.1.5. Olumsuz Duygu.....	19
2.1.6. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar	20
2.2. ÖZNEL İYİ OLUŞLA İLGİLİ ARAŞTIRMA BULGULARI	28
2.2.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler.....	29
2.2.1.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	29
2.2.1.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	36
2.2.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler	45
2.2.2.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	46
2.2.2.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	50
BÖLÜM 3	54
YÖNTEM.....	54
3.1. Araştırmanın Modeli.....	54
3.2. Örneklem	55
3.3. Veri Toplama Araçları	56

3.3.1. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği	56
3.3.2. Yaşam Doyum Ölçeği	57
3.3.3. Yaşam Yönelimi Testi	58
3.3.4. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri	58
3.3.5. Tinsellik Ölçeği	60
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu	61
3.4. Veri Toplama Süreci	62
3.5. Verilerin Analizi	62
BÖLÜM 4	63
BULGULAR	63
4.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler	63
4.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler	64
4.2.1. Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet	64
4.2.2. Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölüm	65
4.2.3. Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölümün Severek ve İsteyerek Tercih Edilmesi	67
4.2.4. Öznel İyi Oluş ve Spor Faaliyeti	68
4.2.5. Öznel İyi Oluş ve Sigara Kullanımı	68
4.2.6. Öznel İyi Oluş ve Alkol Kullanımı	70
4.2.7. Öznel İyi Oluş ve Uyku Süresi	71
BÖLÜM 5	73
TARTIŞMA VE YORUM	73
5.1. Öznel İyi Oluşun Psikolojik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması ve Yorumlanması	73
5.2. Öznel İyi Oluşun Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması ve Yorumlanması	76
5.2.1. Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet	76
5.2.2. Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölüm	77
5.2.3. Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölümün Severek ve İsteyerek Tercih Edilmesi	78
5.2.4. Öznel İyi Oluş ve Spor Faaliyeti	79
5.2.5. Öznel İyi Oluş ve Sigara Kullanımı	80
5.2.6. Öznel İyi Oluş ve Alkol Kullanımı	81
5.2.7. Öznel İyi Oluş ve Uyku Süresi	82
SONUÇ VE ÖNERİLER	84
KAYNAKÇA	89
EKLER	101
Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği	101
Yaşam Doyum Ölçeği	103
Yaşam Yönelimi Testi (İyimserlik Ölçeği)	103
Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri	104
Tinsellik Ölçeği	105
Kişisel Bilgi Formu	106
ÖZGEÇMİŞ	107

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No

TABLO 1 Öğrencilerin Cinsiyet ve Bölümlere Göre Çapraz Tablosu.....	55
TABLO 2 Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenlerin İlişisini Gösteren Korelasyon Değerleri Tablosu.....	63
TABLO 3 Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu.....	65
TABLO 4 Olumlu Duygu - Öğrenim Görülen Bölüm Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu.....	66
TABLO 5 Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölümün Severek ve İsteyerek Tercih Edilmesi Değişkeni Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu.....	67
TABLO 6 Öznel İyi Oluş ve Spor Faaliyeti Değişkeni Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu.....	68
TABLO 7 Öznel İyi Oluş ve Sigara Kullanımı Değişkeni Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu.....	69
TABLO 8 Öznel İyi Oluş ve Alkol Kullanımı Değişkeni Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu.....	70
TABLO 9 Öznel İyi Oluş ve Uyku Süresi Değişkeni Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu.....	71

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Mutluluğun yaşanmasında ya da hissedilmesinde öznel bakış açısının ve algısal seçiciliğin olması, bu konuyu psikoloji biliminin en önemli araştırma konularından biri haline getirmiştir. Oysaki psikoloji bilimi ortaya çıktığından beri anksiyete, depresyon, nevroz, obsesyonlar, paranoya, delüzyonlar v.b. gibi patolojik davranışlar üzerine odaklanmış ve yakın geçmişe kadar mutluluk kavramına oldukça ilgisiz kalmıştır. Doktorların amacı, hastaları olumsuzdan (negatiften), hastalık durumundan tarafsız (nötr) normal duruma getirmek olmuştur (Wallis, 2005). Psikoloji üzerine yıllardır devam eden araştırmalarda deneylerin olumlu tarafları üzerinde durulmamış, insanoğlunun iyi olma hali, araştırmalarda genellikle ihmal edilmiştir. Psikoloji bilimi, tamamıyla problemlili olana, anormale ve sıradan olanlara odaklanmıştır. Pensilvanya Üniversitesi'nde iyimserlik ile ilgili yaptığı çalışmalarla meşhur olan psikolog Martin Seligman'la ilk kıvılcımlarını veren ve pozitif psikoloji adıyla anılan, mutluluk, huzur ve pozitif insan davranışları üzerine, yeni ve her gün biraz daha gelişen bilimsel bir hareket başlamıştır. Goleman (2003); pozitif psikolojinin, içinde insanlığın iyi tarafına odaklanan araştırmalarla, bilimin bakışının, insan pozitivizminin sınır çitasını yükseltmek suretiyle, genişlemesine hizmet edeceğini ifade etmiştir.

Kişilerin yaşamlarında patolojik olguların olmaması, öznel iyi oluşlarını garanti etmemektedir. İkinci Dünya Savaşı öncesinde hızla gelişim gösteren psikoloji ve psikiyatri alanındaki çalışmaların geçmişine baktığımızda, araştırmaların daha çok ruhsal bozukluklar ya da patolojik davranışlar üzerinde yapıldığını görüyoruz. Bu çalışmalar sonucunda temel ruhsal bozukluklar daha iyi tanınmaktadır. Bu çalışmaların insan sağlığına katkısı çok büyük, ancak normal davranışlar üzerinde yapılan çalışmaların sayısı da oldukça sınırlıdır. Örneğin, son 100 yılda bilimsel dergilerde yayımlanan öfkeyle ilgili makalelerin sayısı 8166 iken, affedicilikle ilgili olanların sayısı 416'dır. Pozitif psikoloji üzerine odaklanan psikologlar,

yaşamaya değer kılmaya ilişkin yeterince bilgi sahibi olmadığımızı düşünmektedirler. Onlar, çok daha iyi koşullar altında normal insanların nasıl gelişim göstereceklerine ilişkin bilginin yetersiz olduğu düşüncesiyle harekete geçmişlerdir. İkinci Dünya Savaşı'ndan beri de psikologlar ve psikiyatristler, enerjilerini daha çok hastalıkların tedavi edilmesine yönelik çalışmalara ayırmışlardır. Uzunca bir süre bilim adamlarının daha çok hastalık ve bozukluklar üzerinde çalışması, bireylerin kendini gerçekleştirme ve toplumların daha iyiye gidebilmesi konularının göz ardı edilmesine neden olmuştur. Pozitif psikolojinin hedefi, psikolojinin bir bilim dalı olarak yalnızca bozuklukları düzeltmekle ilgilenmeyip olumlu niteliklerin yapılandırılmasına yönelmesini de sağlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Mutluluk çalışmalarında bilimsel metodu kullanmanın önemini 20 yy.'ın en büyük düşünürlerinden biri olarak bilinen Bertrand Russell'ın çalışmaları örnekleyebilir. Russell'ın *The Conquest of Happiness* adlı kitabında öznel iyi oluş analizinde insanların kendilerini diğer insanlarla kimin daha üstün olduğunu ortaya çıkarmak için mukayese etmeleri sebebiyle, insanların büyük bir bölümünün mutsuz olduğuna değinmiştir. Modern batı ise uluslarındaki çağdaş araştırmaların bir kısmı insanın kendisini nasıl mutlu edeceği üzerine odaklanmaktadır (Diener, Diener ve Tamir, 2004).

Günlük yaşamımızda mutluluk olarak kullandığımız kavram, psikoloji literatürüne baktığımızda öznel iyi oluş olarak yer almaktadır (Diener, 2000). Mutluluğun öznel iyi oluş kavramıyla ele alınışında gözetilen ilkelerden en önemlisi, iyi bir yaşamın ölçütü olarak kabul edilen değerlerin ne olduğunun, yalnızca bireyin kendisi tarafından belirlenebilmesidir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamdan aldığı doyumunu içerecek şekilde kişinin bilişsel ve duygusal durumu olarak ifade edilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Yani öznel iyi oluş kavramı, mutluluğun bireysel bir değer olduğunu ve bireyin ne derece mutlu olduğuna yalnızca kendisinin karar verebileceğini kabul etmektedir. Başka bir deyişle öznel iyi-oluş, bireylerin duygusal tepkilerini, memnuniyet yaratan alanlarını ve evrensel anlamda yaşam doyumlarını kapsayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Öznel iyi oluş kavramı en genel haliyle, bireyin yaşamına ilişkin sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesidir. Mutluluk, yaşam içerisinde daha çok duygusal boyutta bir kavram olarak algılansa da, öznel iyi oluş kavramı insanın kendini iyi hissettiğini, hem duygusal hem de bilişsel boyutta değerlendirmektedir. Buna göre öznel iyi oluş kavramı, bireyin bilişsel bir değerlendirmeyle yaşamdan doyum aldığı yargısına varmasını ve yaşamda

kendisine hoşnutluk veren olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha fazla hissedebilmesine vurgu yapmaktadır (Diener ve Diener, 1996).

Ayrıca öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumunu Amerika ve Avrupa Birliği ülkelerinde yakından izlenmekte ve ulusal sosyal politikaların bireyler üzerindeki etkisini değerlendirirken bu verilerden faydalanılmaktadır. Avrupa Birliği ülkeleri bu doğrultuda Avro-barometre (Euro-barometer) programı ile öznel iyi oluş göstergelerini yakından izlemektedirler. Pew Foundation ve World Value Survey gibi kuruluşlar pek çok ülkede yaşam doyumunu ile ilgili verileri izlemekte ve sosyal politikaların oluşturulmasında bu verilerden faydalanılmaktadır (Diener ve Seligman, 2004). Elde edilen veriler incelendiğinde, bu verilerin genellikle refah düzeyi yüksek gelişmiş toplumları içerdiği dikkati çekmektedir. Diğer taraftan, bir toplumdaki bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin, temel olarak o toplumdaki refah düzeyi, sağlık hizmetleri ve eğitim olanakları ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Wagner, 2006). Eğitim olanakları ve hizmetleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda akademik yaşantıyla ilgili doyum arttıkça, öznel iyi oluşun arttığı bildirilmektedir. Nitekim ülkemizde de öğrencilerin öznel iyi oluşunu artırmak, eğitimin en önemli hedeflerinden biri olarak ele alınmalıdır.

Öznel iyi oluş kavramının öznel bir bakış açısına dayandığından yola çıkarak, yukarıda anlatılanlarda da görüldüğü üzere herkesin mutlu olma şeklinin farklı bir yapıda ortaya çıktığı sonucuna ulaşılabilmektedir. Öznel iyi oluşun temelinde yatan, bu olumlu ruh halini daha iyi bir seviyeye getiren yaşantısal kaynakların neler olduğu konusunda, yaklaşımların sistemli ve kesin görüşler ortaya koyduğunu söylemek zordur.

1.1. Araştırma Problemleri

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, durumluk-sürekli kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin demografik değişkenlere göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

- 2.1.Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2.2.Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüme göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2.3.Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümü severek ve isteyerek tercih etmelerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2.4.Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin spor faaliyetlerinin olmasına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2.5.Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin sigara kullanmalarına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2.6.Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin alkol kullanmalarına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2.7.Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin uyku sürelerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada öznel iyi oluş ile bazı psikolojik değişkenler (tinsellik, iyimserlik, kaygı, olumsuz duygu) arasındaki ilişkinin incelenmesi ile demografik değişkenlere göre öznel iyi oluşun ne şekilde değiştiğinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bir pozitif psikoloji kavramı olan öznel iyi oluş, kişinin yaşam doyumu ve olumlu duyguya sahip olmasını öngörmektedir. 2547 sayılı Yüksek Öğretim Kurumu [YÖK] kanununa göre üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir (YÖK, 47-c Maddesi). Buna göre yaşam doyumu ve olumlu duygular içinde olma, akademik, sosyal ve psikolojik yönden iyi olma, bu kitle için önemli görülmektedir. Gençliğin sahip olduğu değerlerin ve bu değerlere bağlı olarak şekillendiği düşünülen öznel iyi oluş düzeylerinin anlaşılması, bu kitleye verilecek olan psikolojik

danışma ve rehberlik hizmetleri açısından oldukça önemlidir. Günümüzde çağların analizleri genç kuşaklar üzerinden yapılmaktadır. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin mutluluğunu etki eden faktörlerin bilinmesi bu bireylerin kendilerini yaşamda mutlu hissedebilme arzularına ulaşabilmeleri açısından olduğu kadar, toplumun mutlu bir geleceğe sahip olması açısından da oldukça önemlidir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin kişilik ve psikososyal gelişimlerinin sağlıklı olması açısından, öznel iyi oluşla ilişkili değişkenlerin araştırılması büyük önem taşımaktadır. 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin yetişkinliğe geçiş dönemindeki gelişimsel süreçlerinin yanı sıra üniversite yaşamı, bu öğrencilerin birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantıları deneyimledikleri önemli süreç olarak nitelendirilebilir. Bu süreçte öğrenciler, birçok alanda stres yaşamakta ve mutsuz olabilmektedir. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş eğilimlerini artırmaya yönelik etkin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin planlanabilmesi için varolan değişkenler üzerinde çalışmakla birlikte, bu gençlerin maneviyat (spirituality) özellikleri, yaşadıkları kaygı, olumsuz duygu ve hayata bakış açılarının öğrenciler üzerindeki etkileri de incelenmek durumundadır. Bu çalışmanın sonuçlarının üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlara ve diğer uzmanlara, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olan iyimserlik, tinsellik, kaygı, olumsuz duygu, manevi ve demografik özellikler hakkında önemli bir bakış açısı kazandıracakı düşünülmektedir.

Korkut (2004)'a göre; öznel iyi oluş, önleme kavramının bir parçasıdır ve bazı etkinliklerle bireylere kazandırılabilir. Bu durum, sağlıklı yetişkinlerle güçlü bağlar geliştirmeyi ve olumlu etkinlikler içinde bulunmayı ve sürdürmeyi sağladığı gibi olumlu gelişimi hızlandırabilir ve problem oluşumunu da engelleyebilir. Gelişimsel ve önleyici müdahaleler (amaç oluşturmayı öğretme, destek sistemi oluşturma, baş etme becerilerini aktif kılma) problemlerle karşılaşılmadan önce çok sayıda insana yardımcı olabilir. Önleme kavramının iyi olma, öznel iyi oluş, sağlığın daha iyi hale getirilmesi, yeterliliklerin, yetkinliklerin, psikolojik dayanıklılığın ve esnekliğin artırılması kavramlarıyla yakın bağı bulunmaktadır. Danışanların güçlü yanlarına ve olumlu potansiyellerine odaklanarak diğer ruh sağlığı uzmanlarından ayrılan psikolojik danışmanlar için, öznel iyi oluş konusunda araştırmalar yapmanın, öznel iyi oluşu olumlu etkileyen faktörleri ve değişkenleri belirlemenin, uygulamaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca bu araştırmadan elde edilen sonuçların alan yazına anlamlı katkılarının olacağı düşünülmektedir. Öncelikle, öznel iyi oluşa ilişkin yapılan kapsamlı araştırmaların sonucunda

oluşan yeni eğilim, öznel iyi oluşun demografik değişkenlerle birlikte, insana ilişkin içsel ve psikolojik süreçler açısından incelenmesinin daha önemli bulgular getireceği yönündedir (Myers ve Diener, 1995). Bu bağlamda, araştırma kapsamında öznel iyi oluşla anlamlı ilişkiler olabileceği düşünülen tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeylerinin, öznel iyi oluş konusunda üniversite öğrencilerine ilişkin içsel ve psikolojik değişkenlerin araştırılmasının önemini vurgulayan araştırmacılar için ilgi çekici bir konu olma özelliği taşıyabilir. Öznel iyi oluş literatürü, danışanlarının psikolojik sağlığını arttırmak isteyen tüm psikolojik danışmanlar ile yakından ilişkilidir. Bu çalışma, öznel iyi oluş çalışmaları ve uygulamaları arasında bağı desteklemek amacıyla literatürde bir bakış açısı oluşmasına yardımcı olabilir.

1.4. Varsayımlar

Araştırma kapsamında örnekleme oluşturan katılımcılar, veri toplama araçlarına içten ve doğru yanıtlar vermişlerdir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde belirlenmiştir:

Araştırma örnekleme, 2011-2012 eğitim öğretim yılında, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi; Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği, Müzik Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Almanca Öğretmenliği, Fransızca Öğretmenliği, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören toplam 875 üniversite öğrencisiyle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bu çalışmada geçen kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Öznel İyi Oluş: Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal boyutta değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelir (Andrews ve Whitney, 1976; Deiner, 1984).

Maneviyat (Spirituality): İnsan varlığının fiziksel ve materyal yönünün ötesine geçen, bireyin kişiliğinde somutlaşan bir güç veya varlık bilinci, evrene derin bir bağlılık ve bütünlük duygusu olarak tanımlanabilir (Sweeney ve Witmer, 1991; Witmer ve Sweeney, 1992; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

İyimsizlik: Bireyin yaşamındaki olumsuz olay ya da durumlardan ziyade daha çok olumlu olay ya da durumları algılamaya yönelik temel bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver, 1992).

Kaygı: Korku yaratan bir olay ile karşılaşan kişilerin yaşadıkları durum ile ilgili çaresiz ve/veya olumsuz bir bakış açısına sahip olmaları ve bu durum ile başa çıkabilme yetisi geliştirememeleri (Ellis, 2002).

- **Durumluk Kaygı:** Olay/duruma bağlı olan ve olayın/durumun ortadan kalkması ile geçen kaygı (Spielberger, Gorsuch ve Lushene, 1970).
- **Sürekli Kaygı:** Genel anlamda kişinin her durumda kaygı yaşamaya açık olması (Newbeginve Owens, 1996).

BÖLÜM 2

KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. KURAMSAL TEMEL

Bu bölümde, öznel iyi oluş kavramına ve ilgili kuramsal çerçeveye yer verilmiş, ardından da yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalar sunulmuştur.

2.1.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Mutluluk, felsefecilerin tarih boyunca uğraş alanlarından biri olagelmıştır ve mutlu yaşam ve erdem konularında her bir felsefi okul çeşitli ölçütler ortaya koymuşlardır.

Bütün Yunan filozofları gibi Aristoteles için de tüm çabaların en yüksek ereği mutluluktur (eudaimonia). Her varlık, kendi özünün kendine özgü etkinliğinin gelişmesi ile mutlu olabilir. Bu mutluluk ise insanın kendi etkinliği ile elde ettiği mutluluktur ve kişinin iyiyi gerçekleştirmesidir. Aristoteles hayatının önemli bir bölümünü iyi yaşamın ne olduğunu bulmak amacı ile geçirmiştir ve gerçek mutluluğun güç ve başkalarının beğenisini kazanmak değil kendini iyi bir hayat yaşamaya adanmaktan geçtiğine ve bunun da bilgelikle sağlanacağına işaret etmiştir. Aristoteles'in ahlak (ethic) anlayışına göre insanoğlu için iyi ve güzel olarak hedeflenen şey yaşamını sürdürebilecek imkânlar içeren bir hayat değil, insani isteklerin karşılanabileceği mutlu bir var oluştur ve mutlu bir yaşam için erdem gereklidir (Yıldız, 2002). Aristoteles'e göre insan mutluluğa erdem ile ulaşır. Bunun için ise insanın mutluluğa uyarlı olması, bedensel ve ruhsal açıdan yetkin veya etkili olması gerekir (Timuçin, 1992).

Yaşamda nelerin yaşanıp bitmiş olduğuna, nelerin yaşanmaya devam ettiğine, nelerin yaşanacak olmasının istendiğine ve de tüm bunların bireye kendini nasıl hissettirdiğine ilişkin

genel bir değerlendirme, iyi bir yaşamın anlamını sorgulayan insanın ruhunda, kimi zaman farkında bile olunmayan bir süreklilik içerisinde kendini yinelemektedir. Düşünürlerce, insanın iyi hissetme ihtiyacı içindeki bir varlık olduğuna ilişkin genel bir kabul olmakla beraber, yaşamda neyin insanın kendini daha iyi hissetmesini sağlayacağına ve genel olarak iyi bir yaşamın anlamının ne olduğuna ilişkin geçmiş çağlardan bu yana yürütülen felsefi tartışma nihai bir sonuca ulaşmamıştır. Örneğin Aristuppus (İ.Ö. 400 yıllarında yaşayan bir Yunan düşünür) yaşamın amacının en yüksek düzeyde haz yaşamak olduğunu ileri sürmekte, Hobbes mutluluğun insani arzularımızı başarılı biçimde takip etmekte yattığını savunmakta ve de heyecan verici duyguların ve hazzın izini sürmenin yaşamın esas amacı olduğuna inanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Buna karşın Aristo, belirli değerler sistemine dayandırılarak kararlaştırılmış arzu edilir bir durum olarak erdemden bahsetmekte (Diener, 1984) ve iyi bir yaşamın anlamının kendini erdemde bulduğunu düşünmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

İyi bir yaşamın anlamının ne olduğu konusunda yürütülen tartışmaya ilişkin yukarıda bazı temsilcilerinden de bahsedilen birbirine alternatif iki ana felsefi akımdan ilki hazcılık (hedonism), diğeri ise psikolojik işlevsellik (eudaimonism) olarak adlandırılmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 2008). Hazcı bakış açısına göre, iyi oluş hazla ve mutlulukla eş görülmekte (Ryan ve Deci, 2001), bireyin kendini iyi hissedışı her şeyden önce, bireyin yaşamda hazza ve doyuma yönelmesine dayandırılmaktadır. Psikolojik işlevsellik bakış açısı ise, tüm arzuların ve insanın değer verebileceği tüm sonuçların başarılmasının iyi oluşla sonuçlanmayacağını, her ne kadar hazza yol açsa da bazı sonuçların insanlar için iyi olmadığını ve iyi oluşa katkıda bulunmadığını ileri sürmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bu ikinci felsefi bakış açısı daha çok, bireyin insani potansiyelini gerçekleştirilmesi ve bireyin iyi bir yaşam sürme yolunda tam fonksiyonda bulunabilmesi konusuna vurgu yapmaktadır (Deci ve Ryan, 2008).

İyi bir yaşamın anlamına ilişkin yürütülen felsefi tartışmaların kökleri görüldüğü gibi çok eski zamanlara kadar uzansa da, psikoloji alan yazınının ve ruh sağlığı çalışmalarının olumlu olgular yerine, insanların yaşadıkları acı, üzüntü, depresyon gibi olumsuz duygulara ve psikopatolojiye fazlaca odaklanmış olması, insana ilişkin olumlu, geliştirici ve doyum sağlayıcı olguların incelenmesinin uzun yıllar boyunca ihmal edilmesine yol açmıştır. Bu yüzyılın başlarında ruh sağlığı alanında insanın umutsuzluk ve kaygıyla mücadelesinde önemli bir yöntem olarak ortaya çıkan psikoterapi, yüzyılın ortalarına doğru sorgulanmaya,

etkili olup olmadığı yönünde araştırılmaya başlanmıştır. Psikoterapideki egemen paradigma olan medikal yaklaşımın önemli ve elbette doğal olarak ortaya çıkan yanlılığı, insanın sorunlu bir varlık olarak ele alınmasıdır. Bu durum insanı anlama çabasını patoloji kışkacına sokmaktadır. Seligman'ın öncülüğünü yaptığı pozitif psikoloji akımı tam da bu noktada önem kazanmaya başlamıştır. Seligman'a göre 100 yıllık araştırma tarihinde depresyon ve anksiyete konusunda 750.000 araştırma varken, umut, sezgi, sorumluluk gibi insanın sağlıklı ve güçlü yönlerine ilişkin değişkenlerle ilgili yalnızca 8.000 araştırma bulunmaktadır (Işıklı, 2001). Benzer şekilde Myers ve Diener psikologların büyük ölçüde, kişinin yaşamının olumsuz yönlerine odaklandığını, negatif durumlar üzerine yayınlanan makalelerin oranının 17'ye 1 ile pozitif durumlar üzerine yayınlanmış olanların üzerinde olduğunu belirtmektedir. Bu dengesiz duruma karşı araştırmacılar geçen on yıllar içinde ruh sağlığının olumlu yönüyle de ilgilenmeye başlamışlardır (Diener ve Lucas, 2000). Önleyici yaklaşımlar üzerinde çalışan psikologlar, pozitif psikolojinin inceleme alanına giren konuların bir kısmının aslında ruhsal bozukluklara karşı tampon görevi görebilecek güç ya da beceriler olduğunu belirtmektedir (Buss, 2000). Nihayet, Dünya Sağlık Örgütü [WHO]' nün sağlık kelimesinin yalnızca herhangi bir hastalığın yoksunluğu anlamına gelmediği, sağlığın aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyi oluşu tanımladığı (WHO, 1948: Akt. Ryff ve Singer, 1998) yönündeki açıklamasında vurgulandığı üzere, sağlık konusundaki odağın olumlu bakış açılarının geliştirilmesini de kapsayacak şekilde genişletilmesinin önemini savunan bir akım olan pozitif psikolojinin önemli bir çalışma alanını iyi oluş araştırmaları oluşturmaktadır. Bir kavram olarak iyi oluş, optimal düzeyde psikolojik işlevliliğe ve yaşantıya gönderme yapmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Bununla birlikte, iyi oluş kavramını tanımlamaya çalışan araştırmalara bakıldığında, iyi oluşa ilişkin farklı kavramsallaştırmalara gidildiği görülmektedir.

Öznel iyi-oluş ile ilgili kavramlardan bir tanesi de, iyilik halidir. Genel olarak iyilik hali kavramı, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2006). Psikolojik danışma ve rehberlik alanında, son yıllarda medikal modellere alternatif olarak pozitif psikoloji ilkelerini birleştiren, önleyiciliğe odaklanan, bütüncül, sağlıklı veya olumlu fonksiyonda bulunmayı öneren iyilik hali modelleri geliştirilmiştir. Önleyici olduğu kadar en uygun düzeyde insan gelişimini vurgulayan ve danışmanların, danışanlarının yaşam kalitesini güçlendirmelerine

yardımcı olmayı amaçlayan bu modeller profesyonel danışma yaklaşımlarının felsefesi ile de paralellik göstermektedir.

Yapılan bazı çalışmalara bakıldığında psikolojik yardım sürecinde terapisti kahraman, danışanı da sorunlu ve patolojik olarak gören medikal yaklaşımların tersine, danışan kişinin kendine özgü özelliklerini merkeze alan ve değişimin esas kaynağı olarak bireyin iyileşme gücünü gören insancıl yaklaşımın görüşlerinin, pozitif psikoloji çerçevesinde tekrar gündeme gelmekte olduğunu söyleyebiliriz. Bu düşünce gerçekte, psikolojik danışma ilişkisinin temel felsefelerinden birini oluşturmaktadır; uygun koşullar sağlandığında her birey doğuştan sahip olduğu büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme kapasitesini harekete geçirir. Hedefi, insanın güçlerini anlamak ve bu güçlerini nasıl geliştirilebileceğini bulmak olarak ifade edilen pozitif psikolojinin, psikolojik iyi oluş çalışmalarıyla kesiştiği görülmektedir. Psikoloji literatüründe, iyi oluş kavramı psikolojik iyi-oluş hali ve öznel iyi-oluş hali olarak iki boyutta ele alınmaktadır.

İyi-oluş çalışmalarını karakterize eden iki araştırmadan ilki 1950'lerde öznel iyi oluşün arttığı bir havada yaşam kalitesini ölçmek için başlamıştır ve öznel iyi-oluş hali olarak tanımlanmaktadır. Diğer ise kaynakları anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyelini ve kendini kabulünü vurgulayan klinik ve gelişim psikolojisi alanındaki önceki kuramlara dayanan 1980'li yıllardaki görgül (ampirik) çalışmalarla başlamıştır ve psikolojik iyi-oluş olarak tanımlanmaktadır. Her ikisi de yaşamı iyi yapan, insan kapasitesini yükselten insani değerleri kapsamaktadır (Keyes, Smothing ve Ryff, 2002). Bu iki bilimsel araştırma perspektifinin felsefi kökleriyle de bağlantı kurulacak olursa, öznel iyi oluş kavramının hazcı bakış açısına (hedonism); psikolojik iyi oluş kavramının ise psikolojik işlevsellik bakış açısına (eudaimonism) dayandığı görülmektedir. Öznel iyi oluş genelde mutluluk, rahatlama ve problemlerin görel olarak yokluğu anlamına gelirken, psikolojik iyi oluşu meydan okuma, çaba harcama, kişisel gelişim ve büyüme için uğraşma olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 1993). Bu iki geleneğin birbiriyle uzlaştığı bir ortak nokta ise, her iki geleneğin de yaşamı neyin daha iyi kılacağını sorgulamak için insan kapasitesini yükselten hümanistik değerleri bünyesinde barındırmasındadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluşun, yaşamdaki iz düşümü bireyin insani potansiyelini gerçekleştirmesi ve tam fonksiyonda bulunmasına denk gelmekteyken (Deci ve Ryan, 2008); öznel iyi oluşun günlük konuşma dilinde mutluluk olarak bahsedilmektedir (Deci ve Ryan, 2008; Diener, 2000; Diener ve Diener, 1996). Psikolojik bakış açısından kişiler sadece mutlu olmaya ve sıkıntılarını

azaltmaya çalışmamakta, aynı zamanda, paradoksal olarak kendileri için sıkıntılı durumlar yaratabilse de, amaçlarına ulaşmaya çalışmaktadır. Örneğin anlam ve amaçlar kişinin hiç bir çaba harcamadan kucağına düşmemekte, yapılandırılmış bir yaşamın sonucunda gelmektedir. Bu yüzden psikolojik iyi oluş, mutluluk ve gelişme arasında potansiyel gerginlikte elde edilmektedir (Ryff ve Singer, 1998).

Son yıllarda geniş bir literatür öznel iyi-oluş halini anlamaya odaklanmıştır (Diener, 1984). Bu araştırmalar öznel iyi-oluş halinin üç ayrılabilir unsurunu tanımlamaktadır; pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumu. Pozitif duygu kişinin heyecan gibi hoş duyguları yaşama eğilimini göstermektedir. Negatif duygu ise sıkıntı gibi hoş olmayan duyguları yaşama eğilimini göstermektedir. Yaşam doyumu kişinin yaşamının çeşitli alanlarına ilişkin doyum belirtme eğilimidir (Robinson, Solberg, Vargas ve Tamir, 2003). İlk iki boyut duygu boyutunu, sonuncusu ise bilişsel-değerlendirme boyutunu göstermektedir (Diener, 1984).

Araştırmalar, bazı insanların diğerlerine oranla daha fazla miktarda pozitif duygu yaşadıklarını ifade ettiklerini göstermektedir. Pozitif duygunun yüksek olduğu kişiler, tutarlı bir şekilde kendilerini güvenli, istekli ve heyecanlı olarak tanımlamaktadır. Diğer yandan bazı insanların günlük yaşamları daha büyük miktarda negatif duygu durumu ile tanımlanmaktadır. Negatif duygunun yüksek olduğu kişiler diğerlerine oranla kendilerini suçlu, korkulu ve sinirli olarak tanımlamaktadır (Diener, 1996). İnsanlardan duyguları hatırlamaları istendiğinde mutlu insanlar yaşadıkları pozitif duygularının miktarını olduğundan daha fazla, diğer yandan mutsuz insanlar yaşadıkları negatif duyguların miktarını olduğundan daha fazla tahmin etmektedirler (Diener, 1984) Benzer şekilde nörotik kişilerin daha fazla negatif duygu hatırlarken dışa dönük kişilerin daha fazla pozitif duygu hatırladıkları bulunmuştur (Feldman-Barrett, 1997).

Yine yapılan bazı araştırmalar sonucunda elde edilen veriler, en uygun modelin tek genel faktörden veya iki ilişkisiz (orthogonal) faktörden ziyade, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak adlandırılan iki tane birbiriyle ilişkili potansiyel yapının varsayıldığı model olduğunu göstermektedir. Bu iki potansiyel yapı ilişkili olsa da her biri genel iyi-oluşun ayrı bir yüzü olarak kalmaktadır. Yapılan analizler hem bu iki geleneğin örtüştüğü olası alanlara işaret etmektedir hem de bu iki yapının en çok ayırt edilebilen göstergelerini açığa çıkarmaktadır. Ortaya çıkan tema öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun psikolojik sağlığın ilişkili, fakat ayrı yönleri olduğudur (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Ryne ve Deci (2001)

iyi oluşun en iyi, hem öznel iyi oluş (hedonik), hem de psikolojik iyi oluş (eudaimonik) bakış açısını içeren, çok boyutlu bir fenomen olarak düşünülebileceğini belirtmektedir.

Öznel iyi oluş çalışmalarında belli başlı birkaç özellik vardır. Bunlardan ilki, öznel iyi oluş sadece depresyon ve umutsuzluk gibi istenmeyen durumlara odaklanmaz. Aynı zamanda daha az mutlu olan insanları, orta düzeyde ve çok mutlu insanlardan farklılaştıran faktörleri de inceler. İkincisi, öznel iyi oluşun kişinin içsel deneyimlerine göre tanımlanmasıdır. Öznel iyi oluş değerlendirilirken dışsal çerçeveden bakma söz konusu değildir. Akıl sağlığının pek çok kriteri araştırmacı ve uygulamacılar tarafından dışarıdan dikte edilmişse de; öznel iyi oluş, kişinin kendi öznel perspektifiyle değerlendirilmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Kişi, o andaki durumuyla ilgili ne kadar mutlu olduğunu, kendisine koyduğu standartlara dayanarak değerlendirir. İnsanlar koşullarını beklentileri, değerleri ve önceki yaşam deneyimleri temelinde birbirinden farklı olarak değerlendirmektedirler (Diener, 1984; Diener ve Lucas, 2000). Kısacası öznel iyi-oluş alanının özelliği, araştırmacının önemli gördüğü bazı kriterleri değil, kişinin kendisini değerlendirmesini merkez almasıdır (Diener, 1984). Pek çok kişi iyi ya da kötü kendilerinde ne olduğunu değerlendirir, bundan dolayı normal olarak yaşamlarına ilişkin değerlendirme yapabilirler. Dolayısıyla insanlar bunun hakkında sık sık bilinçli olarak düşünmese de, bir öznel iyi oluş düzeyine sahiptirler (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Diener (2000) ve Diener (1984)' e göre öznel iyi oluş alanının sahip olduğu üç karakteristik özellikten birincisi, öznel iyi oluş kavramının öznel bir değerlendirmeye dayanmasıdır. İkinci bir özellik olarak, öznel iyi oluş alanı olumlu yöndeki olgu veya ölçütleri vurgulamaktadır. Diener (1984)'e göre üçüncü bir özellik de öznel iyi oluş ölçümlerinin bireyin yaşamının tüm yönlerine ilişkin genel bir değerlendirmeyi içermesidir; yaşamın belirli bir boyutuna ilişkin duygulanımın ya da doyumun ölçülebilmesiyle beraber, vurgu genellikle bireyin yaşama ilişkin bütüncül değerlendirmesi üzerindedir. İnsanların yaşamlarının iyiye gittiğine ilişkin duygularının ve düşüncelerinin bir ifadesi, bireyden bireye değişen birçok farklı değerlerin bir yansıması (Diener, Kesebir ve Lucas, 2008) olarak da tanımlanan öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamlarına ilişkin yapmış oldukları bilişsel ve duygusal değerlendirmelerdir (Diener ve Diener, 1996). Öznel iyi oluş kavramının (a) olumlu duygulanım, (b) olumsuz duygulanım ve de (c) yaşam doyumunu olmak üzere birbiriyle ilişkili, ancak birbirinden farklı üç ögenin bileşiminden oluştuğu söylenebilir (Diener, 1984). Olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım bileşenleri öznel iyi oluşun duygusal boyutunu, yaşam

doyumunu bileşeni ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener ve Diener, 1996; Pavot ve Diener, 2008).

Mutluluk kelimesinin farklı anlamlar (neşe, sevinç, memnuniyet vb.) içermesi nedeniyle pek çok bilim adamı tarafından mutluluk yerine daha spesifik bir kavram olan öznel iyi-oluş (subjective well-being) kavramını tercih edilmektedir (Diener, 2006). Öznel iyi-oluş, insanların yaşamları hakkında bilişsel değerlendirmeleri ve duygusal tepkilerinin neden ve nasıl oluştuğu ile ilgilenmiştir. Kişiler, yaşamlarını, genel bir yargıya (yaşam doyumunu ya da başarıma duygusu gibi), yaşam alanlarına (evlilik veya iş gibi), ya da şu anki duyguların neler olduğuna dayanarak değerlendirmeler yapabilirler. Kısaca; öznel iyi-oluş kişinin yaşamındaki değerlendirmelerin çeşitli tiplerini içeren; (özsaygı, neşe, yaşam doyumunu, başarıma duygusu gibi) şemsiye bir kavramdır (Diener, 2006).

Öznel iyi-oluş alanı anlık ruhsal durumlara değil daha uzun dönemli duygulara odaklanmıştır. Kişilerin ruhsal durumları her yeni olay karşısında inip çıkmasına rağmen öznel iyi-oluş araştırmacıları kişilerin daha geniş zaman dilimindeki genel ruh durumu ile ilgilenirler. Sıklıkla, anlık mutluluk uzun dönemli öznel iyi-oluş ile aynı sonuca götürmez. Bu nedenle öznel iyi oluş araştırmaları kısa süreli duygulara oranla uzun süreli iyilik hali duygularına dayanır (Diener ve diğerleri, 1997).

Mutluluk ve iyilik duygusu, pozitif psikolojinin istenen sonuçlarıdır. Seligman (2002); olumlu duygularımız geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanda farklılaşır: olumlu duygular (geçmiş): doyum, hoşnutluk, gurur ve huzur, olumlu duygular (gelecek): iyimserlik, umut, özgüven, güven ve inançtır, olumlu duygular (şimdiki zaman): güzellik, sıcaklık ve bedensel zevkler ile neşe, sevinç ve rahatlık gibi yüksek zevklerdir. Doyum sağlanan yaşam; şimdiki zaman, geçmiş ve gelecekle ilgili olumlu duyguların başarıyla yaşandığı bir yaşam olarak tanımlanır (Seligman, 2002). Bireysel duygu durumunun değerlendirilmesi ve algısı ruh halinin yansımasıdır. Oysaki memnuniyet ile kişinin yaşam bağlantılarını bilişsel yargılara, bazı standart karşılaştırmalara dayandırmasını gerektirir (Siegrist, 2003).

İyilik hali bir yaşam yoludur. Özellikle, ideal düzeyde sağlıklı olmaya ve iyilik haline yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaç dolu tavrı ve daha dolu yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam anlamındadır (Myers ve diğerleri, 2003).

2.1.2. Tinsellik (Maneviyat)

Maneviyat (spirituality), yaşamın materyal yönünün ötesine geçen bir güç veya varlık bilinci ve evrene derin bir bağlılık ve bütünlük duygusunu içeren insan varoluşunun niteliği olarak tanımlanabilir. Maneviyat kavramı bizimle birlikte bütün varlıklarla bağlantılı büyük bir gücü; umut ve iyimserliği; yaşamın anlamı ve amacını; sevgi ve sevecenliği; ahlak ve etik değerleri içerir (Sweeney ve Witmer, 1991; Witmer ve Sweeney, 1992; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Görüldüğü üzere maneviyat Tanrı inancını, bireyin kendini evrenin bir parçası olarak görmesini ve onunla bütünleşmesini, diğer bir deyişle bireyin iç dünyasını kapsamaktadır.

Amaç ve anlamlılık, maneviyat boyutunun önemli iki ögesidir. İnsanları mutluluğa, iyi oluşa götüren koşullar yukarıda belirtildiği gibi uzun yıllardır çalışmalara konu olmuştur. Aristo'dan beri birçok mutluluk teorisi geliştirilmiştir. Bu teorilerden biri olan Amaç ve İhtiyaç Doyumu Kuramı'na (Need and Goal Satisfaction Theories) göre, önemli amaçlara sahip olmak ve onlara ulaşmaya çabalamak iyi olmanın güvenilir işaretleridir. Bir amaca sahip insanlar daha enerjik olmakta, daha olumlu duygular yaşamakta ve yaşamın daha anlamlı olduğunu hissetmektedirler (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Dolayısıyla hayatta belirli amaçlara sahip olmak ve bu amaçların da birey için anlamlı olması onun öznel iyi oluşunu güçlendiren önemli faktörlerdendir.

Maneviyat sağlıklı insanın çekirdek özelliği olarak kavramlaştırılmış ve iyilik halinin diğer bütün yönlerinin kaynağı olarak vurgulanmıştır (Westgate, 1996; Myers, Sweeney ve Witmmer, 2000). Maneviyat dini de kapsayan daha geniş bir kavramdır. Maneviyat boyutunun diğer önemli öğeleri olumlu düşünceler ve iyimserliktir, iyimser olan insanlar zor durumlarda bile olumlu sonuçlar beklemekte ve bu güven duygusu da olumlu birçok duygunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kötümser olanlar ise olumsuz sonuçlar beklemekte ve bu güvensizlik anksiyete, suçluluk, kızgınlık, üzüntü, ümitsizlik gibi birçok olumsuz duygunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Carver ve Scheier, 2002). Bir başka deyişle, olumlu bakış açısı öznel iyi oluşu da olumlu olarak etkilemektedir.

2.1.3. İyimserlik

Her birey, ilişkilerinde, çevresini algılamada, ideallerine ulaşmada ve sorunları çözmede belirli yöntemler ve yaklaşımlar geliştirir. Bu süreçte birey gerçeğin farklı yönlerine

dikkat çeker, farklı türde verileri toplar, farklı şekilde verileri düzenler, farklı yargısal sonuçlar çıkarır, farklı kararlara ulaşır ve bu kararları da farklı biçimde uygular (Parlette ve Rae, 1993). Birey, sorunlarıyla baş edebilmek için etkin yöntemler geliştirme süreci sonucunda ya başarıya ulaşır ya da yenilgisi ile yüzleşir ve yitirdiklerine karşı bazı kazançlar elde eder (Geçtan, 1995). Yaşamı boyunca elde ettiği kazanç; olayları değerlendirme ve yorumlama biçiminin sürekli bazı açılımlar kazanarak ilerlemesi olarak tanımlanabilir. Bu açılımlar sayesinde birey kendini, geçmişini, gelecekte yapmak istediklerini tanımlama gayreti içerisine girer.

Olumsuz duygular; insanların yaşamlarındaki sağlık, olaylar ve koşullarla ilgili olumsuz sonuçlara verdikleri tepkilerin sonucunda ortaya çıkan negatif duygulardır. Olumsuz ya da hoş olmayan tepkiler; kızgınlık, üzüntü, anksiyete ve endişe, stres, engellenme, suçluluk, utanç ve düşmanlık gibi temel şekillerde ortaya çıkar. Olumsuz duygularla ilişkili yaşantıların, uzaması etkili davranışta bulunmayı engeller ve yaşamı mutsuz yapar. Öznel iyi oluşun diğer değişkenleri olarak; iyimserlik ve başarıma duygusunun da (feeling of fulfillment) öznel iyi-oluşun bir parçası olduğunu hatta bu kavramların dört bileşen olarak kabul edilebileceğini ifade etmiştir (Diener, 2006).

İyimserlik; içinde yaşanılan durum ve koşullardan bağımsız olarak görece, sürekli ve tutarlı biçimde kişinin yaşamında olumsuz sonuçlar yerine olumlu durumlarla karşılaşma eğilimi olarak tanımlanmıştır (Scheier ve Carver, 1992).

İyimserlik, olumlu sonuçları beklemeye ilişkin eğilimleri içeren hem bir kişilik özelliği hem de düşünme biçimi olarak görülebilir. İnsanların sonuçlara ilişkin genelde olumlu veya olumsuz olarak yapılandırdıkları beklentilerini, olayları ele alış biçimlerini, olaylarla uğraşma tarzlarını ve iyilik hallerini etkiledikleri düşünülebilir. İnsanoğlunun düşünebilme gücü ve bunu kullanabilme biçimi onu sağlıklılığa veya sağlıksızlığa götürebilmektedir (Türküm, 1999). Buradan yola çıkarak iyimserliğin öznel iyi oluşla ilişkisi olabilecek en önemli kişilik özelliklerinden biri olduğu söylenebilir.

2.1.4. Kaygı

Kaygı sözcüğü insanlık tarihi boyunca en sık kullanılan sözcüklerden birisi olmuştur. Kaygı kavramı, ruhbilim alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş ve bu alanda araştırma ve çalışmalar daha çok 1940'lı yılların sonunda yapılmıştır. Kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bir

kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran kişi, Freud olmuştur. Psikanalitik kuramın kurucusu olan Sigmund Freud, kaygıyı temel bir iç çatışma olarak değerlendirmektedir. Id-ego-süperego arasında yaşanan bu çatışma içsel dünya ve dış dünyanın getirdikleri sonucunda ortaya çıkmaktadır (Yıldız, Sezen ve Yenen, 2007). Harry Stack Sullivan ise Freud'a yakın bir tanım ortaya koymaktadır. Sullivan'a göre kaygı kabul edilemez düşüncelerin, isteklerin ve duyguların açığa vurulmasından duyulan korku sebebi ile ortaya çıkmaktadır. Kişiler, bu duygu, düşünce ve isteklerin ortaya çıkması durumunda cezalandırılacaklarını veya kendileri için önemli olan kişiler tarafından seilmeyeceklerini düşünürler. Karen Horney ise kaygının başa çıkılamayacak kadar zor bir duygu olduğunu ve bireylerin ileriki hayatlarında bu kaygı ile başa çıkabilmek için çeşitli zarar verici davranışlar sergilediklerini ifade etmektedir. Ronal Fairbairn ve Melanie Klein'e göre kaygı, bebeklik döneminde yaşanan ayrılık kaygısından kaynaklanmaktadır ve yetişkin dönemde de kendini göstermektedir. Heinz Kohut da kaygıyı bebeklik dönemine bağlamakta ve kaygının ödipal dönemde anne-babalardan yeterli destek ve ilgi görülmemesinden ötürü ortaya çıktığını ifade etmektedir. Psikanalitik kuramdan ayrı olarak kaygıyı tanımlayan Adler, insanların çevreye karşı duydukları bir aşağılık kompleksi olduğunu ve kaygının kişinin kendine duyduğu güvensizliklerinden ortaya çıktığını ileri sürmektedir (Köknel, 1988).

Psikanalitik teorilerin yerini 1920'lerin başlarında davranışçı teori almıştır. İçsel çatışmalar ve psikolojik altyapıdan farklı olarak davranışçı teori bireylerin davranışları üzerine yoğunlaşmış ve ortaya çıkan davranışların koşullanma ve modelleme sonucunda olduğu görüşünü savunmuştur. Davranışçı teorilerin bakış açısına göre kaygı, bir öğrenme sürecinin sonunda ortaya çıkmaktadır ve bu süreçte hem klasik hem de operant koşullanma devreye girmektedir (Öner, 1977).

Bilişsel teoriye göre kaygı, kişilerin karşılaştıkları durum ve daha sonradan geliştirdikleri bilişsel şemalardan ortaya çıkmaktadır. Korku yaratan bir olay ile karşılaşan kişiler yaşadıkları durum ile ilgili çaresiz ve/veya olumsuz bir bakış açısına sahip olabilmekte ve durum ile başa çıkabilme yetisi geliştiremeyebilmektedirler. Ellis, geliştirmiş olduğu A-B-C modeli ile kişilerin yaşadıkları durumları nasıl değerlendirdiklerini ortaya koymayı hedeflemiştir. Bu modele göre A- olayı, B- yorum ve yaklaşım biçimini, C- duygu ve davranışı simgelemektedir. A-B-C modeline göre kaygıyı inceleyecek olursak kişiler karşılaştıkları olayları kendi yanlış ve çarpık düşünce kalıpları ile yorumlarlar ve sonucunda kaygı hissederler. Özetle, Ellis'e göre kaygıyı yaratan, kişinin olayı değerlendirme biçimidir.

Beck (1985) tarafından geliştirilen kurama göre ise duygusal, fizyolojik, davranışsal ve bilişsel öğelere sahip olan normal kaygı bireyler için hayatta kalma niteliği taşımaktadır. Kaygının kişiler için sorun teşkil etmeye başladığı nokta ise karşılaşılan korku yaratan durumun birey tarafından nasıl algılandığı ve oluşturulan şemalar ile bağlantılıdır. Oluşturulan şemaların kişi tarafından karşılaşılan durumlarda aktive edilmesi kaygı temelli sorunları ortaya çıkarmaktadır. Bu durumda kişiler kendilerine zarar geleceğini düşünmektedir. Zararın gerek sosyal, gerekse fiziksel olabileceği düşünüldüğü gibi, kaygı yaratan durum veya obje ile birebir karşı karşıya kalınması da bireyde kaygı yaratabilmektedir. Bu noktada kişiler kendilerini kaygı uyandıran durum ile başa çıkamayacak kadar çaresiz görmeye ve durumdan kaçınmaya, yokmuş gibi davranmaya çalışırlar. Bilişsel teoriye göre psikolojik sorunların ortaya çıktığı nokta buradadır (Reilly, Sokol ve Butler, 1999).

Kaygı kavramı içerisinde hem olumlu hem de olumsuz olmak üzere iki uçlu bir düzlem bulundurmaktadır. Catell ve Scheier (1958) kaygının iki türü olduğunu ifade etmektedirler: a) Durumluluk kaygı, b) Sürekli kaygı.

Durumluluk kaygı, kişilerin belirli bir durum karşısında yaşadığı kaygıyı ifade ederken, sürekli kaygı içerisinde hem durumluluk kaygıyı bulundururken, kişilerin daimi bir kaygı durumu içerisinde olmasını ifade etmektedir. Sürekli kaygı durumu nevrotik kaygı şeklinde de nitelendirilmektedir (Kulaksızoğlu, 1999). Kaygı her bireyde olabilen bir durum iken, kaygı boyutları bireylerin yaşantısal ve kişilik özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Bu durumda kaygının hangi boyutta olduğu ve bireyler tarafından nasıl deneyimlendiği önem taşımaktadır. Spielberger (1970) de kaygıyı iki boyutlu olarak ele almış ve Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri'ni geliştirmiştir. Spielberger, durumluluk kaygıyı olay/duruma bağlı bir kaygı olarak nitelendirmekte ve bu kaygının durumun ortadan kalkması ile geçeceğini ifade etmektedir. Diğer yandan, sürekli kaygıyı, genel anlamda kişinin her durumda kaygı yaşamaya açık olması olarak adlandırmaktadır (Newbegin ve Owens, 1996).

Öznel iyi oluş kavramının tüm unsurları ele alındığında mutlu kişi diğer bir ifadeyle öznel iyi-oluş hali yüksek kişi; nadiren kaygılı, genellikle yaşamında mutlu ve neşeli olan kişidir (Diener ve diğerleri, 2002). Farklı bir açıdan bakıldığında pozitif duyguları sık ve yoğun, negatif duyguları görece de olsa düşük düzeyde hissettiklerinde, yaşamlarında ki etkinlikler doyum sağlayıcı olduğunda, kişilerin öznel iyi oluşları artmaktadır. Bu durum bize kaygının, öznel iyi oluşla önemli derecede ilişkisi olabileceği sonucuna götürmektedir.

2.1.5. Olumsuz Duygu

Öznel iyi oluş araştırmalarının üzerinde yoğunlaştığı nokta; yaşamın neden ve nasıl pozitif yollarla değerlendirildiği üzerine olmuştur. Yaşam doyumunu ölçümlerinin olumlu ve olumsuz duygulanım ile ilişkili olmasına rağmen, araştırmalar duygusal ve bilişsel bileşenlerin birbirinden ayrı olduğunu, zaman boyunca diğer değerler ile farklı ilişkilere sahip olduğunu göstermiştir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş araştırmacıları öznel iyi oluşu iki bileşene sahip olarak tanımlar, bunlardan biri yaşama doyumunu da içeren bilişsel yargı ve olumlu-olumsuz haz bileşenlerinden oluşun duygulanım boyutudur (Cha, 2003).

İnsanlar iyi-oluşlarını değerlendirdiklerinde olumlunun olumsuzla oranı çok önemlidir (Diener ve Lucas, 2000). Olumlu duygu, isteklilik, enerjik olma, ruhsal uyarılmışlık ve kararlılık gibi terimlerle ifade edilirken, olumsuz duygular üzüntü, kaygı, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan duygulardan oluşmaktadır. Bir kişinin mutluluk düzeyi, kişinin negatif duygulardan ziyade pozitif duyguları yaşama sıklığı ile ilişkili olmakla beraber, insanların olumlu ve olumsuz duygu dengeleri, yaşam doyumunu düşüncelerine katkıda bulunur (Diener ve Larsen, 1993). Denge modeli, öznel iyi oluşun pozitif ve negatif duygu arasındaki farklılığın bir fonksiyonu olduğunu varsayar. Diener (1984)'e göre bir kişinin öznel iyi-oluş halinin yüksek olması pozitif duygularının negatif duygularından fazla, iyi-oluş halinin düşük olması ise negatif duyguların pozitif duygulardan fazla olma derecesidir. Buna göre olumsuz duygunun öznel iyi oluşla ilişkili olan en önemli kişilik özelliklerinden biri olduğu söylenebilir.

2.1.6. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar

Bu kısımda öznel iyi oluş kavramına ilişkin kuramlar ele alınacaktır. Bu kuramlar sırasıyla erek kuramı, sosyal karşılaştırma kuramı, uyum kuramı, Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı, etkinlik kuramı, Csikzentmihaly'nin akış kuramı, aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağıya kuramları, yargı kuramları ve bağ kuramlarıdır.

2.1.6.1. Erek Kuramı

Ereksel kuramlar öznel iyi oluşun kaynağını, insanların ihtiyaçlarının ve isteklerinin karşılanmasında ve az çok farkında oldukları amaçlara ulaşabilmelerinde görmektedir. Wilson

(1967)'un ihtiyaçların zamanında doyurulmasının mutluluğa yol açarken, doyurulmamış ihtiyaçların sürüp gitmesinin mutsuzluğa yol açtığı yönündeki çıkarımı, ereksel kuramların öznel iyi oluş konusuna yaklaşımını en yalın haliyle özetler niteliktedir. Bunun da ötesinde, ereksel yaklaşım, insan davranışının ihtiyaçlar doğrultusunda belirli bir amaca yöneldiğinden hareketle, insanın amaçlı bir varlık olduğunu vurgulayan amaç kuramlarını da kapsayan bir yaklaşımdır. Diener (1984)'e göre amaçlar ve istekler, genellikle ihtiyaçlardan daha bilinçli olarak düşünülmektedir ve bireylerin birçoğu mutlu hissetme yaşantısını, bazı önemli amaçları elde ettiklerinde yaşamaktadırlar.

Bu kurama göre, bireyler farklı amaç ve isteklere sahiptirler ve bundan dolayı bireyleri mutlu eden şeyler farklılık göstermektedir. Bireyler değerlerine uygun amaçlar yönünde davranırlarsa mutlu olacaklardır. Bu bağlamda bireyler amaçlarını başardıklarında daha olumlu duygulara sahip olacak ve yaşam doyum düzeyleri artacak ancak amaçlarına ulaşmadıkları takdirde olumsuz duygular yaşayacaklardır (Diener, 2000).

Erek kuramına göre birtakım amaçlara ulaşmaya karar vermek bireye günlük yaşamda planlılık ve anlam duygusu sağlamaktadır. Bundan başka, amaçlar oluşturmak bireye günlük yaşamda çeşitli problemlerle baş etmede yardımcı olabilmekte ve sıkıntılı zamanlarda bile iyi oluşun devam etmesini sağlayabilmektedir. Bu kurama göre kişilerin seçtiği amaçların tipleri, amaçların öznel iyi oluşa etkilerinde fark yaratmaktadır. Bireyler makul bir düzeyde ve günlük yaşantılarını kolaylaştıracak şekilde kendi bireysel amaçlarını takip ettiklerinde iyi oluşları artabilmektedir. Böylece kaynaklar iyi oluşu, dolaylı olarak bireylerin önemli amaçlarını sürdürme ve erişmeye izin vermesi açısından kolaylaştırabilmektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

2.1.6.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma alanındaki ilk kuramsal alışmalar, Festinger (1954) tarafından ortaya konmuştur. Festinger, insanların görüş ve yeteneklerini değerlendirme güdüsüne sahip oldukları, bunun için diğer insanların görüş ve yetenekleriyle kendilerinininkini karşılaştırdıkları varsayımından hareket eder. Bu kurama göre, insanlarda; kendilerini ve kendi özelliklerini (fikirlerini, yeteneklerini, gelişmelerini vb.) değerlendirme yönünde, doğuştan gelen bir eğilim bulunmaktadır. İnsanlar bu değerlendirmeye ilişkin objektif bir bilgiye ulaşmaları mümkün olmadığı zaman, kendilerini kendilerine benzeyen başkalarıyla

karşılaştırmayı tercih etmektedirler. İnsanın kendisini, kendisine benzeyen birisiyle karşılaştırması, kendisinden çok farklı biriyle karşılaştırma yapmasından daha anlamlı ve daha çok bilgi sağlayıcı olarak düşünüldüğünden tercih edilmektedir. Festinger'e göre, özellikle bazı kültürlerde insanlar yeteneklerini ve diğer özelliklerini sürekli geliştirmeleri yönünde bir baskı hissederler. Bunun bir sonucu olarak da, karşılaştırma yaptıkları bireylerden daha iyi olma yönünde çaba sarf ederler. Bu süreç, insanların kendilerine benzeyen diğerleri ile sürekli bir rekabet içinde olması ile sonuçlanır. Burada karşılaştırma yapılan diğerinin, kişinin düzeyinden aşağıda veya üzerinde olma durumu söz konusudur. Kendimizden daha kötü durumda ya da kendimizden daha iyi durumda olan kişilerle kendimizi karşılaştırabiliriz. Araştırmalarda yukarı seviyeyle karşılaştırma yapmanın; kıskançlık, hayal kırıklığı, kendini düşük olarak değerlendirmeye yol açtığı oysa aşağı seviyeyle karşılaştırmaların tipik olarak subjektif iyi olma durumunu yükselttiği görülmüştür (Annak, 2005).

2.1.6.3. Uyum (Adaptasyon) Kuramı

Değişen yaşam koşullarına alışma ya da uyum gösterme, öznel iyi oluşun modern kuramı olan uyum kuramının temel yapısıdır. Uyum düşüncesi, insanların başlangıçta yeni olaylara veya koşullara güçlü tepki göstereceklerini ancak zaman geçtikçe duruma alışacaklarını ve eski düzeye geri döneceklerini içermektedir (Yetim, 2001).

Uyum düzeyi kuramına göre, insanlar daha önce yaşadıklarını ve başkalarının yaşadıklarını standart ya da başlangıç noktası olarak karşılaştırmakta ve bunlara göre bir değerlendirme yapmaktadır. Uyum kuramına göre; kişiler yeni yaşam olaylarına içten ve güçlü tepki verirler ancak, bu tepkiler zaman geçtikçe alışılabilir ve temel haline dönerler. Örnek olarak, piyango kazanmak gibi kişinin moralini yükselten bir olayda, kişinin ruh durumu muhtemelen zaman geçtikçe eski haline dönecektir. Böylece, bu bağlamdaki teorilere göre olaylar doğal değerinde görünmezler bunun yerine ilk etapta karşılaşılan etkenlere bağlı olarak değerlendirilirler (Diener ve diğerleri, 1997). Parducci'in ki gibi (1995) bazı adaptasyon teorilerine göre yüksek düzeydeki hoşnutluk deneyimleri hafif düzeydeki olayları daha az hoşnut hale getirerek diğer pozitif deneyimler ile karşılaştırıldığında zıt olumsuz bir noktaya bizi getirebilir. Uyum kuramı, bireylerin başlangıçta yeni olaylara veya koşullara

tepki göstereceğini ancak zamanla bu duruma alışacaklarını ve eski seviyeye geri döneceklerini savunmaktadır.

Uyum kuramı, bireyin kendi yaşantısından çıkardığı standarda dayalı olarak açıklamalar sunar. Eğer hâlihazırdaki olaylar, standartlardan daha iyiyse, birey mutlu olacaktır. Ancak bu iyi olaylar ardı ardına sürerse, uyum sağlanacak; böylece bireyin standartları yükselecek ve sonuçta birey, yeni oluşacak olaylar için yeni bir ölçüt oluşturacaktır. Örneğin bir kişi işte yüksek gelir ve statü elde edeceği bir pozisyona geldiğinde, bu durum ilk zamanlar kişinin kendini özel hissetmesini sağlar, zamanla adapte olur ve bir süre sonra da elde edilen gelirin kişiyi memnun etmemeye başlaması ile bazal seviyesine gelecektir. İyi veya kötü yaşantılardan sonra insanlar, çok kısa sürelerde önceki duygu seviyelerine dönebilmişlerdir. Fakat pek çok araştırmaya rağmen uyum kuramında belirtilen alışma durumu her zaman aynı sonucu vermemiştir: insanlar tüm olaylara alışmamaktadır. Ekonomik anlamda zayıf olan Nijerya, Hindistan gibi ülkelerin öznel iyi-oluş düzeyleri, sanayi bakımından gelişmiş olan kuzey Avrupa ülkelerinden daha düşük bulunmuştur (Diener, Diener ve Diener, 1995). Burada kişilik faktörü söz konusu olmaktadır.

2.1.6.4. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff (1989)'ın psikolojik iyi-oluş kuramı temelini gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojideki kavramlardan almaktadır. Psikolojik iyi-oluş kuramına göre, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması, yaşamının bazı alanlardaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır. Altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yasam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevredeki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hâkimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik-otonomi) içermektedir. Kuramın alt boyutları ortaya koyulduğunda Ryff'in psikolojik iyi oluş kavramı olumlu işlevde olma ile ilgilenen batı kuramcılarının görüşlerinin ortak noktalarından oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kuramı, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi durumundadır.

Kendini kabul: İyi-oluş için anlamlı ölçüt kişinin kendini kabul duygusudur. Erikson'un yaşam boyu gelişim kuramı da kişinin geçmişini ve benliğini kabul etmesine önem vermektedir. Bu, kendini gerçekleştirme, optimum işlevde bulunma ve olgunluk gibi zihin sağlığının merkezinde bir özellik olarak tanımlanır. Bu nedenle pozitif psikolojik işlevin temel özelliği kişinin kendine yönelik olumlu tutumların belirmesidir (Ryff, 1989).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Ryff, olumlu ilişkileri, başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları olarak tanımlamıştır. Bilinen pek çok teori, dürüst ve sıcak kişilerarası ilişkilerin öneminden bahseder. Sevebilme yeteneği zihin sağlığının önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilir. Yetişkinlerle ilgili gelişimsel teoriler de diğerleriyle yakın ve sıcak birliktelikler ve diğerleriyle üretken biçimde rehberlik ve yönlendirmenin öneminden bahseder. Bu nedenle, diğerleriyle pozitif ilişkiler psikolojik iyi-oluş kavramı içinde önemi tekrarlanan bir kavramdır. Başkalarıyla sıcak ilişkiler, Allport'un olgunluk kavramı içinde önemli bir ölçüt olarak görülmektedir (Ryff, 1989). Başkalarıyla doyumlu, güvenilir ilişkilere sahip olmak; başkalarının mutlu olmalarını istemek; güçlü bir şekilde empati kurabilmek; anlamlı duygular besleyebilmek ve sıkı dostluklar kurabilmek bu boyutun beklenen davranışlarıdır.

Otonomi: Otonomi: kendi kararlarını kendi verme, bireyselleşme, kendini gerçekleştirme gibi kavramları içermektedir. Kendi kararlarını kendi verme (self determination), bağımsızlık ve kendi içinde davranışlarını düzenleme gibi kavramlar otonomi için önemli kavramlardır. Kendini gerçekleştirme; bağımsız davranış göstermek ve sosyal baskıya direnme olarak tanımlanabilir. Tam olarak işlevde bulunan insan da içsel değerlendirme yapabilir ki bunu diğerlerinden onay almak için yapmayan, fakat değerlendirmelerini kendi kişisel standartlarına göre yapabilen kişidir. Bireyselleşme kuralların oluşturulmasını gerektirir, kişi uzun süre toplu korkulara, inançlara ve kural yığınlarına tutunamaz. Otonomi, bireyin davranışlarını içsel güçlere göre düzenlediğini, kendini yine kendi standartlarına göre değerlendirdiğini, sosyal baskıya karşı koyabildiğini göstermektedir (Ryff, 1989). Ryff ve diğerlerine (1999) göre otonomiye sahip birey toplumsal korkulara sahip değildir ve toplumsal inanç ve kanunlar kişiyi çok etkilememektedir. Bu yapı, batı psikolojisinde yaygındır ve bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden biridir. Bireyselleşme toplumsal korkulara, inançlara ve çalışan sınıfın kurallarına uzun süre bağlı kalmayıp, geleneklerden kurtulmak olarak görülür.

Çevre Hâkimiyeti: Kişilerin bireysel yetenekleri ile fiziksel koşulları için uygun çevre yaratmaları ya da seçmeleri zihin sağlığının göstergelerindendir. Olgunluk, kişinin kendisi dışında çevredeki anlamlı aktivitelere katılmasını gerektirir. Yaşam boyu gelişim karışık çevreyi kontrol edebilmek ve yönlendirebilmeyi de gerektirir. Çevre hâkimiyeti olan kişi, çevresel etkinliklerin karmaşık düzenlemelerini kontrol edebilen; çevredeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilen; tepkisel ihtiyaçlar ve değerlere uygun çevre koşulları yaratan veya seçebilen kişilerdir. Bu beceriye sahip olmayanlarda ise günlük işlerin düzenlenmesinde zorlanma, çevresel koşulları geliştirmek veya değiştirmekten yoksun olmak; çevresel koşulların ve olanakların farkında olmamak; dış dünyaya hâkim olma duygusundan yoksun olmak gibi durumlar vardır (Ryff, 1989).

Yaşamın amacı: Kişide var olan yaşamın anlamı ve amacı duygusu da ruh sağlığı tanımının içinde yer alır. Gelişim kuramcıları yasamdaki amaç değişikliklerinin çeşitliliğine işaret etmektedirler. Bütün bunlardan dolayı, olumlu amaçları olma ve yön duygusu yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla yaşamın amacı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak ifade edilmektedir. Ayrıca yaşamın anlamının açık olarak idrak edilmesi, serbestlik duygusu ve amaçlılıktan söz edilir. Yaşam boyu gelişim teorilerine göre; gelecekte yaşam hedefleri ve amaçlarındaki değişikliklerin çeşitliliği üretken ve yaratıcı olmak, duygusal bütünleşmeyi sağlamak önemlidir. Böylece; hedeflerdeki olumlu gelişim, hedefler, niyet ve yönlendirmelerin hepsi yaşamın anlamı duygusunun oluşumunu sağlar (Ryff, 1989).

Kişisel Gelişim: En iyi düzeyde psikolojik işlevde bulunmak sadece öncelikli özellikleri başarmakla sağlanmaz. Ayrıca kişinin potansiyelleri doğrultusunda gelişimine ve büyümesine devam etmesi gereklidir. Kişisel gelişimin merkezinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve potansiyellerini fark etme vardır. Maslow'a göre kişinin kendini gerçekleştirme çabası insan gelişiminin en yüksek amaçlarından biridir. Rogers, bunun içsel bir güdü olduğunu ve en üst düzeyde psikolojik işlevsellik için önemli olduğunu savunmaktadır. Deneyimlere açık olma, tam olarak işlevde bulunan kişinin anahtar özelliğidir. Devamlı ve uygun gelişim, her türlü problemin çözüldüğü sabit bir durumdan daha iyidir. Yaşam boyu gelişim teorileri, açıkça devamlı gelişim ve farklı dönemlerinde görevler ya da meydan okumalarla karşı karşıya gelmelerini kabul eder (Ryff, 1989).

Ryffin (1989) yaklaşımında alt boyutlardan da anlaşılacağı gibi ihtiyaçlar psikolojik iyi oluşu tanımlamada kullanılmaktadır.

2.1.6.5. Etkinlik Kuramı

Ereksel kuramlarda savunulan görüşe göre mutluluk, yaşantısal bir sürecin bitiminde ulaşılan bir sonuç iken; etkinlik kuramlarına göre mutluluk, sonucundan bağımsız olarak sürecin kendisinin yaşanmasındadır. Buna göre amaçlar uğruna yolda olmak ve amaçları elde etmek için mücadele etmek, amaçları gerçekten elde etmekten daha doyurucudur (Diener, 1984).

Etkinlik kuramı, mutluluğun bireyin kendi etkinliğinden kaynaklandığı temel varsayımına dayanır. Aristoteles etkinlik kuramının ilk ve en önemli temsilcisidir ve ona göre mutluluk, bireyin erdemli etkinliklerinden kaynağını alır. Modern anlayışa göre etkinlikler bütüncül terimlerle ifade edilir; hobiler, sosyal ilişkiler ve egzersizler gibi. Etkinlik kuramında en son tema bireyin kendini anlamasının mutluluğu azalttığı biçimindedir. Sürekli olarak mutluluğu elde etme üzerinde durma fikri kendini tahrip edicidir. Bu yaklaşıma göre eğer bir birey önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Diener, 1984).

2.1.6.6. Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı

Akış, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır; bu yaşantı kendi başına öyle zevklidir ki insanlar sırf o etkinlikte bulunmak için büyük bir bedel bile ödeyebilirler (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış, kişinin iç yaşamını denetleyerek mutluluğa ulaşması sürecini incelemektedir. Akış, bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanların yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel bir durumdur. Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi tutarlı bir biçimde akış üreten etkinliklerin kimilerini gözden geçirdiğimizde, insanları neyin mutlu ettiğini anlamak daha kolaydır (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış kuramına göre; bir insan dışarıdaki gerçeklikte her ne olursa olsun, yalnızca bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebilir. Engellere ve aksaklıklara karşın sebat etme yeteneği, insanların başkalarında en çok hayran oldukları özelliklerdendir, çünkü bu yetenek, yalnızca yaşamda başarılı olmak için değil, yaşamdan zevk almak içinde önemli bir özelliktir (Csikszentmihalyi, 2005).

Bu kuram, kişinin beceri düzeyi yeterli ise, etkinliklerin ve bu etkinlikleri engelleyen etmenlerin zaman içerisindeki akışının haz getireceğini içerir. Eğer etkinlik çok kolay ve engeller zayıf ise sonuç can sıkıcıdır. Eğer etkinlik zor ise stres yaratır. Birey yoğun çaba gerektiren bir etkinlikle karşı karşıya olduğunda, sahip olduğu beceriyle işin zorluğu hemen hemen eşit ise, etkinliğin tamamlanma süreci, akışı meydana getirmektedir (Diener, 2000).

2.1.6.7. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları

Öznel iyi oluşun aşağıdan yukarı ya da yukarıdan aşağı kuramlarınca açıklanması konusunda yaşanan ayrım, bireyin yaşadığı haz verici yaşantıların bir sonucu olarak mı kendini mutlu hissettiği; yoksa bireyin kendini mutlu hissetmesi nedeniyle mi yaşantılarından haz aldığı sorusuyla ilgilidir. Bu sorunun ilk cümlesinin daha doğru olduğunu savunan görüş, yani aşağıdan yukarı yaklaşımı, mutluluğun bireyin yaşamında kendine hoşnutluk veren durumların bir sonucu olarak geliştiğini vurgular. Buna göre mutlu bir yaşam yalnızca mutlu anların bir birikimidir (Diener, 1984).

Tabandan- tavana görüşü çerçevesinde kişi, anlık haz ve acılarının bir değerlendirmesini yaparak, kendini mutlu veya mutsuz görür. Mutlu yaşam, mutlu anların bir bütünüdür (Yetim, 2001). Tabandan tavana yaklaşımına göre öznel iyi oluş, bir bireyin yaşamında önemli doyum alanları ile ilgili yaşantılarının toplamı olarak değerlendirilmektedir. Bu kurama göre mutlu bir bireyin mutluluğunun nedeni birçok mutlu anlar yaşamış olmasıdır. Bu bakış açısına göre; birey yaşamının aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluş duygusuna sahiptir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Bireyin yaşantılarından haz almasının zaten bireyin kendisini mutlu hissediyor oluşundan kaynaklandığını ileri süren görüş, yani yukarıdan aşağı yaklaşımı ise, bireyin mutluluk yaşamaya ilişkin sahip olduğu genel bir özelliğin varlığından bahsetmektedir. Buna göre bireylerin yaşantılarını olumlu bir şekilde yaşamaya ilişkin genel bir eğilimleri bulunmaktadır ve bu eğilim bireyin dünya ile sahip olduğu anlık etkileşimlere etkide bulunmaktadır (Diener, 1984). Yukarıdan aşağı yaklaşımına paralel olarak, insanların kendilerini mutlu hissedişinin kaynağını sahip oldukları kişilik özelliklerine bağlayan görüşlerin geçerliği merakla araştırılmaya devam edilen bir konudur. Kişilik özelliklerinin büyük beşli (big five) doğrultusunda gruplanmaları durumunda nevrozizmin, yaşam

doyumunun, mutluluğun ve olumsuz duygulanımın güçlü bir yordayıcısı olduğuna; kişiliğin dışadönüklük ve uyumluluk boyutunun ise olumlu duygulanımın önemli yordayıcıları olduğuna ilişkin araştırma bulguları bulunmaktadır (Deneve ve Cooper, 1998).

2.1.6.8. Yargı Kuramları

Yargı kuramları, bireyin kendini mutlu hissedişinin niteliğinin, bireyin yaşamındaki belirli bir ölçüt üzerinden yapmış olduğu değerlendirmeye dayalı olarak ulaşılan bir sonuç olduğunu savunmaktadır. Bireyin iyi hissedişinin niteliğini belirleyen bir ölçüt olarak kabul ettiği bazı değerlere ne derece yakın olduğuna ilişkin yürütülen bir değerlendirmenin sonucunda, birey yaşamda ne derece mutlu olduğuna ilişkin bir yargıda bulunmaktadır. Bireyin kendini ne derece mutlu hissettiğine ilişkin bir yargıya varırken kullandığı ve bireyin iyi hissedişinin niteliğini belirleyen ölçütün ya da standardın ne olduğu konusunda farklı görüşler ileri sürülmektedir. Örneğin sosyal karşılaştırma kuramında kullanılan standart, bireyin kendi durumunu karşılaştırdığı diğer insanlardır (Diener, 1984). Bu durumda sosyal karşılaştırma (social comparison) kuramı çerçevesinde bireyin, iyi hissedişine ilişkin yargıda bulunacağı bir başka kişiden (arkadaşları, meslektaşları, vb.), hayatındaki bazı önemli değerler açısından (maddi gelir, sağlık, takdir görme, vb.) kendisini geride görmesi mutsuzlukla, ileride görmesi ise mutlulukla sonuçlanacaktır. Bir diğer örnek olarak, uyum (adaptation) kuramında kullanılan standart ise bireyin bugünkü durumuyla karşılaştırdığı geçmiş yaşantıdır (Diener, 1984). Uyum kuramı açısından birey, bugün kendini hayatındaki bazı önemli değerler açısından geçmişe oranla daha geri durumda görüyorsa kendini mutsuz hissedecek, kendini geçmişten daha iyi bir durumda görmesi durumunda da mutluluğu yakalamış olacaktır.

2.1.6.9. Bağ Kuramları

Bağ kuramları koşullanma, bilişsel yüklemelerde bulunma, bellek ve bilgi işleme süreçleri üzerine geliştirilen birçok kuramı kapsayan genel bir yaklaşımı tanımlamaktadır. Öznel iyi oluş alanı açısından bağ kuramları, insanların mutluluğa ulaşmalarının, zihinlerinde yaşantılarına bağlı olarak gelişen bilişsel çağrışımlara dayalı değerlendirmeler yoluyla

gerçekleştiğini savunmaktadır. Bağ kuramlarına göre bireyin yaşantıları ile bu yaşantılar sonucunda oluşan düşünce ve duygulanıma ilişkin bireyin zihninde bazı bilişsel bağlar oluşmaktadır. Buna göre kendilerini mutlu hisseden bireyler, olumlu bağlara ilişkin güçlü bir zihinsel ağ oluşturmuş ve alışkanlık gereği olumlu biçimlerde tepkide bulunmayı öğrenmiş insanlardır (Diener, 1984).

Bellek ağlarıyla ilgili yürütülen araştırmalar insanların olumlu çağrışımlara ilişkin zengin, olumsuz çağrışımlara ilişkin daha sınırlı ve izole ağlar geliştirebileceğini ileri sürmektedir. Bu gibi bireylerde, olaylar ya da düşünceler daha mutlu düşüncelere ve duygulanıma yol açmaktadır. Böylece, genellikle olumlu ağlara sahip bir birey, olaylara daha olumlu bir biçimde tepkide bulunma eğiliminde olmaktadır (Diener, 1984).

Yukarıdaki açıklamalara ilişkin genel bir değerlendirme yapılacak olduğunda, öznel iyi oluş kuramları başlığı altında incelenen çeşitli yaklaşımların, doğrudan insanın mutluluğa ulaşma çabasının anlaşılmasına yönelik geliştirilmiş, sistemli ve özgün öznel iyi oluş kuramları olarak kabul edilebileceğini söylemek zordur. Öznel iyi oluş kuramlarının bundan ziyade, insanın iyi bir yaşama sahip olabilmesinin anlamı üzerine ileri sürülen çeşitli görüşlerin toplandığı genel başlıkları ifade ettiği görülmektedir.

2.2. ÖZNEL İYİ OLUŞLA İLGİLİ ARAŞTIRMA BULGULARI

Öznel iyi oluş kavramını ilk defa 1960 yılında bir doktora çalışması kapsamında incelenmiştir. Bu çalışmayı yapan Wilson, mutlu insanların sahip oldukları özelliklere ilişkin genel bir sonuç olarak, mutlu insanların her iki cinsiyetten genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi kazanan, dışadönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, yüksek benlik saygısına, yüksek iş gücüne, mütevazı amaçlara sahip, zeki insanlar (Wilson, 1967) oldukları çıkarımında bulunmuştur. Wilson'un bu çıkarımı doğrultusunda öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerin incelenmesini konu alan bir dizi araştırma akımı yaş, cinsiyet, gelir, eğitim, iş doyumu, sağlık durumu, evlilik, kişilik özellikleri, zekâ, dini inanç, yaşam amaçları ve değerler gibi son derece geniş bir araştırma alanında, Wilson'un bulgularının günümüzdeki geçerliğini sorgulamakta ve bu konuda daha kapsamlı ve daha güvenilir sonuçlara ulaşmayı amaçlamaktadır (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Myers ve Diener, 1995).

Öznel iyi oluş düzeyi ile anlamlı ilişkiler gösterdiği bildirilen ilgili değişkenlere ait son derece geniş bir çalışma alanına yayılmış araştırma bulgularının incelenmesinde, araştırma konusu kapsamında belirli bir sınırlamaya gidilmesi gerekli görülmüş ve ilgili değişkenler bölümünde araştırma sonuçlarının tartışılması noktasında paylaşılmasının görece daha önemli olabileceği düşünülen değişkenlerle ilgili bulgular sunulmuştur.

2.2.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler

Bu kısımda öznel iyi oluşla aralarında ilişki olduğu düşünülen tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu gibi psikolojik değişkenler hakkında yurtdışında ve yurtiçinde yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurtdışında yapılan araştırmaların geneline bakıldığında öznel iyi oluş, son yıllarda dikkat çekici bir konu olarak sıklıkla çalışılır hale gelmiş bir alandır. Özellikle öznel iyi oluş ile cinsiyet, ırk, din, sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı araştırılırken özellikle yetişkinler üzerinde çok çalışılmıştır. Ayrıca kültürler arası karşılaştırmalar ile geniş popülasyon grupları üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Öznel iyi oluş literatüründe birçok araştırmacı, kişiliğe ait çeşitli psikolojik değişkenlerin, öznel iyi oluşun başlıca belirleyicileri değilse bile, en güçlü etkileyici faktörlerinden olduğunu savunmaktadır. Öznel iyi oluş üzerinde yapılan araştırmalarda belli bir zamanda yaşamından doyum sağladığını belirten bireylerin haftalar, aylar hatta yıllar sonra bile yaşamlarını doyumlu olarak nitelendirmeye eğilimli oldukları görülmektedir. Bu sonuç, öznel iyi oluş ile kişiliği etkileyen bazı psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiye işaret etmektedir.

Maneviyat, yaşamın materyal yönünün ötesine geçen bir güç veya varlık bilinci ve evrene derin bir bağlılık ve bütünlük duygusunu içeren insan varoluşunun niteliği olarak tanımlanabilir (Sweeney ve Witmer, 1991; Myers, Sweeney ve Witmmer, 2000). Görüldüğü üzere maneviyat Tanrı inancını, bireyin kendim evrenin bir parçası olarak görmesini ve onunla bütünleşmesini, diğer bir deyişle bireyin iç dünyasını kapsamaktadır.

İlgili literatürde, Maneviyat boyutunu inceleyen birçok araştırmacı (Diener ve diğerleri, 1999; Ingersoll, 1994; Hinterkopf, 1994; Westgate, 1996; Myers, Sweeney ve

Witmer, 2000) bu boyutun kapsamı hakkında çeşitli fikirler öne sürmüşlerdir. Bireylerin dine verdikleri önem, dinsel kader anlayışı ve dinin gereklerini yerine getirme bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Dinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi olmayı olumlu etkilemektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

Ingersoll (1994) Maneviyatı (a) ilahi, mutlak veya kendiden daha büyük bir güç kavramı, (b) bir anlam duygusu, (c) ilahilik (Tanrısallık) veya diğer yaratılanlarla ilişki, (d) gizemli olana karşı hoşgörü, (e) maneviyatı güçlendirecek sıradan gündelik yaşantılar veya zirve yaşantılar, (f) oyun olarak maneviyat ve (g) bireyin yaşamının bütün boyutlarını birleştirecek sistematik bir güç olarak açıklamaktadır.

Diğer yandan Hinterkopf (1994) manevi yaşantının (a) anlık olarak hissedilen bir fenomen, (b) aşkıncılık bilinci, (c) yeni anlamlar yaratma ve (d) gelişmeyi sağlayıcı olduğunu belirtmektedir. Bu konuda çalışmaları olan Westgate (1996)'e göre iyilik halinin maneviyat boyutu yaşamda anlam, bireyin içsel değerleri, aşkıncılık (transcendence) ve manevi topluluk gibi dört öğeden oluşmaktadır. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) maneviyat boyutunun (a) umut ve iyimserlik, (b) anlam ve amaç, (c) ibadet etme, dua, meditasyon, (d) sevgi, şefkat ve diğer insanlara yardım, (e) ahlak ve etik değerler ve (f) mantık sınırlarının ötesine geçme, aşkıncılık gibi boyutları kapsadığını açıklamaktadırlar.

Maneviyat boyutunu açıklayan araştırmacıların çalışmalarında, anlam ve amaç, kendinden büyük bir güce inanç, umut ve iyimserlik, aşkıncılık gibi kavramların ortak olduğu görülmektedir. Maneviyat boyutunun önemli öğelerinden biri dini inançtır. İlgili literatüre bakıldığında din ve maneviyatın ayrı ama örtüşen kavramlar olduğu görülmektedir. Maneviyat bireyin inançlarını, değerlerini temsil eden daha geniş, din ise kurumsal inanç ve davranışları yansıtan daha dar bir kavramdır. Din toplumsal bir konudur ve dini kurumların etkinliklerinde açıkça görülmektedir. Maneviyat ise daha özeldir ve açıkça ifade edildiği gibi edilmeyebilir. Bireyin dini faaliyetlerinde maneviyat yönü ortaya çıkmaktadır. Ancak kişisel dini etkinlikler daima maneviyatın bir sonucu olmamaktadır. Maneviyat sağlıklı insanın çekirdek özelliği olarak kavramlaştırılmış ve iyilik halinin diğer bütün yönlerinin kaynağı olarak vurgulanmıştır (Westgate, 1996; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Bir başka deyişle, maneviyat dini de kapsayan daha geniş bir kavramdır.

Maneviyat boyutunun bir yönü olan din konusunda çalışma yapan Jarvis ve Northcott (1987) dinin (a) sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmesi, (b) hastalıklardan korunmayı

sağlayan sağlıklı davranışları emretmesi, (c) stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir destek sağlaması ve (d) manevi inancın gelişmesiyle kriz durumlarında bireylerin direnmesini sağlaması açısından önemli olduğunu ifade etmektedirler (Twinet ve Tecora, 1997). Diğer bir deyişle, dini inanç bireyin iyilik halini artıran bir faktördür.

Daaleman (1999), yaşları en az 18 olan ayakta tedavi gören 80 hasta üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada dindarlıkla ilgili iyi oluş, kişinin Tanrı ile ilişkisinde olumlu duygulanım ve doyum derecesi olarak tanımlanmıştır. Manevi iyi oluş, 20 maddelik Manevi İyi Oluş Ölçeği (The Spiritual Well-Being Scale) ile belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin sevgi gösteren büyük bir güç olarak algıladıkları Tanrı kavramı ve bu inancın anlamlı bir tarzda bütünleştirilmesi öznel iyi oluşun olumlu bilişsel algısına katkı sağlamaktadır.

Çeşitli ülkelerdeki farklı örneklemelere dayanan birçok çalışma yaş, gelir ve medeni durum gibi sosyo-demografik değişkenlerin kontrol altında tutulması durumunda dahi, din ile ilişkili düşünsel, duygusal ve davranışsal boyutların öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulgusunu tekrarlamaktadır. Dini inanç ile ilgili elde edilen bulguların açıklanması konusunda dinin insanlara hem psikolojik hem de sosyal faydalar sağlayabildiği konusu üzerinde durulmaktadır. Önemli yaşam krizlerindeki destekleyici etkisi, günlük yaşama ilişkin yarattığı anlam duygusu ve sosyal bağların gelişmesine yaptığı katkı gibi örnekler bu faydalar arasında sayılabilir. Bununla birlikte, yaygın dini inancın Hıristiyanlık olduğu Batı alan yazımına ilişkin elde edilen genel izlenimin tutarlılığının, diğer dini inançların (Budizm, Musevilik, İslam, vb.) da yaygın olduğu kültürleri kapsayan daha fazla araştırmayla karşılaştırılmasının gerekliliği söz konusudur (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Maneviyat boyutunun diğer önemli öğeleri olumlu düşünceler ve iyimserliktir, iyimser olan insanlar zor durumlarda bile olumlu sonuçlar beklemekte ve bu güven duygusu da olumlu birçok duygunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kötümser olanlar ise olumsuz sonuçlar beklemekte ve bu güvensizlik anksiyete, suçluluk, kızgınlık, üzüntü, ümitsizlik gibi birçok olumsuz duygunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Carver ve Scheier, 2002). Bir başka deyişle, olumlu bakış açısı iyilik halini olumlu olarak etkilemektedir.

Lightsey (1996) iyi olma ve iyimserlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu, yüksek düzeyde iyi olma duygusuna sahip insanların yaşadıkları olaylara daha olumlu bir tavırla yaklaşma eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Olumlu düşünce biçimi ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Scheier,

Weintraub ve Carver (1989) iyimser olanların, kötümserlere göre yaşadıkları stresli durum kontrol edilebilir nitelikteyse, problem odaklı başa çıkma yollarını kullandıklarını; durum kontrol edilemez olarak görülüyorsa, gerçekleri kabul etme eğiliminde olduklarını saptamışlardır. İyimser öğrencilerin, inkâr ve kendini problemden soyutlama gibi davranışları göstermedikleri belirlenmiştir. Buna karşın kötümser bakış açısına sahip olanların benliği yıpratıcı davranış örüntüleri gösterdikleri bulunmuştur (Carver ve Scheier, 2002). Görüldüğü üzere olumlu düşünce ve iyimserlik iyilik halini güçlendiren önemli diğer faktörlerdir.

Başka bir araştırmada Compton (2000), öznel iyi olmanın yordayıcıları olarak iyimserlik, anlamlılık ölçümleri, benlik saygısı, olumlu sosyal ilişkiler, iç kontrol odağı özelliklerini incelemiştir. Örneklem grubundaki 347 üniversite öğrencisinin öznel iyi olma düzeyleri mutluluk, yaşam doyumu ve duygu dengesi açılarından ölçülmüştür. Araştırma sonucunda, öznel iyi olma ile kişilik değişkenleri arasında anlamlılığın güçlü etkisi gözlenmiştir.

Ho, Cheung ve Cheung (2009) Hong-Kong'da yaşayan 1807 ergenin yaşamın anlamı, iyimserlik ve iyi oluşları arasında ki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya katılanlar yaşam doyumlarını, kişiliklerini ve psikolojik problemlerini ölçen ölçekleri cevaplandırmışlardır. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu ve iyimserlik arasında pozitif yönde ilişki saptanmış, psikolojik problemler ile negatif ilişki saptanmıştır.

Kasser ve Ryan (1993) hangi tür yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu artırdığını, hangilerinin azalttığını araştırdıkları çalışmada amaçları topluma katkı, kişisel gelişim, kişilerarası ilişki ve fiziksel sağlık gibi amaçları içsel; ünlü olma, çekici olma ve zengin olma gibi amaçları ise dışsal amaçlar olarak adlandırmışlardır. Adı geçen çalışmalarda içsel amaçların öznel iyi oluşun göstergelerinden, öz saygı ve kendini gerçekleştirme ile yüksek düzeyde ve olumlu yönde, depresyon ve kaygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan dışsal amaçlar ise, öznel iyi oluş ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir.

Deneve ve Cooper (1998), 197 bağımsız örnekleme dayanan meta analiz çalışmalarında 137 ayrı kişilik yapısının öznel iyi oluş ile olan korelasyonunu incelemiştir. Analizlerin sonucunda kişilik, yaşam doyumunun ve olumlu duygulanımın eşit düzeyde yordayıcısıyken, olumsuz duygulanımın anlamlı olarak daha az güçlü bir yordayıcısı olarak kendini göstermektedir. Kişilik özelliklerinin büyük beşli doğrultusunda gruplanmaları durumunda nevrotizm, yaşam doyumunun, mutluluğun ve olumsuz duygulanımın en güçlü

yordayıcısıdır. Kişiliğin dışadönüklük ve uyumluluk boyutu ise olumlu duygulanımın eşit düzeyde yordayıcılarıdır.

Seder ve Oishi (2009) öznel iyi oluş ve birinci sınıf üniversite öğrencilerinin Facebook arkadaşlık ağlarının; etnik/ırksal homojenlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Her bir katılımcıya Facebook arkadaş kodu; Avrupalı Amerikalılar ya da değil şeklinde kodlanmıştır. Katılımcılar yaşam memnuniyetlerine, olumlu ve olumsuz duygularına, anlaşılma veya yanlış anlaşılma durumlarına göre değerlendirmişlerdir. Araştırma aynı üniversitenin toplam 73 öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Avrupalı Amerikalı katılımcılar arasında daha homojen bir dostluk ağı daha yüksek yaşam doyumu ve olumlu etkiler, hem de düşük olan yanlış anlama saptanmıştır. Avrupalı olmayan Amerikalı katılımcılar arasında dostluk ağları ve öznel iyi olma homojenliği arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Dışadönüklük, nörotizm ve iyi oluş arasındaki ilişkide ise, dışadönüklük mutluluğun başlıca yordayıcısıdır. Çünkü dışa dönüklük hem özel hem de sosyal yaşamdaki kişisel doyumun, mutluluğun ve eğlencenin temel kaynağı olan arkadaşlık ve sosyal aktivitelerle ilişkilidir. Konuyla ilgili batıda, özellikle sosyallik ve kişisel mutluluğu gerçekleştirmeye çalışmanın meşru ve kültürel normlarla ilişkili olduğu ABD'de, pek çok çalışma yapılmaktadır. Batıdaki çağdaş yaşam büyük ölçüde etkileşime dayalıdır ve pek çok insanla arkadaşça ilişkiler değerli ve avantajlı bir sosyal beceridir. Diğer yandan, nörotizm mutluluğun antitezi olarak sıkıntı, depresyon ve umutsuzluk ile ilişkili olmaktadır. Son otuz yıldaki yayınlarla ilgili meta analizle, nörotizmin hem mutluluğun hem de yaşam doyumunun önemli bir negatif yordayıcısı olduğuna ilişkin sonuçlar elde edilmiştir (Hills ve Argyle 2001).

Öz yeterlilik, sonuç beklentisi ve amaçların, süregelen sosyal öğrenme yaşantılarıyla büyük ölçüde değiştiği varsayılsa da, bu sosyal bilişsel unsurların belli kişilik özellikleriyle ilgili olduğu görülmektedir (Judge ve Ilies, 2002). Sosyal bilişsel faktörler ve kişilik faktörleri bir arada yaşam doyumuyla ilişkilidirler. Belli durumlara ilişkin ya da genel yaşam doyumuna kişilik özelliklerinin etkisi, öz yeterlilik ve algılanan çevresel destek aracılığıyla olmaktadır. Bunun anlamı kişinin kendini ve çevresini algılayışının, belli kişilik özellikleriyle ilişkili bilişsel yargı ve eğilimlerden kısmen etkilendiğidir. Örneğin pozitif duygu ya da dışa dönük olma özelliği yüksek olan kişilerin kendi yeterliliğini ve çevre desteğini olumlu görmeye yönelik genel bir eğilim oluşturdukları ve daha iyimser sonuç beklentileri ve amaçlar geliştirdikleri görülmektedir (Lent, 2003). Diğer yandan kişilik özelliğinin etkisiyle ortaya

çıkan bilişsel çarpıtmalar, kişinin öz yeterliliği ve sonuç beklentisi ile ilgili bilgileri işleyişini etkilemektedir. Nörotizme yönelik yüksek eğilimi olan insanların, normal olarak öz yeterliliği arttıran başarılı deneyimlerin önemini dikkate almadıkları ya da güvenirliliği düşük bir şekilde hatırladıkları görülmektedir. Bundan dolayı, performans başarısının öz yeterlilik ile ilişkisi, nörotizm eğilimi yüksek olanlarda düşüklere oranla daha zayıf görülmüştür (Lent, Brown ve Hackett, 1994).

Magnus, Diener, Fujita ve Pavot (1993) 83 üniversite öğrencisi üzerinde kişilik ve yaşam olayları arasındaki nedensel ilişkiyi inceledikleri dört yıllık bir boylamsal araştırmanın sonucunda, dışadönüklüğün insanları daha olumlu objektif yaşam olayları yaşamaya, nevrotizmin ise insanları daha olumsuz objektif yaşam olayları yaşamaya yatkınlaştırdığını bulmuşlardır. Bulgular öznel iyi oluş üzerinde yaşam olaylarının kişilikten bağımsız bir etki kaynağı olarak görülemeyeceğini göstermektedir.

Schimmack, Schupp ve Wagner (2008) Alman Sosyo-Ekonomik Panel Çalışması kapsamında ulusal temsile yakın özellikteki bir örneklem üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, çevrenin ve kişiliğin, öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel bileşenleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, kişiliğin nevrotizm boyutu, bilişsel iyi oluşa oranla duygusal iyi oluşun daha güçlü bir yordayıcısıdır. Regresyon analizi sonuçlarına göre ise, büyük beşli kişilik özelliklerinden yalnızca nevrotizm ve dışadönüklük, duygusal iyi oluşun yordayıcısı olarak modele önemli bir anlamlı katkıda bulunmaktadır ve dışadönüklüğe oranla nevrotizm duygusal iyi oluşun daha güçlü bir yordayıcısıdır.

Shmutte ve Ryff (1997) kişilik ve iyilik hali arasındaki bağlantıyı inceledikleri araştırmalarında; beş büyük kişilik faktörü ve iyilik halinin 6 boyutu arasında güçlü ilişkiler olduğunu kanıtlamışlardır. Kendini kabul, çevre hâkimiyeti ve yaşamın anlamı dışa dönüklük ve vicdan ile olumlu yönde ve nevrotizm ile negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişisel gelişim ile deneyimlere açık olmak ve dışa dönüklük arasında olumlu bağlantı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile uyumluluk ve dışadönüklük arasında pozitif ilişki ve otonomi ile nevrotizm arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Furham ve Cheng (1999) İngiltere, Çin ve Japonya'da mutluluk ve akıl sağlığının kişilik ve demografik değişkenlerle ilişkisini incelediği çalışmasında, İngiliz katılımcılar Çin ve Japonlara oranla daha yüksek düzeyde mutluluk, akıl sağlığı ve dışadönüklük belirtmişlerdir. Mutluluk ve akıl sağlığı için ayrı ayrı yapılan regresyon analizleri bu üç ülke arasında dikkate değer bir benzerlik olduğunu göstermektedir.

McCrae ve Costa (1991)'e göre nötr veya pozitif olaylar öznel iyi oluş için önemlidir. Bir tanıdıkla konuşma bir kişi için sıradan günlük bir olay olarak görülürken, bir diğer kişi için keyifli olarak algılanabilmektedir. Bireylerin olayları nötr ve pozitif olarak değerlendirmesinde, kişinin dışa dönüklüğü belirleyici bir faktör olarak bulunmuştur. Dışa dönük kişiler içe dönük kişilere göre daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş belirtmektedir.

King, Richards ve Stemmerich (1998), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ile günlük - gelecek amaçları ve korkuları üzerinde yapılan araştırmada Kişisel Amaçlar Ölçeği (PSAP; Emmons, 1986) kullanılmıştır. Ölçüm paketi 80 kişiye uygulanmıştır. Günlük amaçlarımızın yaşam amaçlarını gerçekleştirmede destekleyici, korkularımızla da kaçınma içerisinde olduğuna kanıt olur niteliktedir. Sonuçlar, bir noktaya kadar günlük amaçlara yüklenen anlamın günlük amaçların yaşam amaçlarının bir türevidir olduğunu göstermiştir. Günlük ve yaşam amaçların ise öznel iyi oluş ile zayıf bir ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır.

Konu ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, okul çocuklarının genel öznel iyi oluşlarında arkadaşlık faktörlerini araştırmışlardır. 1998 ve 1999 yıllarında Finlandiya'nın farklı bölgelerinden 458 ortaokulun 8 ve 9. sınıflarından Okul Sağlığı Destek Anketi (School Health Promotion Survey) ile bilgiler toplanmıştır. Bağımlı değişken, 13 maddelik Beck Depresyon Anketi'nden yola çıkılarak oluşturulmuş Genel Öznel İyi Oluş Göstergesi (General Subjective Well-Being Indicator) dir. Bağımsız değişkenler sınıf, sosyo-ekonomik statü, boş zaman ve sağlıklı davranışlar, okul şartları, sosyal ilişkiler, sağlık durumu ve kendinden memnuniyet değişkenleridir. Bu çalışma sonucunda elde edilen veriler, kendinden memnuniyet ve okul içindeki sosyal ilişkiler ile okul dışı kategorilerinin genel öznel iyi oluş ile arasında güçlü korelasyonu göstermiştir. Erkekler ile kızlar arasında genel öznel iyi oluş farklılığı gözlenmiştir. Öznel iyi oluş puanı erkekler için ortalama puan 4,9 iken kızların 4,3'tür. Sonuç olarak, öğrencilerin genel öznel iyi oluşlarında okulun genel yapısının ana etken olduğu belirlenmiştir.

Rask ve arkadaşları (2003), çalışmanın amacı ergenlik çağındaki gençlerin öznel iyi oluşu ile kendileri ve ebeveynleri tarafından algılanan aile dinamikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucu, ailedeki istikrarın ve gençler tarafından algılanan müşterek hayatın gençlerin yaşam doyumlarına önemli ölçüde etki ettiğini gösterdi. Ek olarak, örneğin aile üyelerinin aynı çatı altında farklı dünyalarda yaşaması gibi bulgular bizlere ergenlerin ve ebeveynlerin aile dinamiklerini algılamalarının birbirinden çok farklı olduğunu gösterdi.

Quinn ve Duckworth (2007), prospektif ve boylamsal çalışmalarında, 257 öğrenci üzerinde öznel iyi oluş ve okul başarısı arasındaki ilişkinin nedenselliğini araştırmışlardır. Çalışmada, cinsiyet, etnik köken, yaş, aile gelir düzeyi ve IQ değişkenleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, öznel iyi oluş ile cinsiyet, IQ ve ailenin gelir düzeyi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Akademik performans ise öznel iyi oluşun yordayıcısı olarak görülmüştür.

Suldo ve diğerlerinin (2009) öğretmenden gelen destek ve ergenlerin öznel iyi oluş halleri üzerinde yaptıkları araştırmada ergenlerin öznel iyi oluşları, okul yaşantılarından özellikle öğretmenden algılanan destek noktasında ilişkilendirilmiştir. Bu amaçla ilk aşamada yaş ortalaması 12 olan 401 öğrenciye Yaşam doyumu ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve sosyal destek anketleri uygulandı. Bu çalışma sonucunda hem kız hem erkek öğrencilerin öğretmenlerinden algıladıkları duygusal ve araçsal desteğin, onların öznel iyi-oluş durumları ile yakından ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 8 odak grubu öğrencilerin öğretmenlerden algılanan desteği saptamaya çalışmışlardır. Elde edilen bulgular göstermiştir ki algılanan öğretmen desteği öğrencilerin öznel iyi oluşlarını kısmen etkilemiştir. Duygusal destek(güven ve sevgi) ve araçsal destek (zaman ayırma, maddi yardım) öznel iyi oluş halini tamamen açıklamıştır.

2.2.1.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde ilgili alanyazına bakıldığında yapılan araştırmaların batıda yapılan araştırmalara göre daha az sayıda ve daha az kapsamlı olduğu söylenebilir. Son yıllarda öznel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmaların sayısında bir artış görülmektedir. Genellikle yaşam doyumu, iyilik hali kavramları altında araştırmalar yapılmıştır. Öznel iyi oluş konusunda demografik değişkenlere göre psikolojik değişkenlerin, öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki etkileri bakımından daha güçlü yordayıcılar olarak öne çıktıkları görülmektedir. Ayrıca öznel iyi oluş ile anlamlı ilişkileri olabileceği düşünülen psikolojik değişkenlerin önemini vurgulayan araştırmalara da sıkça rastlanmıştır. Örneğin batı alan yazınıyla tutarlı bir bulgu olarak, ülkemizdeki üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmalarda; dini inanca sahip öğrencilerin (bu dini inanç güçlü olsun ya da olmasın veya yaşamlarında önemli bir yere sahip olsun ya da olmasın) öznel iyi oluş düzeyinin, herhangi bir dini inanca sahip olmayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tuzgöl-Dost (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri adlı çalışmada dini inanç değişkeni ile üniversite öğrencilerinin iyi-oluş düzeyleriyle olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemi, 2002-2003 öğretim yılı güz döneminde Hacettepe Üniversitesi Reytepe Kampüsü'nde örgün eğitime devam eden, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Edebiyat Fakültesi'nin 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden 700 kişiden oluşmaktadır. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, araştırmacı tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş ölçeği ile belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin öznel iyi-oluş düzeyleri, dini inanışları açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Dinî inancı güçlü olup yaşamında önemli bir yer tutan ve dinî inancı olmasına rağmen yaşamında önemli bir yer tutmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile dinî inancı olmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilk iki grup lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Üstündağ-Budak (1999), İyimserlik, sağlıkla ilgili denetim odağı, özyeterlilik algısı ve tıbbi yardım alma değişkenlerinin kız ve erkek üniversite öğrencilerinin rapor ettikleri bedensel rahatsızlık belirtilerini yordamadaki rolünü araştırmak amacıyla olumlu bakış açısının iyilik hali üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya 207'si kız, 138'i erkek olmak üzere toplam 345 Üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilere Yaşam Yönelimi Testi, Çok Boyutlu Sağlık Denetim Odağı Ölçeği, Sağlık Özyeterlilik Algısı Ölçeği ve Bedensel Rahatsızlık Tarama Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular, iyimserlik, tıbbi yardım alma, şans denetim odağı ve içsel denetim odağı değişkenlerinin tüm gruptaki öğrencilerin bedensel sağlık belirtilerini yordadığını göstermiştir.

Doğan (2004) üniversite öğrencilerinin iyilik halini incelediği araştırmasını Başkent Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi'ne devam eden 936 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Araştırmada öğrencilerin iyilik hali düzeylerini ölçmek için İyilik Hali Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmış formu kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini ölçmek amacıyla, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak kız ve erkek öğrencilerin maneviyat ve kendini yönetme alt ölçek puanları açısından anlamlı farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Terzi (2005), öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli araştırmasının örneklemini Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 395 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilere, stresi bilişsel değerlendirmelerini ölçmek için Bilişsel Değerlendirme Ölçeği, psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Psikolojik

Dayanıklılık Ölçeği, belirli bir gerilimli durumla karşılaştıkları zaman nasıl davranış sergilediklerini belirlemek için Başa Çıkma Yolları Ölçeği, iyi olmalarını ölçmek için ise Benlik Saygısı Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olma üzerinde etkisinin olduğu ortaya koyulmuştur.

İlhan (2005), mizah tarzlarının öznel iyi oluş üzerindeki rolünü bir model içerisinde açıklamak amacıyla 2004-2005 eğitim-öğretim yılında Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesinde okuyan 154 erkek, 300 kız öğrenci üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada, öncelikle mizah tarzlarının rolüne ilişkin hipotez bir model önerilmiş, daha sonra üretilen alternatif modeller arasından en uygun olanı tercih edilmiştir. Tanımlanan nihai model, yüksek düzeyde uyum katsayılarına sahip olmasına karşın mizah tarzlarının model içerisinde iyi oluşu çok düşük düzeyde açıkladığı bulunmuştur.

Özen (2005) yaptığı araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 393 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara Tuzgöl- Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin araştırmacı tarafından geliştirilen lise formu ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, anne- babanın öğrenim durumu değişkenlerinin anlamlı bir etkisini göstermemektedir. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim uygulamasının, öğrencilerin öznel iyi oluşlarına etkisi incelenmiştir. Araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini incelemektir. Araştırma, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören, yapılan değerlendirmeler sonucu duygusal farkındalık düzeyi, duyguları ifade eğilimi, psikolojik iyi oluşu ve öznel iyi oluşu ortalamasının altında olan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Üniversitenin ikinci ve üçüncü sınıflarında eğitim gören toplam 34 öğrencinin, 11 tanesi deney, 11 tanesi plasebo, 12 tanesi kontrol grubuna tesadüfi yöntemle atanmıştır. Duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öznel

iyi oluş puanlarında bir farklılık olmamıştır ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini göstermiştir.

Cenkseven ve Akbaş (2007) öznel iyi oluşun yordayıcılarını belirlemek amacıyla öznel iyi oluşa etki edebilecek değişkenleri araştırmışlardır. 500 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; nevrozizm, dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlük, ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk, flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık, dış kontrol odağı inancı ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluğun öznel iyi oluşu yordadığı belirlenmiştir. Söz konusu onbir değişkenin, öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarındaki varyansın %63,9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Gündoğar ve ark. (2007)'in üniversite yaşantısının çeşitli boyutlarıyla ilgili hoşnutluk düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemek için yaptığı araştırmaya toplam 373 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilere Yaşam Doyumu Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, kişisel ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçta öğrencilerin kendilerine göre ekonomik durumları yükseldikçe, yaşam doyumları artmakta, durumluk ve sürekli kaygı puanları düşmektedir. Ayrıca araştırmada yaşam doyumu ve eğitim doyumu puanları daha düşük; depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Diğer sonuçlara göre sürekli kaygı düzeyi yaşam doyumunun en önemli dört yordayıcısından biri olarak belirlenmiştir. Sürekli kaygı düzeyi azaldıkça yaşam doyumu artmaktadır.

Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu (2008)'nin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri, benlik saygısı ve empatik eğilimlerinin belirlenmesi, öznel iyi oluş düzeyinin bu değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelenmesi ve bu değişkenler açısından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin birbirleriyle ve sözel ve sayısal ağırlıklı eğitim veren diğer bölümlerle farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çalışmalarında, 1. sınıf düzeyinde PDR Bölümü ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinden anlamlı düzeyde daha yüksek; 4. sınıf düzeyinde PDR Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük ve empatik eğilimlerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. PDR 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin PDR 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Özer (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına olan etkileri incelenmiştir. Çalışmada 404 kadın, 234 erkek olmak üzere toplam 638 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmada İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği, İlişki Anketi ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veriler hiyerarşik regresyon yöntemiyle analiz edilmiş ve analiz sonrasında, ihtiyaç doyumu alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmuş, ayrıca ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada büyük önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Güdülenmenin alt boyutları olan içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenememe ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmuş, ayrıca içsel güdülenme ve güdülenememenin öznel iyi oluşu açıklamada önem taşıdığı ortaya çıkmıştır. Bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki bulunmakta iken kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ancak, sadece güvenli bağlanma öznel iyi oluşu açıklamada önem taşımaktadır.

Dilmaç ve Bozgeyikli (2009)'nin öğretmen adaylarının öznel iyi olma ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkararak öznel iyi oluş ve karar verme stillerini farklı değişkenler açısından incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, öğretmen adaylarının öznel iyi olma ile karar verme stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan öğretmen adaylarının öznel iyi oluşları ve karar verme stillerinde çeşitli değişkenler açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenler açısından Saygın ve Arslan (2009) tarafından 639 öğrenci ile araştırılmıştır. Çalışmada Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Yıldırım(2004) tarafından geliştirilen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin benlik saygıları ile sosyal destek düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öznel iyi oluş ve sosyal destek düzeyleri arasında ise olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çolakkadioğlu, Cenkseven ve Avcı (2009) 14-18 yaş arası 377 ergenin öznel iyi olmanın yordayıcısı olarak karar verme ve problem çözme düzeylerinin ne düzeyde

açıkladığını araştırmışlardır. Katılımcıların öznel iyi olma düzeylerini belirlemek için Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği, karar verme durumlarını saptamak için Ergenlerde Karar Verme Ölçeği ve problem çözme düzeylerinin ölçmek içinse Problem çözme Envanteri kullanılmıştır. Analizler sonucunda problem çözme, karar vermede özsaygı ve karar vermede kullanılan ihtiyatlı seçicilik başa çıkma stilinin öznel iyi olmanın %30,5'ini açıkladığı saptanmıştır.

Gülaçtı (2009), sosyal beceri eğitimine yönelik bir grup rehberliği programının öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerine, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş durumlarına etkisini araştırmak için ilgili problem alanlarına göre ölçekler ön ve son test şeklinde uygulanmıştır. Sosyal becerisi, psikolojik ve öznel iyi oluş durumu düşük, deney ve kontrol grubu şeklinde ayrılmış öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna 12 hafta sosyal beceri eğitimi uygulanmış, kontrol grubuna ise bu süreçte herhangi bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen bulgular, sosyal beceri eğitimi programına katılan üniversite öğrencisi öğretmen adaylarının genel olarak öznel iyi oluş düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu da gösteriyor ki, sosyal beceri eğitiminin, üniversite öğrencisi öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerine olumlu yönde etkisi vardır.

Çevik (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada lise öğrencilerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği) ve öz saygı düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma örneklemini; genel, anadolu ve meslek liselerinde öğrenim gören 193 kız, 205 erkek olmak üzere toplam 398 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu, sosyal destek sistemlerini belirlemek için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve öz saygı düzeylerini belirlemek için Coopersmith Öz Saygı Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; öz saygı, algılanan aile ve arkadaş desteği değişkenlerinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde birer yordayıcı değişken olduğu ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş puanlarına ait toplam varyansın % 63.5'ini açıkladıkları, diğer değişkenlerin ise (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan özel kişi sosyal desteği) .05 düzeyinde önemli birer yordayıcı değişken olmadıkları bulunmuştur. Bu bulgular lise öğrencilerinin öz saygı, algılanan aile desteği ve arkadaş desteği düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin de yükseleceğini ortaya koymuştur.

Eryılmaz (2010)'ın ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile akademik motivasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yaptığı araştırmasına 14-16 yaşları arasındaki 122 kız (%51.7) ve 114 (%48.3) erkek olmak üzere toplam 236 ergen katılmıştır. Ergenler için Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği ve Akademik Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmalarında içsel ve dışsal olarak motive olmalarının önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

Eryılmaz ve Ercan'ın (2010) 170'i kız, 170'i erkek olan toplam 340 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışma bağlamında, algılanan kontrolün pozitif bir yapı olan öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu iki yapının pozitif özellikler bağlamında değerlendirilmesi noktasında bu araştırma sonuçları önemli görünmektedir. Belirtilen değerlendirmelere ek olarak, bu çalışma, literatürde kuramsal olarak ifade edilen ilişkileri ampirik anlamda doğrulamaktadır. Böylece bu çalışmayla, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmada, algılanan kontrolün önemi bir kez daha ortaya konmuş olmaktadır.

Türkdoğan (2010)'ın üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin, öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolünü incelemek üzere 627 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyine ilişkin 7' li dereceleme ölçeği aracılığıyla elde edilen puanların, tüm ihtiyaç boyutları için nötr noktanın (4 puan düzeyi) üstünde olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, öğrencilerin temel ihtiyaçlar doyumuna ilişkin algılarının cinsiyete, sınıf düzeyine, barınma durumuna, yerleşim birimine, ailenin gelir düzeyine, algılanan ekonomik doyuma ve eğitim programına ilişkin yapılan seçimin niteliğine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Sonuçlar ayrıca, öğrencilerin temel ihtiyaçlara ilişkin algıladıkları doyumun, tüm ihtiyaç boyutlarında öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyinin daha güçlü yordayıcıları oldukları görülmektedir.

Tuzgöl-Dost (2010)'un Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma grubunu 400'ü Güney Afrika'da, 403'ü Türkiye'de okumakta olan toplam 803 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Öznel İyi Oluş Ölçeği ve ölçeğin araştırmacı tarafından geliştirilen İngilizce formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve ölçeğin Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan Türkçe formu kullanılmıştır. Sonuçlara göre,

Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri Türkiye'deki üniversite öğrencilerinininkinden daha yüksek çıkmıştır. Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum ve algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre farklılaştığı saptanmıştır.

Canbay (2010)'ın liselerde okuyan ergenlerin öznel iyi oluşları ile sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını test etmek üzere yaptığı bir çalışmada sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Örnekleme 9.,10. ve 11. sınıflarına devam eden 222 kız ve 223 erkek toplam 445 öğrenci oluşturmuştur. Ölçme aracı olarak Öznel İyi Oluş Ölçeği-Lise formu (Özen, 2005), Sosyal Beceri Envanteri (Yüksel,1998) kullanılmıştır. Global sosyal beceri düzeyleri cinsiyet bakımından incelendiğinde kız öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öznel iyi oluş ve global sosyal beceri düzeyleri ile aile gelir durumları, akademik başarı durumları ve katıldıkları aktiviteler arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır. Öznel iyi oluş düzeyleri ile anne baba tutumları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010)'ün kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu ile ilişkilerinin incelenmesi amacıyla yaptığı araştırmaya 14-18 yaş arasında 270 kız ve 271 erkek olmak üzere toplam 541 ergen katılmıştır. Çalışmada, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanılmıştır. Araştırmada dışadönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklayan önemli kişilik özellikleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eken (2010)'in ergenlerin; anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkilerinin demografik değişkenlere bağlı olarak değişip değişmediğini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören 432 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada ergenlerin anne babaya bağlanma biçimlerini ölçmek amacıyla Ana Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği, sosyal yetkinlik beklentilerini ölçmek amacıyla Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ergen Formu ve öznel iyi oluş durumlarını ölçmek amacıyla Öznel İyi Oluş Ölçeği Ergen Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin algıladıkları anne-babaya bağlanma biçimi ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde anne-babaya bağlanma düzeyi ile öznel iyi oluş ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı

ilişkiler bulunmuştur. Olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri ve yaşamın zorluklarıyla baş etme ile anneye ve babaya ilgili bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Karamsarlık ile anne babaya ilgili bağlanma arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Araştırmanın demografik değişkenlerine göre ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimi ile öznel iyi oluş ve sosyal yetkinlik beklentileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Çelen-Demirtaş (2010) cinsiyet, ilişki durumu, romantik ilişki doyumu ve kariyer seçimlerine bağlılığın son sınıf üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun üç boyutu olan yaşam doyumu, olumsuz duygu ve olumlu duygu üzerindeki rolünü incelemek için yaptığı bir araştırmaya toplam 400 (172 kadın, 228 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara İlişki Doyum Ölçeği, Kariyer Seçimlerine Bağlılık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucu cinsiyet, romantik ilişki doyumu ve mesleki araştırma ve bağlılığın öğrencilerin yaşam doyumunu yordadığını göstermiştir. Ayrıca, sonuçlar romantik ilişki doyumu, mesleki araştırma ve bağlılık ve erken karar verme eğiliminin öğrencilerin olumsuz duygu puanlarını; ilişki durumu ve mesleki araştırma ve bağlılığın ise öğrencilerin olumlu duygu puanlarını yordadığını göstermiştir.

Eryılmaz ve Aypay (2011)'in ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüleri ve cinsiyet arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptıkları ilişki türdeki çalışma, 14-17 yaş arasındaki lise öğrenimi gören 131 kız ve 124 erkek olmak üzere toplam 255 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, Benlik Statüleri Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda başarılı ve ipotekli kimlik statüsüne sahip olma ile ergen öznel iyi oluşu anlamlı ve önemli düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ergen öznel iyi oluşu cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir. Başarılı kimlik statüsüne sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri yükselirken, ipotekli kimlik statüsüne sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri düşmektedir.

Şahin (2011)'in üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, en çok yaşadıkları yer, ailenin ekonomik durumu, anne-babanın öğrenim durumu ve anne-baba tutumlarına göre incelediği araştırmanın örneklemini, üniversitede öğrenim görmekte olan 199 (% 64) kız, 113 (% 36) erkek olmak üzere toplam 312 öğrenciden oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Kendini Açma Envanteri, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyetine göre kendini açma puanlarının farklılaştığı, öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır. Katılımcıların yaşlarına, kardeş sayılarına, en çok yaşadıkları yerlere göre kendini açma, öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ailenin ekonomik durumuna göre öğrencilerin öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, kendini açmanın babaya açılma puanlarında önemli bir farklılık olduğu saptanmıştır. Gelir durumu iyileştikçe babaya açılma puanları da yükselmektedir. Anne – babanın öğrenim düzeyine göre öğrencilerin kendini açma puanları arasında anlamlı farklılıklar görülmüş, öznel iyi oluş puanlarında görülmemiştir. Algılanan sosyal desteğin öğrencilerin annelerinin öğrenim durumuna göre farklılaştığı, babalarının öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Anne- baba tutumlarına göre öğrencilerin kendini açma, öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu anlaşılmıştır. Algılanan sosyal destek puanları ile öznel iyi oluş puanları ve kendini açma puanları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ve öznel iyi oluş puanları ile kendini açma puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir.

2.2.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler

Bu kısımda öznel iyi oluş ile ilişkili demografik değişkenler başlığı altında cinsiyet, bölüm, bölümü severek ve isteyerek tercih etme, sigara-alkol kullanma ve uyku süresi değişkenlerine ilişkin araştırma bulguları sunulmaktadır.

2.2.2.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurtdışında yapılan araştırmaların geneline bakıldığında öznel iyi oluşla demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi konu alan birçok araştırmanın olduğu görülmektedir. Araştırmaların genelde yaş, cinsiyet, gelir, eğitim, sağlık durumu, evlilik, dini inanç, yaşam amaçları ve değerler gibi değişkenler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Yurtdışında yapılan öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu düşünülen demografik değişkenlerin incelenmesini konu alan bir dizi araştırma akımı son derece geniş bir araştırma alanında daha kapsamlı ve daha güvenilir sonuçlara ulaşmayı amaçladığı görülmektedir. Ayrıca yaş, cinsiyet, eğitim,

öğrenim görülen bölüm, gelir, sigara-alkol kullanımı gibi demografik değişkenlerle, öznel iyi oluş alan yazınında önemli bir yer tutan diğer demografik değişkenler konusunda araştırmalar yapılagelmektedir.

Cinsiyet ve öznel iyi oluş ilişkisiyle ilgili genel bulgular, Wilson' un (1967) öznel iyi oluş konusunda cinsiyete ilişkin herhangi bir tutarlı farklılaşmanın bulunmadığı yönündeki çıkarımını desteklemekte, bu konuda herhangi bir farklılaşmanın gözlenmesi durumunda dahi, bu durumun çok az bir önemliliğe sahip olduğunu göstermektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith 1999; Myers ve Diener 1995). Diener ve Diener'in (1995) özellikle üniversite örnekleme için bu genel eğilimi destekleyen bir bulgusu, 31 ülkeden ve 49 farklı üniversiteden 17-25 yaşları arasındaki toplam 13,118 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde, yaşam doyumunun kadınlar ve erkekler için anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemesidir. Fakat öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumundan ziyade duygulanım boyutu ele alındığında, genel popülasyonda depresyonun kadınlarda daha yaygın olması ve olumsuz duygulanıma ilişkin bildirimlerin kadınlarda daha yüksek olması, öznel iyi oluş konusunda iki cinsiyet üzerinde gözlenen benzerliğe aykırı bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber kadınlara ilişkin yaşanan bu karmaşanın olası bir açıklaması ise, hem olumlu hem de olumsuz duygulanımın ortalama olarak kadınlarda erkeklerden daha güçlü ve daha sık biçimde yaşanıyor olmasıdır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Katja ve arkadaşları (2002), 245 Fin öğrenci üzerinde öznel iyi oluş ile okul doyumunu ve sağlıklı davranışını cinsiyet değişkeni etkisini araştırmışlardır. Sonuçlara göre erkeklerin yaşam doyumunu kızların yaşam doyumundan daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Konu ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, okul çocuklarının genel öznel iyi oluşlarında arkadaşlık faktörlerini araştırmışlardır. 1998 ve 1999 yıllarında Finlandiya'nın farklı bölgelerinden 458 ortaokulun 8 ve 9. sınıflarından Okul Sağlığı Destek Anketi (School Health Promotion Survey) ile bilgiler toplanmıştır. Bağımlı değişken, 13 maddelik Beck Depresyon Anketi'nden yola çıkılarak oluşturulmuş Genel Öznel İyi Oluş Göstergesi (General Subjective Well-Being Indicator)'dir. Erkekler ile kızlar arasında genel öznel iyi oluş farklılığı gözlenmiştir. Öznel iyi oluş puanı erkekler için ortalama puan 4, 9 iken kızların 4, 3'tür. Sonuç olarak, öğrencilerin genel öznel iyi oluşlarında okulun genel yapısının ana etken olduğu belirlenmiştir.

Ben-Zur (2003) 97 üniversite öğrencisi ve 185 ergen üzerinde kişisel ve ailesel faktörlerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Olumlu ve olumsuz duygulanım ile cinsiyet hariç diğer demografik değişkenler arasında bir ilişki bulunmamıştır ve kızların olumsuz duygulanımı erkeklerinkinden daha yüksektir.

Kadınların erkeklere oranla olumsuz ve yoğun duygular yaşamalarına rağmen cinsiyetler arasında mutluluk veya doyum düzeylerinde çok az bir farklılık bulunmuştur. Fujita ve arkadaşlarının (1991) çalışmaları, kadınların hem negatif hem de pozitif duyguları erkeklerden daha yoğun yaşasalar da, duygusal durumlara erkeklerden daha çok zaman ayırmadıklarını göstermektedir (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004). Çoğu kültürde kadınların erkeklere oranla geleneksel olarak daha az güce ve kaynağa sahip oldukları için daha düşük yaşam doyumuna ve kendine saygıya sahip oldukları düşünülmektedir. Oysa pek çok çalışmada öznel iyi oluş açısından kadın ve erkekler arasında çok az fark bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden daha negatif duygular belirtse de çalışmalar, mutluluk düzeylerinin erkeklere yakın olduğunu göstermektedir (Diener ve Diener, 1995).

Witter, Okun, Stock ve Haring (1984) eğitim ve öznel iyi oluş ilişkisi ile ilgili araştırma bulgularını bir araya getirerek yürüttükleri meta-analiz çalışmasında, 1980 yılı öncesine kadar yayımlanmış toplam 556 bilimsel çalışmayı incelemiştir. Yapmış oldukları analizlerin sonucunda, eğitimin yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeyleriyle olumlu yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğunu, fakat bu ilişkinin varyansı ancak %1-3 düzeyinde açıkladığını bulmuşlardır. Bu ilişki erkeklere oranla kadınlarda ve gençlere oranla yaşlılarda daha güçlü görünmektedir. Aynı çalışma, elli yıllık bir zaman dilimi süresince eğitim ve öznel iyi oluş ilişkisinin anlamlı bir değişiklik göstermediğini bildirmektedir.

Zettergren ve diğerleri (2006) 10- 13 yaşları arasında 445 kız ergenin çocuklukta reddedilmiş, popüler ve ortalama olarak kümelenen sosyometrik statülerinin genç ve orta yetişkinlikteki uyumunu boylamsal bir çalışma ile araştırmışlardır. Çalışma sonuçları, gençlikte reddedilmiş grupta yer alan kızların suç risklerinin (özellikle alkol) arttığını, orta yaşta popüler grupta yer alan kızların ortalama grupta yer alan kızlara göre daha başarılı meslek kariyerine sahip olduğunu göstermiştir. Ama sosyal ilişkiler ve öznel iyi oluş gibi orta yetişkinlikteki birçok uyum alanında çocuklukta yapılan sosyometrik gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Diener (1984), sağlığın yaşam doyumunu ile güçlü bir ilişki gösterdiğini belirtmektedir. Aynı biçimde Vallerad (1989) yaşam doyumunun en önemli yordayıcısının algılanmış sağlık

olduğu üzerinde durmaktadır. Coelho ve diğerleri (2002), 775 ergen üzerinde yaptıkları çalışmada Beck Depresyon Envanteri ve sosyodemografik bir anket uygulamışlardır. DSM-IV kriterlerine göre 83 ergen klinik görüşmeye alınmıştır. Araştırma sonucunda kızlar daha fazla depresif belirti ifade etmişlerdir. Düşük akademik başarı, uyku düzensizliği ve alkol tüketimi her iki cinsiyette depresif belirtilerle ilişki göstermiştir. Kızlarda yüksek oranda sigara tüketimi depresif belirtilerle anlamlı ilişki gösterirken erkeklerde ailesel faktörler depresyon ile ilişki göstermemiştir. Ama kız ergenlerde annenin eğitim stili olduğu kadar fazla kardeş sayısı, ayrı anne- baba faktörleri depresyonda etkilidir.

Mutluluğun yaş ile olan ilişkisinin gözden geçirildiği çalışmalar incelendiğinde, Diener ve Suh (1998) ise yaş ve öznel iyi oluşun üç bileşeni (olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, yaşam doyumu) arasındaki ilişkiyi 40 ülkeye ait uluslararası bir yetişkin örnekleme üzerinde inceledikleri araştırmalarının sonucunda, yalnızca olumlu duygulanımın yaş ile birlikte düşüş gösterdiği, gençlik yıllarından ilerleyen yaşlara doğru yaşam doyumunda küçük bir yükselme eğiliminin görüldüğü ve insanların yaşadıkları olumsuz duygulanımın düzeyinin yaş grupları arasında küçük bir değişim gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışmada Kunzmann, Little ve Smith (2000), Berlin Yaşlanma Çalışması kapsamında 70 ve 103 yaş aralığındaki 516 kişiye ait kesitsel çalışmalarının ve aynı örneklem içinden 203 kişi üzerindeki 4 yıllık bir boylamsal çalışmalarının sonucunda, yaşın olumlu duygulanım ile olumsuz yönde bir ilişki gösterse de, olumsuz duygulanımla anlamlı bir ilişki göstermediği ve yaşın öznel iyi oluş açısından kendi başına anlamlı bir risk faktörü olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Tong ve Song (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, bir Çin üniversitesi'nde okuyan düşük sosyo- ekonomik düzeyindeki öğrencilerin öznel iyi oluş ve öz- yetkinlik (self-efficacy) arasındaki ilişkisi araştırılmıştır. 102 düşük sosyo- ekonomik statüdeki öğrenci ile 164 düzenli geliri olan öğrencilere Genel Öz- Yetkinlik (General Self- Efficacy) ve İyi Oluş İndeksi (Index of Well- Being) ve Genel Duyuş İndeksi (Index of General Affect) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; cinsiyetler arasında önemli bir fark bulunmazken düşük sosyo- ekonomik statüdeki öğrencilerin, genel öz- yetkinlik (general self- efficacy) ve öznel iyi oluşta akranlarından önemli oranda düşük puan aldığı gözlenmiştir. Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan kişiler, güçlü öz- yetkinlik göstermişlerdir. Genel öz- yetkinlikleri düşük olan öğrencilerin genel duyuş, yaşam doyumunu ve iyi oluşla önemli oranda pozitif

korelasyona sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları, sosyo- ekonomik düzeyin genel olarak öz- yetkinlik ve öznel iyi oluş düzeyinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Öznel iyi oluş ve evlilik ilişkisini inceleyen araştırmaların gözden geçirildiği çalışmalarda ise, evlilik ve aile doyumundan birçok çalışmada yaşam doyumunun en güçlü yordayıcılarından biri olarak bahsedildiği görülmektedir (Diener, 1984). Buna göre evli insanların, hiç evlenmemiş, boşanmış, ayrılmış ya da dul kalmış insanlara göre daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları; yaş ve gelir gibi değişkenler kontrol altına alındıktan sonra dahi, evliliğin öznel iyi oluş ile anlamlı korelasyonlar göstermeye devam ettiği bildirilmektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

Öznel iyi oluşa ilişkin merak edilen bir diğer araştırma konusu, kültürlerin bireycilik ve toplulukçuluk boyutunda ayrıştırılması noktasında, kültürler arasındaki öznel iyi oluş düzeyleri arasında da bir farklılaşmanın yaşanıp yaşanmayacağıdır. Diener, Diener ve Diener (1995) 55 değişik ülkeden 100,000'den fazla yanıtlayıcının katıldığı temsil gücü oldukça geniş bir örneklem üzerinde yürütülen araştırmanın sonucunda, bireyciliğin ve de insan haklarına verilen değerlerin öznel iyi oluş ile güçlü ve tutarlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Yapılan analizlere göre bireycilik, diğer değişkenler kontrol altına alındığında dahi öznel iyi oluşun çok güçlü bir yordayıcısı olmaya devam etmektedir. Diener, Diener ve Diener (1995), bu durumun olası bir nedenini bireyci toplumların kendi yaşam yönlerini seçebilmek için daha fazla özgürlüğe sahip bireylerden oluşması olarak görmekte; diğer bir ilişkili neden olarak da bireyci toplumdaki bireylerin başarıyı kendilerine atfetmeye daha meyilli olmalarını göstermektedir. Bunun yanı sıra bireyci insanların, her ne kadar üzüntülü zamanlarında daha zayıf bir sosyal bağına sahip olsalar da, kendilerini hoşnut hissettikleri zamanlarda bireysel amaçlarını izlemek için daha fazla özgürlüğe sahip olduklarını düşünmekte, son tahlilde bir özerklik duygusu hissetmenin, öznel iyi oluşa ulaşmak için önemli olabileceğini vurgulamaktadır.

2.2.2.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde öznel iyi oluş ve demografik değişkenler arasında yapılan araştırmalara bakıldığında yapılan akademik çalışmaların batıda yapılan çalışmalara göre daha az sayıda ve daha az kapsamlı olduğu söylenebilir. Son yıllarda öznel iyi oluş ve demografik değişkenleri konu alan araştırmaların sayısında bir artış görülmektedir. Özellikle yaş, cinsiyet, evlilik,

sosyo-ekonomik durum gibi demografik değişkenlerin yoğun olarak araştırıldığı göze çarpmaktadır. Ülkemizde özellikle öznel iyi oluş ve cinsiyet değişkeni konusunda oldukça fazla sayıda araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda cinsiyete özgü farklılaşmalarla ilgili olarak elde edilen genel izlenim, her ne kadar depresyon gibi olumsuz duygu durumlarının kadınlar tarafından daha sık olarak yaşanıyor olduğuna ya da yetişkin örnekleme üzerinden elde edilen bazı çalışmalarda erkeklerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğuna ilişkin bazı araştırma bulguları bulunsa da, öznel iyi oluş konusunda cinsiyete özgü tutarlı bir farklılaşmanın bulunmadığı, bazı araştırma bulgularında kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete özgü bir farklılaşmanın bulunması durumunda dahi, bu durumun çok küçük bir farklılığı tanımladığı yönündedir.

Tuzgöl-Dost (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri adlı çalışmasında cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inanç ve denetim odağı değişkenlerinin örneklem grubunu oluşturan 700 öğrencilerinin öznel iyi-oluş düzeyleriyle olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırmada Öznel İyi-oluş Ölçeği ve Rotter'ın İç-dış Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, öğrencilerin öznel iyi-oluş düzeyleri cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Doğan (2004) üniversite öğrencilerinin iyilik halini incelediği araştırmasını Başkent Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi'ne devam eden 936 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Sonuç olarak erkek öğrencilerin iyilik hali ölçeğinin serbest zaman alt ölçeğinden kızlara göre anlamlı ölçüde yüksek puan aldığı, kız öğrencilerin arkadaşlık ve sevgi alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cihangir-Çankaya (2005), öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma düzeylerini cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırmak ve öznel iyi olma ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 240 üniversite son sınıf öğrencisine ulaşılmıştır. Bu araştırma, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyacın doyumunun, iyi olma düzeyini belirlediğini göstermiştir. Öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Özen (2005) yaptığı araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 393 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara Tuzgöl- Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilen Öznel İyi

Oluş Ölçeği'nin araştırmacı tarafından geliştirilen lise formu ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet değişkeninin öznel iyi oluş düzeyi üzerinde yarattığı etkinin anlamlı olmadığı (Tuzgöl-Dost 2006); üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma göstermesi durumunda dahi, bu anlamlılığın çok küçük bir farklılığını tanımladığı görülmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Ülkemizde Selim (2008) tarafından yapılan araştırmada 15 yaş ve üzerindeki yetişkinleri de kapsayan geniş bir örneklemden elde edilen bulgular ise, kadınlarla karşılaştırıldığında erkeklerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin anlamlı olarak daha düşük olduğunu göstermektedir.

Bağlanma boyutları, ilişki durumu ve cinsiyetin öznel iyi oluşun olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu boyutları üzerindeki rolünü inceleyen Kankotan (2008) araştırmaya katılan 389 öğrenciye Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucu cinsiyetin yaşam doyumunu yordadığını göstermiştir.

Saföz-Güven (2008), fen lisesi ve genel liseye devam eden ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türlerini cinsiyet ve sosyometrik statü değişkenleri açısından incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen öznel iyi oluş değişkeni cinsiyet açısından farklılık göstermiş ve erkek ergenlerin öznel iyi oluşları kız ergenlerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyometrik statü açısından, akranları tarafından kabul gören ergenlerin öznel iyi oluşlarının, akranları tarafından reddedilen ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çelik (2008)'in, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği, duygusal zekânın alt boyutları olan; kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma, uyumluluk, genel ruh durumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve duygusal zekânın öznel iyi oluş üzerinde etkisi olup olmadığını araştırdığı çalışmada, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Cihangir-Çankaya (2009), öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma düzeylerini cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırmak ve öznel iyi olma ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 240

üniversite son sınıf öğrencisine ulaşılmıştır. Bu araştırma, öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Kalafat (1996)'ın yaptığı araştırmada depresyon ve mutluluk ile otomatik düşünceler ve olumsuz olaylar arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır. Depresyon ve mutluluk araştırmanın bağımlı değişkenleri olup, cinsiyet, program, olumsuz otomatik düşünceler, olumlu otomatik düşünceler ve olumsuz olaylar araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 1994-1995 öğretim yılındaki Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesinde okuyan 350 öğrenci oluşturmaktadır. Sosyal programlara devam eden öğrencilerin mutluluk düzeylerinin, fen programlarına devam eden öğrencilerin mutluluk düzeylerinden daha fazla olduğu bulunmuştur.

Selçukoğlu (2001)'in yaptığı araştırmada araştırma görevlilerinin yaş, cinsiyet, bölüm, kıdem, öğrenim seviyesi, medeni hal bağımsız değişkenlerinin tükenmişlik düzeyi, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma, tarama modeline göre yürütülmüştür. Araştırmanın evreni, Selçuk Üniversitesi'ne bağlı çeşitli fakülte ve yüksekokullarda görev yapan araştırma görevlileridir. Araştırmanın örneklemini, araştırma görevlileri arasından tesadüfi örnekleme ile seçilen 178 kişi oluşturmaktadır. Yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesinde sayısal ve sözel bölümde çalışan araştırma görevlileri arasında bir farklılık görülmemiştir.

Gündoğar ve ark. (2007)'in toplam 373 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir araştırmada okuduğu bölüme açıkta kalmamak için girdiğini düşünen öğrencilerin yaşam doyumu, eğitim doyumu ve öğretim üyeleriyle ilişkilerinden hoşnutluk puanları, o bölümü özellikle istedikleri için okuduğunu düşünen öğrencilere göre daha düşük, umutsuzluk ve depresyon puanları ise daha yüksek olarak bulunmuştur.

Sağlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki birkaç yoldan incelenmiştir. Sağlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşam kalitesi konuları ile sağlık düşüncesi; fiziksel bütünlük, zihinsel ya da sosyal iyilik hali ve hastalıktan uzak olmak, arasında yer alır. İyilik hali duygusu sağlık, fiziksel ve ruhsal olarak, duygusunun tam merkezinde görünür. Sağlık, boş zaman gibi sosyal bir değer ve yaşam kalitesini artıran ya da düşüren anlamlı bir kaynaktır (Estes ve Henderson, 2003). Sağlığın hem fiziksel hem de psikolojik boyutu öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkidir. Sigara, alkol ve diğer maddelerin, bireylerin sağlık kalitelerini olumsuz yönde etkilediği çok bilinen bir gerçektir. Bireylerin yaşam kalitesinin psikolojik sağlık boyutu puanlarının bireylerin hastalık durumuna göre anlamlı şekilde

değiştirdiği söylenebilir (Annak, 2005). Ayrıca normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumlarının karşılaştırıldığı araştırmada; nörotik- sorunlu gruba göre sağlıklı ergenlerin yaşamdan daha fazla doyum aldığı tespit edilmiştir (Köker, 1991).

İlhan (2009)'ın yaptığı bir araştırmada, öznel iyi oluşun sigara içme sıklığı ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde; televizyon izleme süresi ile olumlu yönde, alkol kullanım sıklığı ile olumsuz yönde fakat bu ilişkilerin anlamsız düzeyde olduğu yönündedir. Araştırmadan elde edilen diğer bulgu ise alkol kullanmayanların kullananlara göre içsel amaç puan ortalamalarının dışsal amaç puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu yönündedir. Diğer taraftan alkol kullanmayanların kullananlara göre içsel amaç puan ortalamalarının dışsal amaç puan ortalamalarına göre daha düşük olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Atak (2011)'ın yaptığı bir araştırmada katılımcıların çoğunluğu sigara içmektedir ve sigaraya en çok lise yıllarında yani ergenlikte başlamışlardır. Model analizi sonuçlarına göre, sigara içme ile özsaygı, kişilerarası başarılı kimlik, bireyleşme ve bireylerin kendilerini tanımlamada tercih ettikleri özellik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Annesi, babası ve arkadaşları sigara içenler, erkekler, ipotekli, moratoryum ve kargaşalı kimlik statüsünde olanlar ve düşük gelir düzeyine sahip olanlar, diğerlerine göre daha fazla sigara içmektedir. Ayrıca Siyez ve Aysan (2007)'ın yaptığı bir araştırmada da genel olarak sigara kullanmanın yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sigara içme ile hem yaşam doyumunu hem de öznel iyi oluş arasında ters yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Doğan'ın (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre; ailelerinden ve arkadaşlarından yeterince destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşüncelere sahip olanların iyilik halinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, alkol kullanma sıklığı, dindarlık düzeyi ve iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutu arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Selvi ve diğerleri (2010) yaptığı araştırmada bir kamu hastanesinde görevli hemşireler dâhil edilmiştir. Araştırma sonuçları, vardiyalı sistemde çalışmanın hemşirelerde psikiyatrik bozuklukların oluşması ve düşük yaşam kalitesi açısından olası bir risk etkeni olduğunu göstermiştir. Vardiyalı sistemde uyku sürelerindeki dengesizliğin bu duruma yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları, işlem ve elde edilen verilerin istatistiksel analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, tarama modelinin bir türüdür. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişki arama sırasındaki betimlemeler var olanın belli standartlara uyan ölçülerini bulmaya çalışmaktan çok birey, nesne vb. durumlar arası ayrımların belirlenebilmesi amacına dönüktür. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilir (Karasar, 2005).

Öznel iyi oluşu ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Öznel iyi oluşun demografik değişkenlerle ilişkisini analiz etmek ve bağımsız gruplar arasındaki farkın anlamlılığını ortaya koymak amacıyla gruplararası karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Örneklem

Araştırma 2011-2012 eğitim ve öğretim yılı içerisinde yapılmıştır. Araştırma, Bursa ilinde bulunan Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören toplam 875 öğrenci

üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 587'si kız, 288'i erkek olmak üzere toplam 875 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın örneklemini üniversitenin Eğitim Fakültesi; Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği, Müzik Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Almanca Öğretmenliği, Fransızca Öğretmenliği, Zihinsel Engelliler Öğretmenliği lisans programlarında öğrenim gören öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem özelliklerine ilişkin veriler Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Tablo 1 Öğrencilerin Cinsiyet ve Bölümlere Göre Çapraz Tablosu

BÖLÜM	CİNSİYET		TOPLAM
	Kız	Erkek	
PDR	136	45	181
Sınıf Ogrt.	26	5	31
Türkçe Ogrt.	31	26	57
Sos Bil. Ogrt.	52	28	80
Okul Onc. Ogrt.	65	7	72
Din Kult. Ogrt.	70	16	86
Müzik Ogrt.	19	14	33
BOTE	19	43	62
İng. Ogrt.	98	54	152
Alm. Ogrt.	25	6	31
Frans. Ogrt.	35	8	43
Zihinsel Eng. Egt.	11	36	47
TOPLAM (N)	587	288	875

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, öznel iyi oluşun duygusal boyutunu belirlemek amacıyla Watson, Clark ve Tellegens (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Pozitif

Duygu Alt Ölçeği kullanılmıştır. Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1983) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmış Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın psikolojik değişkenlerinden iyimserlik için Scheiver ve Carver (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Yönelim Testi, durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberg ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş olan Durumluk Süreklilik Kaygı Envanteri, tinsellik için Korkut-Owen ve Kararmak (2009) tarafından geliştirilen Tinsellik Ölçeği kullanılmıştır. Demografik değişkenler için araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelim Testi, Durumluk Süreklilik Kaygı Envanteri, Tinsellik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'na ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Bu ölçek (Ek-1) Watson, Clark ve Tellegens (1988) tarafından olumlu-olumsuz duyguları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçek içermektedir. 10 pozitif duygu (PD) 10 negatif duygu (ND) ifadesi içeren, her bir maddesi 1 (çok az veya hiç) ile (çok fazla) arasında değerlendirilen ölçek için alınabilecek puanlar her bir duygu için 10 ile 50 arasında değişmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .88 ve .85 olarak değerlendirme süresi olarak geçen birkaç gün yönergesi verildiğinde bildirilmiştir. Test tekrar test tutarlılığı ise her iki duygu için de .47 değerlendirme süresi olarak geçen hafta yönergesi verildiğinde bulunmuştur (Watson ve diğerleri, 1988). Bu ölçeğin Beck Depresyon Envanteri (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979) ile korelasyonu pozitif ve negatif duygu için sırasıyla -.65 ve .56 olarak; Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (Spielberger, Gorsuch ve Lushene, 1970) Durumluk Kaygı bölümüyle korelasyonları ise yine pozitif ve negatif duygu için sırasıyla -.35 ve -.51 olarak bulunmuştur.

Türkçe uyarlama çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçek 199 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Faktör analizi sonrasında öz değerleri (eigenvalue) 1'den büyük olan 5 faktör elde edilmiştir. Ben-Porath ölçeklerin kültürler arası tutarlılığı çalışılırken, faktör analizinde söz konusu ölçeğin orijinal faktör sayısının göz önünde bulundurulmasının gerektiğini savunmaktadır. Bu görüşle tutarlı olarak bu çalışmada öz değerlerin grafik

dağılımında da iki temel kırılma gözlenmektedir. Böylece orijinal ölçekte olduğu gibi faktör analizinde 2 faktörlü ve varimax rotasyonlu çözüm yolu tercih edilmiştir. 20 Madde 10 pozitif 10 negatif duygu adı verilen faktörler altında ağırlıklı olarak örüntüleşmiş olup negatif duygu faktöründeki yüklemeler .46 ile .75 arasındadır değişmektedir. Yapılan bu araştırmada ise, iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .50 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Yaşam Doyum Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (Ek-2) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1983) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek Likert tipindedir ve 1-7 arasında puanlanmaktadır.

Yaşam Doyumu Ölçeğinde işaretlenen seçeneklerinin değerleri toplanarak genel bir puan elde edilmektedir. Ölçeği değerlendirmede norm çalışması olmadığından uygulama yapılan gruba bağımlı olarak değerlendirme yapılmaktadır. Ölçeğin orijinalinin puanlanmasında yüksek ve düşük yaşam doyumuna sahip olanları belirlemek için grubun aritmetik ortalaması kullanılmaktadır. Aritmetik ortanın üstünde olanlar yüksek yaşam doyumlu, aritmetik ortalamasının altında puan alanlar ise düşük yaşam doyumlu olarak belirlenmektedir.

Köker (1991) tarafından ölçekteki maddelerin her birine verilen yanıtların kararlılığı için test-tekrar test yöntemi ve ölçeğin ne denli iyi işlediğini anlamak amacıyla madde analizi çalışması yapılmıştır. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test - tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise ölçeğin madde puanları ile test puanları arasındaki korelasyon katsayısı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Buna göre toplam puan ile 1. madde .73, 2. madde .73, 3. madde .76, 4. madde .75 ve 5. madde .90 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada ise, iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Yaşam Yönelimi Testi

Araştırmaya katılan bireylerin, iyimserlik düzeyinin belirlenmesinde kullanılan bu ölçek, bireylerin yaşama bakış açısını belirlemek amacıyla, Scheiver ve Carver (1985) tarafından geliştirilmiştir. Yaşam Yönelimi Testi (Ek-3), 12 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden dört tanesi, yaşama olumlu (iyimser) bakış açısını, dört tanesi olumsuz

(kötümser) bakış açısını yansıtmakta, diğer dört madde de, dolgu görevi yapmaktadır. Maddeler beş basamaklı ölçekler üzerinden değerlendirilmekte ve işaretlenen seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak bir puan elde edilmektedir. Seçenekler, 0-Kesinlikle katılmıyorum, 1-Katılmıyorum, 2-Kararsızım, 3-Katılıyorum ve 4-Kesinlikle katılıyorum biçimindedir. Testten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 32'dir. Testten alınan yüksek puanlar yaşama olumlu bakış açısını (iyimserliği); düşük puanlar ise olumsuz (kötümser) bakış açısını yansıtmaktadır.

Yaşam Yönelimi Testi'nin Türkçeye uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun rapor edilen iç tutarlılık katsayısı 0,72; dört hafta süreli test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,77'dir. Aydın ve Tezer (1991); ölçeğin geçerliliğini Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonuna bakarak incelemiş ve 0,56'lık bir korelasyon katsayısı elde etmiştir. Yapılan bu çalışmada ise, iç tutarlılık için Cronbach Alfa katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Durumluluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberg ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş olan Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri (Ek-4), Spielberger'in iki faktörlü kaygı kuramından kaynaklanmıştır (Spielberg, 1966). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, kısa ifadelerden oluşan bir öz-değerlendirme (self-evaluation) anketidir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı araştırmak amacı için geliştirilmiş olan ölçeğin, sonraki denemelerde lise öğrencilerine, psikiyatrik bozuklukları ve fiziki hastalıkları olan bireylere de uygun olduğu görülmüştür. Araştırmada toplam 597 normal ve hasta katılımcıdan yararlanılmıştır. Örneklem grubu, lise ve üniversite öğrencileri, üniversite öğrencilerinin bir kısmının ebeveyn ve akrabaları, dış polikliniği, psikiyatri, kalp ve genel cerrahi hastaları ile diyaliz hastalarından oluşmaktadır (Le Compte ve Öner, 1998).

Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri 20'ser maddeden oluşan (toplam 40 madde) iki ayrı ölçeği içerir. Her iki ölçek için de cevap seçenekleri dörtlü likert tipidir. Seçeneklerin ağırlık değerleri 1'den 4'e kadar değişir. Durumluk Kaygı Ölçeği bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini; içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği ise bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir. Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde

ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamıyla gibi şartlardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar ise sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir (Le Compte ve Öner, 1998).

Ölçekler 20'şer ifadeden oluştuğu için her ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişebilir. Puanın yüksek olması kaygı seviyesinin yüksek olduğuna işaret eder. Ölçeklerde iki tür ifade bulunur. Bunlara (1) doğrudan ya da düz ve (2) tersine dönmüş ifadeler denir. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerindekiler ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise, 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. Durumluk Kaygı Ölçeğinde on tane tersine puanlanan madde vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19 ve 20'nci maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39'ncü maddeleri oluşturur (Le Compte ve Öner, 1998).

Yurtdışında yapılan geçerlik çalışmalarında, Spielberger ve diğerleri (1970) sürekli kaygı ölçeği için elde ettikleri katsayının, Taylor'un Açık Kaygı Ölçeği ile .81, Cattell ve Scheir'in IPAT Kaygı Ölçeği ile .60 ve Zuckerman ölçeği ile .50 olarak saptamışlardır (Öner, 1977). Ölçeklerin Türkiye'de yapılan geçerlik çalışmaları iki ayrı teknikte saptanmıştır. Bunlar, yapı ve kriter geçerliğidir. İki faktörlü kaygı kuramı anlayışı çerçevesinde yapılan çalışmalar sonrasında ölçeklerin kuramsal yapı geçerliği saptanmıştır. Stres halinde elde edilen yüksek durumluk kaygı puanları, stres ortadan kalktıktan sonra önemli seviyede düşme göstermiş; aynı değişkenlik sürekli kaygı puanlarında görülmemiştir. On gün ile bir yıl arasında değişen zaman süreleri içinde yapılan çoklu uygulamalarda, LeCompte ve Öner (1976), durumluk kaygı puanlarındaki yükselme ve düşmeleri tutarlı olarak saptamış; ancak aynı kişilerin sürekli kaygı puanlarında önemli değişimler görmemiştir. Değişik zaman ve koşullardaki uygulamalarda, Öner (1977), durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama .62 civarında ve önemli seviyede ($p < .01$) olduğunu bulmuştur. Tüm bu veriler durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinin kuramsal yapı geçerliğini sağlamlaştırıcı niteliktedir (Le Compte ve Öner, 1998).

Yurtdışında yapılan güvenilirlik çalışmalarında, Spielberger ve arkadaşları (1970), test-tekrar test yöntemini kullanmışlardır. Sürekli Kaygı Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .73 ile .86 arasında, Durumluk Kaygı Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .16 ile .54 arasında değişmekte olduğunu saptamışlardır (Öner, 1977). Ölçeğin Türkiye'de yapılan güvenilirlik çalışmaları Öner (1977) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kuder-Richardson 20 formülüne göre, sürekli kaygı ölçeği için .83 ile .87 arasında; durumluk kaygı ölçeği için .94 ile .96 arasında olduğu bulunmuştur. Bu verilerden ölçeklerin yüksek madde homojenliği ve iç tutarlılığı olduğu görülmüştür. Madde güvenirliliği korelasyonları sürekli kaygı ölçeği için .34 ile .72; durumluk kaygı ölçeği için ise .42 ile .85 arasındadır. Hacettepe ve Ortadoğu Teknik Üniversiteleri ile Kara Harp Okulunda, ölçekler beş ayrı öğrenci grubuna 10, 15, 30, 120 ve 365 gün arayla normal sınıf koşullarında iki kez uygulanmıştır. Sonuçlar, test tekrar- test güvenilirlik katsayılarının sürekli kaygı ölçeği için .71 ile .86 arasında, durumluk kaygı ölçeği için .26 ile .68 arasında değiştiğini göstermiştir (Öner, 1977). Yapılan bu araştırmada ise, iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .62 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Tinsellik Ölçeği

Araştırmaya katılan bireylerin, tinsellik (maneviyat) düzeyinin belirlenmesinde kullanılan Tinsellik Ölçeği (Ek-5), üniversite öğrencilerinin tinsellik düzeylerini belirlemek amacıyla, Korkut-Owen ve Kararımak (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde bu kavramı ölçmek için yapılan ilk çalışma olmasından dolayı ayrı bir önem taşımaktadır. Hem kavramsal hem metodolojik olarak ölçülmesi zor bir kavram olarak kabul edilen tinsellik değişkeninin kültürel farklar gösterebileceği düşünülmüştür. Yurtdışında yapılan bir alan yazın taramasında, tinselliği ölçmeye yönelik yetmişden fazla ölçme aracının olduğu rapor edilmiştir. Korkut-Owen ve Kararımak (2009)'ın yaptığı çalışmada, uyarlama çalışması yapmak yerine kültüre özgü bir tinsellik ölçeği geliştirmek hedeflenmiştir. Kültüre özgü geliştirilmiş olması ölçeği kültürel sınırlamalardan uzak tutmuştur. Tinsellik Ölçeği (Ek-5), 15 maddeden oluşmaktadır (Korkut-Owen ve Kararımak, 2009).

Tinsellik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, yaş ortalaması 21.52 olan, farklı fakültelerden 336 üniversite öğrencisinin (196 kız ve 136 erkek) oluşturduğu araştırma grubu üzerinde yapılmıştır. Çalışma Grubunu, % 58.3'i Kız, % 40.5'i de erkek olan Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Madde

havuzu oluşturulurken ülkemizdeki kültürel yapı, ilgili alan yazın bulguları ve yurtdışında kullanılan tinsellik ölçeklerindeki maddeler göz önünde bulundurulmuştur. Maddelerin anlaşılabilirliği, 27 yaşındaki bir üniversite mezunu kadın ve 28 yaşındaki bir lise mezunu erkek tarafından test edilmiştir. İlk uygulama formunda likert tipi 65 madde kullanılmıştır (Korkut-Owen ve Kararımak, 2009).

Tinsellik ölçeğinin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla faktör analiz uygulanmıştır. Madde yükü .45 üzerindeki maddeler analize katılmamıştır. Yapılan faktör analiz çözümlerinden elde edilen kuramsal olarak anlamlı üç faktörlü çözümlerde açıklanan varyans oranı yüzde 51 olarak hesaplanmış ve eigen değerleri (5.81, 1.98, ve 1.41) birin üzerinde olan üç faktör bulunmuştur. Anova sonuçlarına göre, toplam puanlar açısından cinsiyet farkı bulunmuştur. Kızların toplam tinsellik puanları erkeklerden anlamlı derecede yüksektir ($F = 11.175$ $p < .005$) (Korkut-Owen ve Kararımak, 2009).

Güvenirliği; İç tutarlık kat sayısı .82 (Cronbach alpha değeri) olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait ilk bulgular ölçeğin psikometrik özelliklerinin güvenilir olduğunu göstermektedir (Korkut-Owen ve Kararımak, 2009). Yapılan bu araştırmada ise, iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

3.3.6. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, öğrenim görülen bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesi, spor faaliyeti olup olmaması, sigara ve alkol kullanması, günlük ortalama uyku süresi değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Uygulanan kişisel bilgi formu Ek-6'da verilmiştir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerine ilişkin verilerin toplanması işlemi, 2011-2012 akademik eğitim döneminin bahar yarıyılında gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasının öncesinde, öğrencilere çalışmanın niteliği hakkında çok kısa bir bilgilendirme yapılarak, gönüllü katılımcıların araştırmaya dâhil edilmesi sağlanmıştır. Verilerin toplanması işlemi, ilgili bölümlerdeki öğretim üyesi ve öğretim elemanlarının yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) 11.5 paket programı kullanılarak bilgisayarda yapılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak için Shapiro-Wilk normallik testi yapılmıştır. Shapiro-Wilk Testi istatistik bilim dalında, bir parametrik olmayan istatistik sınaması olup normallik sınamaları arasında bulunmaktadır. Normallik sınamalarının amacı verilmiş bir veri dizisinin normal dağılıma uygunluk iyiliğinin incelenmesidir (Karasar, 2005). Yapılan normallik sınamasında araştırmada kullanılan verilerin normal dağılıma uymadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu duruma göre araştırmada parametrik olmayan hipotez testleri kullanılmıştır.

Öznel iyi oluşun demografik değişkenlerle ilişkisini analiz etmek ve bağımsız gruplar arasındaki farkın anlamlılığını ortaya koymak amacıyla; iki bağımsız grup arasındaki farklılıkların testi için Mann-Whitney U Testi, üç ya da daha fazla grup arasındaki farklılıkların testi için ise Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Öznel iyi oluşu ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson's korelasyon katsayısının nonparametrik alternatifi olan Spearman's Rank Order Korelasyon yöntemi kullanılmıştır. İstatistiki karşılaştırmalarda kullanılan alfa değeri 0.05; korelasyon analizlerinde ise 0.01'dir. Araştırma ölçeklerinin iç tutarlılıklarını test etmek için ise Cronbach Alfa kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler

Öznel iyi oluş ve psikolojik değişkenler olan; tinsellik, iyimserlik, durumluk kaygı, sürekli kaygı, olumsuz duygu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2 Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenlerin İlişisini Gösteren Korelasyon Değerleri Tablosu

Spearman's rho	Olumlu Duygu	Yaşam Doyumu	Tinsellik	İyimserlik	Sürekli Kaygı	Durumluk Kaygı	Olumsuz Duygu
Olumlu Duygu	1.00	.218**	.133**	.247**	-.360**	-.293**	-.221**
Yaşam Doyumu	.218**	1.00	.367**	.387**	-.361	-.410**	-.236**
Tinsellik	.133**	.367**	1.00	.288**	-.170**	-.221**	-.101**
İyimserlik	.247**	.387**	.288**	1.00	-.432	-.376	-.337**
Sürekli Kaygı	-.360**	-.361**	-.170**	-.432**	1.00	.591**	.549**
Durumluk Kaygı	-.293**	-.410**	-.221	-.376**	.591**	1.00	.453**
Olumsuz Duygu	-.221**	-.236**	-.101	-.337**	.549**	.453**	1.00

** p<.01

Olumlu duygu, yaşam doyumu, tinsellik, iyimserlik, durumluk-sürekli kaygı ve olumsuz duygu değişkenleri arasındaki Spearman korelasyon değerleri Tablo 4.1.'de sunulmuştur. Tablo 4.1.'e bakıldığında olumlu duygu değişkeninin yaşam doyumu ile .22, tinsellik ile .13, iyimserlik ile .25 pozitif yönde; sürekli kaygı ile -.36, durumluk kaygı ile -.29, olumsuz duygu ile de -.22 negatif yönde ilişkisi ($p<.01$) vardır. Yaşam doyumu değişkeninin, tinsellik ile .37, iyimserlik ile .39 pozitif yönde; sürekli kaygı ile -.36, durumluk kaygı ile -.41, ve olumsuz duygu ile de -.24 negatif yönde ilişkisi ($p<.01$) vardır.

Bunun yanı sıra, olumlu duygu, yaşam doyumu, tinsellik, iyimserlik, sürekli-durumluk kaygı ve olumsuz duygu düzeyine ilişkin elde edilen puan ortalamalarının kendi aralarında gösterdiği ilişkinin korelasyon değerleri aracılığıyla incelenmesinin sonucunda, bu psikolojik değişkenlerin kendi arasında çok güçlü olmayan, fakat tamamı anlamlı, bazen negatif ve bazen de pozitif yönde ilişkilerin bulunduğu görülmektedir ($p<.01$). Tinsellik değişkeninin iyimserlik ile .29 pozitif yönde; sürekli kaygı ile -.17, durumluk kaygı ile -.22 ve olumsuz duygu ile de -.10 negatif yönde ilişkisi ($p<.01$) vardır. Sürekli kaygı değişkeninin durumluk kaygı ile .59 ve olumsuz duygu ile de .55 pozitif yönde ilişkisi ($p<.01$) vardır. Durumluk kaygı değişkeninin olumsuz duygu değişkeni ile arasında .45 düzeyinde pozitif yönde ilişki ($p<.01$) vardır. Bu sonuçlara bakıldığında öznel iyi oluşun, tinsellik ve iyimserlikle pozitif, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve olumsuz duygu ile negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur.

4.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyete, bölüme, öğrenim görülen bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesine, spor faaliyeti olup olmamasına, sigara-alkol kullanmasına, uyku sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

4.2.1. Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Tablo 4.2.1., cinsiyet değişkenine

göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 3 Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu

Cinsiyet	Olumlu Duygu	Yaşam Doyumu
Kız	35.00 (15.00-90.00)	25.00 (5.00-74.00)
Erkek	36.00 (21.00-93.00)	23.00 (5.00-35.00)
P	.007**	.000**

** p<.05

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında ve yaşam doyumu puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Buna göre, erkek katılımcıların olumlu duygu puanları, kızların olumlu duygu puanlarından anlamlı biçimde yüksekken (Mdn=36, SD=5.83, p<.05); kızların yaşam doyumu puanları erkeklerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=25, SD=6.39, p<.05).

4.2.2. Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölüm

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri öğrenim görülen bölüm türlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.2., öğrenim görülen bölüm değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 4 Olumlu Duygu - Öğrenim Görülen Bölüm Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Bölüm	Olumlu Duygu	Yaşam Doyumu
PDR	36.00 (15.00-46.00)	27.00 (5.00-35.00)
Sınıf Öğrt.	33.00 (26.00-40.00)	25.00 (8.00-30.00)
Türkçe Öğrt.	35.00 (20.00-43.00)	24.00 (11.00-33.00)
Sos. Bil. Öğrt.	36.00 (22.00-93.00)	25.00 (6.00-35.00)
Okul Önc. Öğrt.	34.00 (23.00-45.00)	23.00 (5.00-74.00)
Din Kült. Öğrt.	34.00 (24.00-43.00)	24.00 (8.00-34.00)
Müzik Öğrt.	36.00 (20.00-44.00)	25.00 (13.00-34.00)
BÖTE	36.00 (27.00-47.00)	22.00 (5.00-34.00)
İng. Öğrt.	35.00 (21.00-90.00)	24.00 (7.00-35.00)
Alm. Öğrt.	36.00 (25.00-47.00)	25.00 (9.00-32.00)
Fran. Öğrt.	37.00 (23.00-49.00)	20.00 (5.00-30.00)
Zihinsel Eng. Egt.	34.00 (29.00-45.00)	20.00 (7.00-34.00)
P	.001**	.000**

** p<.05

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında ve yaşam doyumu puanlarında öğrenim görülen bölüme göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Buna göre, Fransızca Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin olumlu duygu puanları, diğer bölümdeki öğrencilerin puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır (Mdn=37, SD=5.58, p<.05). En düşük olumlu duygu puanlarına sahip grup ise sınıf öğretmenliği bölümü öğrencileri olmuştur (Mdn=33, SD=4.01, p<.05). Psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu puanları, diğer bölümdeki öğrencilerin puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır (Mdn=27, SD=5.56, p<.05).

Buna göre PDR bölümü öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği ve Özel Eğitim Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

4.2.3. Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölümün Severek ve İsteyerek Tercih Edilmesi

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin öğrenim görülen bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney testi kullanılmıştır. Tablo 4.2.3., bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesi değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 5 Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölümün Severek ve İsteyerek Tercih Edilmesi Değişkeni Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu

Bölümü Sevme	Olumlu Duygu	Yaşam Doyumu
Evet	36.00 (15.00-93.00)	25.00 (5.00-74.00)
Hayır	34.00 (23.00-45.00)	19.00 (5.00-35.00)
P	.000**	.000**

** p<.05

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında ve yaşam doyumu puanlarında bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesi değişkenine göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Buna göre, bölümünü severek ve isteyerek tercih eden katılımcıların olumlu duygu puanları bölümünü severek ve isteyerek tercih etmeyen katılımcıların olumlu duygu puanlarından anlamlı biçimde yüksekken (Mdn=36, SD=5.70, p<.05); bölümünü severek ve isteyerek tercih eden katılımcıların yaşam doyumu puanları bölümünü severek ve isteyerek tercih etmeyen katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=25, SD=5.91, p<.05).

Bu sonuçlara göre bölümünü severek ve isteyerek tercih eden öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin bölümünü severek ve isteyerek tercih etmeyen öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.2.4. Öznel İyi Oluş ve Spor Faaliyeti

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin spor faaliyetlerinin olmasına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney testi kullanılmıştır. Tablo 4.2.4., bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesi değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 6 Öznel İyi Oluş ve Spor Faaliyeti Değişkeni Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu

Spor Faaliyeti	Olumlu Duygu	Yaşam Doyumu
Evet	36.00 (23.00-93.00)	24.00 (5.00-35.00)
Hayır	35.00 (15.00-90.00)	24.00 (5.00-74.00)
P	.000**	.605

** p<.05

Araştırmadaki sonuçlar, katılımcıların spor faaliyetinin olması değişkenine göre, olumlu duygu puanlarında anlamlı fark olduğunu gösterirken, yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Buna göre, spor faaliyeti olan katılımcıların olumlu duygu puanları spor faaliyeti olmayan katılımcıların olumlu duygu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=36, SD=5.60, p<.05).

4.2.5. Öznel İyi Oluş ve Sigara Kullanımı

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin sigara kullanmalarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.5., sigara kullanımı değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 7 Öznel İyi Oluş ve Sigara Kullanımı Değişkeni Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Sigara Kullanımı	Olumlu Duygu	Yaşam Doyumu
Sigara İçmiyor	35.00 (15.00-93.00)	25.00 (5.00-74.00)
Yarım Paketten Az	36.00 (22.00-46.00)	24.00 (5.00-32.00)
Yarım-1 Paket Arası	35.00 (23.00-49.00)	20.00 (5.00-34.00)
1 Paketten Fazla	36.50 (29.00-43.00)	21.00 (7.00-33.00)
P	.260	.000**

** p<.05

Araştırmadaki sonuçlar, katılımcıların sigara kullanmaları değişkenine göre, yaşam doyumu puanlarında anlamlı fark olduğunu gösterirken, olumlu duygu puanlarında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Buna göre, sigara içmeyen katılımcıların yaşam doyumu puanları, diğer gruplardaki katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır (Mdn=25, SD=6.26, p<.05).

Yaşam doyumu düzeyi için belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U Analizi sonucunda, sigara içmeyen katılımcıların yaşam doyumu puanları günde yarım paket-1 paket arası sigara içen katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=25, SD=6.26, p<.05). Yine sigara içmeyen katılımcıların yaşam doyumu puanları günde 1 paketten fazla sigara içen katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=25, SD=6.26, p<.05). Ayrıca günde yarım paketten az sigara içen katılımcıların yaşam doyumu puanları günde yarım paket-1 paket arası sigara içen katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=24, SD=6.39, p<.05). Diğer alt gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

4.2.6. Öznel İyi Oluş ve Alkol Kullanımı

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin alkol kullanmalarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.6., alkol kullanımı değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 8 Öznel İyi Oluş ve Alkol Kullanımı Değişkeni Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Alkol Kullanımı	Olumlu Duygu	Yaşam Doyumu
Alkol Kullanmıyor	35.00 (15.00-93.00)	25.00 (5.00-74.00)
Her Gün	33.00 (29.00-35.00)	21.50 (10.00-29.00)
Haftada 2-3 Kez	34.00 (24.00-42.00)	22.00 (8.00-30.00)
Haftada 1 Kez	36.00 (25.00-42.00)	22.00 (8.00-33.00)
Ayda 1 Kez	36.50 (27.00-44.00)	22.50 (8.00-33.00)
Özel Günlerde	35.00 (20.00-49.00)	23.00 (5.00-34.00)
P	.306	.018**

** p<.05

Araştırmadaki sonuçlar, katılımcıların alkol kullanmaları değişkenine göre, yaşam doyumu puanlarında anlamlı fark olduğunu gösterirken, olumlu duygu puanlarında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Buna göre, alkol kullanmayan katılımcıların yaşam doyumu puanları, diğer gruptaki katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır (Mdn=25, SD=6.27, p<.05).

Yaşam doyumu düzeyi için belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U Analizi sonucunda, alkol kullanmayan katılımcıların yaşam doyumu puanları haftada 1 kez alkol kullanan katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=25, SD=6.27, p<.05). Yine alkol kullanmayan katılımcıların yaşam doyumu puanları ayda 1 kez alkol kullanan katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek

bulunmuştur (Mdn=25, SD=6.27, $p<.05$). Diğer alt gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

4.2.7. Öznel İyi Oluş ve Uyku Süresi

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin uyku sürelerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.7., alkol kullanımı değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 9 Öznel İyi Oluş ve Uyku Süresi Değişkeni Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Uyku Süresi	Olumlu Duygu	Yaşam Doyumu
4 Saatten Az	36.00 (27.00-42.00)	21.50 (7.00-32.00)
5-8 Saat Arası	36.00 (15.00-93.00)	25.00 (5.00-35.00)
8 Saat	36.00 (20.00-47.00)	24.00 (5.00-74.00)
8-10 Saat Arası	34.00 (21.00-90.00)	24.00 (5.00-35.00)
10 Saatten Fazla	34.00 (24.00-41.00)	19.00 (8.00-32.00)
P	.015**	.001**

** $p<.05$

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında ve yaşam doyumu puanlarında uyku süresi değişkenine göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Buna göre, 5-8 saat arası uyuyan katılımcıların olumlu duygu puanları diğer gruplardaki katılımcıların olumlu duygu puanlarından yüksekken (Mdn=36, SD=5.35, $p<.05$); 5-8 saat arası uyuyan katılımcıların yaşam doyumu puanları diğer gruplardaki katılımcıların puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=25, SD=6.13, $p<.05$).

Olumlu duygu düzeyi için belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U Analizi sonucunda, 5-8 saat

uyuyan katılımcıların olumlu duygu puanları 8-10 saat uyuyan katılımcıların olumlu duygu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=36, SD=5.35, $p<.05$). Yine 5-8 saat uyuyan katılımcıların olumlu duygu puanları 10 saatten fazla uyuyan katılımcıların olumlu duygu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=36, SD=5.35, $p<.05$). Ayrıca 8 saat uyuyan katılımcıların olumlu duygu puanları 8-10 saat uyuyan katılımcıların olumlu duygu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=36, SD=4.80, $p<.05$). Diğer alt gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Yaşam doyumu düzeyi için belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U Analizi sonucunda, 5-8 saat uyuyan katılımcıların yaşam doyumu puanları 10 saatten fazla uyuyan katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=25, SD=6.13, $p<.05$). Yine 8 saat uyuyan katılımcıların yaşam doyumu puanları 10 saatten fazla uyuyan katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=24, SD=7.28, $p<.05$). Ayrıca 8-10 saat uyuyan katılımcıların yaşam doyumu puanları 10 saatten fazla uyuyan katılımcıların yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Mdn=24, SD=6.00, $p<.05$). Diğer alt gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Buna göre 5-8 saat uyuyan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin 10 saatten fazla uyuyan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerine ait bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması inceleniş sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

5.1. Öznel İyi Oluşun Psikolojik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde araştırma problemi çerçevesinde tinsellik, iyimserlik, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve olumsuz duygunun öznel iyi oluş ile anlamlı ilişkilerinin olup olmadığına ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında öznel iyi oluşun, tinsellik ve iyimserlikle pozitif, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve olumsuz duygu ile negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmada, öznel iyi oluş ve tinsellik arasında olumlu bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Ingersoll, 1994; Hinterkopf, 1994; Westgate, 1996; Diener ve diğerleri, 1999; Daaleman, 1999; Myers, Sweeney ve Witmmer, 2000; Tuzgöl-Dost, 2004; Tuzgöl-Dost, 2006) paralellikler göstermektedir. Bireylerin maneviyata verdikleri önem ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle tinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği düşünülebilir. Maneviyatın yaşamın bütün boyutlarını birleştirecek sistematik güçlerden biri olduğu aşikârdır. Maneviyat boyutunu açıklayan araştırmacıların çalışmalarında, anlam ve amaç, kendinden büyük bir güce inanç, umut ve iyimserlik gibi kavramların ortak olduğu görülmektedir. Maneviyatın sağlıklı insanın çekirdek özelliği

olduğu ve öznel iyi oluşun olumlu bilişsel algısına katkı sağladığı söylenebilir. Çeşitli ülkelerdeki farklı örneklemelere dayanan birçok çalışma yaş, gelir ve medeni durum gibi sosyo-demografik değişkenlerin kontrol altında tutulması durumunda dahi, din ile ilişkili düşünsel, duygusal ve davranışsal boyutların öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulgusunu tekrarlamaktadır. Dini inanç ile ilgili elde edilen bulguların açıklanması konusunda dinin insanlara hem psikolojik hem de sosyal faydalar sağlayabildiği konusu üzerinde durulmaktadır. Önemli yaşam krizlerindeki destekleyici etkisi, günlük yaşama ilişkin yarattığı anlam duygusu ve sosyal bağların gelişmesine yaptığı katkı gibi örnekler bu faydalar arasında sayılabilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç, öznel iyi oluş ve iyimserlik arasında olumlu bir ilişkinin olduğudur. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Lightsey, 1996; Chang ve diğerleri, 1997; Comptom, 2000; Ho ve diğerleri, 2009) paralellikler göstermektedir. Yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip kişilerin durum ve olaylara daha olumlu bir tavırla yaklaştıkları görülmektedir. İyimserlik, olumlu sonuçları beklemeye ilişkin eğilimleri içeren hem bir kişilik özelliği hem de düşünme biçimi olarak görülebilir. İnsanların sonuçlara ilişkin genelde olumlu veya olumsuz olarak yapılandıkları beklentilerini, olayları ele alış biçimlerini, olaylarla uğraşma tarzlarını ve öznel iyi oluşlarını etkiledikleri düşünülebilir. İnsanoğlunun olaylara olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması onu sağlıklılığa ve yüksek düzeyde öznel iyi oluşa götürebilir. Nitekim iyimser olarak nitelendirilen kişilerin aynı zamanda yüksek düzeyde mutluluğa sahip oldukları gözlenmektedir. Buradan yola çıkarak iyimserliğin öznel iyi oluşla ilişkisi olabilecek en önemli kişilik özelliklerinden biri olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç, öznel iyi oluş ve kaygı arasında olumsuz bir ilişkinin olduğudur. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Kasser ve Ryan, 1993; Gündoğar ve diğerleri, 2007) paralellikler göstermektedir. Araştırmada öznel iyi oluş, durumluk ve sürekli kaygı ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Kaygı her bireyde olabilen bir durum iken, kaygı boyutları bireylerin yaşantısal ve kişilik özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Korku yaratan bir olay ile karşılaşan kişiler yaşadıkları durum ile ilgili çaresiz ve olumsuz bir bakış açısına sahip olabilmekte ve durum ile başa çıkabilme yetisi geliştiremeyebilmektedirler. Kaygıyı yaratan, kişinin olayı değerlendirme biçimidir. Duygusal, fizyolojik, davranışsal ve bilişsel öğelere sahip olan normal kaygı bireyler için hayatta kalma niteliği taşımaktadır. Kaygının kişiler için

sorun teşkil etmeye başladığı nokta ise karşılaşılan korku yaratan durumun birey tarafından nasıl algılandığı ve oluşturulan şemalar ile bağlantılıdır. Öznel iyi oluş kavramı ele alındığında mutlu kişi diğer bir ifadeyle öznel iyi oluş hali yüksek kişi; nadiren kaygılı, genellikle yaşamında mutlu ve neşeli olan kişidir (Diener ve diğerleri, 2002). Farklı bir açıdan bakıldığında pozitif duyguları sık ve yoğun, negatif duyguları görece de olsa düşük düzeyde hissettiklerinde, yaşamlarında ki etkinlikler doyum sağlayıcı olduğunda, kişilerin öznel iyi oluşları artmaktadır. Bu durum bize kaygının, öznel iyi oluşla önemli derecede ilişkisi olabileceği sonucuna götürmektedir.

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç, öznel iyi oluş ve olumsuz duygu arasında olumsuz bir ilişkinin olduğudur. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Costa ve McCrae, 1980; Diener, 1984; Diener ve Diener, 1996; Deneve ve Cooper, 1998; Diener, 2000; Pavot ve Diener, 2008; Eken, 2010) paralellikler göstermektedir. Araştırmada olumlu duygular yüksek yaşam doyumuyla ilişkili bulunmuş, olumsuz duygular ise düşük yaşam doyumunu ile ilişkili bulunmuştur. Öznel iyi oluş araştırmalarının üzerinde yoğunlaştığı nokta; yaşamın neden ve nasıl pozitif yollarla değerlendirildiği üzerine olmuştur. Yaşam doyumunu ölçümlerinin olumlu ve olumsuz duygulanım ile ilişkili olmasına rağmen, araştırmalar duygusal ve bilişsel bileşenlerin birbirinden ayrı olduğunu, zaman boyunca diğer değerler ile farklı ilişkilere sahip olduğunu göstermiştir. İnsanlar öznel iyi oluşlarını değerlendirdiklerinde olumlunun olumsuzla oranı çok önemlidir. Olumlu duygu, isteklilik, enerjik olma, ruhsal uyarılmışlık ve kararlılık gibi terimlerle ifade edilirken, olumsuz duygular üzüntü, kaygı, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan duygulardan oluşmaktadır. Bir kişinin mutluluk düzeyi, kişinin negatif duygulardan ziyade pozitif duyguları yaşama sıklığı ile ilişkili olmakla beraber, insanların olumlu ve olumsuz duygu dengeleri, yaşam doyumunu düşüncelerine katkıda bulunur. Bir kişinin öznel iyi oluş halinin yüksek olması pozitif duygularının negatif duygularından fazla, öznel iyi oluş halinin düşük olması ise negatif duyguların pozitif duygulardan fazla olma derecesidir. Buna göre olumsuz duygunun öznel iyi oluşla ilişkili olan en önemli kişilik özelliklerinden biri olduğu söylenebilir.

5.2. Öznel İyi Oluşun Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması ve Yorumlanması

5.2.1.Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet

Bu çalışmada; katılımcıların öznel iyi oluşlarını oluşturan yaşam doyumu ve olumlu duygu düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında ve yaşam doyumu puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Buna göre, erkek katılımcıların olumlu duygu puanları, kızların olumlu duygu puanlarından anlamlı biçimde yüksekken; kızların yaşam doyumu puanları erkeklerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucu cinsiyetin yaşam doyumu ve olumlu duygu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularından bazılarıyla (Fujita ve diğerleri, 1991; Diener ve diğerleri, 1999; Ben-Zur, 2003; Biswas-Diener ve diğerleri, 2004; Diener ve Diener, 1995; Selim, 2008; Kankotan, 2008) paralellik göstermekte, bazılarıyla (Diener ve Diener, 1995; Katja ve diğerleri, 2002; Tuzgöl-Dost, 2004) da paralellik göstermemektedir. Cinsiyet ve öznel iyi oluş ilişkisiyle ilgili genel bulgular, Wilson' un (1967) öznel iyi oluş konusunda cinsiyete ilişkin herhangi bir tutarlı farklılaşmanın bulunmadığı yönündeki çıkarımını desteklemekte, bu konuda herhangi bir farklılaşmanın gözlenmesi durumunda dahi, bu durumun çok az bir önemliliğe sahip olduğunu göstermektedir (Diener ve diğerleri, 1999; Myers ve Diener, 1995).

Bireylerin yaşadıkları toplumun kültürel özelliklerine dayanarak kadınların ve erkeklerin cinsiyet farklılıklarındaki sosyal rol beklentilerine bağlı olarak farklı duygusal beceri ve tutumlara sahip olması beklenir. İçinde bulunduğumuz kültürün erkekleri kadınlardan daha değerli bir konuma yerleştirmesi erkeklerin yaşam içinde pek çok alanda daha etkin ve avantajlı olmasına neden olmaktadır. Bu durumun ise erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu kanısını doğurması mümkündür. Ancak bunun yanında yine yaşadığımız kültürün erkeklere yüklediği ağır beklenti ve sorumluluklar da bulunmaktadır. Mezuniyet sonrası yaşayacakları işsizlik, ekonomik sorunlar, aile kurma ve liderliğini üstlenme gibi yükümlülüklerin erkeklerin depresyon, kaygı, öznel iyi oluş vb. durumlarda kadınlarla aralarında olması beklenen farkları ortadan kaldırmış olabileceği düşünülmektedir. Kadınların erkeklere oranla olumsuz ve yoğun duygular yaşamalarına

rağmen cinsiyetler arasında mutluluk veya doyum düzeylerinde çok az bir farklılık bulunmuştur. Bu çalışmada öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutunda kadınların yaşam doyumu düzeyleri erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Fujita ve diğerleri (1991)'in yaptığı bir araştırma, kadınların hem negatif hem de pozitif duyguları erkeklerden daha yoğun yaşasalar da, duygusal durumlara erkeklerden daha çok zaman ayırmadıklarını göstermektedir. Bu çalışmada öznel iyi oluşun olumlu duygu boyutunda erkeklerin olumlu duygu puanları ortalaması kadınlarınkinden yüksek çıkmıştır. Fakat öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumundan ziyade duygulanım boyutu ele alındığında, genel popülasyonda depresyonun kadınlarda daha yaygın olması ve olumsuz duygulanıma ilişkin bildirimlerin kadınlarda daha yüksek olması, öznel iyi oluş konusunda iki cinsiyet üzerinde gözlenen benzerliğe aykırı bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber kadınlara ilişkin yaşanan bu karmaşanın olası bir açıklaması ise, hem olumlu hem de olumsuz duygulanımın ortalama olarak kadınlarda erkeklerden daha güçlü ve daha sık biçimde yaşanıyor olmasıdır.

Özetle, öznel iyi oluş konusunda cinsiyete özgü farklılaşmalarla ilgili olarak elde edilen genel izlenim, her ne kadar depresyon gibi olumsuz duygu durumlarının kadınlar tarafından daha sık olarak yaşanıyor olduğuna ya da yetişkin örnekleme üzerinden elde edilen bazı çalışmalarda erkeklerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğuna ilişkin bazı araştırma bulguları bulunsa da, öznel iyi oluş konusunda cinsiyete özgü tutarlı bir farklılaşmanın bulunmadığı, bazı araştırma bulgularında kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete özgü bir farklılaşmanın bulunması durumunda dahi, bu durumun çok küçük bir farklılığı tanımladığı yönündedir.

5.2.2. Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölüm

Katılımcıların bölümlere göre öznel iyi oluşlarının olumlu duygu ve yaşam doyumu düzeyleri araştırılmıştır. Bulgulara göre; katılımcıların öznel iyi oluşlarının yaşam doyumu ve olumlu duygu düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılık, yaşam doyumu boyutunda psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencileri lehine, olumlu duygu boyutunda Fransızca öğretmenliği bölümü öğrencileri lehine ve olumsuz duygu boyutunda da Türkçe öğretmenliği bölümü öğrencileri lehine bulunmuştur. Araştırmaya konu olan, üç farklı boyutta ortalaması en düşük olan bölümler yaşam doyumu

boyutunda özel eğitim öğretmenliği bölümü, olumlu duygu boyutunda sınıf öğretmenliği bölümü, olumsuz duygu boyutunda müzik öğretmenliği bölümüdür.

İlgili literatür incelendiğinde araştırmada elde edilen bulgularla benzerlik gösteren araştırmaların olduğu bulunmuştur. Benzer başka araştırmalarda sosyal bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sayısal ve fen ağırlıklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kalafat, 1996; Dost, 2004; Gündoğar ve diğerleri, 2007). Yaşam doyumunun araştırıldığı çalışmada; sayısal ve sözel bölümde çalışan araştırma görevlileri arasında bir farklılık görülmemiştir (Selçukoğlu, 2001). İktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile mühendislik fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasında iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencileri lehine anlamlı bir fark vardır (Dost, 2004). Bölüm seçimi, insanların hayatlarına şekil vermeleri konusunda bir dönüm noktasıdır. Hayatları boyunca yapmak zorunda kalacakları bir iş alanının belirlenmesi seçtikleri bölümlere bağlıdır. Sahip olunan iş ise kişilerin nasıl aile kurmaları gerektiğinden tutun da yerleşecekleri coğrafi bölgeye kadar birçok unsuru belirlemektedir. Kişinin hayatına istediği yönde yön vermesi büyük oranda sahip olduğu işe bağlıdır. Bölüm seçerken tüm bu faktörlerin göz önünde tutulması hayati önem taşımaktadır. Bölüm tercihi yapan kişi aslında hayatına önemli oranda bir yön vermektedir. Bu durumun farkında olan kişiler, bölüm tercihlerini yaparken tüm bu faktörleri göz önüne almaktadırlar, çünkü yaşamdan doyum almaları ve kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak geleceği görebilmektedirler. Bu durum göz önüne alındığında bölüm tercihinin öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkilemesi beklenen bir faktör olduğu görülür.

5.2.3. Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölümün Severek ve İsteyerek Tercih Edilmesi

Araştırmada bölümünü severek ve isteyerek tercih eden katılımcıların yaşam doyumu ve olumlu duygu puan ortalamalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Gülcan ve diğerleri, 2002; Dost, 2004; Gündoğar ve diğerleri, 2007) paralellikler göstermektedir. Bu sonuç bölümünü severek ve isteyerek tercih eden üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, bölümünü severek ve isteyerek tercih etmeyen üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu bulgusunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların öznel iyi

oluşlarının yaşam doyumu ve olumlu duygu düzeyleri öğrenim görülen bölümü severek ve isteyerek seçme isteğine göre de anlamlı şekilde farklılaşmakta olduğu görülmektedir. İlgili alan yazına bakıldığında öğrenim gördüğü bölümü açıkta kalmamak için tercih ettiğini belirten ve ilgi alanlarına uymayan bir eğitime devam eden öğrencilerin daha düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu ve bölüm tercihine ilişkin önceliğin öğrencilerin okul doyumlarını etkilediği yönündeki bulguların var olduğu bilinmektedir. Diğer bazı bulgular, öğrencilerin bölüm tercihlerine ilişkin henüz üniversiteye gelmeden önce sahip oldukları tutumun, aslında temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ilişkin doyumu tanımlayan hayatta kalma ihtiyacına ilişkin hâlihazırdaki algılanan doyuma da genelleniyor olabileceğini akla getirmektedir. Türkiye'de yükseköğretim olanakları kısıtlı olduğundan, liseden mezun olan gençlerin bir kısmı sadece üniversite mezunu olabilmek için gerçekte çok istemedikleri bölümlere kayıt yaptırmaktadır. İşte belki de bu sebeple gençler yükseköğretime başlarken ilgi alanlarına göre değil, yaşamlarını güvenceye almaya yönelik seçim yapabilmektedirler. Bazen bu durum sadece üniversite mezunu olabilmek, diğer bir deyişle 'açıkta kalmamak' için gencin belki de hiç ilgi duymadığı bir bölümde okumasına yol açmaktadır. Yapılan araştırmada üniversite sınavının kazanılmasıyla bitmeyen, aslında sadece başlayan üniversite sürecinde gencin okuduğu bölüm ve üniversiteyi algılayış biçiminin öznel iyi oluşla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ülkemizde üniversite sınavı ve üniversiteye giriş sürecinin gençlerin yaşamında oldukça önemli bir yer kapladığı yadsınamaz. Üniversite eğitimine başlayabilmek genç ve gencin ailesi tarafından neredeyse hayatını kurtarmakla eş algılanabilmektedir. Bu sorun sadece üniversite eğitimi ile değil, genel olarak eğitim sistemindeki sorunlarla da ilgilidir. Ülkemizdeki eğitim sisteminde bir üniversite programına yerleşebilmiş olmak önemli bir engeli aşmak gibi görünse de, gencin ilgi alanlarına tam olarak uymayan bir eğitime devam ediyor olması, öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir.

5.2.4. Öznel İyi Oluş ve Spor Faaliyeti

Üniversite öğrencilerinden düzenli olarak spor faaliyeti yapanların olumlu duygu puanları yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Bu sonuç Doğan (2006)'nın yapmış olduğu araştırmada elde edilen bulgularla paralellikler göstermektedir. Bu sonuçlara dayanarak öğrencilerin olumlu duygu düzeyleri ile spor faaliyetinin arasında anlamlı bir ilişki

olduğunu söyleyebiliriz. İlgili alan yazına bakıldığında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre; fiziksel egzersiz yapanların iyilik halinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, alkol kullanma sıklığı, dindarlık düzeyi ve iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutu arasında anlamlı fark bulunmuştur. Sosyal bir olgu olan spor insanın kendini bulmasında, yenilemesinde ve sağlıklı olmasında önemli bir rol oynamaktadır. Sporun özellikle bireylerin sağlık durumlarını olumlu yönde etkilediği herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Ayrıca sosyalleşme sürecindeki etkileri, bireylerin iyilik hallerine olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu duruma göre, üniversite öğrencilerinde sporun ruhsal ve fiziksel olumlu etkiler sağladığı sonucu çıkartılabilir. Dolayısıyla, spor yapan bireylerin iyilik hallerinin artacağı yönündeki sonuç kaçınılmazdır. Bu araştırmada da spor faaliyetinin üniversite öğrencilerinin olumlu duygu düzeylerini artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır.

5.2.5. Öznel İyi Oluş ve Sigara Kullanımı

Yapılan araştırmada katılımcıların öznel iyi oluşlarının yaşam doyumu düzeyinin, üniversitede öğrencilerinin sigara kullanmalarına göre farklılaştığı bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Siyez ve Aysan, 2007; İlhan, 2009; Atak, 2011) paralellikler göstermektedir. Öznel iyi oluşun yaşam doyumu düzeyi için belirlenen anlamlı farklılıkta sıralama ortalaması en yüksek olan grup sigara içmeyen üniversite öğrencileridir. Sıralama ortalaması en düşük olan grup yarım paket-1 paket arası sigara içen üniversite öğrencileridir. Literatürde sigara kullanma ile yaşam doyumu ilişkisini inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda genel olarak sigara kullanmanın yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sigara içme ile öznel iyi oluş arasında ters yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile sigara içme davranışı öznel iyi oluşu azaltıyor görünmektedir. Sigara bağımlılık yapıcı ya da kötüye kullanımı olan bir madde olduğu için öğrencilerin hayattan yeteri kadar keyif alamamalarına neden olabilecek bir maddedir. Sigara genel anlamda keyif verici bir madde olarak görülmesine rağmen insanda psikolojik anlamda çok ciddi sorunlara yol açabilecek bir maddedir. Bu yönüyle yaşam doyumu düzeylerini olumsuz anlamda etkilemesi beklenen bir sonuçtur. Katılımcıların öznel iyi oluşlarının olumlu duygu düzeyinin, üniversitede öğrencilerinin sigara içmelerine göre farklılaşmadığı da elde edilen bulgular arasındadır. Tüm

bu bulgulara bakılarak sigara içme düzeyinin öznel iyi oluşun yaşam doyumu düzeyi ile ilişkili olduğu ve kullanılan sigara miktarının artması sonucu yaşam doyumu düzeyinin düştüğü sonucu çıkmaktadır. Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel yönüdür. Yaşam doyumu bir bireyin kendi belirlediği ölçütlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi, dolayısıyla yaşamı hakkında değer biçmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada da benzer bir sonuç elde edilmiştir. Bu durum, sigaranın kişinin mutluluğunun bilişsel yönünü etkilediği ve kendi yaşamını değerlendirirken daha olumsuz olduğu şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak sigara kullanma, yaşam doyumunu azaltan faktörlerden biri olarak değerlendirilebilir.

5.2.6. Öznel İyi Oluş ve Alkol Kullanımı

Yapılan araştırmada katılımcıların öznel iyi oluşlarının yaşam doyumu düzeyinin, alkol kullanmalarına göre farklılaştığı bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan araştırmanın bazı bulgularıyla (İlhan, 2009) paralellikler göstermekte bazı bulgularıyla da göstermemektedir. İlhan (2009)'ın yaptığı araştırmada, öznel iyi oluşun alkol kullanım sıklığı ile olumsuz yönde fakat bu ilişkinin anlamsız düzeyde olduğu yönündedir. Bu araştırmada öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumunun alkol kullanmayanlarda anlamlı bir şekilde yüksek çıkması, yukarıdaki araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermemektedir. Öznel iyi oluşun yaşam doyumu düzeyi için belirlenen anlamlı farklılıkta sıralama ortalaması en yüksek olan grup alkol kullanmayan üniversite öğrencileridir. Sıralama ortalaması en düşük olan grup haftada 1 kez alkol kullanan üniversite öğrencileridir. Alkol kullanımı bağımlılık seviyesinde olmasa bile kötüye kullanımı olası olan bir madde olduğu için kullanan öğrencilerin yaşamdan yeteri kadar doyum almalarını engelliyor olabilir. Ayrıca kullanan öğrencinin aynı zevki yakalamak için alınan alkol miktarının daha da yükselmesi gerektiği düşünülürse kişiyi hem manevi anlamda hem de maddi anlamda zora sokabilecek bir madde olduğu sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca araştırmada katılımcıların öznel iyi oluşlarının olumlu duygu düzeyinin alkol kullanmalarına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.7. Öznel İyi Oluş ve Uyku Süresi

Yapılan araştırmada katılımcıların öznel iyi oluşlarının yaşam doyumu düzeyinin, üniversitede öğrencilerinin uyku sürelerine göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Fredricksen ve diğerleri, 2004; Oginska ve Pokorski, 2006; Hublin ve diğerleri, 2007) paralellikler göstermektedir. Yapılan araştırmada öznel iyi oluşun yaşam doyumu düzeyi için belirlenen anlamlı farklılıkta sıralama ortalaması en yüksek olan grup 5-8 saat arası uyuyan üniversite öğrencileridir. Sıralama ortalaması en düşük olan grup 10 saatten fazla uyuyan üniversite öğrencileridir. Bu öğrencilerin 10 saatten fazla uyumalarıyla yaşamdan yeteri kadar keyif alamamaları arasında bir ilişkinin varlığından bahsedilebilir. Öğrenci doyum alamadığı bir hayatı yaşamak yerine uyuyarak bu durumdan kaçınmayı tercih ediyor olabilir. Öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutu için belirlenen anlamlı farklılık sonucunda, 5-8 saat uyuyan üniversite öğrencileri ile 10 saatten fazla uyuyan üniversite öğrencileri arasında, 5-8 saat uyuyan üniversite öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 5-8 saat uyuyan üniversite öğrencilerinin, 10 saatten fazla uyuyan üniversite öğrencilerine göre toplam yaşam doyumu puanları sıralamalar ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. 8 saat uyuyan üniversite öğrencileri ile 10 saatten fazla uyuyan üniversite öğrencileri arasında, 5-8 saat uyuyan üniversite öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 8 saat uyuyan üniversite öğrencilerinin, 10 saatten fazla uyuyan üniversite öğrencilerine göre toplam yaşam doyumu puanları sıralamalar ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yine katılımcıların öznel iyi oluşlarının olumlu duygu düzeyinin, üniversitede öğrencilerinin uyku sürelerine göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Öznel iyi oluşun olumlu duygu düzeyi için belirlenen anlamlı farklılıkta sıralama ortalaması en yüksek olan grup 5-8 saat arası uyuyan üniversite öğrencileridir. Sıralama ortalaması en düşük olan grup 10 saatten fazla uyuyan üniversite öğrencileridir. İlgili alan yazında bazı araştırmalarda akut uyku yoksunluğu sırasında, uyku-uyanıklık döngülerinin genellikle gündüz uykululuk ile sonuçlanarak, bozulduğu bulunmuştur. Kronik uyku kaybı nadir olmakla birlikte, zaman içinde yaşam kalitesini engelleyen bir uykusuzluk haline yol açabilir. Bu durum da depresyon, anksiyete, aşırı endişe düşünceleri, çatışma yaşama gibi ruhsal zorluklara neden olabilir (Oginska ve Pokorski, 2006; Fredricksen ve diğerleri, 2004). Yani kişinin iyi oluş düzeyini düşürdüğü söylenebilir. 7 saatlik uyku süresi etrafında, uyku ve ölüm riski arasında U-biçimli ilişki mevcuttur. Katılımcıların kısa (<7) veya uzun (> 10) uyku olmak üzere iki gruba

ayrıldığı bir çalışmada, her iki grup için ölüm riskini anlamlı derecede arttırdığı bulunmuştur (Hublin ve diğerleri, 2007). Bu durum da uzun uykunun mutlaka yararlı olduğu konusundaki varsayım ile çelişmektedir. Bu bulgular yapılan araştırma ile paralellikler göstermektedir. Genel olarak, süre olarak ideal uyku süresine yaklaşıldıkça öznel iyi oluşun artacağı yönünde bir sonuca ulaşılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuca ve önerilere yer verilmiştir. Önerilerde hem araştırma bulguları hem de araştırma süresince araştırmacının edindiği deneyimler dikkate alınmıştır.

Öznel iyi oluş çoğu kişi tarafından yaşamın temel hedefleri olarak belirtilmektedir. Öznel iyi oluş bireyin yaşamını ne şekilde değerlendirdiği ile yakından ilişkilidir. Mutluluğa ulaşabilmede, bireyin hedefleriyle, bu hedeflere hangi ölçüde ulaşabildiği konusundaki fikirleri arasındaki uyum ya da uyumsuzluğun belirleyici rol oynadığı öne sürülmektedir. Öznel iyi oluş, kendi başına önemli olmasının yanı sıra, doyumlu ilişkileri ve üreticiliği artırdığı, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etki yaptığı için hem bireysel, hem de toplumsal açıdan son derece dikkatle incelenmelidir. Toplumlarda eğitim, sağlık ve çevre alanındaki hizmetlerin temel amacı öznel iyi oluşu artırmak olmalı ve farklı sosyal politikaların öznel iyi oluş üzerindeki etkisi yakından izlenmelidir.

Nitekim öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu Amerika ve Avrupa Birliği ülkelerinde yakından izlenmekte ve ulusal sosyal politikaların bireyler üzerindeki etkisini değerlendirirken bu verilerden faydalanılmaktadır. Avrupa Birliği ülkeleri bu doğrultuda Avro-barometre (Euro-barometer) programı ile öznel iyi oluş göstergelerini yakından izlemektedirler. Pew Foundation ve World Value Survey gibi kuruluşlar pek çok ülkede yaşam doyumu ile ilgili verileri izlemekte ve sosyal politikaların oluşturulmasında bu verilerden faydalanılmaktadır (Diener ve Seligman, 2004). Elde edilen veriler incelendiğinde, bu verilerin genellikle refah düzeyi yüksek gelişmiş toplumları içerdiği dikkati çekmektedir. Diğer taraftan, bir toplumdaki bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin, temel olarak o toplumdaki refah düzeyi, sağlık hizmetleri ve eğitim olanakları ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Wagner, 2006). Eğitim olanakları ve hizmetleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda akademik yaşantıyla ilgili doyum arttıkça, öznel iyi oluşun arttığı bildirilmektedir. Nitekim ülkemizde de öğrencilerin öznel iyi oluşunu artırmak, eğitimin en önemli hedeflerinden biri olarak ele alınmalıdır.

Psikolojik danışma hizmetleri hem gelişimi artırıcı hem de önleyici rolü dikkate alındığında öznel iyi oluş ile yakından ilgilidir. Psikolojik danışmanların en önemli görevlerinden birisi danışanın öznel iyi oluş düzeyini arttırmasına ve korumasına destek olmaktır. Danışmaya gelen kişiyi güçlendirmenin amaçlandığı danışma sürecinde, öznel iyi

oluşun artmasında etkili olabilecek tüm bilgiler önemlidir. Bu bakış açısından yola çıkılarak yapılan çalışmada, terapötik etkisi ve kişiler arası ilişkilerdeki önemi çok sık vurgulanan öznel iyi oluş, olumlu duygu ve yaşam doyumu boyutlarıyla araştırılmış ve tinsellik, iyimserlik, kaygı, olumsuz duygu ve demografik değişkenlerle olan ilişkiye bakılmıştır. Öznel iyi oluş literatüründe son on yılda çok sayıda araştırma olmasına rağmen, bu araştırmalar genelde kuramsal çalışmalardan oluşmaktadır ve araştırmaların çok azı danışma yardımı alanlara yöneliktir. Bu noktada, öznel iyi oluş bakış açısını danışma sürecinde bireylerin yardım arama nedenleriyle ilişkilendirerek uygulamaya dönük yeni çalışmalar yapmak önem taşımaktadır.

Öznel iyi oluşla ilgili yurtdışında birçok araştırmaya rastlanmış olunmasına rağmen ülkemizde bu konuyla ilgili yapılan akademik çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülüyor. Alanyazında bir dönem hastalık ve anormallik üzerine odaklanan araştırmalar yerini yavaş yavaş bireylerin kendini gerçekleştirme ve toplumların daha iyiye gidebilmesi konularını işleyen çalışmalara bırakmıştır. Pozitif psikolojinin hedefi, psikolojinin bir bilim dalı olarak yalnızca bozuklukları düzeltmekle ilgilenmeyip olumlu niteliklerin yapılandırılmasına yönelmesini de sağlamaktır. Bu açıdan pozitif psikolojiye odak almış araştırmaların yapılması çok önemli görülmektedir. Ancak ülkemizde yapılan akademik çalışmaların halen bu konuda istenen seviyelerde olmadığı görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında yapılan bu araştırmanın alana katkı sağlaması beklenmektedir.

Dünyanın çeşitli ülkelerinde ve özellikle ülkemizde tinselliği merkeze alan anlayışların yaygınlığında bir artış görülmektedir. Böyle bir açıdan dünyaya bakan, fiziksel ve sosyal gerçekleri bu anlayışla yorumlayan kişilerin öznel iyi oluşlarının düzeyi, bu değişkeni etkileyen faktörlerin tespiti açısından önem arz etmektedir. Tinselliği yüksek olan kişilerin hayatta mutlu olacağı sayılısı doğru bir varsayım mıdır? Ya da maneviyatının yoğun olduğunu düşünen insanlar gerçek hayatta her zaman mutlu olma eğiliminde midirler? Sonuçta kendi varlığının çok üstünde ilahi bir gücün varlığına inanmak ya da hayatı anlamsız kurallar bütünüyle yorumlamak insanoğlunun fiziksel ve sosyal gerçekleri doğru bir şekilde yorumlamasına yardımcı mıdır? Bu sorular kişiyi gerçek bir öznel iyi oluşa götüren faktörlerin neler olduğu konusunda psikolojik yardım veren meslek elemanlarına fikir verebilecek olan problemlerdir. Tinsellik ve bu değişkenle ilişkisi olabilecek diğer psikolojik değişkenlerle ilgili yapılacak olan akademik çalışmaların alana daha fazla ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu konuda ülkemizde oldukça önemli bir açık vardır. Bunun en önemli

nedeni ülkemizde halen tinselliğin tabular üzerine kurulu olmasıdır. İnsanlar halen bu alanı dokunulmaz ve yasak görmektedir. Literatüre bakıldığında özellikle tinsellik ve öznel iyi oluşla ilişkisini bireysel psikolojik danışma kapsamında inceleyen araştırmaların çok az olduğu görülmüştür. Bu konuda yeni araştırmalar yapılabilir.

Mizaç, insan davranışlarına yön veren en önemli kişilik özelliklerinden bir tanesidir. İyimserlik mizaca ait niteliklerden bir tanesi olarak görülebilir. İnsanların dünyayı anlamlandırma şekilleri onların mutluluklarını önemli derecede etkilemektedir. Araştırma süreci, öznel iyi oluş ve iyimserliği anlamlı derecede birbiriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgudan yola çıkılarak psikolojik sağlığı arttıran ya da olumlu etkileyen yaşam biçimi, çevresel kaynaklar, kişilik özellikleri, yaşam amaçları hakkında bilgi sahibi olmanın psikolojik danışma alanındaki çalışmalar açısından ne kadar önemli olduğu sonucuna götürmektedir. Ayrıca öznel iyi oluş ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu düşünüldüğünde kaygıyla başetmek için yapılandırılmış programlara ihtiyaç vardır. Buna göre öznel iyi oluşu açıklayan yeni modeller geliştirme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bu konuda deneysel ve kültürlerarası çalışmalara ihtiyaç vardır.

Öğrenim gördükleri bölümü isteyerek ve severek tercih etmediklerini belirten öğrencilerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümü tercih etme durumunda kalmalarının çok çeşitli nedenleri olabilir. Pek çok gencin sadece üniversite mezunu olmak için tam olarak okumak istemedikleri ya da ilgi alanları olmayan bölümlere kayıt yaptırdıkları da bilinen bir gerçektir. Gençler için üniversiteyi kazanmak temel hedeflerden biri haline gelmiştir. Alana ilgi duyduğu için okula başlayan öğrencilerin eğitimi yarıda bırakma oranları daha düşük olarak bulunmuştur. Diğer yandan, yanlış seçim yaptığını düşünen ve derslerin ilgisini çekmediğini belirten öğrenciler daha yüksek oranda okulu bırakma eğilimi göstermiştir. Ülkemizde öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalar oldukça kısıtlı olup, üniversiteye giriş ve üniversite eğitiminde mevcut olan Türkiye'ye özgü sorunların, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşuna etkisini inceleyen çalışmaların çok az olduğu görülmüştür. Oysa ülkemizde üniversite seçimi ve üniversiteye başlangıç sürecinin gençler için bir sorun kaynağı olduğu yadsınamaz. Türkiye'de üniversite eğitimi bu bakışla ele alındığında, liseyi bitiren gençlerin eğitim açısından isteklerini gerçekleştirme konusunda üniversite sınavı gibi çok önemli bir engelle karşılaştıkları bilinmektedir. Bir şekilde bu engeli aşan, yani üniversiteye başlayan gençler için sorun çözülmüş sayılabilir mi? Üniversite öğrencilerinin gelecekte beklediklerini

olumsuz yönde etkileyen faktörler derinlemesine araştırılarak geleceğe daha iyimser bakmalarını sağlayacak önlemler alınmalıdır. Önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri bağlamında ailelere eğitici çalışmalar ve psikolojik destek verilerek, öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerinde aile etkisi güçlendirilebilir. Bununla birlikte, bu öğrencilere, yaşamlarındaki mevcut imkânlar doğrultusunda bu aşamadan sonra ne gibi kararlar alabilecekleri, kendi ilgi ve yeteneklerine ilişkin algılarının ne durumda olduğu ve yeteneklerini en verimli şekilde hangi alanlarda kullanabilecekleri konusunda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sağlanması faydalı olabilir.

Literatürde bazı kişilik özellikleri ile öznel iyi oluşun bazı boyutlarının birbiriyle örtüştüğünü gösteren araştırma sonuçlarının olması, değişkenler arasındaki sınırların anlamlıleştirilmesini önemli kılmaktadır. Bu çerçevede, öznel iyi oluşun kişilik özellikleriyle ilişkisini araştırarak yeni çalışmalar yapılabilir. Özellikle öznel iyi oluşu ölçen varolan ölçme araçlarının, psikolojik yardımın etkilerini belirlemeye uygun olmadığını vurgulayan eleştiriler çerçevesinde, öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik müdahalelerin etkisinin daha iyi ölçülebileceği kültüre uygun yeni ölçekler geliştirilebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, ölçek aracılığıyla elde edilmiş, dolaylı bir gözlemi yansıtmaktadır. Nitel bir yöntem kullanılarak, öznel iyi oluşu yüksek öğrencilerin ne gibi özelliklere sahip olduğu konusunda daha derinlemesine bir profil elde edilebilir. Öznel iyi oluş ile ilgili boylamsal çalışmalar yapılabilir. Öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik olarak, duyguların yanı sıra düşünce ve davranışları da içine alan yeni PDR programları geliştirilebilir ve etkisi sınanabilir. Öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik olarak yapılacak psikolojik danışma çalışmalarında duygularla birlikte düşünce ve davranışlara yönelik müdahaleler uygulamaya dâhil edilebilir. Araştırma bulgularının ülkemiz için genellenebilmesi amacıyla farklı örneklem gruplarında yeni araştırmalar yapılabilir ve bu araştırmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda sonraki çalışmalara farklı değişkenler eklenebilir. Ülkemizde yapılan bu çalışma, aynı alanlarda farklı ülkelerde yapılarak kültürel farklılık ya da benzerlikler karşılaştırılabilir.

Mutsuzluk yaşama konusunda risk grubunu oluşturan öğrencilerin belirlenip, bu öğrencilerin ihtiyaç alanlarına ilişkin anlayışlar geliştirilmesi ve bu anlayışlara dayalı olarak geliştirilen çözüm önerilerinin uygulanabilirliğinin sağlanması, bireysel çabaların ötesinde kurumsal bir yapıyla hareket edebilen ekiplerin başarabileceği bir durumdur. Bu durum da, üniversite bünyesinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti veren merkezlerin

yaygınlaştırılması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Merkezlerin verecekleri danışma hizmetlerinde öğrencilerin öznel iyi oluş ile ilişkili faktörler danışmanlara ipucu niteliği taşıyabilir. Üniversite öğrencileri için hangi psikolojik faktörlerin yordayıcı olduğunu bilmek öğrencilerin uyum sorunlarını ortadan kaldırmada önemli bir yol gösterici olarak kullanılabilir.

Sonuç olarak; bu çalışma, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri hakkında az sayıda araştırma yapıldığı göz önüne alınırsa, kendini mutlu veya mutsuz hisseden öğrencilerin, kişisel ve ailesel özellikleri üzerine karşılaştırmalı, boylamsal ve daha kapsamlı araştırmaların yapılabileceği, ayrıca üniversite öğrencilerinde mutluluğun veya mutsuzluğun nedenlerinin araştırılması önerilmektedir. Milyonlarca gence sahip olan ülkemizde gençliğin yaşadığı biyopsikososyal süreçlerin çok iyi bilinmesi gerekir. Ancak bu şekilde gençleri daha iyi tanıma ve anlama olanağı elde edilebilir. Bunun sonucunda gençliğin olumlu biçimde yönlendirilmesi ve ülkenin geleceğinin aydınlığa kavuşması sağlanabilir. Özellikle gençlerin gelişimlerine olumlu etki edecek faaliyetlere yönlendirilmeleri gerekmektedir. Gençlerin tercih ettikleri aktivitelerin onların fiziksel, bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine sağlayacağı katkılar bakımından daha kapsamlı araştırmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Adelmann, P.K. (1987). Occupational Complexity, Control, and Personal Income: Their Relation to Psychological Well-Being In Men and Women. *Journal of Applied Psychology*, 72, 529-537.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.
- Aydın, G., Tezer, E. (1991). İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7 (26), 2-9.
- Balcı, S., Yılmaz, M. (2002). İyimserlik Ölçeğinin Gelistirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Bilgin, N. (2007). *Kimlik İnşası* (1. Basım). Ankara: Aşına Kitaplar Yayınları.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. (2001). Making the Best of a Bad Situation: Satisfaction In The Slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329-352.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Blanchflower, D. G. (2001). Unemployment, Well-Being, and Wage Curves In Eastern and Central Europe. *Journal of The Japanese and International Economies*, 15, 364-402.
- Blanchflower, D.G., Oswald, A. J. (2004). Well-Being Over Time in Britain and The USA. *Journal of Public Economics*, 88, (7-8), 1359-1386.
- Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36 (8), 917-927.
- Burroughs, J. E., Rindfleisch, A. (2002). Materialism and Well-Being: A Conflicting Values Perspective. *Journal of Consumer Research*, 29, 348-370.
- Buss, D. M. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (1. Basım). Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Cantor, N., Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. Kahneman, Daniel, Diener, Ed, Schwarz, Norbert (Eds.) *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, Russel Sage Foundation, New York, (p. 230-243), Web: <http://books.google.com.tr/books>, 24 Ağustos, 2011.
- Carver, C.S., Scheier. M. F. (2002). Optimism. Snyder, Charles. R. ve Lopez, Shane J., (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press: New York, Part IV: 231-243, Web: <http://holismoplanetario.files.wordpress.com/2010/02/handbook-of-positive-psychology.pdf>, 20 Ağustos 2011'de alınmıştır.
- Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-62.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and Pesimism as Partially independent Construcks: Relationship to Positive and Negative Affectivity and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 3 (23), 433-440.
- Cha, Kyeong-H. (2003). Subjective Well-Being Among College Students. *Social Indicators Research*, 62, (1), 455.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi olma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Clark, A. E., Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and Unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.
- Clark, A. E., Oswald, A. J., Warr, P. (1996). Is Job Satisfaction U-Shaped in Age? *Journal of Occupational Psychology*, 69, 57-81.
- Coelho, R., Martins, A., Barros, H. (2002). Clinical profiles relating gender and depressive symptoms among adolescents ascertained by the Beck Depression Inventory II. *European Psychiatry*, 17(4), 222- 226.
- Compton, W. C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well- being. *Psychological Reports*, 87(1), 156- 160.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neurotism on subjective well-being happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Cristopher, J. C. (1999). Stituating psychological well-being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal Of Counseling And Development*, 77, 141-152.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış & Mutluluk Bilimi* (1. Basım). İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Çelen-Demirtaş, S. (2010). *The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment to career choices in the components of subjective well-being among senior university students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çolakkadıoğlu, O., Cenkseven Ö. F., Avcı, R. (Ekim 2009). *Ergenlerde iç kontrol odağının yordayıcıları olarak karar verme ve problem çözme*. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunuldu, Adana.
- Daaleman, T. P. (1999). Belief And Subjective Well-Being In Outpatient. *Journal Of Religion And Health*, 38 (3), 219-228.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 111.
- Deneve, K. M., Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2006). Frequently Asked Questions (FAQ's) ,About Subjective Well Being (Happiness&LifeSatisfaction). Web: <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>, 11 Temmuz 2011'de alınmıştır.
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being :The collected Works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, 37 , 11-58..
- Diener, E., Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. Ed. Lewis, Michael – Haviland-Jones, Jeannette M., Handbook of emotions, Guilford; New York, ss.405-415, Web: <http://www.psych.ucsb.edu/research/cep/papers/Emotions2000.pdf>, 11 Temmuz 2011'de alınmıştır.
- Diener, E., Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem, Personality Processes and individual Differences. 68(4), 653-663, Web: <http://ehis.ebscohost.com>, 6 Temmuz, 2011'de alınmıştır.
- Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, Personal Strivings, and Subjective Well-Being: A Nomothetic and Idiographic Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., Diener, M., Diener, C. (1995). Factors Predicting The Subjective Well-Being of Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.

- Diener, E., Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Suh, E., Oshi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 4 (1), 8-29.
- Diener, E., Suh, M. E. (1998). Age and Subjective Well-Being: An International Analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324, Web: <http://www.google.com/books>, 11 Temmuz 2011'de alınmıştır.
- Diener, E., Suh, M. E., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being running head: Emotional well-being. Ed. Lewis, Michael – Haviland-Jones, Jeannette M., *Handbook of emotions*, Guilford; New York ss. 325-337, Web: <http://www.psych.ucsb.edu/research/cep/papers/Emotions2000.pdf>, 11 Temmuz 2011'de alınmıştır.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2001). Will Money Increase Subjective Wellbeing? *A Literature Review and Guide to Needed Research, Social Indicators Research*, 57, 119-169, web: <http://www.intentionalhappiness.com/articles/July-2009/Money-Happiness-2002.pdf>, 11 Temmuz 2011'de alınmıştır.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oshi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life satisfaction. Ed. Snyder, C. R. - Lopez, Shane. J., *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, Part III, ss.63-73, web: <http://www.google.com/books>, 14 Ağustos 2011'de alınmıştır.
- Diener E., Seligman M. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5 (1), 31.
- Diener, E., Kesebir, P., Lucas, R. E. (2008). Benefits of Accounts of Well Being-For Societies and For Psychological Science. *Applied Psychology*, 57, 37-53.
- Dılmaç, B., Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (11), 181-197.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 1-16.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumları ve sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Ellis, A. (2002). The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism, Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. Ed. Flett, Gordon L. - Hewitt Paul. L., *American Psychological Association*, Washington, DC, ss. 217-229, web: <http://www.google.com/books>, 8 Ağustos 2011'de alınmıştır..

- Eryılmaz, A., Ercan, L. (2010). Öznel İyi Oluş İle Algılanan Kontrol Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 9 (2), 952-959.
- Eryılmaz, A., Ögülmüş S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma İle Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 44-51.
- Eryılmaz, A., Aypay, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Kimlik Statüsü İlişkinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., Dereboy Ç. (2002). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2, 18-24.
- Estes, C. - Henderson, K. (2003). Enjoyment and the good life: The less-advertised benefits of parks and recreation. (*Research Update*) An article from: *Parks & Recreation*, web: <http://www.nrpa.org/pdf/researchupdate203.pdf>, 3 Ağustos 2011'de alınmıştır.
- Fabricatore, A. N., Handal, P. J., Fenzel, L. M. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 28 (3), 221-229.
- Feldman-Barret, L. (1997). The relationships among momentary emotion experiences, personality descriptions and retrospective ratings of emotion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 10-1100.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140, web: <http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/528Readings/Festinger1954.pdf>, 8 Temmuz 2012'de alınmıştır.
- Frankl, V. E. (1993). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. Selçuk Budak). İstanbul: Öteki Yayınları.
- Fujita, F., Diener, E., Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (3), 427-434.
- Furham, A., Cheng, H. (1998). Personality as predictor of mental health and happiness in East and West. *Personality and Individual Differences*, 27, 395-403.
- Geçtan, E. (1995). *İnsan Olmak* (1. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Glenn, N. D., McLanahan, S. (1981). The effects of offspring on the psychological well-being of older adults. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 138-150.
- Goleman, D. (2003). *Yıkıcı Duygularla Nasıl Başa Çıkabiliriz?* Dalai Lama ile Yapılan Bilimsel Bir Diyalog, İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Gülcan, Y., Kuştepe, Y., Aldemir, C. (2002). Yüksek Öğretimde Öğrenci Doyumu: Kuramsal Bir Çerçeve ve Görgül Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 99-114.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10 (1), 14-27.
- Hampton, N. Z., Marshall, A. (2000). Culture, Gender, Self Efficacy And Life Satisfaction: A Comparison Between Americans And Chinese People With Spinal Cord Injures. *Journal Of Rehabilitation*, 63 (3), 21-29.
- Hills, P., Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and individual Differences*, 31 (8), 1357-1364.
- Hinterkopf, E. (1994). Integrating Spiritual Experience in Counseling. *Counseling & Values*, 38, 165-175.
- Hintikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29 (2), 158.
- Hong, S. M., Giannakopoulos, E. (1994). The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics. *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 128, 5.
- Ho, M. Y., Cheung, F.M., Cheung, S. F. (2009). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658-663.
- Hublin, C., Partinen, M., Koskenvuo, M., Kaprio, J. (2007). Sleep and Mortality: A population-based 22 year follow-up study. *Sleep*, 30, 1245-1253.
- Ingersoll, E. R. (1994). Spirituality, Religion, and Counseling: Dimension and Relationships. *Counseling & Values*, 38, 98-111.
- Işıklı, S. (2001). Psikoterapide danışan faktörü psikopatolojiye karşı psikonormalik. *Türk Psikoloji Bülteni*, 23 (7), 164-166.
- İlhan, T. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçları ve Madde Kullanımı*. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunuldu, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Judge, T. A., İlies, R. (2002). Relationship of personality to performance motivation: A meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 87, 797- 807.
- Kalafat, S. (1996). *Depresyon Ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kankotan, Z.Z. (2008). *The Role of Attachment Dimensions, Relation Status, And Gender in The Components of Subjective Well-Being*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasser, T., Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 410-422.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., - Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31(6), 907-914.
- Katja, R., Åstedt-Kurki, P., Tarkka-Marja, T., Laippala, P. (2002). Relationships Among Adolescent Subjective Well-Being, Health Behavior and School Satisfaction. *Journal of School Health*, 72 (6), 243-249.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 6, 1007-1022.
- King, L. A., Richards, J. H., Stemmerich, E. (1998). Daily goals, Life goals and Worst Fear: Means, Ends and Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 66, (5), 713-744.
- Konu, A. I., Lintonen, T. P., Rimpela, M. K. (2002). Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being. *Health Education Research*, 17 (2), 155-165, web: <http://her.oxfordjournals.org/content/17/2/155.full.pdf+html>, 7 Eylül 2011'de alınmıştır.
- Korkut, F. (2004). Önleme ve iyilik hali. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4 (15), 79-87.
- Korkut-Owen, F., Kararımak, Ö. (21-23 Ekim 2009). *Tinsellik Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Açıklayıcı ve Doğrulamalı Faktör Analizi*. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunuldu, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan İnsan* (1. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik Psikolojisi* (1. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kunzmann, U., Little, T. D., Smith, J. (2000). Is Age-Related Stability of Subjective Well-Being a Paradox? Cross-Sectional and Longitudinal Evidence from The Berlin Aging Study. *American Psychological Association, Psychology and Aging*, 15 (3), 511-526.
- Kuzgun, Y. (1995). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma* (3. Basım). Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Le Compte, A., Öner, N. (1998). *Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

- Lent, R. W., Brown, S. D., Hackett, G (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122.
- Lent, R. W. (2003). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51 (4), 482-509.
- Lightsey, O. R. (1996). What leads to wellness? The role of psychological resources in well-being. *The Counseling Psychologist*, 24, 589-735.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., Pavot, W. (1993). Extraversion and Neuroticism as Predictors of Objective Life Events: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1046-1053.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1991). Adding Leisure and Work: The full five factor model and well-being. *Personality and Social Psychology*, 17, 227-232.
- Miller, M. L. (1980). Adaptation and life satisfaction of the elderly. *Doctoral dissertation, Boston College, Dissertation Abstracts International*, 41, 7367.
- Myers, D. G. - Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6, 10-19, Web: <http://www.davidmyers.org/davidmyers/assets/Who.is.Happy.pdf>, 12 Temmuz 2011'de alınmıştır.
- Myers, D. G., Diener, E. (1996). The Pursuit of Happiness. *Scientific American*, 274, 54-56.
- Myers, J. E., Sweney, T. J., Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling For Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266.
- Myers, J. E., Sweney, T. J., Witmer, J. M. (2003). *Manuel for the Wellness Evaluation of Lifestyle* (Çev. F. Korkut). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Newbegin, I., Owens, A. (1996). Self-Esteem and Anxiety in Secondary School Achievement. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11 (3), 521-530.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and Education*. Cambridge University Press: New York, Web: <http://www.google.com/books>, 15 Ağustos 2011'de alınmıştır.
- Quinn, P. D., Duckworth, A. L. (2007). Happiness and Academic Achievement: Evidence for Reciprocal Causality. *Poster session presented at the annual meeting of the American Psychological Society*, Washington, D. C. Web: <http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/Microsoft%20Word%20-%20Poster%20Text.060807.pdf>, 22 Ağustos 2011'de alınmıştır.
- Oginska, H., Pokorski, J. (2006). Fatigue and mood correlates of sleep length in three age-social groups: school children, students and employees. *Chronobiological International*, 23, 1371-28.
- Öner, N. (1976). *Süreksiz-Sürekli Kaygı El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (1977). *Durumluluk ve Süreklilik Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi-Oluşlarına Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Paradise, A.W., Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21 (4), 345-361.
- Parlette, N., Rae, R. (1993). Thinking About Thinking: Thinking Styles of People. *Association Management*, 45, 361-367.
- Pavot, W., Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Pelled, L. H., Eisenhardt, K. M., Xin, K. R. (1999). Exploring the black box: An analysis of work group diversity, conflict, and performance. *Administrative Science Quarterly*, 44, 1-28.
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., Paavilainen, E., Laippala, P. (2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17, 129-138.
- Reilly, C. E., Sokol, L., Butler, A. C. (1999). A Cognitive Approach to Understanding and Treating Anxiety. *Human Psychopharmacology Clinical and Experimental*, 14, 16-21.
- Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, P. T., Tamir, M. (2003). Trait as default, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 517-527.
- Ross, C. E., Willigen, M. V. (1997). Education and the Subjective Quality of Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 38, 275-297.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). To Be Happy or To Be Self-Fulfilled: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. Ed. S. Fiske, *Annual Review of Psychology* 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology by the American Psychological Association*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, 1. 1-28.
- Ryff C.D., Magee, W. J., Kling, K. C., Wing, E. H. (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, 247-278, Web: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/81.pdf>, 19 Eylül 2011'de alınmıştır.
- Üstündağ-Budak, A. M. (1999). *The role of personality variables in predicting the reported physical health symptoms of male and female college students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Mersin.
- Saygın, Y., Arslan, C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (2005). Effect of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Thorical Over-View And Empiral Update. *Cognitive Therapy and Research*, 16 (2), 201-228.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S.-Dzokoto, V., Ahadi, S. (2002). Culture, Personality And Subjective Well-Being Integration Process Models Of Life Satisfaction. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82 (4), 582-593.
- Schimmack, U., Schupp, J., Wagner, G. G. (2008). The Influence of Environment and Personality on the Affective and Cognitive Component of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 89, 41-60.
- Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2004). Emotions across cultures and methods. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(3), 304-326.
- Seder, P. J., Oishi, S. (2009). Ethnic ve racial homogeneity in college students Facebook friendship Networks and subjective well-being. *Journal of Personality*, 43 (3), 438-443.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology, An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness* (Çev. Semra Kunt-Akbaş, 2007). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Selim, S. (2008). Life Satisfaction and Happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88, 531-562.
- Selvi, Y., Özdemir P. G., Özdemir, O., Aydın, A., Beşiroğlu, L. (2010). Sağlık çalışanlarında vardiyalı çalışma sisteminin sebep olduğu genel ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23, 238-243.
- Siegrist, J. (2003). Subjective well-being: new conceptual and methodological developments in health-related social sciences. 'Income, Interactions And Subjective Well-Being' Exploratory Workshop Paris, 25-26 September, Web: <http://www.delta.ens.fr/swb/SiegristSWB.pdf>, 6 Ekim 2011'de alınmıştır..
- Siyez D. M., Aysan F. (2007). Sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanan ve kullanmayan öğrencilerin öz-yeterlilikleri ve yaşam doyumları ile stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Selçuk Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 17-34.

- Society of Counseling Psychology (2003). What is a counseling psychologist? Retrieved March 6, Web: <http://www.div.17.org/education/whatis.htm>, 30 Ağustos 2011'de alınmıştır.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R.L., Lushene, R.E. (1970). Manual for State-Trait Anxiety Inventory. California: *Consulting Psychologists Press*.
- Suldo, S. M., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D., Michalowski, J. (2009). Teacher Support and Adolescents' Subjective Well-Being: A Mixed-Methods Investigation. *School Psychology Review*, 38 (1), 67-85.
- Sweeney, T. J., Witmer, M. J. (1991). Beyond Social Interest: Striving Toward Optimum Health and Wellness. *Individual Psychology*, 47 (4), 527-540.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Timuçin, A. (1992). *Düşünce Tarihi* (3. Basım). İstanbul: Bulut Yayınları.
- Tong, Y., Song, S. (2004). A study on general self- efficacy and subjective well- being of low SES collage students in a Chinese university. *College Student Journal*, 38 (4), 637.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 23, 110.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35, 158, 75-89.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2005). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*.
- Türküm, A. S. (1999). İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 3, 77.
- Türütgen-Şimşek, Z. (2000). *Ruhsal Bozukluğu Olan Kişilerin Yaşam Kaliteleri ve Toplum İçinde Bakım ve Tedavilerine Örgütsel Bir Yaklaşım*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Twint, P., Tecora, R. (1997). Religion and Health: Holistic Wellness From The Perspective of Two African American Church Denominations. *Counseling Values*, 42 (1), 55-67.

- Wagner C.G. (2006). The well-being of nations. *Futurist*, 40, 12.
- Wallis, C. (2005). The New Science of Happiness. *TIME Magazine, Web*:
<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/images/timemagazine/Time-Happiness.pdf>, 18 Eylül 2011'de alınmıştır.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (4), 234-252.
- Westgate, Charlene E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75 (1), 26-35.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Witmer, M. J., Sweeney T. J. (1992). A Holistic Model for Wellness and Prevention Over Life Span. *Journal of Counseling and Development*, 71 (2), 140-148.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J. (1984). Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis, Education Evaluation and Policy Analysis. 6, 165-173.
- World Health Organization (WHO) (12-15 Ocak 2005). *Avrupa Ruh Sağlığı Deklarasyonu Mücadele Konuları, Çözümler Üretmek*. Dünya Sağlık Örgütü Ruh Sağlığı Avrupa Bakanlar Konferansı'nda sunuldu, Helsinki, Finlandiya.
- Yavuz-Güler, Ç., İşmen-Gazioğlu, E. A. (2008). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri* (1. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldız, B. (2002). *Aristoteles Etiğinde Mutluluk ve Erdem*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Yıldız, M., Sezen, A., Yenen, İ. (2007). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinde Durumluluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Akademik Güdülenmeler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *D.E.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25, 213-239.
- Yükseköğretim Kanunu (2547). Yayımlandığı R. Gazete : Tarih : 6/11/1981 Sayı : 17506
 Yayımlandığı Düstur : Tertip: 21 (5), 3
- Zettergren, P., Bergman, L. R., Wangby, M. (2006). Girls' stable peer status and their adulthood adjustment: A longitudinal study from age 10 to age 43. *International Journal of Behavioral Development*, 30 (4), 315-325.

EKLER

EK-1
Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği

<u>Yönerge:</u> Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Kendinize genel olarak baktığımızda , her bir duyguyu ne sıklıkta hissettiğinizi gösteren seçeneği yuvarlak içine alarak belirtiniz.	Hiç (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Çoğunlukla (4)	Daima (5)
1. İlgili	1	2	3	4	5
2. Sıkıntılı	1	2	3	4	5
3. Heyecanlı	1	2	3	4	5
4. Mutsuz	1	2	3	4	5
5. Güçlü	1	2	3	4	5
6. Suçlu	1	2	3	4	5
7. Ürkmüş	1	2	3	4	5
8. Düşmanca	1	2	3	4	5
9. Hevesli	1	2	3	4	5
10. Gururlu	1	2	3	4	5
11. Asabi	1	2	3	4	5
12. Uyanık	1	2	3	4	5
13. Utanmış	1	2	3	4	5
14. İlhamlı	1	2	3	4	5
15. Sinirli	1	2	3	4	5
16. Kararlı	1	2	3	4	5
17. Dikkatli	1	2	3	4	5
18. Tedirgin	1	2	3	4	5
19. Aktif	1	2	3	4	5
20. Korkmuş	1	2	3	4	5

EK-2
Yaşam Doyum Ölçeği

Yönerge: Aşağıda verilen ifadelere ne kadar katıldığınızı, yanındaki derecelendirmelerden size en uygun olan seçeneği yuvarlak içine alarak belirtiniz.	Kesinlikle uygun değil (1)	Uygun değil (2)	Kısmen uygun değil (3)	Kararsızım (4)	Kısmen uygun (5)	Uygun (6)	Tümüyle uygun (7)
1. Yaşamım birçok açıdan idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yaşam koşullarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3. Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Şu ana kadar, yaşamdan istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer yaşamımı yeni baştan yaşayabilsem, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-3
Yaşam Yönelimi Testi (İyimserlik Ölçeği)

Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri okuyarak size en uygun cevap seçeneğini yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
1. Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.	1	2	3	4	5
3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.	1	2	3	4	5
5. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.	1	2	3	4	5
7. Yapacak birşeylerimin olması benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
9. Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez.	1	2	3	4	5
11. Her türlü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

EK-4
Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri

<u>Yönerge:</u> Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevap seçeneğini yuvarlak içine alarak belirtiniz.	Hiç (1)	Biraz (2)	Çok (3)	Tamamıyla (4)
1. Şu anda sakinim.	1	2	3	4
3. Şu anda sinirlerim gergin.	1	2	3	4
5. Şu anda huzur içindeyim.	1	2	3	4
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	1	2	3	4
9. Şu anda kaygılıyım.	1	2	3	4
11. Kendime güvenim var.	1	2	3	4
13. Çok sinirliyim.	1	2	3	4
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4
17. Şu anda endişeliyim.	1	2	3	4
19. Şu anda sevinçliyim.	1	2	3	4

21. Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4
23. Genellikle kolay ağlarım.	1	2	3	4
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum.	1	2	3	4
27. Genellikle sakın, kendine hakim ve soğukkanlıyım.	1	2	3	4
29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	1	2	3	4
31. Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim.	1	2	3	4
33. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.	1	2	3	4
35. Genellikle kendimi hüznümlü hissedirim.	1	2	3	4
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	1	2	3	4
39. Akli başında ve kararlı bir insanım.	1	2	3	4

EK-5
Tinsellik Ölçeği

<u>Yönerge:</u>	Hiç Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
Lütfen cevaplarınızı genel halinize göre, çoğunlukla nasıl olduğunuzu düşünerek veriniz. Ayrıca olmak istediğinize göre değil, şu anda kendinizi nasıl görüyorsanız ona göre cevaplayınız.					
1. Yaşamdaki varoluş amacıma doğru ilerlediğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
2. Yaşamdaki amacımı henüz bulamadım.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdaki anlamı bulmaktan çok uzağım.	1	2	3	4	5
4. İnsanları seven ve koruyan bir güç olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
5. Evrendeki üstün gücün bana sorunlarımla başa çıkmada yardımcı olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
6. Yaşamda ilahi bir adalet olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7. Yaşamdaki deneyimlerim beni her şeyi dengede tutan bir gücün varlığına inandırdı.	1	2	3	4	5
8. Doğadaki her canlının uyum içinde varlığını devam ettirmesini sağlayan bir gücün var olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9. Zorlu olaylar karşısında çoğu kez manevi inançlarımla işe yaradığına inanıyorum.	1	2	3	4	5
10. Koruyucu ve rahatlatıcı bir gücün varlığını içimde hissediyorum.	1	2	3	4	5
11. 'Bir kapı kapanırsa diğeri açılır' sözüne inanıyorum.	1	2	3	4	5
12. İnsanlara, diğer canlılara ve doğaya karşı sorumluluklarım olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
13. Doğayla bir uyum ve denge içinde yaşadığıma inanıyorum.	1	2	3	4	5
14. Doğanın bir parçası gibi hissetmek beni mutlu ediyor.	1	2	3	4	5
15. Evrendeki bütünüün bir parçası olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5

EK-6
Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİLER		
1. Cinsiyet: K (.....) E (.....)	2. Yaş:	
3. Fakülte, Bölüm:		
4. Bölümde kaçınıcı yılınız: 5. Genel not ortalamanız:		
6. Öğrenim gördüğünüz bölümü severek ve isteyerek mi tercih ettiniz? Evet(.....) Hayır(.....)		
7. Spor faaliyetiniz var mı? Evet (.....) Hayır (.....)		
8. Günlük ortalama uyku süreniz ne kadar ? 4 saatten az (.....) 5-8 saat arası (.....) 8 saat (.....) 8-10 saat arası (.....) 10 saatten fazla (.....)		
9. Sigara Kullanıyor musunuz? Evet (.....) Hayır (.....) (Cevabınız hayır ise 11. soruya geçiniz)		
10. Ne sıklıkta sigara kullanıyorsunuz? Günde yarım paketten az (.....) Günde yarım paket-bir paket arası (.....) Günde bir paketten fazla (.....)		
11. Alkol Kullanıyor musunuz? Evet (.....) Hayır (.....) (Cevabınız hayır ise 12. soruyu boş bırakınız)		
12. Ne sıklıkta alkol kullanıyorsunuz? Her gün (.....) Haftada iki-üç kez (.....) Haftada bir kez (.....) Ayda bir kez (.....) Özel günlerde (.....)		

ÖZGEÇMİŞ

AHMET ÖZTÜRK

Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD,

Görükle-Bursa/ TÜRKİYE

e-posta: ahmetozturk20@hotmail.com

Cep Tel: +90 535 028 80 49

Doğum Yeri ve Tarihi : Buldan / 1982
İş Adresi : Saibe Durmaz Özel Eğt. Mes. Eğt. Mrkz, Demirtaş Dumlupınar Mh. 38 Sk. No:14,
 Osmangazi / BURSA

EĞİTİM

2009-2013 Yüksek Lisans, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

2000-2004 Lisans, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

İŞ DENEYİMİ

2010- Saibe Durmaz Özel Eğt. Mes. Eğt. Mrkz., Okul Psikolojik Danışmanı, Osmangazi / Bursa

2010-2010 Baraklı İlköğretim Okulu, Okul Psikolojik Danışmanı, Baraklı Köyü-Keles / Bursa

2008-2010 A. Hamdi GÖKBAYRAK Anadolu Öğretmen Lisesi, Okul Psikolojik Danışmanı,
 Soğukpınar Köyü-Osmangazi / Bursa

2004-2008 Atatürk İlköğretim Okulu, Okul Psikolojik Danışmanı, Karacabey / Bursa

ÜYE OLUNAN DERNEKLER

Bursa Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

YAZAR ADI SOYADI	Ahmet ÖZTÜRK
Tez Adı	Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışma(lar)ı	Yrd. Doç. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum. <input type="checkbox"/> Tezimden sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin %10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum. <input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum.
Yayımlama İzni	<input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum. <input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum. 1 yıl <input type="checkbox"/> 2 yıl <input type="checkbox"/> 3 yıl <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmansa izin vermiyorum.

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih: 07/06/2013

İmza: 