



**T.C.**

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN  
ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK  
VE AFFETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Kübra YAŞAR**

**BURSA**

**2015**



**T.C.**  
**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN**  
**ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**  
**VE AFFETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**Kübra YAŞAR**

**Danışman**  
**Yrd. Doç. Dr. Rahşan Siviş ÇETİNKAYA**

**BURSA**  
**2015**

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

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

**Kübra YAŞAR**

**22/05/2015**

## YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlılık ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki” adlı Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan  
Kübra YAŞAR

Danışman  
Yrd. Doç. Dr. Rahşan Siviş ÇETİNKAYA

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı  
Prof. Dr. Sedat YÜKSEL

**T.C.**  
**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜNE**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda 801222002 numaralı Kübra YAŞAR'ın hazırladığı “ Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlık ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki” konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 22/05/2015 günü 09:00-10:30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan yanıtlar doğrultusunda adayın tezinin/çalışmasının başarılı olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.

**Üye**

**(Tez Danışmanı )**

**Yrd. Doç. Dr. Rahşan Siviş ÇETİNKAYA**  
**Uludağ Üniversitesi**

**Üye**

**Doç. Dr. Kelime ERDAL**  
**Uludağ Üniversitesi**

**Üye**

**Yrd. Doç. Dr. Ezgi Özeke KOCABAŞ**  
**Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi**

**22/05/2015**

## ÖN SÖZ

Eğer uzun ve zorlu bir öğrenim yaşantısına başlayacaksanız her şeyden önce size inanan bir öğretmene ihtiyacınız vardır. Üniversite yaşantımın ilk yıllarından lisansüstü eğitimdeki tezi tamamlama sürecine kadar her adımda bilgi ve deneyimleri ile beni destekleyen, hoşgörüsü ve sabırla yüreklendiren, çalışma disipliniyle her daim örnek aldığım sayın hocam, danışmanım Yrd. Doç. Dr. Rahşan Siviş ÇETİNKAYA'ya, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde bulunarak, yapıcı eleştirileriyle tez çalışmama katkıda bulunan Doç. Dr. Kelime ERDAL'a ve Yrd. Doç. Dr. Ezgi Özeke KOCABAŞ'a teşekkür ederim.

Üniversite yaşantımda ilgi ve anlayışları ile desteklerini her an yanımda hissettiğim, ölçek uygulamalarında da büyük katkıları olan Doç. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN'a, Yrd. Doç. Dr. Asuman YÜKSEL'e, verilerimin analizindeki yardımları için Dr. Yüksel EROĞLU'na ve Eğitim Fakültesi'ndeki tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Tez hazırlama sürecinin tüm aşamalarında heyecanıma ve yorgunluğuma ortak olan, inanç ve güvenleriyle güç bulduğum, dostlarım Bahar LİMAN'a, Dicle AYHAN ÇETİNDEMİR'e, Nihal TAŞEZ'e, Yasemin GÜRCÜOĞLU'na ve Fatih YILMAZ'a, bana inanan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Öğrenimim süresince tüm zorluklara rağmen sabırla yanımda olan, emekleri ve teşvikleri ile bugünlerimde en büyük paya sahip olan anne ve babama, okul yaşantımın ilk yıllarından tezimi tamamlama sürecine kadar her daim görüşlerine ve yardımlarına başvurduğum ağabeyim Serkan YAŞAR'a, ablam Hilal DİZMAN'a; yaşamın her alanının onlarla güzelleştiğine inandığım kıymetli aileme teşekkür ederim.

**Kübra YAŞAR**

## ÖZET

Yazar : Kübra YAŞAR  
Üniversite : Uludağ Üniversitesi  
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Bilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi  
Sayfa Sayısı : xii+93  
Tez : Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Psikolojik Sağlık ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki  
Mezuniyet Tarihi : 03/06/2015  
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Rahşan Siviş ÇETİNKAYA

### ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE AFFETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırmada Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile affetme ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2013-2014 eğitim öğretim yılında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinden 486 kadın, 175 erkek olmak üzere toplam 661 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak öznel iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla Pozitif ve Negatif Duygu Durum 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, affetme düzeyini ölçmek için Heartland Affetme Ölçeği (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005), psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek için Ego-Sağlamlık Ölçeği (Block ve Kremen, 1996) 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 düzeylerinin cinsiyetlerine ve süregelen hastalıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Affetme, Öznel İyi Oluş, Psikolojik Sağlık



## **ABSTRACT**

Author : Kübra YAŞAR  
University : Uludağ University  
Main Branch : Department of Educational Sciences  
Branch : Division Of Guidance and Psychological Counseling  
Degree : Master of Science  
Page Numbers : xii +93  
Date of Graduation : 03/06/2015  
Thesis : The Relationship Between The Uludağ University Education  
Faculty Students' Subjective Well-Being, Psychological  
Resilience, Forgiveness  
Supervisor : Asst. Prof. Dr. RaŐan Siviş ŐETNKAYA

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ULUDAĞ UNIVERSITY EDUCATION FACULTY STUDENTS' SUBJECTIVE WELL-BEING, PSYCHOLOGICAL RECILIENCE, FORGIVENESS**

The present study, it was aimed to determine the relationship between the Uludağ University Education Faculty students' subjective well-being levels and their forgiveness and levels of psychological resilience. Participants were 661 students from the University of Uludağ attending undergraduate classes (486 female – 175 male) during the academic year 2013 – 2014. Data was collected using “Positive and Negative Affect Scale – PANAS” (Watson, Clark, and Tellegen, 1988) and “The Satisfaction with Life Scale” (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1983) 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 Heartland Forgiveness Scale” (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen and Billings, 2005) for measuring the forgiveness levels, and “The Ego Resiliency Scale” to determine the psychological resiliency levels, was used for data analysis. “Mann-

Whitney U Test” and “Kruskal-Wallis Test” were used to determine 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. Besides, the results showed that there is a significant difference between the gender of the participants’ subjective well-being levels and their chronic illness.

**Key Words:** Subjective Well-being, Psychological Resilience, Forgiveness

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa No

ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar.....	xi
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırma Problemleri.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar.....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	6
BÖLÜM II: KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. KURAMSAL TEMEL.....	7
2.1.1. Öznel İyi Oluş Kavramı.....	7
2.1.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar.....	10
2.1.2.1. Erek Kuramı.....	11
2.1.2.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	11
2.1.2.3. Uyum (Adaptasyon) Kuramı.....	12
2.1.2.4. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	13
2.1.2.5. Etkinlik Kuramı.....	14
2.1.2.6. Csikzentmihalyi'nin Akış Kuramı.....	15
2.1.2.7. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları.....	15
2.1.2.8. Yargı Kuramları.....	16
2.1.2.9. Bağ Kuramları.....	17
2.1.3. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler.....	17
2.1.3.1. Psikolojik Sağlık.....	17
2.1.3.2. Affetme.....	20
2.2. ÖZNEL İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMA BULGULARI.....	22
2.2.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	23
2.2.1.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler.....	23
2.2.1.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler.....	29
2.2.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	32
2.2.2.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler.....	32
2.2.2.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler.....	37
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın Modeli.....	41
3.2. Örneklem.....	41

3.3. Veri Toplama Araçları.....	42
3.3.1. Pozitif Negatif Duygu Ölçeği.....	43
3.3.2. Yaşam Doyum Ölçeği.....	43
3.3.3. Psikolojik Sağlık Ölçeği.....	44
3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği.....	45
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu.....	45
3.4. Veri Toplama Süreci.....	45
3.5. Verilerin Analizi.....	46
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	47
4.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler.....	47
4.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler.....	48
4.2.1. Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet.....	48
4.2.2. Öznel İyi Oluş ve Yaş.....	49
4.2.3. Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölüm.....	50
4.2.4. Öznel İyi Oluş ve Aylık Harçlık.....	51
4.2.5. Öznel İyi Oluş ve Anne Eğitimi.....	52
4.2.6. Öznel İyi Oluş ve Baba Eğitimi.....	54
4.2.7. Öznel İyi Oluş ve Yaşanan Yer.....	55
4.2.8. Öznel İyi Oluş ve Süreğen Hastalık.....	56
BÖLÜM V: TARTIŞMA VE YORUM.....	58
5.1. Öznel İyi Oluşun Psikolojik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması ve Yorumlanması.....	58
5.2. Öznel İyi Oluşun Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması ve Yorumlanması.....	60
5.2.1. Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet.....	60
5.2.2. Öznel İyi Oluş ve Yaş.....	62
5.2.3. Öznel İyi Oluş ve Öğrenim Görülen Bölüm.....	62
5.2.4. Öznel İyi Oluş ve Aylık Harçlık.....	64
5.2.5. Öznel İyi Oluş ve Anne-Baba Eğitimi.....	65
5.2.6. Öznel İyi Oluş ve Yaşanan Yer.....	66
5.2.7. Öznel İyi Oluş ve Süreğen Hastalık.....	67
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	69
KAYNAKÇA.....	73
EKLER.....	87
Pozitif Negatif Duygu Ölçeği.....	88
Yaşam Doyum Ölçeği.....	89
Psikolojik Sağlık Ölçeği.....	90
Heartland Affetme Ölçeği.....	91
Kişisel Bilgi Formu.....	92
ÖZ GEÇMİŞ.....	93

## TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

TABLO 1.	Öğrencilerin Cinsiyet ve Bölümlere Göre Çapraz Tablosu.....	42
TABLO 2.	Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenlerin İlişkisini Gösteren Korelasyon Değerleri Tablosu.....	47
TABLO 3.	Olumlu Duygu ve Cinsiyet Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu.....	48
TABLO 4.	Yaşam Doyumu ve Cinsiyet Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu.....	49
TABLO 5.	Olumlu Duygu ve Yaş Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu.....	49
TABLO 6.	Yaşam Doyumu ve Yaş Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu.....	50
TABLO 7.	Olumlu Duygu ve Öğrenim Görülen Bölüm Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu.....	50
TABLO 8.	Yaşam Doyumu ve Öğrenim Görülen Bölüm Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu.....	51
TABLO 9.	Olumlu Duygu ve Aylık Harçlık Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu.....	52
TABLO 10.	Yaşam Doyumu ve Aylık Harçlık Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu.....	52
TABLO 11.	Olumlu Duygu ve Anne Eğitimi Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu.....	53
TABLO 12.	Yaşam Doyumu ve Anne Eğitimi Karşılaştırılması İçin	

<i>Kruskal-Wallis Testi Tablosu</i> .....	53
<i>TABLO 13. Olumlu Duygu ve Baba Eğitimi Karşılaştırılması İçin</i>	
<i>Kruskal-Wallis Testi Tablosu</i> .....	54
<i>TABLO 14. Yaşam Doyumu ve Baba Eğitimi Karşılaştırılması İçin</i>	
<i>Kruskal-Wallis Testi Tablosu</i> .....	54
<i>TABLO 15. Olumlu Duygu ve Yaşanan Yer Karşılaştırılması İçin</i>	
<i>Kruskal-Wallis Testi Tablosu</i> .....	55
<i>TABLO 16. Yaşam Doyumu ve Yaşanan Yer Karşılaştırılması İçin</i>	
<i>Kruskal-Wallis Testi Tablosu</i> .....	55
<i>TABLO 17. Olumlu Duygu ve Süreğen Hastalık Karşılaştırılması İçin</i>	
<i>Mann-Whitney U Testi Tablosu</i> .....	56
<i>TABLO 18. Yaşam Doyumu ve Süreğen Hastalık Karşılaştırılması İçin</i>	
<i>Mann-Whitney U Testi Tablosu</i> .....	57

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

Yaşamı mutlu bir şekilde geçirmek, genel olarak insanların önemli isteklerinden biridir. Bu nedenle mutluluk pek çok bilimsel disiplin alanının olduğu gibi psikolojinin de önemli araştırma konularındandır. Fakat mutluluk konusu felsefe alanında uzun yıllar yer almasına rağmen, İkinci Dünya Savaşı'na kadar psikoloji alanında pek ilgi görmemiştir. Psikoloji bilimindeki araştırmalar daha çok olumsuz duygular, problemler ve mutsuzluk üzerine yoğunlaşmıştır. Savaş sonrasında artık psikoloji bilimi iyileştirmenin bilimi olarak görülmeye başlanmış, odağı akıl hastalıklarının sağaltımına doğru kaymıştır. Bu konuda kısa zamanda büyük ilerlemeler kaydeden psikoloji bilimi günümüz itibariyle 14 bozukluğu tam olarak iyileştirebilecek noktaya gelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Fakat bu süreç içerisinde psikolojik anlamda sağlıklı ve doyumlu insanın gelişimi göz ardı edilmiştir.

1970'li yıllardan itibaren “mutluluğun mutsuzluğun tersi” olduğu anlayışı terk edilerek olumlu duyguyu anlamak ve Aristoteles'in “ iyi yaşam” dediği şeyi bulmak hedeflenmiştir. Psikolojideki bu yönelimin hız kazanmasıyla pozitif psikoloji gelişmiştir (Seligman, 2002). İçinde bulunduğumuz çağda psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında oldukça ön plana çıkan pozitif psikoloji yaklaşımı ile birlikte bireyin sahip olduğu potansiyel, güçlü yönler ve olumlu özellikler temel alınmaya başlanmıştır. Psikoloji biliminin bu belirgin yönelimi kısa sürede araştırmalara da yansımıştır. Bazı araştırmacılar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) anksiyete, depresyon gibi ruh sağlığının olumsuz bileşenleri ile ilgili sayısız araştırma olmasına rağmen, ruh sağlığının olumlu bileşenleri umut, sezgi, iyi oluş, kişiler arası ilişkiler, kişisel gelişim,

potansiyelini ortaya çıkarma, sorumluluk, özgecilik, ahlak, nezaket, ılımlılık, hoşgörü gibi pozitif kavramlarla ilgili oldukça az araştırma olmasına dikkat çekmişlerdir.

Literatürde patoloji ağırlıklı çalışmalar yerine pozitif psikolojiye dayalı çalışmaların 1990'lerden sonra artan bir hızla ele alındığı görülmektedir. Mutluluğun kalıcı olarak yükseltilemeyeceği düşüncesi, mutluluk konusunda yapılan bilimsel araştırmalar ile çürütülmüştür (Seligman, 2002). İnsanların mutluluğa ulaşma çabaları ile ilişkili olarak psikolojide yaşam doyumu, iyilik hali, yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş kavramları ile ilgili çalışmalar önem kazanmaya başlamıştır. Psikolojide mutluluk, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelen öznel iyi oluş kavramı ile ele alınmaktadır (Hybron, 2000). Öznel iyi oluş kavramının en önemli özelliği, kişinin öznel iyi oluşuna dair değerlendirmeyi bir uzman ya da yakın çevresinin değil, bizzat kendisinin yapmasıdır. Diener' a (1984) göre öznel iyi oluş, bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu-olumsuz duygulanımlarına ilişkin yaptıkları genel bir değerlendirmedir. Bu noktada yaşam doyumu iyi oluşun bilişsel ögesini temsil ederken, olumlu-olumsuz duygulanım duygusal ögesine karşılık gelir. Bu bakış açısına göre öznel iyi oluş, olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yüksek yaşam doyumu alma şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Bu tanıma göre neşe, heyecan, ilgi, güven, sevinç, heves gibi duygular olumlu duygulanımı oluşturmaktadır. Öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, korku ve kaygı gibi duygular ise olumsuz duygulanımı oluşturmaktadır (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984). Öznel iyi oluş ile ilgilenen araştırmacılar bireylerin olumlu duyguları, olumsuz duyguları ve yaşam doyumları üzerinde durmaktadırlar.

Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte öznel iyi oluş kavramını yordayan tüm kavramlar derinlemesine incelenmeye başlamıştır (Elliot, 2010). Bu kavramlardan biri olan psikolojik sağlamlık, insanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Son yıllarda, davranış bilimleri alanında psikolojik sağlamlık kavramı, stresi azaltan ve olaylarla başa çıkma becerisini destekleyen bir kişilik özelliği olarak yoğun ilgi çekmektedir (Judkins ve Rind, 2005; Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1994). Bireyde psikolojik sağlamlığı nelerin harekete geçirdiği ise halen tartışılan ve araştırmacıların ilgisini çekmeye devam eden bir konudur.

Pozitif psikolojinin önemle üzerinde durduğu kavramlardan bir diğeri de affetmedir. Affedicilik kavramı önceleri felsefe ve din literatüründe (Çardak, 2012)



inceleme konusu iken son zamanlarda pozitif psikoloji (Berry, Worthington, O'Connor ve Wade, 2005) ve sosyal psikolojinin de (Emmons ve Paloutzian, 2003) ilgi alanına girmiştir. Felsefe ve din literatüründe ahlaki bir erdem olarak karşımıza çıkan affetme (Yolaçan, 2008; Enright ve Fitzgibbons, 2000), merhamet ve vicdan kavramlarıyla ilişkilendirilerek ele alınmaktadır. Affetme eylemi karşılıklı olarak tarafların psikolojisine iyi geldiği için son yıllarda psikolojik danışma oturumlarında da yararlanılmaya başlanmıştır.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde öznel iyi oluşun demografik, dışsal ve psikolojik değişkenlerle ilgili olduğu görülmekle birlikte günümüz itibarıyla daha ziyade psikolojik değişkenler üzerinde durulmaktadır. Öznel iyi oluşu etkileyen kavramlarla ilgili birbiriyle çelişen araştırma sonuçları bulunmaktadır. Öznel iyi oluşu etkileyen kavramların neler olduğunu net bir şekilde ortaya koymak zordur.

### **1.1. Araştırma Problemleri**

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile affetme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı 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 cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
  - 2.2. Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşlarına 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 aylık harçlıklarına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
  - 2.4. Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin annelerinin eğitim durumuna göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
  - 2.5. Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin babalarının eğitim

durumuna göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

**2.6.** Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşadıkları yere göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

**2.7.** Uludağ Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin süregelen hastalıklarının olup olmaması durumuna göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada öznel iyi oluş ile affetme ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile demografik değişkenlere göre öznel iyi oluşun ne şekilde değiştiğinin araştırılması amaçlanmıştır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Pozitif psikolojinin en önemli araştırma konularından biri olan öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin ve olaylara verdiği duygusal tepkilerin bir sonucu olarak kabul edilmektedir (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Buna göre öznel iyi oluş, kişinin olumlu duyguya ve yaşam doyumuna sahip olmasını öngörmektedir. Daha iyi hisseden ve daha mutlu olan kişilerde daha az psikolojik ve sosyal sorunun görüldüğü araştırmalar tarafından desteklenmiştir. Ayrıca dünya çapında yapılan mutluluk araştırmalarında ülkemiz birçok ülkenin gerisinde kalmıştır (Arıcıoğlu, 2008). Bu yönüyle ele alındığında öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar, ülkemiz için oldukça büyük önem taşımaktadır.

2547 sayılı Yüksek Öğretim Kurumu [YÖK] kanununa göre üniversite öğrencilerinin kişisel-sosyal, eğitim ve mesleki anlamda danışmanlık ve rehberlik ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir (YÖK, 47-c Maddesi). Akademik, sosyal ve psikolojik yönden iyi olma, bu kitleye yönelik planlanan psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin amaçları arasındadır. Üniversite öğrencilerinin yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerinin ve olaylara verdikleri tepkilerin anlaşılması, verilecek psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin etkiliği açısından bakış açısı kazandırabilir. Araştırmalara göre öznel iyi oluş başlı başına önemli olmakla birlikte ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde de olumlu etkiye sahiptir. Aynı zamanda öznel iyi oluş

kişiler arası doyumlu ilişkileri ve üreticiliği arttırdığı için son derece dikkatle incelenmelidir. Pozitif psikoloji alanındaki araştırmacılara göre toplumlarda eğitim, sağlık ve çevre alanındaki hizmetlerin temel amacı öznel iyi oluşu arttırmak olmalıdır (Diener ve Seligman, 2004). 18-25 yaş aralığında bulunan genç kuşağın öznel iyi oluş eğilimlerinin bilinmesi, hem bu bireylerin hem de toplumun mutlu bir geleceğe sahip olması açısından oldukça önemlidir. Öznel iyi oluş günlük yaşamdaki engellemeler, maddi durum, yaşam olayları, bireysel hedefler ve kişilik özellikleri gibi etkenlerle de yakından ilişkilidir. Yapılan çalışmalarda öznel iyi oluşun bireysel ve kültürel değerlerle yakın ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Rask ve diğerleri, 2002). Buna göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ele alınırken gençliğin sahip olduğu değerlerin de incelenmesi kaçınılmazdır. Bu çalışmanın sonuçlarının üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlara ve diğer uzmanlara, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olan psikolojik sağlık, affetme, olumsuz duygu ve demografik özellikler hakkında önemli bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir.

Bireyin yaşamı, gelişim dönemlerinden ve ilgili gelişim ödevlerinden oluşmaktadır. Gelişim ödevlerinin sağlıklı bir şekilde yerine getirilmesi, kişinin yaşamına sağlıklı ve uyumlu bir şekilde devam edebilmesine olanak sağlamaktadır. Üniversite yaşamı gelişim görevlerinin yanında, birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal deneyimi içinde barındıran bir süreç olarak değerlendirilebilir. Psikolojik danışmanlığın temelinde de kişilerin gelişim süreçlerini desteklemek, sorunların oluşmasını önleyecek gelişimsel uygulamalar bulunmaktadır. Danışmanlar, bireyleri daha mutlu, sağlıklı üretken ve doyumlu bir yaşama doğru yönlendirirler (Ivey ve Gonçalves, 1988). Üniversite yaşamı boyunca öğrenciler stres yaratan birçok durumla karşı karşıya kalabilmekte ve mutsuz olabilmektedir. Bu yönüyle ele alındığında üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin ve çalışılan diğer değişkenlerin yanında psikolojik sağlık ve affetme düzeylerini içeren araştırma sonuçlarının uygulamaya önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca alan yazındaki kapsamlı araştırmalar sonucunda öznel iyi oluşun demografik değişkenlerle birlikte, insana ilişkin psikolojik değişkenlerin incelenmesinin daha önemli bulgular getireceği öngörülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Öznel iyi oluşla anlamlı ilişkiler olabileceği düşünülen psikolojik sağlık ve affetme düzeylerinin üniversite öğrencileri üzerinde araştırıldığı bir çalışma ilgi çekici bir konu olma özelliği taşıyabilir. Aynı zamanda öznel iyi oluş

çalışmaları ve uygulamaları arasındaki bağı desteklemesine yardımcı olabilir. Bu bağlamda araştırmadan elde edilen sonuçların alan yazına anlamlı katkılarının olacağı düşünülmektedir.

#### 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, 2013-2014 eğitim öğretim yılında, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi; Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Özel Eğitim Öğretmenliği, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Müzik Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Almanca Öğretmenliği, Fransızca Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören toplam 661 üniversite öğrencisiyle sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

Bu araştırmada geçen kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

**Öznel iyi oluş:** Öznel iyi oluş, bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu-olumsuz duygulanımlarına ilişkin yaptıkları genel bir değerlendirmedir (Diener, 1984).

**Psikolojik Sağlık:** Kişinin oldukça zor ve olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir (Hunter, 2001).

**Affetme:** Bireyin hata yaptığı düşünülen kişiye karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmesi ve bu tepkilerin yerine merhamet, cömertlik ve yardımseverlik gibi olumlu tepkiler geliştirmek için çaba sarf etmesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumunu öznel iyi olmanın bilişsel bileşenidir ve bireyin kendisine yüklediği kriterler ile yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları, kendi yaşamı hakkındaki değerlendirmelerini içermektedir (Pavot ve Diener, 1993).

## BÖLÜM 2

### KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. KURAMSAL TEMEL

Bu bölümde, öznel iyi oluş kavramına, ilgili kuramsal çerçeveye, yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

##### 2.1.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Mutluluk, felsefecilerin tarih boyunca uğraş alanlarından biri olagelmıştır. Bütün Yunan filozofları için olduğu 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 kişinin “iyi” yi gerçekleştirerek kendi etkinliği ile elde ettiği mutluluktur (Gökberk, 1985). “İyi yaşam”ın ne olduğunu bulmak için büyük bir çaba harcayan Aristoteles gerçek mutluluğun iyi bir hayat yaşamaya adanmaktan geçtiğini ve bunun da bilgelikle sağlanacağını ifade etmiştir. Aristoteles’e göre insan mutluluğa erdem ile ulaşır ve insanı mutluluğa erdiren erdem, insanın özünü oluşturan aklını kullanabileceği bir nitelikte olmalıdır (Timuçin, 1992; Yıldız, 2002). İnsan sahip olduğu erdemi özünde geliştirerek mutluluğa ulaşır.

Felsefe mutluluk konusu ile yakından ilgili iken psikoloji alanında mutluluk konusu pek ilgi çekmemiş ve olumsuz duygular, mutsuzluk üzerine araştırmalar yoğunluk kazanmıştır. Psikoloji bilimi özellikle ikinci dünya savaşının ardından büyük ölçüde psikopatolojiye odaklanarak psikopatolojinin belirlenmesi ölçülmesi ve iyileştirilmesi ile ilgilenen bilim dalı haline gelmiştir. Bu eğilim nedeniyle gelişimi

destekleyen olumlu psikolojik özellikler bir anlamda ihmal edilmiştir (Gilham ve Seligman 1999; Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte yaşam doyumu, iyilik hali, yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş gibi pozitif kavramlarla ilgili çalışmalar önem kazanmaya başlamıştır.

1970'li yıllardan itibaren araştırmacılar psikolojinin ihmal edilen iki işleviyle ilgilenmişlerdir; 1- olumlu bireysel niteliklerin desteklenmesi ve 2- tüm insanlar için hayatın daha çok yaşanmaya değer kılınmasıdır (Gilham ve Seligman 1999; Seligman, 2002). Hayatı yaşanmaya değer kılan kaynağın ne olduğu uzun yıllar araştırılmış ve “asıl kaynağın bireyin yaşamından hoşnut olma düzeyi” olduğu açıklanmıştır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Diener’ a (1984) göre bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları için olumlu bir şekilde yaşamak önemli bir ölçüttür. Olumlu bir yaşam sürdürmenin sonucunda, bireyler mutluluğa ulaşmaktadırlar. Pozitif psikolojinin kurucularından olan Martin Seligman (2011), mutluluk ve iyi oluş kavramlarını ayırtmıştır. Seligman’a göre gerçek mutluluk; olumlu duygu, anlam ve bağlılık olmak üzere üç unsurdan oluşmaktadır. İyilik hali ise olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam ve amaç, başarı olmak üzere beş unsurdan oluşan çok boyutlu bir yapıdır. İyilik hali ile ilgili literatür özetle incelendiğinde; tek bir iyi oluş şeklinin olmadığı görülmektedir.

Günümüzde geniş çevrelerce kabul edilen iki temel iyi oluş çeşidi; öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştur. “İyi oluş” kavramıyla ilgili kuramsal çalışmalar hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudomonizm) olmak üzere iki temel geleneğe dayanmaktadır. Hazsal bakış açısına göre iyi oluş olumlu duygulanım varlığına karşılık, olumsuz duygulanımın yokluğudur. Psikolojik işlevsellik yaklaşımına göre ise iyi oluş, bireyin yaşamından tamamen ve derin bir biçimde doyum almasıdır. Seligman iyi oluşun hazcılık ve psikolojik işlevsellik boyutlarını birleştirerek bütüncül bir bakış açısı getirmektedir (Grenville- Cleave, 2012). Pozitif psikolojideki mutluluk, psikolojik işlevsellik yaklaşımına daha yakındır. Fakat psikolojik işlevsellik ile mutluluk eşdeğer olarak kabul edilmemektedir. Diener (1984), psikolojik işlevselliğin insanların yaşamlarını önceden belirlenmiş ideal ‘erdemli’ yaşam ölçütü üzerinden değerlendirdiği için, bugünkü mutluluk kavramı ile aynı olmadığını belirtmektedir. Waterman, Schwartz ve Conti (2008), ise hazcılık ve psikolojik işlevsellik yaklaşımının birbirinden bağımsız olmadığını, yapılan etkinliklerde birinin ya da her ikisinin de sağlanabileceğini belirtmiştir. Hazcılık geleneğinde iyi oluş, bireylerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini içeren “öznel iyi oluş” kavramına karşılık gelirken, psikolojik

işlevsellik yaklaşımında iyi oluş “psikolojik iyi oluş” kavramına karşılık gelmektedir (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). İki farklı iyi oluş kavramının olması insanın çok yönlü ve bütüncül olmasıyla açıklanmaktadır.

Diener’a göre öznel iyi oluşa ilişkin ilk çalışmalar Wilson’ a aittir. Wilson mutluluk üzerine çalışmaları sonucunda “en avantajlı olan insanlar en mutludur” yargısına ulaşmıştır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş alanında ilk doktora çalışmasını yapan Wilson (1967) tezinde somut anlamda genç, sağlıklı, yüksek kazançlı, iyi eğitilmiş, dindar ve evli olan kişilerin; psikolojik anlamda dışadönük, kaygısız, iyimser, yüksek özgüvenli, işiyle ilgili morali yüksek ve alçakgönüllü hedefleri olan kişilerin mutluluk konusunda avantajlı olduğunu belirtmiştir. Wilson, Yunan filozoflarından günümüze dek mutluluk konusunda çok az kuramsal gelişmenin olduğunu saptamıştır (Diener, 1984). Günümüzde iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalarda, iyi oluş kavramının yanında öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali, olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramlarla birlikte kullanıldığı gözlenmektedir. Bu kavramlar aynı anlamda olmamakla beraber birbirleri ile ilişkili kavramlardır. Örneğin, iyilik hali kavramı, ideal düzeyde akıl ruh sağlığının bütünleştiği tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam yolu anlamındayken öznel iyi oluş kavramı bireyin yaşamına ilişkin öznel yargı ve duyguları ile ilgilenmektedir (Myers, Sweneey ve Witmer, 2003). Ed Diener (1984), Öznel İyi Oluş isimli makalesinde öznel iyi oluşun tanımlanması ve ölçülmesi ile ilgili kapsamlı bilgiler vermiş, öznel iyi oluşun insanların neden ve nasıl mutlu olduklarıyla ilgilendiğini açıklamıştır. Öznel iyi oluşun tanımı bazı araştırmacılar tarafından yaşam doyumu seviyesi ve olumlu duyguların toplamından olumsuz duyguların çıkarılması olarak kabul edilmektedir (Grenville- Cleave, 2012). Andrews ve Withey (1976) ve Diener (1984) öznel iyi oluşun tanımını yaparken öznel iyi oluşun üç bileşeninden (yaşam doyumu değerlendirmeleri, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım) yararlanmışlardır.

Pozitif psikolojinin en önemli araştırma konularından birisi olan öznel iyi oluş yaşam doyumu, evlilik doyumu, depresyon ve anksiyetenin yokluğu ile olumlu ruh hali ve duygular gibi değişkenleri içeren psikoloji alanıdır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi oluş bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel ögesini, olumlu-olumsuz duyguların yaşanma sıklığı ise duygusal ögesini temsil etmektedir (Andrews ve Whitney, 1976; Diener, 1984). Neşe, heyecan, ilgi, güven, sevinç, heves, affetme gibi duygular olumlu duygulanımı;

öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, korku ve kaygı gibi duygular olumsuz duygulanımı oluşturmaktadır (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984). Değerli bir yaşamın ilgili başka özellikleri olmakla birlikte, öznel iyi oluşa ilişkin çalışmalar, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerine odaklanmaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Birey yaşamını ele alırken yaşamlarının bir bölümüne (evlilik, iş vs) ya da tamamına odaklanabilir, duygusal ya da bilişsel olmak üzere iki farklı temelde değerlendirme yapabilir. Bireyin yaşadıklarına odaklanarak yaptığı değerlendirme bilişsel, yaşadıklarına ilişkin duygularına odaklanarak yaptığı değerlendirme duygusal temellidir. Bilişsel ve duygusal temelli değerlendirme birbirinden bağımsız gibi görünse de, aslında birbirini tamamlar niteliktedir (Diener, 1984). Diener, Lucas ve Oishi (2002), kişilerin özel ve genel alan doyumlarına ilişkin yürüttükleri çalışmaları sonucunda genel yaşam doyumu yüksek olan kişilerin genel ve özel alanlardan aldıkları doyuma ilişkin değerlendirmelerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum, mutlu insanların genel olarak yaşama olumlu bakmasıyla ve kişinin tutarlı biçimde genel alanlara ve özel alanlara ilişkin değerlendirmelerinin de olumlu olmasıyla açıklanmaktadır. Bu bakış açısına göre mutlu insan, yaşamıyla ilgili olarak çoğunlukla olumlu değerlendirmelerde bulunan, kendini mutsuz hissettiğinden daha yoğun ve sık olarak mutlu hisseden kişidir.

Literatürde, yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip bireylerin, daha sosyal ve yaratıcı oldukları (Diener, 1984), daha iyi bir bağışıklık sistemine sahip oldukları ve uzun süreli yaşadıkları (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004), daha çok para kazandıkları, daha iyi birer vatandaş oldukları ve iş yaşamında daha üretken oldukları (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005), evlilik doyumlarının yüksek olduğu (Diener, Nickerson, Lucas ve Sandvik, 2002), stresle daha iyi başa çıktıkları (Diener ve Seligman, 2004) tespit edilmiştir. Sonuç olarak bireylerin olumlu duyguları sıklıkla, olumsuz duyguları ise, çok az yaşamaları, yaşamlarından genel anlamda doyum almaları onların yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olmaları anlamına gelmektedir.

### **2.1.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar**

Öznel iyi oluş kuramları başlığı altında incelenen yaklaşımların bireyin mutluluğa ulaşma çabasının anlaşılması yerine iyi bir yaşama sahip olabilmenin anlamı üzerinde durdukları görülmektedir. Bu anlamda bu kuramları öznel iyi oluşa ilişkin



sistemli ve özgün kuramlar olarak kabul etmek zordur. Yaklaşımların iyi bir yaşama sahip olmanın anlamı üzerine öne sürülen görüşler olduğu söylenebilir. Bu bölümde öznel iyi oluşu açıklayan temel kuramlar; 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 kuramlarına yer verilmiştir.

### **2.1.2.1. Erek Kuramı**

Erek kuramına göre öznel iyi oluşun kaynağı bireylerin istek ve ihtiyaçlarının karşılanması ve amaçlarına ulaşabilmeleri oluşturmaktadır. Wilson'a (1967) göre ihtiyaçların zamanında doyurulması mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçların sürüp gitmesi ise mutsuzluğa yol açmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan belli seviyelerdeki ihtiyaçların karşılanması ile öznel iyi oluş sağlanabilir (Diener, 1984). Bununla birlikte ereksel yaklaşım, insan davranışının ihtiyaçlar doğrultusunda belirli bir amaca yöneldiğini, insanın amaçlı bir varlık olduğunu vurgulayan amaç kuramlarını da kapsayan bir yaklaşımdır (Diener, 2001). Bireyler yaşamdaki amaçlarına ulaştıklarında mutlu olurken ulaşamadıklarında olumsuz duygular yaşamaktadırlar. Bireylerin amaç ve istekleri birbirinden farklı olduğu için bireyleri mutlu eden şeyler de farklılık göstermektedir.

Erek kuramına göre belirlenen amacın yapısı, çeşidi, ona ulaşmadaki başarı ve başarının hızı mutluluğu etkilemektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Amaç oluşturmak kişilerin günlük yaşamda planlı olmalarına, sorunlarla baş etmelerine ve iyi oluşun zor zamanlarda bile devam etmesine katkı sağlamaktadır. Bu noktada bireyin ulaşılabilir bireysel amaçlara sahip olması ve günlük yaşantısını kolaylaştıracak şekilde bu amaçlar doğrultusunda hareket etmesi iyi oluşunu arttırabilmektedir.

### **2.1.2.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı**

Sosyal karşılaştırma alanındaki ilk kuramsal çalışmaları ortaya koyan Festinger (1954) insanların görüş ve yeteneklerini değerlendirme güdüsüne sahip oldukları varsayımından hareket eder. Bu kurama göre, insanlarda; kendilerini ve kendi özelliklerini (fikirlerini, yeteneklerini, gelişmelerini vb.) değerlendirme yönünde,

doğuştan gelen bir eğilim bulunmaktadır. İnsanlar bu değerlendirmeyi yaparken kendilerini çok farklı biriyle karşılaştırmak yerine kendilerine benzeyen başkalarıyla karşılaştırırlar. Kıyaslamının kendilerine benzeyen bireylerle yapılması daha anlamlı ve daha çok bilgi sağlayıcı olarak düşünölmektedir. İnsanlar yeteneklerini ve diğer özelliklerini sürekli geliştirmeleri yönünde baskı hissettiklerinde karşılaştırma yaptıkları bireylerle sıkı bir rekabet içinde olurlar. Karşılaştırma yapılan kişi diğerinin düzeyinden aşağıda veya üzerinde olabilir.

Yapılan 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 görölmüşür (Annak, 2005). Sonuç olarak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin kıyaslama yaptıkları bireylerin kendilerinden daha iyi ya da daha kötü olma durumlarına göre değiştigi söylenebilir.

### **2.1.2.3. Uyum (Adaptasyon) Kuramı**

Uyum kuramınının temel yapısını kişilerin olumlu veya olumsuz yaşam koşullarına alışma veya uyum göstermeleri oluşturmaktadır. Uyum düşüncesi, insanların başlangıçta yeni olaylara veya koşullara güçlü tepki göstereceklerini ancak zamanla duruma alışacaklarını ve eski düzeye geri döneceklerini içermektedir (Yetim, 2001). Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri de bu uyum sürecine göre şekillenmektedir.

Kişilerin olaylar karşısında mutluluklarının da mutsuzluklarının da kalıcı olarak değişmediği dengeyi koruma eğiliminde olduğu kabul edilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005). Farklı ölkeler arası ve farklı gruplar arası (ağır hasta grupları, çok fakir gruplar gibi) yapılan öznel iyi oluş karşılaştırmaları, öznel iyi oluşun önemli hayat olayları karşısında az etkilendiğini göstermektedir. Kişilerin zamanla yeni duruma uyum sağlamalarıyla birlikte öznel iyi oluş düzeylerinin eski seviyesine döndüğu saptanmıştır (Suh, Diener ve Fujita, 1996). Fakat yapılan farklı araştırmalarda insanların tüm olaylara alışamadığı uyum kuramında belirtilen alışma durumunun her zaman gerçekleşmediği sonucuna varılmıştır. Ekonomik anlamda zayıf olan Nijerya, Hindistan gibi ölkelerin öznel iyi oluş düzeyleri, gelişmiş ölkelerden olan Kuzey Avrupa ölkelerinden daha düşük bulunmuştur (Diener, 1995). Bu durum öznel iyi oluş düzeyi üzerinde kişilik faktörünün etkisiyle açıklanmaktadır.

Uyum kuramı, bireyin olayları kendi yaşam standartlarına bağılı olarak değerlendirdiğini kabul etmektedir. Eğer olaylar bireyin halihazırdaki yaşam standartlarından daha iyiye birey mutlu olacaktır fakat bu durum sürerse birey buna alışacak standartları yükselecek ve olayları değerlendirmek üzere yeni bir ölçüt oluşturacaktır. Bu bağlamda yaşamındaki olumlu gelişmeler bireyi ilk etapta mutlu etmekte fakat bireyin kısa bir süre sonra duruma alışmasıyla birlikte önceki duygu seviyesine geri dönmesine neden olmaktadır.

#### **2.1.2.4. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı**

Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş kuramı kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik otonomi olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Ryff'in psikolojik iyi oluş kavramı alt boyutlarıyla ele alındığında olumlu işlevde olma ile ilgilenen batı kuramcılarının görüşleri ile ortak noktalara sahip olduğu görülmektedir.

**Kendini kabul:** Kişinin kendini kabul etmesi iyi oluş için anlamlı ölçüt kabul edilmektedir. Erikson'un yaşam boyu gelişim kuramı da kişinin geçmişini ve benliğini kabul etmesine önem vermektedir. Kendin kabul, kendini gerçekleştirme, tam işlevde bulunma gibi zihin sağlığının merkezinde bir özelliktir ve bu yönüyle pozitif psikolojik işlevin temelini oluşturmaktadır (Ryff, 1989).

**Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:** Ryff, olumlu ilişkileri, başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma, sevgi duyguları ve güçlü empati olarak tanımlamıştır. Sevebilme yeteneği pek çok teörinin üzerinde durduğu bir kavram olmakla birlikte zihin sağlığının önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, diğerleriyle pozitif ilişkiler psikolojik iyi-oluş kavramının alt boyutlarından birini oluşturmaktadır (Ryff, 1989). Başkalarıyla dürüst ve güvenilir ilişkilere sahip olmak; başkalarının mutlu olmalarını istemek; güçlü bir şekilde empati kurabilmek; bu boyutun beklenen davranışlarıdır.

**Otonomi:** Otonomi kendi kararlarını kendi verme, bireyselleşme, kendini gerçekleştirme gibi kavramları içermektedir. Tam olarak işlevde bulunan insan, içsel değerlendirme yapabilen, diğerlerinden onay alma kaygısı taşımayan, bağımsız davranış gösterebilen ve kendi kişisel standartlarına göre değerlendirme yapabilen kişidir (Ryff,

1989). Otonomiye sahip bireyler toplumsal korkulara sahip değildir; toplumsal inanç ve kanunlardan çok fazla etkilenmezler.

**Çevre Hâkimiyeti:** Fiziksel koşullar için uygun çevre yaratma çevreyi kontrol edebilme ya da seçme zihin sağlığının göstergelerindendir. Bu beceri aynı zamanda yaşam boyu gelişimin gereklerinden kabul edilmektedir. Çevre hâkimiyeti olan kişi, çevredeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilen; ihtiyaçlara ve değerlere uygun çevre koşulları yaratan veya seçebilen kişilerdir. Bu beceriye sahip olmayanlar ise çevresel koşulların ve olanakların farkına varamayabilirler, çevresel koşulları geliştirmekte veya değiştirmekte zorlanabilirler (Ryff, 1989).

**Yaşamın amacı:** Yaşamın anlamı ve amacı ruh sağlığı tanımının içinde yer almaktadır. Bu anlamda yaşamın amacı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak ifade edilmektedir. Olumlu amaçları olma ve yön duygusu, yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramcılarına göre; yaşam amaçlarındaki değişiklik, çeşitlilik, yaratıcı olmak, duygusal bütünleşmeyi sağlamak; yaşamın anlamı duygusunun oluşumu için önemlidir (Ryff, 1989).

**Kişisel Gelişim:** Maslow'a göre insan gelişiminin en yüksek amaçlarından biri kendini gerçekleştirme çabasıdır. Rogers ise bu çabanın içsel bir güdü olduğunu kabul etmektedir. Deneyimlere açık olma, devamlı ve uygun gelişim tam olarak işlevde bulunan kişinin önemle üzerinde durulması gereken özelliklerindendir (Ryff, 1989). Alt boyutlardan da anlaşılacağı gibi Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramları bütüncül bir bakış açısıyla ele almaktadır.

#### **2.1.2.5. Etkinlik Kuramı**

Bu kurama göre, öznel iyi oluş insanların etkinliklerinin bir sonucudur (Diener, 1984). Bireyler mutluluğa ulaşmaya odaklanmak yerine hedeflerine ve etkinliklere odaklandıklarında mutluluk kendiliğinden gelecektir. İnsanlar yeteneklerine uygun hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşacak etkinliklere yöneldiklerinde yaşamdan doyum alırlar (Tuzgöl-Dost, 2005). Bu kurama göre hedef belirlemek ve hedefe ulaşmak için gerekli etkinliklerde bulunmak önemlidir.

Mutluluk, ereksel kuramlara göre ulaşılan bir sonuç iken; etkinlik kuramlarına göre mutluluğa ulaşma sürecinin yaşanmasıdır. Hedefler uğruna yolda olmak ve

hedeflere ulaşmak için mücadele etmek, hedefe varmaktan daha doyurucudur (Diener, 1984). Aristoteles etkinlik kuramının ilk ve en önemli temsilcisidir ve ona göre mutluluk, bireyin erdemli etkinliklerinden kaynağını alır. Csikszentmihalyi'in (2005) akış kuramı da bu yaklaşımın bir örneğidir. Akış kuramında, bireylerin kendilerini tam olarak yoğunlaştırdıkları akış deneyimlerinin insanlara mutluluk sağladığı vurgulanmaktadır (Diener, 1984).

Günümüz bakış açısıyla ele alındığında hobiler, sosyal ilişkiler ve egzersizler etkinlikler kapsamında nitelendirilebilir. Bu yaklaşıma göre eğer bir birey önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir.

#### **2.1.2.6. Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı**

Akış, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır; bireyler bu yaşantıdan öylesine zevk alır ki bunun için büyük bir bedel bile ödeyebilirler (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış, kişinin iç yaşamına yoğunlaşarak mutluluğa ulaşma sürecini açıklamıştır. Bu kurama göre; birey ne yaşarsa yaşasın, yalnızca bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebilir (Csikszentmihalyi, 2005). Aynı zamanda kişinin yaptığı etkinliğe ilişkin beceri düzeyi de oldukça önemlidir. Kişinin beceri düzeyi yeterli ise, etkinlikler ve bu etkinlikleri engelleyen etmenler zaman içerisinde haz getirecektir. Eğer etkinlik çok kolay ve engeller zayıf ise sonuç can sıkıcıdır. Eğer etkinlik zor ise stres yaratır (Diener, 2000). Etkinlik sürecinde akışın meydana gelebilmesi için bireyin sahip olduğu beceriyle işin zorluğu hemen hemen eşit olmalıdır.

#### **2.1.2.7. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları**

Diener (1984), öznel iyi oluşu etkileyen etmenleri iki kategoriye ayırmaktadır; yukarıdan-aşağıya ve aşağıdan-yukarıya süreçler.

Aşağıdan yukarı yaklaşımı, mutluluğun bireye hoşnutluk veren durumların bir sonucu olarak geliştiğini vurgular. Buna göre mutlu bir yaşam yalnızca mutlu anların bir birikimidir (Diener, 1984). Aşağıdan yukarı yaklaşımı çerçevesinde yapılan araştırmalar, çevresel etmenlerin öznel iyi oluşu çok az etkilediğini göstermektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Diener, 1984). Bu durum öznel iyi oluş üzerinde

insanların kalıtımla sahip olduğu özelliklerin veya çeşitli kişilik özelliklerinin çevresel koşullardan daha çok etkili olmasıyla açıklanmaktadır.

Yukarıdan aşağı kuramına göre iyi oluş kişisel özellikler ile ilişkilidir (Diener ve diğerleri, 1999). Kişi, anlık haz ve acılarının bir değerlendirmesini yaparak, kendini mutlu veya mutsuz görür. Mutlu yaşam, mutlu anların bir bütünüdür (Yetim, 2001). Bu kurama göre mutlu bir bireyin mutluluğunun nedeni birçok mutlu anlar yaşamış olmasıdır. Bu bakış açısına göre birey yaşamının aile, arkadaşlık, iş hayatı gibi önemli yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluş duygusuna sahiptir (Tuzgöl-Dost, 2004). Yukarıdan aşağı yaklaşımı, bireylerin yaşantılarını olumlu bir şekilde yaşama ve mutlu olmaya ilişkin genel bir eğilimlerinin olduğundan bahsetmektedir. Bu eğilim bireyin dünya ile sahip olduğu anlık etkileşimlere etkide bulunmaktadır (Diener, 1984). Yukarıdan aşağı yaklaşımına paralel olarak, öznel iyi oluşun kaynağını bireylerin kişilik özelliklerine bağlayan görüşlerin geçerliği araştırılmaya devam edilen bir konudur. İlgili araştırmalar nevrozizmin, olumsuz duygulanım için; dışadönüklük ve uyumluluğun ise olumlu duygulanım için önemli yordayıcılar olduğunu ortaya koymuştur (Deneve ve Cooper, 1998). Öznel iyi oluşun kişiliğin farklı boyutlarıyla ilişkisi araştırılmaya devam edilen bir konudur.

#### **2.1.2.8. Yargı Kuramları**

Yargı kuramlarına göre birey yaşamında belirli bir ölçüt üzerinden değerlendirme yapar ve yaşamda ne derece mutlu olduğuna ilişkin bir yargıda bulunur. Aynı zamanda bu değerlendirmenin sonucu bireyin kendini mutlu hissettiğinin niteliğini belirler.

Bireyin kendini ne derece mutlu hissettiğine ilişkin bir yargıya varırken kullandığı ölçütün ya da standardın ne olduğu konusunda farklı görüşler ileri sürülmektedir. Sosyal karşılaştırma kuramına göre ölçüt, bireyin kendi durumunu karşılaştırdığı diğer insanlardır. Bireyin kendisini karşılaştırdığı bir başka kişiden (arkadaşları, meslektaşları, vb.), hayatındaki bazı önemli değerler açısından (maddi gelir, sağlık, takdir görme, vb.) kendisini daha geride görmesi mutsuzlukla, ileride görmesi ise mutlulukla sonuçlanacaktır (Diener, 1984). Uyum kuramında kullanılan standart ise bireyin bugünkü durumuyla karşılaştırdığı geçmiş yaşantıdır Birey, bugün kendini hayatındaki bazı önemli değerler açısından geçmişe oranla daha geri

durumda görüyorsa mutsuz, daha iyi bir durumda görüyorsa mutlu hissedecektir. Sonuç olarak bu kurama göre bireyin öznel iyi oluş düzeyini kendini kıyasladığı ölçüt ve bunun sonucundaki yargısı belirlemektedir.

### **2.1.2.9. Bağ Kuramları**

Bağ kuramları, insanların yaşantılarına bağlı olarak bilişsel çağrışımlarla değerlendirme yaptıklarını ve bu değerlendirme doğrultusunda mutluluğa ulaştıklarını savunmaktadır. Bağ kuramlarına göre birey yaşantıları ile bu yaşantılar sonucunda oluşan düşünce ve duygulara ilişkin zihninde bazı bilişsel bağlar oluşturmaktadır. Bireylerin olumlu ve olumsuz duygulanımları bu bilişsel bağlar sayesinde oluşmaktadır. Buna göre kendilerini mutlu hisseden bireyler, olumlu bağlarla ilişkin güçlü bir zihinsel ağ oluşturmuş ve alışkanlık gereği olumlu biçimlerde tepkide bulunmayı öğrenmiş insanlardır. Bu bireylerde olaylar ya da düşünceler daha mutlu düşüncelere ve duygulanıma yol açarken; olumsuz bağlarla ilişkin güçlü zihinsel ağ oluşturan bireylerde olumsuz duygulanıma neden olacaktır (Diener, 1984). Böylece, genellikle olumlu ağlara sahip bir birey, olaylara daha olumlu, genellikle olumsuz ağlara sahip birey daha olumsuz bir biçimde tepkide bulunma eğiliminde olacaktır.

### **2.1.3. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler**

Bu bölümde öznel iyi oluş ile ilişkisi araştırılan psikolojik sağlamlık ve affetme kavramlarına yer verilmiştir.

#### **2.1.3.1. Psikolojik Sağlamlık**

İnsan yaşamındaki olumsuz yaşantıların etkilerinin azaltılması üzerine yapılan çalışmalar daima ilgi odağı olmuştur. Bu çalışmalarda ele alınan kavramlardan biri de psikolojik sağlamlık kavramıdır. Psikolojik sağlamlık, kişinin olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilmesi ve uyum sağlayabilmesi olarak açıklanmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Psikolojik sağlamlık kavramı, esnek ve elastik anlamına gelen Latince “resilire” kökünden türemiştir. ‘Resilience’ sözcüğünün Türkçe’ye farklı şekillerde çevirileri yapılmakla birlikte Türk Psikologlar Derneği (1998) "resilience"

terimi için "sağlamlık" kelimesini tercih etmiştir. Psikolojik sağlamlık; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan sonra kendini toparlayabilme; olumsuz koşullara uyum sağlayabilme ve incidikten sonra eski haline kolayca dönebilme yeteneği; elastikiyet olarak tanımlanmaktadır (Hunter, 2001). Bir başka tanıma göre psikolojik sağlamlık stresli durumların olumsuz etkilerini azaltan ve başarılı bir uyum sürecini kolaylaştıran bir kişilik özelliğidir (Wagnild ve Young, 1993). Psikolojik sağlamlığın tanımı yapılırken özellikle vurgulanan iki koşul vardır; ortamda bir tehdidin bulunması ve buna karşılık uyumun devam etmesidir. İnsanoğlunun hayatının bir döneminde, olağandışı bir olay veya durumla karşılaşma olasılığının her zaman bulunduğu belirtilmektedir. Araştırmacılar travmatik yaşam deneyimleri olarak tanımlanan ve kaçınılmaz şekilde meydana gelen bu yaşantılarla neden bazı insanların başa çıkabildiği diğerlerinin başa çıkamadığı sorusu üzerinde farklı çalışmalar yapmışlardır (Masten, Best ve Garmezy, 1990; Werner ve Smith, 1982). Bu çalışmalarda psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olan faktörler irdelenmiştir.

Psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşantılar karşısında bireyin güçlü kalabilmesi, koruyucu faktörlerle risk faktörlerinin etkileşimi sonucunda bireyin olumsuz duruma uyum sağlama sürecini içermektedir (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık için risk faktörleri yaşamda karşı karşıya kalınabilecek olumsuz deneyimlerdir. Özgüven azlığı, yoksulluk, boşanma, ebeveyn hastalıkları, doğal afetler vb. yaşantılar tüm insanların hayatları boyunca karşılaşılabilecekleri risk faktörlerindedir. Koruyucu faktörler ise risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran sağlıklı uyumu ifade etmektedir. Gizir (2007), koruyucu faktörleri, bireysel faktörler (zeka, akademik başarı, benlik saygısı, öz-yeterlilik, olumlu mizaç, iç denetim odağı, özerklik, kendini kabul, sağlık, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah, cinsiyet, yaş), aile ile ilgili koruyucu faktörler (destekleyici anne-baba, etkin anne-baba rolü, yüksek ve gerçekçi beklentiler) ve aile dışındaki koruyucu faktörler (bir yetişkinle olumlu ilişki, akran desteği, etkili toplumsal kaynaklar) olarak sınıflandırmıştır. Risk faktörleri için de benzer şekilde bireysel, çevresel ve aile ile ilgili faktörler olmak üzere üçlü sınıflandırma yapılmıştır. Örneğin, erken doğum veya kronik hastalıklar bireysel risk faktörleri, ekonomik zorluklar, savaş, doğal afetler, istismar, şiddet, barınma sorunu çevresel risk faktörleri olarak kabul edilmektedir. Anne-babanın hastalıkları, boşanma, erken hamilelik de aile ile ilgili risk faktörleri arasındadır. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin



anlaşılabilmesi için risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin ortaya konması oldukça önemlidir.

Son yıllarda, araştırmacılar stresi azaltan bir kişilik özelliği olmasıyla ilgili olarak psikolojik sağlık kavramı üzerinde önemle durmaktadırlar. Risk altındaki bireylere yardım etme, zorlukların üstesinden gelme ve sağlam olmayla ilgili etmenleri belirlemeye yönelik artan bir çaba gözlenmektedir (Brooks, 2001). Yapılan çalışmalara göre, psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bireyler, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele etmektedirler. Olumsuz olaylar yaşayıp başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin geliştirilmesi halinde, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelecekleri çalışmalarla ortaya konmuştur (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlık bazı araştırmacılara göre stresin olumsuz etkilerini azaltan ve hastalığa yol açan organizmik gerginliği önleyen bir kişilik özelliğidir (Gentry ve Kobasa, 1984). Bazı araştırmacılar ise psikolojik sağlığı kişilik özelliği olarak değil, olumsuz koşullar altında olumlu uyumun korunmasıyla ilişkili dinamik bir gelişim olarak ele almaktadırlar (Luthar, 1991). Genel olarak psikolojik sağlık ilgili araştırmalarda tekrarlanan şekilde strese maruz kalan bireylerin etkili başa çıkma konusunda bağımsızlık kazandıkları bildirilmiştir. Buradan yola çıkarak esnek bireylerin genellikle stresin neden olduğu olumsuz duygulara karşı bir farkındalık ve tolerans geliştirdikleri bu sayede kendilerini daha gerçekçi ve etkili şekilde koruyabildikleri düşünülmektedir.

Araştırmaların büyük bir çoğunluğunda psikolojik sağlık kavramı ile bireysel özelliklerin ilişkisi incelenmiştir. Drapeau, Saint-Jacques, Le'pine, Be'gin ve Bernard (2007), psikolojik sağlık üzerinde nelerin etkili olduğunu araştırdıkları çalışmalarında öz-yeterlik duygusunu psikolojik sağlığa ulaşmada önemli bir aşama olarak kaydetmişlerdir. Yapılan araştırmalarda psikolojik sağlıkla iyimserlik (Kumpfer, 1999; Luthar, 1999), iç denetim odağı (Magnus, Cowen, Wyman, Fagen ve Work, 1999), görev yönelimli baş etme (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006) gibi bireysel özellikler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Ülkemizde yürütülen çalışmalarda ise psikolojik sağlık ile öz yeterlilik (Terzi, 2006), tinsellik (Kararımak ve Korkut, 2009), bağlanma türleri (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2009a) ve üniversite yaşantısına uyum (Yalım, 2007) gibi pek çok değişkenle arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiştir.

Bütün bireyler yaşamları boyunca kaçınılmaz şekilde meydana gelen pek çok stresli olayla karşılaşmakta ve baş etmek zorunda kalmaktadır. Bu yaşantılar bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. Stres kaynaklarını ortadan kaldırmak yerine kişinin, bu durumlar karşısında başa çıkabilme ve üstesinden gelme gücünü arttırmak önem kazanmaktadır. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin stresle daha iyi başa çıktıkları (Diener ve Seligman, 2004) alan yazındaki bulgular arasındadır. Psikolojik sağlamlık becerisi aynı zamanda bireylerin günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkmasını, hayal kırıklıklarından ve travmalardan kurtulmalarını, kişiler arası ilişkilerde uyumu kolaylaştırmaktadır. Bu bilgi ve bulgulardan yola çıkılarak olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanan psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşla önemli derecede ilişkisi olabilecek kavramlardan biri olduğu söylenebilir.

### **2.1.3.2. Affetme**

Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte araştırmacılar öznel iyi oluş kavramını yordayan tüm kavramları derinlemesine incelemeye başlamıştır (Elliot, 2010; Berry ve Worthington, 2001). Bu kavramlardan biri de geçmişten günümüze pek çok araştırmacı tarafından ele alınan affetme kavramıdır. Felsefe ve din literatüründe affedicilik ilkesi erdemlilik kavramıyla eşdeğerdir. Kişinin erdemlilik düzeyi, kendisine karşı suç işleyen bireyleri affetme oranı ile eş tutulmuştur. Felsefe ve din literatürüne göre merhametli insan karşısındaki bireyi bağışlarken kin ve intikam duygularını içinde barındırmaz. Bu yönüyle incitilen kişinin suçluyu affetmesi merhamet ve vicdan kavramıyla açıklanmaktadır (Yolaçan, 2008; Enright ve Fitzgibbons, 2000). Din ve felsefe literatüründe affetme ahlakla bağlantılı olarak ele alınmaktadır. Affetme, bir zorunluluk değildir. Kişi kendini inciten veya mağdur eden bireyi isterse affeder istemezse affetmez ama affetmesi durumunda kişiler arasında olumlu ilişkiler gelişeceğinden karşılıklı olarak bireylerin psikolojisine iyi geleceği düşünülmektedir (HeppDax, 1996). Affetme davranışı hem affeden hem de affedilen taraf için olumlu sonuçlar doğurması nedeniyle ahlaki açıdan da oldukça önemsenen bir değerdir.

Psikodinamik yaklaşım affetme kavramını öfkeden, saldırganlıktan vazgeçip yerine merhamet ve iyilikseverlik duygularını koyma çabası olarak açıklanmaktadır. Psikodinamik yaklaşımı benimseyen araştırmacılara göre birey zarar verene karşı daha olumlu ve hatta sevgi dolu duygular besleyebilmektedir. Bireyin affediciliğinin

altındaki gizil güç de bu sevmeye ve farkında olunmayan bağılıktan kaynaklanmaktadır (Scobie ve Scobie, 1998). Piderman'e (2010) göre affedicilik, kinin ve acının uzaklaştırılması, kızgınlık ve intikam düşüncelerinden vazgeçilmesidir. Çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak ele alınan affetme kavramı farklı düzeylerle açıklanmaktadır. Affetme düzeyleri; kişisel affetme (kendini affetme), kişilerarası affetme (diğeri affetme), ortak affetme (bir toplulukta etnik grupların birbirini affetmesi), ulus içindeki toplulukları affetme (bir ülkede farklı toplulukların birbirini affetmesi) ve uluslararası affetme (farklı ulusların birbirini affetmesi) olarak açıklanmaktadır (HeppDax, 1996). Bununla birlikte affedicilik üzerinde çalışan araştırmacılar, affetme kavramını üç boyuta ayırmışlardır. Birinci boyut belirli bir olay karşısında belli bir kişiye yönelik kabahat odaklı affedicilik, ikinci boyut geçmişte yaşanmış bir olay karşısında belli bir kişiye yönelik önemini kaybetmeden kaynaklı affedicilik ve üçüncü boyut kişilik mizacı olarak sürekli affediciliktir (Toussaint ve Webb, 2005). Affetme kavramı çok yönlü olması sebebiyle farklı araştırmacılar tarafından farklı düzey ve boyutlarla ele alınmıştır.

Araştırmacılar affetme kavramını bazı kuramsal modellerle ortaya koymuşlardır (Enright, 2001; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Ferch, 1998; Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; Malcolm ve Greenberg, 2000; Worthington, 1998). Her bir model affetmeyi kendine özgü yaklaşımla ele almasına rağmen bu modellerin birçok benzer özelliği bulunmaktadır. Genel olarak bütün modellerde insanların psikolojik sağlığı için affetmenin gerekli olduğuna vurgu yapılmıştır. Bu modellerin bir diğeri ortak özelliği affetme kavramını; kızgınlık, acı, saldırganlık ve nefret, empatik anlayış, başkalarını affetmeye karar verme, olumsuz hislerden vazgeçme, kendini affetmeye karar verme ve suçu işleyenle uzlaşma gibi yedi temel unsurla ele almalarıdır (Walker ve Gorsuch, 2004). Günümüzde psikolojik danışmanlar danışanların kişiler arası problemlerini çözmek için zaman zaman affetme modellerinden yararlanmaktadır. Çünkü affetme karşılıklı sevmeye, iyi niyet göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu iyi niyet sayesinde kişiler arasındaki uyum problemlerinin çözülmesi kolaylaşmaktadır. Psikolojik danışmanların sıklıkla kullandığı Affetmenin Süreç Modeli'ne göre ilişkilerde temel sorun incinme veya suç kavramıyla ele alınır. Ortada bir suç vardır ve ilişkiyi olumsuz etkileyen bu suçun düzeyi ne olursa olsun sonucunda bir affetme durumu olmalıdır (Çardak, 2012). Affetme becerileri sayesinde bireyler kin, nefret ve intikam gibi olumsuz duygulardan kurtulmaktadır. Yapılan araştırmalar yaşam doyumunu, bireyin

yaptığı ya da kendisine yönelik yapılan hatalar ve bunlar sonucunda bireyin kendini ve/veya başkalarını affetme eğiliminin önemli derecede etkilediğini göstermektedir. Tüm bunlardan yola çıkılarak affediciliğin öznel iyi oluşla ilişkisi olabilecek önemli kavramlardan biri olduğu söylenebilir.

## 2.2. ÖZNEL İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMA BULGULARI

İnsan ve yaşam bilimleri ile ilgilenen araştırmacılar öznel iyi oluş üzerinde etkisi olan etmenleri ve kaynakları tespit etmeyi amaçlamışlardır. Literatür incelendiğinde, öznel iyi oluşun demografik ve psikolojik pek çok değişkenle ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Öznel iyi oluşla cinsiyet (Fujita, 1991), yaş (Ryff, 1989), gelir ve medenî durum (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999), sağlık (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999), din (Pollner, 1989), öz saygı (Diener, 1995), iyimserlik (Lucas, Diener ve Suh, 1996), akademik başarı (Loveless, 2006), kişilik özellikleri (Myers ve Diener, 1995) gibi değişkenlerle arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırmalar sonucunda öznel iyi oluşu etkileyen etmenler yaşam şartları, amaçlı yaşam etkinlikleri ve genetik faktörler olmak üzere üç temel başlık altında toplanmıştır. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşanılan yer, medenî durum, ekonomik durum gibi demografik değişkenler yaşam şartları başlığı altında değerlendirilmektedir. Amaçlı yaşam etkinliklerinin kapsamında yaşam amaçları belirleme ve bunları gerçekleştirme, sosyal ilişkiler kurma, yardım etme, affedicilik, dini inancın gereklerini yerine getirme gibi faaliyetler bulunmaktadır. Yapılan meta-analiz çalışmaları sonucu yaşam şartlarının % 10, amaçlı yaşam etkinliklerinin % 40, genetik etmenlerin ise yaklaşık % 50 oranında öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur (Lykken ve Tellegen, 1996; Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Diener'a (1984) göre, demografik faktörler varyansın küçük bir kısmını açıklayabilmektedir. Bu durum araştırmacıların dışsal ve demografik etmenlerle birlikte öznel iyi oluşun yapısını ve öznel iyi oluşu etkileyen psikolojik faktörleri incelemelerine neden olmuştur. Bu sayede günümüzdeki anlamıyla öznel iyi oluş kavramı şekillenmiştir (Diener, 1984). Alan yazında öznel iyi oluş düzeyi ile değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan pek çok araştırma bulgusuna

rastlanmaktadır. Bu bölümde araştırmanın konusu kapsamında paylaşımının görece daha önemli olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili bulgulara yer verilmiştir.

### **2.2.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Bu kısımda öznel iyi oluşla aralarında ilişki olduğu düşünülen demografik değişkenler ile psikolojik sağlamlık ve affetme gibi psikolojik değişkenler ile ilgili yurtdışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

#### **2.2.1.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler**

Yurt dışında yapılan araştırmalar genel olarak ele alındığında özellikle son yıllarda öznel iyi oluş kavramının önemle üzerinde durulan alanlardan biri olduğu söylenebilir. Birçok araştırmacı psikolojik değişkenlerin, öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcılarından olduğunu savunmaktadır. Öznel iyi oluş üzerinde yapılan araştırmalarda belli bir zamanda yaşamından doyum sağladığını belirten bireylerin uzun zaman geçmesine rağmen yaşamlarını doyumlu olarak ifade ettikleri görülmektedir. Bu durum öznel iyi oluş ile kişiliği etkileyen bazı psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi işaret etmektedir.

Öznel iyi oluşla ilişkili olabileceği düşünülen psikolojik değişkenlerden biri de psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve hastalığa yol açan organizmik gerginliği önleyen bir kişilik özelliğidir (Gentry ve Kobasa, 1984). Psikolojik olarak sağlam kişiler, stres yaratan büyük olaylar karşısında fiziksel ya da duygusal anlamda sağlıklı kalabilen kişiler olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili en kapsamlı boylamsal araştırma ilk kez Werner tarafından yapılmıştır. Werner, Hawaii'nin Kauai adasında 1955 yılında doğan 698 çocuk ile çalışmış ve çocukları yaklaşık 40 yıl boyunca izlemiştir. Çocukların önemli bir kısmının ailesinde yoksulluk, şiddet, alkolizm, boşanma, ciddi sağlık problemleri ve akıl hastalığı gibi olumsuz durumlar olduğu için yüksek risk grubu olarak kabul edilmiştir. Çocuklar 30'lu yaşlara gelinceye kadar araştırma sürdürülmüş ve araştırma sonucunda çocukların yaklaşık yarısının yoksulluk içinde büyüdüğü, 1/6'sının zihinsel engelli tanısı aldığı, 2/3'ünde öğrenme güçlüğü olduğu ve yaklaşık üçte birinin oldukça normal birer genç yetişkin olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar normal ve sağlıklı olan yetişkinlerin

bireysel özelliklerini, aile yapılarını ve çevresel faktörleri inceleyerek bu farklılığın nedenlerini ortaya koymaya çalışmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre bu çocuklar diğer akranlarına göre daha özerk, bağımsız, empatik, becerikli ve meraklıdır (Werner, 1995; Werner ve Smith, 1992, Akt; Seccombe, 2002). Psikolojik sağlık alanındaki ilk kapsamlı araştırma göstermiştir ki psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan çocuklar, başarılı sorun çözme becerilerine sahiptirler ve akranlarıyla daha iyi ilişkiler kurabilmektedirler.

Psikolojik sağlık çalışmalarında çeşitli kültürler, yaş grupları ve zorlu yaşam olayları incelenmiştir. Yapılan kuramsal ve deneysel çalışmalar sonucunda risk altında bulunan bireyleri başarı ve yeterliğe ulaştıran pek çok ortak koruyucu faktörün varlığı bildirilmiştir (Kumpfer, 1999; Luthar, 1999). Bunlar; bireysel, aile ile ilgili ve toplumsal koruyucu faktörlerdir. Bireysel koruyucu faktörlerden; özdeğer ve özgüven duygusuna sahip olma, karar verme, olumlu ilişkiler oluşturabilme, geleceğe ilişkin olumlu duygu, esneklik, bağımsızlık duygularının bireyin psikolojik sağlık gösterebilmesinde oldukça önemlidir. Psikolojik sağlık üzerinde etkili olan koruyucu faktörlerin neler olduğu ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Sheppard ve Kashani (1991), yaşları 14 ile 16 arasında değişen 75 erkek ve 75 kız toplam 150 kişinin katıldığı araştırmalarında, psikolojik sağlamlığın bağlanma ve meydan okuma unsurları ile kaygının fizyolojik ve psikolojik unsurları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, düşük stresli erkeklerin bağlanma ve denetim düzeyi ile ilişkili olarak daha az fizyolojik ve psikolojik belirti gösterirken; yüksek stresli erkeklerin bağlanma ve denetim düzeyi düşük olduğu durumda daha fazla problem yaşadıklarını ortaya koymuştur. Benzer başka bir araştırmada bireyin çevresindeki yetişkinlerle olumlu ilişkilerinin olması, arkadaşlarının olumlu davranış örüntülerine sahip olması ve ailenin çocuk üzerinde kontrolü olması gibi koruyucu faktörlerin problem davranışların görülme sıklığını azalttığı bildirilmiştir (Jessor, Van Den Bos, Vanderryn, Costa ve Turbin, 1995). Koruyucu faktörlerle psikolojik sağlık arasındaki pozitif yönlü ilişki bu alandaki araştırmaların ortak bulgusudur.

Psikolojik sağlık kavramının risk faktörleri ile yakından ilişkilidir. Masten ve Reed (2002) psikolojik sağlamlığın, sadece kişi bir tür risk ya da zorluk yaşadığı zaman tanımlanabileceği iddiasında bulunmaktadırlar (Gürkan, 2006). Literatürdeki psikolojik sağlık araştırmalarının pek çoğu risk faktörleri ile karşılaşan bireyler üzerinden yürütülmüştür. Cappella ve Weinstein (2001) araştırmalarında liseye düşük okuma

yeterliliği ile başlayan ergenlerin, akademik başarısızlığa ve okulu bırakmaya karşı daha eğilimli olduklarını bulmuşlardır. Öğrencilerin akademik sağlığını yordayan koruyucu faktörlerin deneyimlerden, demografik özelliklerden, psikolojik alanlardan ve okul çevresindeki ortamlardan geldiği araştırmanın bulguları arasındadır. Başka bir çalışmada boşanmış ebeveyne sahip olma, okulda düşük not alma, işini kaybetme gibi yaşam olaylarıyla karşılaşmış 14–17 yaş grubu 144 çocukta psikolojik sağlık özellikleri araştırılmıştır (Luthar, 1991). Araştırma sonuçlarına göre zeka, içsel denetim odağı, sosyal yetenekler, ego gelişimi ve olumlu yaşam olayları ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Literatürde pek çok kişilik özelliği psikolojik sağlıkla ilişkilendirilmiştir. Öz saygı, umut, öğrenilmiş iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygusallık, iyimserlik psikolojik sağlıkla ilişkili bulunan kişilik özelliklerindedir (Kararımak, 2006). İyi arkadaşlık ilişkileri kurabilme ve dostluğu uzun yıllar sürdürebilme, sağlam bireylerin gösterdiği özellikler arasında sayılmaktadır (Werner, 1996). Psikolojik sağlık özelliği gösteren ergenlerin, öz-saygı puanları daha savunmasız ergenlere göre daha yüksektir (Dumont ve Provost, 1999). Birçok çalışmada, psikolojik sağlığın iç kontrol odağı (Himelein ve Mcelrath, 1996; Sacker ve Schoon, 2007) ve olumlu duygularla (Martin-Krumm ve ark., 2003; Tusaie ve Patterson, 2006) pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Gillespie ve arkadaşlarının ameliyathane hemşireleri ile yaptıkları çalışma sonucunda da deneyimin psikolojik sağlığa olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır (Gillespie ve ark. 2009). Benzer bir çalışmada, psikolojik sağlık özelliklerine sahip kızların, kürtaj deneyimini psikolojik sağlık özelliklerine sahip olmayan bireylere göre daha az stresli olarak değerlendirdikleri ve başa çıkabilmek için daha yüksek öz-yeterlilik rapor ettikleri görülmüştür (Major, Richards, Cooper, Cozarelli ve Zubek, 1998). Psikolojik sağlık ile ilgili çalışmalarla birlikte bireylerin gelişim süreci içerisinde psikolojik sağlık niteliklerini artırmaya ve varolanları fark etmeye yarayacak etkili çalışmaların önemi bir kez daha ortaya çıkmıştır.

Bireylerin fiziksel ve duygusal sağlıklarını pozitif yönde etkilediği düşünülen bir diğer özellik de affetmedir. Affetme kavramı son yirmi yılda akademik çevrelerde popüler araştırma konusu haline gelmiştir. Bununla birlikte psikoloji alanının öncülerinden Freud, James, Adler, Horney ve Frank gibi kuramcılar affetme kavramını açıklamayı göz ardı ettikleri için (Rotter, 2001), affetme ile ilgili kuramsal bilgi çok

yeterli değildir. Affetme konusunda ilk ulusal konferans Madison'daki Wisconsin Üniversitesi'nde eğitim psikoloji profesörü Robert Enright tarafından düzenlenmiştir (Hallowal, 2005). Bu konferans daha önce çalışılmamış bir konu olan affetme konusundaki araştırmalara öncülük etmiştir. Enright (1996), affetmeyi “birinin, onu haksız yere inciten başka birine karşı, sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hak edilmeyen hislerin teşvik edilmesiyle, kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi hisleri isteyerek terk etmesi” olarak açıklamaktadır. Affetme; kızgınlık, hayal kırıklığı ve cezalandırma gibi olumsuz tepkilerin yerine, merhamet, empati ve cömertlik gibi tepkilerin isteyerek ve bilinçli olarak geliştirilmesidir. Affetmeyi açıklayan önemli kuramlardan biri olan Pramid modeline (Worthington, 1998) göre geçmişteki hatayı sürekli ve tekrar tekrar düşünmek kişiye zarar vermektedir. Bu durum bireyin kendini ve başkalarını affetmesini engellemekte ve bireyin psikolojik ve akıl sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bağlamda affetme kavramı bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için de oldukça önemlidir.

Affetme modellerinin terapilerde kullanılmasıyla birlikte bu modellerin etkililiği de araştırma konuları arasında yer almıştır. Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) tarafından yapılan çalışmada Enright'ın (1996) süreç modelinin aile sevgisinden mahrum kalmış üniversite öğrencilerinin aile, umut, kendine saygı, endişe ve depresyon seviyeleri üzerine etkileri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda affetme müdahalesinin aile, umut ve kendine saygıya yönelik önemli bir olumlu etkisinin olduğu bildirilmiştir. Benzer başka bir çalışmada Freedman ve Knupp (2003) affetmeye müdahalenin ergenlerin boşanmaya uyum süreçleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda affetme müdahalesi ile birlikte deney grubunun kontrol grubuna göre kaygı, depresyon seviyelerinin azaldığı, benlik saygılarının ise yükseldiği tespit edilmiştir. Bu araştırma bulgularına paralel olarak Wade ve Worthington (2005), affetmenin geçmiş acı deneyimler için iyileştirici bir tedavi yönetimi olarak kullanılabileceğini önermektedir. Affetme modellerinin etkililiğini araştıran çalışmaların artmasıyla birlikte affetmeyi geliştirmeye yönelik grup çalışmalarının da yaygınlaşacağı düşünülmektedir.

Literatürdeki diğer çalışmalarda affedicilik kavramının, bağlanma (Kachadourian, Fincham ve Davila, 2004), öfke, stres (Harris, Luskin, Norman, Standard, Bruning ve Evans, 2006), empati, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile yakından ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Öznel iyi oluş ve affetme kavramlarıyla ilgili olarak araştırmalar, bireyin başkasını ve kendini affetme düzeyi arttıkça, stres, kaygı ve



depresif duygu durumu gibi olumsuz psikolojik yaşantıların azaldığını ve yaşam doyumu seviyesinin yükseldiğini göstermektedir. Bununla birlikte affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi başka değişkenlerin nasıl etkilediğiyle ilgili kesin bir yargı bulunmamaktadır (Bugay ve Demir, 2011). Bu yönüyle ele alındığında affetme ve öznel iyi oluş ile ilgili genel bir kanıya varılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluşun yordayıcılarının neler olduğu konusu birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Bu bağlamda öznel iyi oluşun pek çok farklı psikolojik değişkenle ilişkisi incelenmiştir. Compton (2000), öznel iyi olmanın yordayıcıları olarak iyimserlik, anlamlılık ölçümleri, benlik saygısı, olumlu sosyal ilişkiler, iç kontrol odağı özelliklerini araştırmıştır. Çalışma 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. Benzer şekilde Lightsey (1996) iyi olma ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda iyi olma ve iyimserlik arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiler ışığında yüksek düzeyde iyi olma duygusuna sahip insanların yaşadıkları olaylara daha iyimser yaklaşma eğiliminde oldukları söylenebilmektedir.

Literatürde öznel iyi oluş ile kişilik özelliklerinin ilişkisi incelenmiştir ve bu araştırmalar sonucunda benzer bulgulara ulaşılmıştır. Bu araştırmalardan biri Deneve ve Cooper (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar, 197 bağımsız örnekleme dayanan meta analiz çalışmalarında 137 ayrı kişilik yapısının öznel iyi oluş ile olan korelasyonunu incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kişiliğin, yaşam doyumunun ve olumlu duygulanımın eşit düzeyde yordayıcısı olduğu; olumsuz duygulanımın ise anlamlı olarak daha az güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kişiliğin dışadönüklük ve uyumluluk boyutunun olumlu duygulanımın eşit düzeyde yordayıcısı olduğu saptanmıştır. McCrae ve Costa (1991) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda da dışa dönük kişilerin içe dönük kişilere göre daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları bildirilmiştir. Başka bir çalışmada kişilik ve yaşam olayları arasındaki ilişki boylamsal araştırma ile incelenmiştir (Magnus, Diener, Fujita ve Pavot, 1993). Araştırma sonucunda dışadönüklüğün insanları daha olumlu objektif yaşam olayları yaşamaya, nevrozizmin ise insanları daha olumsuz objektif yaşam olayları yaşamaya yatkınlaştırdığı ve öznel iyi oluş üzerinde yaşam olaylarının kişilikten

bağımsız bir etki kaynağı olarak görülemeyeceği bildirilmiştir. Öznel iyi oluş ve kişilik özelliklerinin ilişkisi farklı kültürlerde de ele alınmıştır. Furham ve Cheng (1999), İngiltere, Çin ve Japonya'da mutluluk ve akıl sağlığının kişilik ve demografik değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, İngiliz katılımcıların Çin ve Japonlara oranla daha yüksek düzeyde mutluluk, akıl sağlığı ve dışadönüklük belirttiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda mutluluk ve akıl sağlığına ilişkin analiz sonuçları bu üç ülke arasında dikkate değer bir benzerlik olduğunu göstermektedir. Öznel iyi oluş ile kişiliğin nevrozizm boyutuyla ilişkisinin ele alındığı pek çok araştırma bulunmaktadır ve bu araştırma bulguları büyük oranda tutarlılık göstermektedir. Ryff ve Shmutte (1997) kendini kabul, çevre hâkimiyeti ve yaşamın anlamının nevrozizm ile negatif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Schimmack, Schupp ve Wagner (2008), çevrenin ve kişiliğin, öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel bileşenleri üzerindeki etkisini inceledikleri araştırma sonucunda, kişiliğin nevrozizm boyutunun, duygusal iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. Söz konusu çalışmalarda öznel iyi oluş düzeyi ile nevrozizm yakın olarak ilişkilendirilmiş ve nevrozizm, yaşam doyumunun, mutluluğun ve olumsuz duygulanımın güçlü bir yordayıcısı olarak kabul edilmiştir.

Literatürde öznel iyi oluş ile yaşama amaçlarının ilişkisi de incelenmiştir. Kasser ve Ryan (1993), hangi tür yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu artırdığı, hangilerinin azalttığı üzerine çalışmışlardır. Araştırma sonucunda öznel iyi oluşun, öz saygı ve kendini gerçekleştirme ile yüksek düzeyde ve olumlu yönde, depresyon ve kaygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. King, Richards ve Stemmerich (1998), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ile günlük - gelecek amaçları ve korkuları üzerine araştırma yapmıştır. Araştırma kapsamında 80 katılımcıya Kişisel Amaçlar Ölçeği (Emmons, 1986) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, günlük ve yaşam amaçlarının öznel iyi oluş ile zayıf bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Öznel iyi oluş ile geçmiş yaşam deneyimlerinin ilişkisi de incelenmiştir. Ryff ve Heidrich (1997) araştırmalarında geçmiş yaşam deneyimlerinin bireylerin şimdi ve geleceğe yönelik iyi oluşlarını değerlendirmelerini nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcılarını aralarında üniversite öğrencilerinin de yer aldığı 308 genç, orta yaşlı ve yaşlı yetişkin birey oluşturmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda normatif olayların (hakimiyet duygusu ve olumlu özsaygıya ek olarak bireylerin büyüme ve gelişmeye ilişkin algılarını içeren yaşam deneyimleri) şimdi ve gelecekte iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüş, ancak farklı yaş gruplarında bazı temel farklılıklar

dikkat çekmiştir: Genç yetişkinlerde yaşam etkinliklerinin, orta yaşlı yetişkinlerde arkadaş ve aile alanının, yaşlı yetişkinlerde ise öncelikle iş ve eğitim deneyimlerinin iyi olmanın en güçlü yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Normatif olmayan olaylar (ruhsal ve fiziksel sağlığı etkileyen stres içeren yaşam deneyimleri) ise, sadece genç yetişkinlerde kişisel gelişimin anlamlı pozitif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öznel iyi oluşun aile dinamikleri ve sosyal destek ile ilişkisini inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Rask ve arkadaşları (2003) ergenlik çağındaki gençlerin öznel iyi oluşu ile kendileri ve ebeveynleri tarafından algılanan aile dinamikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ailedeki istikrar ve gençler tarafından algılanan müşterek hayat, gençlerin yaşam doyumlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Suldo ve diğerleri (2009) ise öğretmenden gelen destek ve ergenlerin öznel iyi oluş halleri üzerine araştırma yapmışlardır. Araştırma kapsamında ilk aşamada yaş ortalaması 12 olan 401 öğrenciye Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Sosyal Destek Anketleri uygulanmıştır. Çalışma sonucunda öğretmenlerinden algıladıkları duygusal ve araçsal desteğin, hem kız hem erkek öğrencilerin öznel iyi oluş durumları ile yakından ilişkili olduğu ve algılanan öğretmen desteğinin öğrencilerin öznel iyi oluşlarını kısmen etkilediği tespit edilmiştir. Söz konusu araştırmalar, aile dinamikleri ve sosyal destek gibi çevreyle ilgili pek çok psikolojik değişkenin öznel iyi oluş ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir.

### **2.2.1.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler**

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş, gelir ve medeni durum, akademik başarı gibi pek çok demografik değişkenle ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

Wilson'dan sonra araştırmacılar çoğunlukla öznel iyi oluşu etkileyen demografik ve dışsal değişkenler üzerinde durmuşlardır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş üzerinde öncelikli etkisi araştırılan yapı ekonomik etmenler olmuştur. Gelir düzeyinin öznel iyi oluş ile ilişkili olup olmadığını belirlemeye yönelik çalışmalar (Campbell ve arkadaşları, 1976; Braun, 1977) sonucunda gelir düzeyinden alınan doyum ile mutluluk arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fakir ülkeler ile zengin ülkelerdeki bireyler öznel iyi oluş yönünden karşılaştırılmış ve zengin ülke vatandaşlarının öznel iyi

oluş düzeylerinin, fakir ülkelerin vatandaşlarına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (Myers ve Diener, 1995). Çalışmalar göstermiştir ki ekonomik etmenlerin iyi oluş üzerindeki anlamlı etkisi dar ve sınırlı bir etkidir. Easterlin'e Alan yazındaki araştırmalara göre, gelirdeki artış bir noktaya kadar mutluluktaki artış ile paralel ilerler fakat bir noktadan sonra durur. Diener ve Seligman (2004) da toplumlar zenginleştikçe öznel iyi oluş düzeyinde yaşanan değişimlerin ekonomik faktörlerden daha çok sosyal ilişkilere ve işten alınan doyuma bağlı olduğunu bildirmişlerdir.

Öznel iyi oluş üzerinde etkisi araştırılan bir diğer değişken yaştır. Wilson (1967) çalışmasında genç insanların daha mutlu olduklarını belirtmesine rağmen öznel iyi oluş ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını inceleyen sonraki araştırmalar çelişkilidir (Diener, 1984). Yapılan meta- analiz çalışmasında yaş ile öznel iyi olma arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu kanıtlanmıştır (Stock, Okun, Haring ve Witter, 1983). Argyle (1989) yaşın mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmayışının çeşitli nedenlere bağlanabileceğini savunmaktadır. Yaşlıların yaşa bağlı olarak bozulan yaşam koşullarına (daha düşük düzeyde gelir elde etme, dul kalma, emeklilik, sağlıktaki bozulma gibi) daha kolay uyum sağlamaları, bunun için daha çok zamanlarının olması, yaşla birlikte dindarlığın artması gibi birçok şekilde açıklanabileceğini ifade etmektedir. Öznel iyi olma düzeyinde yaş etmeninin etkisi olmamasına rağmen yaşanan hoş duyguların yaşla beraber değiştiği ve azalma eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte yaşa bağlı olarak yaşam doyumunda azalma veya olumsuz duyguda yükselmenin olmadığı gözlenmiştir (Diener ve Suh, 1998). Bazı çalışmalarda ise yaşam dönemlerinin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalar doğrultusunda ergenlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin orta yetişkinlik dönemindeki bireylere oranla daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır (Blanchflower ve Oswald, 2007). Diener ve Myers (1995) ise iyi oluşun yordayıcılarının yaşam dönemlerine bağlı olarak değiştiğini kabul etmekle birlikte bu durumun kişinin mutluluk düzeyini tahmin etme noktasında fikir verici olmayacağını ifade etmişlerdir. Literatürdeki öznel iyi oluş ve yaş değişkenine ilişkin araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, bütün bireylerin giderek öznel açıdan daha kötü olacağı kalıp yargısının zamanla geçerliliğini yitirdiği, yaş değişkeninin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı fakat yaşam dönemlerinin öznel iyi oluş ile ilişkisine yönelik kesin bir kanıya varılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Wilson (1967), yaptığı doktora çalışmasında mutluluk üzerinde cinsiyetler arasında bir fark olmadığını belirtmiştir (Yetim, 2001). Batı toplumlarındaki bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların büyük çoğunluğunda, bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyetin etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bazı çalışmalarda kadınların depresyon puanlarının erkeklerin depresyon puanlarından daha yüksek olduğu aynı zamanda kadınların hoş olan ve hoş olmayan duyguları erkeklere göre daha yoğun yaşadıkları gözlenmiştir (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Bununla birlikte söz konusu araştırmaların bir diğer bulgusu duygusal yaşantıların yaşanma sıklığı açısından erkek ve kadın katılımcılar arasında herhangi bir farklılığın olmadığı yönündedir. Bu bağlamda cinsiyetin öznel iyi oluşla ilişkilerinin incelendiği çalışmalarda birbirleriyle tutarlı olmayan sonuçların elde edildiği görülmektedir (Acock ve Hurlbert, 1993; Andrews ve Withey, 1976). Bu durum mutluluk üzerinde belirgin bir cinsiyet etkisi olmadığını göstermektedir. Coelho ve diğerleri (2002), 775 ergen ile çalışmış ve araştırma sonucunda kızların daha fazla depresif olduğunu bildirmişlerdir. Düşük akademik başarı, uyku düzensizliği ve alkol tüketimi her iki cinsiyette depresif belirtilerle ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre kız ergenlerde annenin eğitim stili, fazla kardeş sayısı, ayrı anne- baba faktörleri depresyonda etkilidir. Ben-Zur (2003) çalışmasında 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 olmadığı ortaya çıkmıştır. Kadınların olumsuz duygulanımı erkeklerinkinden daha yüksek bulunmuştur fakat bu farklılık oldukça azdır. Diener ve Myers (1995), iyi oluş konusunda cinsiyetler arasındaki bu eşitliği, kadınların erkeklere göre depresyon ve kaygıya iki kat eğilimli olmalarına, erkeklerinse antisosyalliğe ve alkolizme kadınlara göre beş kat daha eğilimli olmaları ile açıklamaktadır. İki cinsiyet arasında tek farklı olan mutluluk ve mutsuzluğu dışı vuruş şekilleridir.

Öznel iyi oluş ile ilişkisi araştırılan bir diğer demografik değişken eğitimidir. Stock, Okun, Witter ve Haring (1983) eğitim ve öznel iyi oluş ilişkisi ile ilgili araştırma bulgularını bir araya getirerek toplam 556 bilimsel çalışmayı incelemiştir. Çalışma sonucunda, eğitimin yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeyleriyle olumlu yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Benzer bir araştırmada Quinn ve Duckworth (2007), öznel iyi oluş ve okul başarısı arasındaki ilişkinin nedenselliğini araştırmışlardır. Gerçekleştirilen boylamsal çalışmada, cinsiyet, etnik köken, yaş, aile gelir düzeyi ve IQ

değişkenleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öznel iyi oluş ile cinsiyet, IQ ve ailenin gelir düzeyi arasında bir ilişki bulunamazken akademik performansın öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Katja ve arkadaşları (2002) da öznel iyi oluş ile okul doyumu ve sağlıklı davranışın cinsiyet değişkeni etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin yaşam doyumu kızların yaşam doyumundan daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Öğrenciler üzerinde yürütülen bir başka çalışmada arkadaşlık faktörü ele alınmıştır (Konu ve arkadaşları, 2002). Araştırma sonucunda erkekler ile kızlar arasında genel öznel iyi oluş farklılığı gözlenmiştir. Öznel iyi oluş puanı erkekler için ortalama 4, 9 iken kızlar için 4, 3'tür. Aynı zamanda öğrencilerin genel öznel iyi oluşlarında okulun genel yapısının ana etken olduğu belirlenmiştir. Söz konusu çalışmalarla ilgili olarak cinsiyet değişkenine ilişkin çelişkili bulgulara ulaşılmakla birlikte, okul ile ilgili etkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkisini ortaya koyan araştırma sonuçlarının benzer olduğu söylenebilir. Pek çok araştırma sonucu okul ile ilgili etkenlerin öznel iyi oluşla yakından ilişkili olduğunu göstermiştir.

### **2.2.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Bu kısımda öznel iyi oluşla aralarında ilişki olduğu düşünülen demografik değişkenler ve psikolojik sağlamlık, affetme gibi psikolojik değişkenler ile ilgili yurtiçinde yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

#### **2.2.2.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler**

Pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların hız kazanmasıyla birlikte öznel iyi oluşla ilgili araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Ancak bu araştırmaların sayısı ülkemizde görece daha azdır. Bu bölümde yurtiçinde öznel iyi oluş ve araştırmanın psikolojik değişkenleri olan psikolojik sağlamlık ve affetme ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Ülkemizde psikolojik sağlamlıkla ilgili ilk çalışma Gizir (2004) tarafından yoksul çocuklar üzerinde yapılmıştır. Çalışmada psikolojik sağlamlığın akademik boyutu olan akademik sağlamlık düzeyi ve bu düzeyi etkileyen koruyucu faktörler araştırılmıştır. Araştırma sonucunda akademik sağlamlığı olumlu etkilediği düşünülen

bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler ortaya konmuştur. Benzer bir araştırma Özcan (2005) tarafından anne-babası birlikte yaşayan ve anne-babası boşanmış çocuklarla gerçekleştirilmiştir. Çalışma anne-babası birlikte yaşayan çocukların psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve psikolojik sağlık düzeylerine katkıda bulunan koruyucu faktörlerin daha fazla olduğu tespit etmiştir. Eminağaoğlu (2006) da güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarıyla çalışmıştır. Araştırma sonucunda sokak çocuklarında psikolojik sağlamlığı artıran faktörlerden birinin güçlü arkadaşlık ilişkileri ve duygusal bağ kurma olduğunu, anne yoksunluğunun ve öz-farkındalık gibi içsel kaynakların yetersiz oluşunun daha fazla depresif duygulanıma neden olduğunu bildirmiştir. Bahadır (2009) ise sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini araştırmıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri genel olarak düşük çıkmakla birlikte, cinsiyeti kız ve anne-baba eğitim düzeyi yüksek olanların, kendisi hastalık geçiren ve bu nedenle tedavi gören öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri oldukça düşük çıkmıştır.

Psikolojik sağlamlık ile pek çok psikolojik değişkenin ilişkisi incelenmiştir. Yalım (2007) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve cinsiyet ile üniversitenin ilk yılında bulunan öğrencilerin uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın katılımcılarını, 420 (173 kız öğrenci, 247 erkek öğrenci) Orta Doğu Teknik Üniversitesi İngilizce Hazırlık sınıfı öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık, iyimserlik, kaderci ve suçlu kendinde bulan başa çıkma strateji puanları yüksek öğrencilerin uyum puanları da yüksektir. Benzer araştırmalarda psikolojik sağlamlık düzeylerinin, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına (Oktan, 2008), eğitime ve deneyime (Öz, İnci ve Bahadır- Yılmaz, 2009) göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011a) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisini incelemiştir. Katılımcılarını 1999 depremini yaşamış 224 erkek ve 138 kadının oluşturduğu araştırma sonucunda benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu ve hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmacılar tarafından yapılan farklı bir araştırmada (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011b) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve kişisel özellikleri ile mali kaynakları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları yeterli

mali kaynaklara sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerinin, sınırlı mali kaynaklara sahip öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Siviş-Çetinkaya (2013) tarafından yapılan başka bir araştırmada üniversite öğrencileriyle çalışılmış ve psikolojik sağlık ile öznel iyi oluşun ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Öznel iyi oluş ile psikolojik sağlık ilişkisinin araştırıldığı bir başka çalışma Terzi (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik sağlık modeli araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinin 395 öğrencisi oluşturmaktadır. Bu araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olma üzerinde etkisinin olduğu belirtilmiştir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yürütülen araştırmalarda grupla psikolojik danışmanın psikolojik sağlık üzerindeki etkililiği de araştırılmıştır. Gürkan (2006) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik sağlık düzeyi düşük üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik sağlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerine uygulanan grupla psikolojik danışmanlığın, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyini geliştirmeye yönelik olumlu katkılarının olduğu belirtilmiştir.

Literatürde psikolojik dayanıklılık kavramının tercih edildiği araştırmalar da bulunmaktadır. Sezgin (2010;2012), psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak ilköğretim okulu öğretmenleri ile çalışmıştır. 2010 yılında gerçekleştirilen çalışmada araştırmaya katılan öğretmenlerin yarıdan fazlasının (%56) psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşük olduğu, 2012 yılında gerçekleştirilen çalışma sonucunda ise ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının yaş, mesleki kıdem, cinsiyet ve branş değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırma bulguları değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlığın farklı kişilik özelliklerinin yanında kişisel ve örgütsel değişkenlerle ilişkilendirilerek araştırılmasının alan yazına önemli katkılar getireceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer psikolojik değişkeni affetme ile ilgili çalışmalar son yıllarda hız kazanmakla birlikte ülkemizde konuyla ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Alpay (2009) evli çiftlerde affetme ile bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenlerinin ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, evli çiftlerde eşin bir başkası ile cinsel birlikteliğinin, empatik eğilim özelliğinin, zarara ilişkin algılanan



incinme derecesinin ve sahip olunan benlik saygısı düzeyinin affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Evli çiftler üzerinde yürütülen bir başka çalışmada (Taysi, 2007) belirli bir incinme olayında, ilişkide yapılan yüklemelerin ve ilişki uyumunun evli çiftlerde affetmeyi yordama gücü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, yüklenme alt boyutları olan sorumluluk yüklemeleri ve nedensellik yüklemelerinin ve ilişki uyumunun affetmenin önemli yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise oluşan zararın algılanan şiddeti ve affetme arasında anlamlı olumsuz bir ilişki olduğudur.

Affetme ile ilgili araştırmalarda affetmenin yordayıcıları tespit edilmeye çalışılmıştır. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada hatanın özellikleri ile affetme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini birinci sırada “hatadaki sorumluluk”, ikinci sırada “hatanın yol açtığı sonuçlar” ve son sırada “hatanın kimin tarafından yapıldığı” değişkenlerinin anlamlı şekilde yordadığına ulaşılmıştır (Bugay ve Demir, 2010b). Benzer nitelikteki bir başka araştırmada Hall ve Fincham’ın (2008) kendini affetme kuramsal modeline dayanarak bireyin kendini affetmesinde sosyo-bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranışsal (telafi edici davranışlar) değişkenler arasındaki yapısal ilişki ve bu değişkenlerin kendini affetmedeki katkıları incelemiştir (Bugay, 2010). Araştırma sonuçları, ruminasyon, utanç, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve telafi edici davranışların kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Bugay ve Demir’in (2011) üniversite öğrenciyle yaptığı araştırma sonuçları da kendini ve başkalarını affetme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü olduğunu göstermektedir.

Ülkemizde affetmeyle ilgili yürütülen çalışmalarda affetmeyi geliştirmeye yönelik oluşturulan programların etkililiği de araştırılmıştır. Bugay ve Demir (2012) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmeyi geliştirmeye yönelik grupla psikolojik danışma programı oluşturmak ve söz konusu programın etkililiğini test etmek amaçlanmıştır. Çalışmada kendilerini ve başkalarını affetme eğilimlerini geliştirmeye yönelik grupla psikolojik danışma programı hazırlanmış ve uygulanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; uygulanan Affetmeyi Geliştirme Grubunun, deney grubundaki öğrencilerin başkalarını ve genel affetme eğilimlerini olumlu düzeyde artırdığı ortaya konmuştur. Ayrıca deney

ve kontrol grubunun kendini affetme alt boyutu son test sonuçlarının da birbirinden anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak Affetmeyi Geliştirme Grubunun, danışanların affetme düzeyini olumlu yönde geliştirdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Ülkemizde yürütülen çalışmalarda öznel iyi oluş ile kişilik özelliklerinin ilişkisi de incelenmiştir. Doğan (2013), 18-61 yaş aralığında 98'i kadın 136'sı erkek toplam 234 katılımcı ile çalışmıştır. Araştırmacılara Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği uygulanmıştır. Bulgulara göre nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde; dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Cenkseven ve Akbaş (2007), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışma sonucunda nevrotizm, kontrol odağı, dışadönüklük, öğrenilmiş güçlük, boş zaman etkinliklerinden ve akademik durumlarından hoşnutsuzluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu öznel iyi oluşun; nevrotizm, kontrol odağı, dışadönüklük, öğrenilmiş güçlük, boş zaman etkinlikleri ve sosyal ilişkilerinden hoşnutsuzluk düzeyinin ise psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Telef ve Ergün (2013) ise lise öğrencileri ile çalışarak akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliklerinin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, farklı liselerde öğrenim gören 311 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların %64'ü kız, %36'sı erkektir. Araştırma verileri, Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda, akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliğin lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordadığı saptanmıştır. Yurt dışındaki çalışmalarda olduğu gibi yurt içindeki öznel iyi oluşla ilgili çalışmalarda da öznel iyi oluşun yordayıcıları tespit edilmeye çalışılmıştır.

Öznel iyi oluşun yaşam amaçları ve ihtiyaç doyumu ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Eryılmaz (2011), ergenler için ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme ile sınırlandırılmış bir öznel iyi oluş modeli geliştirmek amacıyla araştırma yapmıştır. Araştırmaya 176 kız ve 150 erkek olmak üzere, toplam 326 lise öğrencisi ergen katılmıştır. Bu öğrencilere Genel İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda geliştirilen modelde ihtiyaç doyumunun ve yaşam amaçları belirlemenin ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki doğrudan etkileri; ihtiyaç doyumu ile öznel iyi

oluş arasındaki ilişkide yaşam amaçları belirlemenin aracılık etkisi ve ihtiyaç doyumunun toplam etkisi anlamlı bulunmuştur. Geliştirilen modelin lise öğrenimine devam eden ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmede kullanılabileceği sonucuna varılmıştır. Ülkemizde konuyla ilgili yürütülen çalışmalar incelendiğinde öznel iyi oluş ile pek çok psikolojik değişkenin ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

#### **2.2.2.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler**

Öznel iyi oluş; bireyin aile, okul ve iş hayatı ve sağlık durumu gibi yaşamın farklı alanlarını çok yönlü olarak değerlendirmesi sonucunda vardığı genel değerlendirmedir. Ülkemizde öznel iyi oluş ile demografik değişkenlerin ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır ve çoğunlukla yaşam doyumu ve iyi olma kavramları altında ele alınmıştır. Köker (1991), Yetim (1991), Nalbant (1993), Çetinkaya (2004) ve Gündoğar, Sallan- Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) çalışmalarında yaşam doyumu kavramını; Kalafat (1996) ise mutluluk kavramını ele almıştır. Sarı (2003) ve Doğan (2004) iyilik hali kavramı üzerinde durmuştur. Öznel iyi oluş kavramı ise Cenkseven (2004), Tuzgöl- Dost (2004), İlhan (2005), Siviş-Çetinkaya (2013) ve Özen'in (2005) araştırmalarında yer almıştır.

Ülkemizde yürütülen bazı çalışmalarda öznel iyi oluş ile cinsiyet değişkeninin ilişkisi incelenmiştir. Öznel iyi oluş ve cinsiyet değişkenine ilişkin birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlar elde edilmiştir. Tümekaya'nın (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada, erkek öğrencilerin kızlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada mizah tarzları, ekonomik durum ve romantik ilişkilerin de öznel iyi oluşu yordayan etmenler olduğu bildirilmiştir. Dökmen (2000) de yaşları 17-61 arasında değişen 175 katılımcı ile çalışmıştır. Araştırmada kendi cinsiyetindeki ve diğer cinsiyetteki kişilere ilişkin algı, cinsiyet rolleri ve depresyon arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların kendi cinsiyetindeki kişileri, diğer cinsiyete sahip olanlara göre daha olumlu algıladıkları, kadınların erkeklere ilişkin olumsuz algılarının erkeklerin kadınlara ilişkin olumsuz algılarından daha fazla bulunduğu saptanmıştır. Eryılmaz ve Aypay (2011), ergenlerle yürüttükleri araştırmada öznel iyi oluş cinsiyet değişkenini ele almışlardır. Çalışma sonucunda öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öztürk (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışma sonucunda

ise öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ülkemizde öznel iyi oluş ve cinsiyet değişkenine ilişkin araştırmaların yurt dışı araştırmalarında olduğu gibi çelişkili bulgular içerdiği söylenebilir. Cinsiyet değişkeninin öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisinin olup olmadığı konusu henüz netlik kazanmamıştır.

Öznel iyi oluş ile ilişkisi araştırılan bir diğer değişken yaştır. Eryılmaz ve Ercan (2011) öznel iyi oluşu, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından ele almışlardır. Araştırmada 14-17 yaş grubunda (ergenlik), 19-25 yaş gurubunda (genç yetişkinlik) ve 26-45 yaş gurubunda (yetişkinlik) yer alan 372 kadın ve 327 erkek olmak üzere 699 katılımcı ile çalışılmıştır. Katılımcılara Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda 26-45 yaş gurubunda yer alan erkeklerin kadınlara oranla yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları; 19-25 yaş gurubundaki bireylerin hem 14-17 hem de 26-45 yaş gurubundaki bireylere oranla düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur. Çalışmada 14-17 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna varılmıştır. 19-25 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik; 26-45 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını ise, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç literatürde öznel iyi oluş ile yaş değişkenini ele alan çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Öznel iyi oluşun yaş ile birlikte arttığı ya da azaldığı söylenememekle birlikte yaş grubunun öznel iyi oluş ile ilişkili bir değişken olduğu kabul edilmektedir.

Öznel iyi oluşla ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümdür. Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci, Keçeci (2007), üniversite öğrencilerinin okudukları bölümle ilgili düşünceleri, kendilerine göre bölümde okuma sebepleri ve üniversite yaşantısının çeşitli boyutlarıyla ilgili hoşnutluk düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Toplam 373 üniversite öğrencisine Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Spielberger Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeği, kişisel bilgi toplama formu ve üniversite yaşantısını değerlendirme formu uygulanmıştır. Uygulama sonucunda yaşam doyumunun yordayıcıları BUÖ puanı, eğitim doyumu, SSKÖ, bölüm isteği, kendisine göre ruh sağlığı, iş beklentisi ve kendisine göre bölümde okuma sebebi

olarak belirlenmiştir. 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, BUÖ ve BDÖ puanları ise daha yüksek bulunmuştur. Siviş- Çetinkaya (2013) ve Öztürk (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışma sonucunda da katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemizde konuyla ilgili yürütülen bazı çalışmalarda öznel iyi oluşla ilişkili olabileceği düşünülen sigara içme davranışı da ele alınmıştır (Atak 2011; Öztürk 2013). Atak (2011), yetişkinliğe geçiş sürecinde olan bireylerde sigara içmenin psikososyal belirleyicilerini ve sigara içme ile öznel iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmanın katılımcılarını, 19-26 yaşları arasındaki 96 kadın ve 126 erkek olmak üzere toplam 222 birey oluşturmuştur. Katılımcılara Benlik Kimliği Statüleri Ölçeği, Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği, Rosenberg Öz Saygı Ölçeği Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre sigara içme ile özsaygı, kişilerarası başarılı kimlik, bireyleşme ve bireylerin kendilerini tanımlamada tercih ettikleri özellik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır. 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. Sigara içme ile hem yaşam doyumu hem de öznel iyi oluş arasında ters yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öztürk (2013) tarafından yapılan çalışma sonucunda da benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Söz konusu araştırma sonucuna göre sigara içmeyenlerin yaşam doyumu puanları sigara içenlerin yaşam doyumu puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Araştırmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile sigara içme davranışlarının ilişkili olduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluşun kültürel öğelerden etkilenebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda yürütülen bir çalışmada Türk öğrencilerin öznel iyi oluşu ve çeşitli ilişkili etmenleri yurtdışındaki öğrenciler ile karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda Türk öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012). Benzer nitelikteki bir başka çalışmada Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmıştır (Tuzgöl-Dost, 2010). Çalışma sonucunda Türk

öğrencilerin öznel iyi oluş seviyelerinin algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum ve algılanan demokratik baba tutumu ile anlamlı olarak ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, Türk öğrencilerin Güney Afrikalı olanlara göre öznel iyi oluş seviyelerinin düşük olduğu saptanmıştır. Bu çalışmalardan yola çıkılarak öznel iyi oluşla ilgili kültürel özelliklerin dikkate alındığı daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

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

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişki tarama sırasında aralarında ilişki aranacak değişkenler ilişkisel bir çözümlenmeye olanak verecek şekilde ayrı ayrı sembolleştirilir. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilir (Karasar, 2005).

Öznel iyi oluş ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon yöntemi kullanılacaktır. Öznel iyi oluşun demografik değişkenlerle ilişkisini analiz etmek için gruplararası karşılaştırma yöntemi kullanılacaktır.

#### 3.2. Örneklem

Araştırma 2013-2014 eğitim ve öğretim yılı içerisinde, Bursa ilinde bulunan Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 486 kız 175 erkek olmak üzere toplam 661 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın örneklemini üniversitenin Eğitim Fakültesi; Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler

Öğretmenliği, Özel Eğitim Öğretmenliği, Müzik Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Almanca Öğretmenliği, Fransızca Öğretmenliği, lisans programlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Örneklem özelliklerine ilişkin veriler Tablo. 1'de verilmiştir.

**Tablo 1 Öğrencilerin Cinsiyet ve Bölümlere Göre Çapraz Tablosu**

BÖLÜM	CİNSİYET		TOPLAM
	Kız	Erkek	
İngilizce Öğrt.	45	9	54
Beden Eğit. Öğrt.	21	18	39
Türkçe Öğrt.	56	30	86
PDR	143	56	199
Özel Eğit. Öğrt.	69	38	107
Fransızca Öğrt.	16	2	18
Resim Öğrt.	20	4	24
BÖTE	16	11	27
Almanca Öğrt.	22	1	23
Okul Öncesi Öğrt.	77	6	83
TOPLAM (N)	486	175	661

### 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 kullanılmıştır. Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmış Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın psikolojik değişkenlerinden psikolojik sağlamlık için Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiş ve Kararımak (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Ego Sağlamlığı Ölçeği, affetme için Thompson, Snyder, Hoffman,



Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilmiş, Bugay ve Demir (2010a) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Demografik değişkenler için araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'na ilişkin bilgiler verilmiştir.

### 3.3.1. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Ek-1) Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiş olan bir duygu değerlendirme ölçeğidir. 10 olumlu ve 10 olumsuz duygu ifadesinden oluşan 5'li likert tipi ölçekte, olumlu ve olumsuz duyguların puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır (Watson, Clark ve Tellegen, 1988; Gençöz, 2000). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğini gösteren Cronbach alfa katsayıları, pozitif duygular için .88, negatif duygular için .85'tir. Test-tekrar test güvenilirliği kapsamında farklı zaman aralıkları arasında uygulanan ölçeğin sonuçlarının istikrar gösterdiği görülmüştür (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Yapılan analizler sonucunda, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin geçerli, güvenilir, net ve birbirinden bağımsız ölçümler olduğu kaydedilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Faktör analizi işlemlerinde, madde yükleri Negatif Duygu için .46 ile .76 arasında değişirken; Pozitif Duygu için .48 ile .74 arasında değişmiştir. Bu yapı toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. İç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) Negatif Duygu için .83, Pozitif Duygu için .86 olduğu bulunmuştur. Madde-toplam korelasyonu, test-tekrar test güvenilirliği incelenmiş varılan sonuçlara göre, ölçeğin orijinal formu ile Türkçe formunun benzerlik gösterdiği ve iki boyutlu duygu yapısını doğruladığı söylenmektedir (Gençöz, 2000). Yapılan bu araştırmada ise iç tutarlılık için Cronbach Alfa katsayısı Pozitif Duygu için .77, Negatif Duygu için .75 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.2. Yaşam Doyum Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (Ek-2), genel yaşam doyumunu ölçmek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, (1985) tarafından geliştirilmiş, Köker (1991) tarafından

Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 5 maddeden oluşan ölçek likert tipindedir ve “hiç uygun değil” (1) ile “tamamen uygun” (7) arasında puanlanan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Yaşam Doyumu Ölçeği’nde işaretlenen seçeneklerin değerleri toplanarak genel bir puan elde edilmektedir ve değerlendirme uygulama yapılan gruba bağımlı olarak yapılmaktadır. Ölçeğin orijinalinin puanlanmasında aritmetik ortalama hesaplanarak, aritmetik ortalamanın üstünde olanlar yüksek yaşam doyumlu, aritmetik ortalamanın altında puan alanlar ise düşük yaşam doyumlu olarak belirlenmektedir.

Köker (1991), ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test-tekrar test tutarlık katsayısının .85, madde-test korelasyonlarının ise .71 ile .80 arasında olduğunu bildirmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ( $\alpha$ ) .76’dır. Ölçekten alınan puan, 5 ile 35 arasında değişmektedir. Yapılan bu araştırmada iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. Ego Sağlamlık Ölçeği

Ego-Sağlamlığı Ölçeği (Ek-3), Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe’ye uyarlama çalışması Kararırmak (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek için üçlü faktör yapısı önerilmiştir. Faktörler; toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma olarak adlandırılmıştır. Üçlü faktör yapısı ile ölçekte açıklanan varyans oranı % 47 olarak rapor edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen üç alt boyut doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Alt boyut puanları yerine ölçekten elde edilen toplam puanın kullanılması önerilmektedir. On dört maddeden oluşan ölçek dördümlü likert tipidir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa ve test-tekrar test yöntemleri ile sınıanmıştır. Ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach alfa değeri .80 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test iç güvenilirlik katsayısı .76 olarak rapor edilmiştir (Kararırmak, 2007). Yapılan bu araştırmada iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği (Ek-4) Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilmiş, Bugay ve Demir (2010a) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Heartland Affetme Ölçeği 18 maddeden oluşan 7'li likert tipi ölçektir. Ölçek kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyuta sahiptir.

Heartland Affetme Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için, .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt ölçeği için, .73 ve toplam affetme puanı için, .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayıları da sırasıyla, .75, .78, .79 ve toplam puan için, .86 olarak rapor edilmiştir. Yapılan bu araştırmada iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, aylık ortalama harçlık, anne eğitimi, baba eğitimi, yaşanan yer ve süreğen hastalık değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Uygulanan kişisel bilgi formu Ek-5'de verilmiştir.

### 3.4. Veri Toplama Süreci

Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerine yönelik verilerin toplanması işlemi, 2013-2014 akademik eğitim döneminin bahar yarıyılında gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasının öncesinde, öğrencilere çalışma ile ilgili 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) 16.0 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 dağılma uymadığı sonucuna ulaşılmış ve bu bilgi doğrultusunda 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 oluş 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 değerı 0.05; korelasyon analizlerinde ise 0.01'dir. Araştırma ölçeklerinin i 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; psikolojik sağlamlık ve affetme değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

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

Sperman's rho	Olumlu Duygu	Olumsuz Duygu	Yaşam Doyumu	Affetme	Psikolojik Sağlamlık
Olumlu Duygu	1.00	-.247**	.323**	.237**	.625**
Olumsuz Duygu	-.247**	1.00	-.288**	-.354**	-.267**
Yaşam Doyumu	.323**	-.288**	1.00	.254**	.246**
Affetme	.237**	-.354**	.254**	1.00	.277**
Psikolojik Sağlamlık	.625**	-.267**	.246**	.277**	1.00

\*\* p<.01

Olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumu, affetme ve psikolojik sağlamlık 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 pozitif ve negatif yönde ilişkilerin bulunduğu görülmektedir (p<.01). Tablo. 2'de

değişkenler arasındaki Spearman korelasyon değerleri sunulmuştur. Tablo. 2'ye göre olumlu duygu değişkeninin olumsuz duygu ile -.25 negatif yönde, yaşam doyumu ile .32 , affetme ile .24, psikolojik sağlamlık ile .63 pozitif yönde ilişkisi ( $p<.01$ ) vardır. Olumsuz duygu değişkeninin yaşam doyumu ile -.29, affetme ile -.35, psikolojik sağlamlık ile -.27 negatif yönde ilişkisi ( $p<.01$ ) vardır. Yaşam doyumu değişkeninin affetme ve psikolojik sağlamlık ile .25 pozitif yönde ilişkisi ( $p<.01$ ) vardır. Bunun yanı sıra affetme değişkeninin psikolojik sağlamlıkla .28 pozitif yönde ilişkisi ( $p<.01$ ) olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara bakıldığında öznel iyi oluşun psikolojik sağlamlık ve affetme ile pozitif, olumsuz duygu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

#### 4.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, aylık ortalama harçlık, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, yaşanan yer ve süregelen hastalık değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

##### 4.2.1. Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann- Whitney U Testi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre olumlu duygu puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi Tablo. 3'de sunulmuştur.

**Tablo 3 Olumlu Duygu ve Cinsiyet Karşılaştırılması İçin Mann- Whitney U Testi Tablosu**

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Olumlu Duygu	Kız	486	318.86	154965.50	3.662	.012
	Erkek	175	361.30	62504.50		

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir ( $U= 3.662$ ;  $p<.0001$ ). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla

sıra ortalamalarına bakıldığında erkeklerin olumlu duygu puanlarının sıra ortalamalarının (361.30) kızların olumlu duygu puanlarının sıra ortalamalarından (318.86) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi Tablo. 4' de sunulmuştur.

**Tablo 4 Yaşam Doyumu Puanları ve Cinsiyet Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu**

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Yaşam	Kız	486	346.36	167984.50	33775.500	.000
Doyum	Erkek	175	282.23	48826.50		

Araştırmadaki sonuçlar, yaşam doyumu puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir (U= 33775.500; p<.0001). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla sıra ortalamalarına bakıldığında kızların yaşam doyumu puanlarının sıra ortalamalarının (346.36) erkeklerin yaşam doyumu puanlarının sıra ortalamalarından (282.23) daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.2.2. Öznel İyi Oluş ve Yaş

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş değişkenine göre olumlu duygu puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi Tablo. 5'de sunulmuştur.

**Tablo 5 Olumlu Duygu ve Yaş Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu**

	Yaş	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Olumlu	25 Yaş altı	622	327.86	203931.50	1.018	.237
Duygu	25 Yaş ve üzeri	39	365.91	13538.50		

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında, yaş değişkenine göre anlamlı fark olmadığını göstermiştir (U= 1.018; p<.0001).

Katılımcıların yaş değişkenine göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi Tablo. 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6 Yaşam Doymu ve Yaş Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu**

	YAŞ	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Yaşam Doyum	25 Yaş altı	622	331.12	205627.50	2.039	.369
	25 Yaş ve üzeri	39	302.26	11183.50		

Araştırmadaki sonuçlar, yaşam doyumu puanlarında, yaş değişkenine göre anlamlı fark olmadığını göstermiştir (U= 2.039; p<.0001).

#### 4.2.3. Öznel İyi Oluş ve Bölüm

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin öğrenim görülen bölüm türlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Katılımcıların bölüm değişkenine göre olumlu duygu puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Testi Tablo. 7'de sunulmuştur.

**Tablo 7 Olumlu Duygu ve Bölüm Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu**

	BÖLÜM	n	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Olumlu Duygu	İngilizce Öğrt.	55	301.68	9	31.73	0.00
	Beden Eğit. Öğrt.	39	447.27			
	Türkçe Öğrt.	87	311.68			
	PDR	198	302.07			
	Özel Eğitim Öğrt.	107	361.97			
	Fransızca Öğrt.	18	349.11			
	Resim Öğrt.	24	368.38			
	BÖTE	27	379.69			
	Almanca Öğrt.	23	390.13			
	Okul Öncesi Öğrt.	83	307.71			



Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında bölüm değişkenine göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir ( $\chi^2= 31.73$ ;  $p<0.05$ ). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin en yüksek olumlu duygu puanlarına (447.27), İngilizce öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ise en düşük olumlu duygu puanlarına (301.68) sahip grup olduğu görülmektedir.

Katılımcıların bölüm değişkenine göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Testi Tablo. 8’de sunulmuştur.

**Tablo 8 Yaşam Doyumu ve Bölüm Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu**

	BÖLÜM	n	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Yaşam Doyumu	İngilizce Öğrt.	55	328.93	9	9.882	.360
	Beden Eğit. Öğrt.	39	381.93			
	Türkçe Öğrt.	87	326.83			
	PDR	198	333.24			
	Özel Eğitim Öğrt.	107	304.16			
	Fransızca Öğrt.	18	267.44			
	Resim Öğrt.	24	354.83			
	BÖTE	27	301.33			
	Almanca Öğrt.	23	382.85			
	Okul Öncesi Öğrt.	83	340.88			

Araştırmadaki sonuçlar, yaşam doyumu puanlarında bölüm değişkenine göre anlamlı fark olmadığını göstermiştir ( $\chi^2= 9.882$ ;  $p<0.05$ ).

#### 4.2.4. Öznel İyi Oluş ve Aylık Harçlık

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin aylık harçlık değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Katılımcıların aylık harçlık değişkenine göre olumlu duygu puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Testi Tablo. 9’da sunulmuştur.

**Tablo 9 Olumlu Duygu ve Aylık Harçlık Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu**

	AYLIK HARÇLIK	n	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Olumlu Duygu	500 TL'den az	452	312.19	2	13.451	.001
	500-1000 TL	177	367.90			
	1000 TL'den fazla	32	383.85			

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında aylık harçlığa göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir ( $\chi^2= 13.451$ ;  $p<0.05$ ). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, en düşük olumlu duygu puanlarının aylık ortalama harçlığı 500 TL'den az olan öğrenci grubunun olumlu duygu puanlarının (312.19) olduğu görülmektedir. Bu grubu sırasıyla aylık ortalama harçlığı 500 TL ile 1000 TL arasında olan grubun olumlu duygu puanı (367.90) ve aylık harçlığı 1000 TL'den fazla olan grubun olumlu duygu puanı (383.85) izlemektedir.

Katılımcıların aylık harçlık değişkenine göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Testi Tablo. 10'da sunulmuştur.

**Tablo 10 Yaşam Doyumu ve Aylık Harçlık Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu**

	AYLIK HARÇLIK	n	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Yaşam Doyum	500 TL'den az	452	322.96	2	2.260	.323
	500-1000 TL	177	342.24			
	1000 TL'den fazla	32	362.53			

Araştırmadaki sonuçlar, yaşam doyumu puanlarında aylık harçlığa göre anlamlı fark olmadığını göstermiştir ( $\chi^2= 2.260$ ;  $p<0.05$ ).

#### 4.2.5. Öznel İyi Oluş ve Anne Eğitimi

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin anne eğitimi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi

kullanılmıştır. Katılımcıların anne eğitimi değişkenine göre olumlu puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Testi Tablo. 11’de sunulmuştur.

**Tablo 11 Olumlu Duygu ve Anne Eğitimi Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu**

	ANNE EĞİTİMİ	n	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Olumlu Duygu	Okur yazar değil	65	285.61	4	4.400	.355
	İlkokul	313	330.43			
	Ortaokul	126	335.66			
	Lise	109	343.07			
	Üniversite	48	343.29			

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında anne eğitimi değişkenine göre anlamlı fark olmadığını göstermiştir ( $\chi^2= 4.400$ ;  $p<0.05$ ).

Katılımcıların anne eğitimi değişkenine göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Testi Tablo. 12’de sunulmuştur

**Tablo 12 Yaşam Doyumu ve Anne Eğitimi Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu**

	ANNE EĞİTİMİ	n	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Yaşam Doyum	Okur yazar değil	65	295.88	4	3.719	.445
	İlkokul	313	324.86			
	Ortaokul	126	347.50			
	Lise	109	339.92			
	Üniversite	48	334.48			

Araştırmadaki sonuçlar, yaşam doyumu puanlarında anne eğitimi değişkenine göre anlamlı fark olmadığını göstermiştir ( $\chi^2= 3.719$ ;  $p<0.05$ ).

#### 4.2.6. Öznel İyi Oluş ve Baba Eğitimi

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin baba eğitimi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Katılımcıların baba eğitimi değişkenine göre olumlu duygu puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Testi Tablo. 13’de sunulmuştur.

**Tablo 13 Olumlu Duygu ve Baba Eğitimi Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu**

	BABA EĞİTİMİ	n	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Olumlu Duygu	Okur yazar değil	14	207.27	4	7.052	.133
	İlkokul	201	324.27			
	Ortaokul	125	348.06			
	Lise	174	327.32			
	Üniversite	147	338.74			

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında baba eğitimi değişkenine göre anlamlı fark olmadığını göstermiştir ( $\chi^2= 7.052$ ;  $p<0.05$ ).

Katılımcıların baba eğitimi değişkenine göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Testi Tablo. 14’de sunulmuştur.

**Tablo 14 Yaşam Doyumu ve Baba Eğitimi Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu**

	BABA EĞİTİMİ	n	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Yaşam Doyumu	Okur yazar değil	14	149.81	4	15.675	.003
	İlkokul	201	320.58			
	Ortaokul	125	324.41			
	Lise	174	356.50			
	Üniversite	147	332.13			

Araştırmadaki sonuçlar, yaşam doyumu puanlarında baba eğitimi değişkenine göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir ( $\chi^2= 15.675$ ;  $p<0.05$ ). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek yaşam doyumu puanlarının babası lise mezunu olan öğrenci grubuna (356.50), en düşük yaşam doyumu puanlarının ise babası okuryazar olmayan öğrenci grubuna (149.81) ait olduğu görülmektedir.

#### 4.2.7. Öznel İyi Oluş ve Yaşanan Yer

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yaşanan yere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Katılımcıların yaşanan yer değişkenine göre olumlu duygu puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Testi Tablo. 15’de sunulmuştur.

**Tablo 15 Olumlu Duygu ve Yaşanan Yer Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu**

	YAŞANAN YER	n	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Olumlu Duygu	Ailemle beraber	157	335.43	3	2.340	.505
	Yurtta	237	314.88			
	Evde	258	339.68			
	Bir ailenin yanında	9	314.25			

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında yaşanan yer değişkenine göre anlamlı fark olmadığını göstermiştir ( $\chi^2= 2.340$ ;  $p<0.05$ ). Katılımcıların yaşanan yer değişkenine göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Testi Tablo. 16’da sunulmuştur.

**Tablo 16 Yaşam Doyumu ve Yaşanan Yer Karşılaştırılması İçin Kruskal-Wallis Testi Tablosu**

	YAŞANAN YER	n	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p
Yaşam Doyumu	Ailemle beraber	157	375.27	3	15.260	.002
	Yurtta	237	300.91			
	Evde	258	328.14			
	Bir ailenin yanında	9	264.42			

Araştırmadaki sonuçlar, yaşanan yer değişkeni açısından yaşam doyumu puanlarının farklılaştığını göstermektedir ( $\chi^2= 15.260$ ;  $p<0.05$ ). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek yaşam doyumu puanlarının ailesiyle beraber yaşayan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının (375.27) olduğu görülmektedir. Bu gruba evde kalan (328.14), yurttan kalan (300.91) ve bir ailenin yanında kalan (264.42) öğrencilerin yaşam doyumu puanları izlenmektedir.

#### 4.2.8. Öznel İyi Oluş ve Süreğen Hastalık

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin süreğen hastalığa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Katılımcıların süreğen hastalık değişkenine göre olumlu duygu puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi Tablo. 17’de sunulmuştur.

**Tablo 17 Olumlu Duygu ve Süreğen Hastalık Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu**

	SÜREĞEN HASTALIK	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Olumlu Duygu	Evet	47	268.98	11835	1.084	.029
	Hayır	614	333.84	204976.00		

Araştırmadaki sonuçlar, olumlu duygu puanlarında süreğen hastalık değişkenine göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir ( $U= 1.084$ ;  $p<.0001$ ). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla sıra ortalamalarına bakıldığında süreğen hastalığı olmayanların olumlu duygu puanlarının sıra ortalamalarının (333.84) süreğen hastalığı olanların olumlu duygu puanlarının sıra ortalamalarından (268.98) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların süreğen hastalık değişkenine göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi Tablo. 18’de sunulmuştur.

**Tablo 18 Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Karşılaştırılması İçin Mann-Whitney U Testi Tablosu**

	SÜREĞEN HASTALIK	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Yaşam	Evet	47	232.49	10229.50	9239.500	.000
Doyum	Hayır	614	335.93	205923.50		

Araştırmadaki sonuçlar, yaşam doyumu puanlarında süreğen hastalık değişkenine göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir (U= 9239.500; p<.0001). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla sıra ortalamalarına bakıldığında süreğen hastalığı olmayanların yaşam doyumu puanlarının sıra ortalamalarının (335.93) süreğen hastalığı olanların yaşam doyumu puanlarının sıra ortalamalarından (232.49) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin süreğen hastalığının fiziksel ya da psikolojik olmasına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann- Whitney U Testi kullanılmıştır. Test sonucunda süreğen hastalığın psikolojik ya da fiziksel oluşuna göre olumlu duygu ve yaşam doyumu, puanlarının anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (U= 1,018; p<.0001).

## 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 İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması**

Bu bölümde araştırma problemi çerçevesinde psikolojik sağlık ve affetmenin öznel iyi oluş ile anlamlı ilişkilerinin olup olmadığına ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir. Araştırma bulguları öznel iyi oluşun hem affetmeyle hem de psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Psikolojik değişkenlerle ilgili araştırma bulguları alanyazında daha önce yapılmış araştırmalarla paralellik göstermektedir. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden olumlu duygunun psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmakla birlikte (Martin-Krumm ve ark., 2003; Tusaie ve Patterson, 2006); hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Siviş-Çetinkaya (2013) tarafından yapılan çalışma sonuçları göstermiştir ki öznel iyi oluş ile psikolojik sağlık arasında güçlü bir ilişki vardır. Terzi (2005), öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik sağlık modelini araştırmıştır ve araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olma üzerinde etkisinin olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak alan yazındaki araştırmalar göstermiştir ki bireylerin olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmeleri yaşam değerlendirmelerini



olumlu yönde etkilemektedir. Bireyler yaşamları boyunca günlük sıkıntılardan travmatik olaylara kadar birçok stresli yaşantıyı deneyimlemektedir. Bu stresli yaşam olayları farklı düzeylerde olmakla birlikte bütün bireylerin iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Psikolojik sağlamlık stres azaltan aynı zamanda hastalığa yol açan organizmik gerginliği önleyen bir kişilik özelliğidir. Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireyler bu stresli yaşam olayları ile daha başarılı bir biçimde mücadele etmektedirler. Bu durum yaşam değerlendirmelerini, yaşam doyumunu düşüncelerini ve duygu durumlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç, öznel iyi oluş ve affetme arasında olumlu bir ilişkinin olduğudur. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Harris, Luskin, Norman, Standard, Bruning ve Evans, 2006). Affetme kavramı öfkeden, saldırganlıktan vazgeçip yerine merhamet ve iyimserlik duygularını koyma çabası olarak açıklanmaktadır. Kişi kendini inciten bireyleri affetmesi durumunda kişiler arası olumlu ilişkiler gelişecektir. Bu durum bireylerin psikolojisine iyi geldiği için öznel iyi oluşları olumlu yönde etkilenmektedir. Birey affediciliği sayesinde kin, nefret kızgınlık gibi olumsuz duygulardan uzaklaşarak zarar verene karşı daha olumlu, sevgi dolu duygular beslemektedir. Buna göre affetmenin öznel iyi oluşla ilişkili olan en önemli kişilik özelliklerinden biri olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre öznel iyi oluş ve olumsuz duygu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Costa ve McCrae, 1980; Diener, 1984; Diener ve Diener, 1995; Deneve ve Cooper, 1998; Diener, 2000; Pavot ve Diener, 2008) tutarlılık göstermektedir. Araştırmada olumlu duygular yüksek yaşam doyumuyla, olumsuz duygular ise düşük yaşam doyumunu ile ilişkili bulunmuştur. Öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerini içeren yaşam doyumunu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere üç boyutlu bir yapı göstermektedir (Diener, 1984; Andrews ve Whitney, 1976). Literatürde olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları içermektedir. Bu alandaki araştırmalar bireylerin yaşamlarını nasıl olumlu ya da olumsuz değerlendirdikleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Öznel iyi oluşun düzeyi ise olumlu ve olumsuz duygunun birbirine oranı dikkate alınarak derecelendirilmektedir. Bir kişinin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması olumlu duyguları olumsuz duygulardan fazla yaşaması, öznel iyi oluş düzeyinin düşük

olması durumu ise olumsuz duyguları olumlu duygulardan daha fazla yaşaması olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda olumsuz duygu değişkeninin öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

## **5.2. Öznel İyi Oluşun Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması ve Yorumlanması**

### **5.2.1. Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet**

Bu çalışmada; katılımcıların yaşam doyumu ve olumlu duygu puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 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. Konuyla ilgili daha önce yapılmış araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Alan yazında hem öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar (Diener, Suh ve Smith, 1999; Cihangir-Çankaya, 2009; Tuzgöl-Dost, 2006; Saygın ve Arslan, 2009; Tuzgöl-Dost, 2010;) hem de öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını belirten araştırmalar (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; İlhan, 2005; Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008; Tümekaya, 2011) mevcuttur. Alan yazında ilgili araştırma bulguları ele alındığında öznel iyi oluş ile cinsiyet değişkeninin ilişkili olup olmadığına dair kesin bir yargıda bulunmak zordur.

Öznel iyi oluş alanında ilk doktora çalışmasını yapan Wilson (1967) tezinde genç, sağlıklı, yüksek kazançlı, iyi eğitilmiş, dindar ve evli olan kişilerin; mutluluk konusunda avantajlı olduğunu belirtirken, cinsiyete ilişkin herhangi bir farklılaşma olmadığı çıkarımında bulunmuştur (Diener, 1984). Cinsiyete ilişkin genel bulgular da bu çıkarımı destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarında cinsiyete ilişkin herhangi bir farklılaşma tespit edilse de bu durumun çok az bir önemliliğe sahip olduğu gözlenmiştir (Diener ve diğerleri, 1999; Myers ve Diener, 1995). Buna paralel olarak öznel iyi oluş ilk kez Diener (1984) tarafından kavramsallaştırırken, cinsiyet ve yaş gibi demografik özelliklere göre değişmeyen bir kavram olarak açıklanmıştır. Bu bağlamda cinsiyete

yönelik olarak kadınların veya erkeklerin daha mutlu ya da mutsuz olduğu genellemeleri yapılmamaktadır.

Literatürde bireylerin toplumsal yaşama katılımlarının, cinsiyet rollerine ilişkin farklı beklentilere bağlı olarak şekillendiğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Sunar, 1992). Buna göre kadınların ve erkeklerin farklı sosyal rol beklentilerine uygun olarak farklı duygusal beceri ve tutumlara sahip olmaları beklenmektedir. Bu araştırmada elde edilen erkeklerin olumlu duygu puanlarının kızların olumlu duygu puanlarından yüksek olduğu bulgusu içinde yaşadığımız toplumun kültürel yapısıyla açıklanabilir. Toplum yapısının geleneksel olduğu ve buna bağlı olarak erkeklerin kadınlardan pek çok alanda daha etkin, daha önemli bir konuma sahip olduğu ve avantajlı olduğu söylenebilir. Literatürde kadın ve erkek arasında gerçekleşen cinsiyet eşitsizliklerinin bireylerin öznel iyi oluşlarını olumsuz olarak etkilediği ifade edilmektedir (Cowan, 1998). Araştırmanın bir diğer bulgusu öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutunda kadınların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklerden daha yüksek çıkmış olmasıdır. İçinde yaşadığımız toplumun erkeklere birçok avantaj sağlamasına karşın yüklediği ağır yükümlülükler ve beklentiler de bulunmaktadır. Bunun yanı sıra bu araştırmanın örneklemini birçoğu öğretmen adayı olan eğitim fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Günümüzde öğretmenlik mesleği mezun sayısının fazla olması, devlet kurumlarına atanmanın zorlaşması gibi nedenlerle iş bulma kaygısının yoğun yaşandığı mesleklerdendir. Mezuniyet sonrası iş bulma, ekonomik sorunların üstesinden gelme, aile kurma ve ailenin bakımını üstlenme gibi gelişim görevlerinin toplum nazarında daha çok erkeklerin sorumluluğunda olduğu bilinmektedir. Bu beklentiler erkekler üzerinde ağır baskılar oluşturmakta buna bağlı olarak da erkeklerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasına neden olmaktadır. Bu durumun depresyon, kaygı, öznel iyi oluş vb. değişkenler açısından kadınlarla aralarında olması beklenen farkları ortadan kaldırmış olabileceği düşünülmektedir.

Fujita ve diğerleri (1991) tarafından yapılan bir araştırmada, kadınların hem negatif hem de pozitif duyguları erkeklerden daha yoğun yaşadıkları ancak duygusal durumlara erkeklerden daha çok zaman ayırmadıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak literatürde her ne kadar depresyon gibi olumsuz duygu durumlarının kadınlar tarafından daha sık olarak yaşanıyor olduğuna ya da 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 söylenebilir.

Cinsiyete ilişkin genel kanı erkeklerin ve kadınların öznel iyi oluşlarının tutarlı düzeyde farklılık göstermediği; farklılık bulunması durumunda dahi bu durumun çok küçük bir farklılığı tanımladığı yönündedir. Fujita (1991) öznel iyi oluş araştırmalarında her iki cinsiyetin toplumsallaşma tarzları, toplumdaki yeri ve sorumlulukları gibi değişkenlerle birlikte çalışılmasını önermektedir. Böylece öznel iyi oluşun cinsiyet değişkenine ilişkin bilgiler daha anlamlı bir şekilde değerlendirilebilir.

### 5.2.2. Öznel İyi Oluş ve Yaş

Araştırmanın bulguları, yaşa göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu alan yazındaki bazı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Şahin ve Karabeyoğlu (2010), tarafından yurtiçinde üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada öznel iyi oluş ile yaş arasında ilişki bulunmamıştır. Alan yazındaki benzer sonuçlara ulaşan çalışmalarla birlikte “bütün bireylerin giderek öznel açıdan daha kötü olacağı” kalıp yargısı geçerliliğini yitirmiştir (Costa, McCrae ve Zonderman, 1987). Bununla birlikte öznel iyi oluş düzeyinin yaşla birlikte arttığını ve belli bir yaştan sonra düşmediğini ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Ryff, 1989). Öznel iyi oluş ve yaş değişkeni ile ilgili kesin bir yargıda bulunmak oldukça zordur.

Her gelişim döneminin kendine özgü gelişim görevleri ve sorumlulukları bulunmaktadır. Bireyler bu görevleri yerine getirmediğinde sağlıklı bir şekilde bir diğer döneme geçemezler bu da öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu yönüyle düşünüldüğünde öznel iyi oluş ve gelişimsel dönemlere ilişkin yaş gruplarını ele alan çalışmalar alan yazına önemli katkılar sağlayabilir.

### 5.2.3. Öznel İyi Oluş ve Bölüm

Araştırmada katılımcıların bölümlere göre öznel iyi oluşlarının olumlu duygu ve yaşam doyumu düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların öznel iyi oluşlarının olumlu duygu düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılık öznel iyi oluşun olumlu duygu boyutunda tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin olumlu duygu puanları, diğer bölümdeki öğrencilerin puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. En düşük

olumlu duygu puanlarına sahip grup ise İngilizce öğretmenliği bölümü öğrencileri olmuştur.

İlgili literatürde araştırmada elde edilen bulgularla benzerlik gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Yurt içindeki bazı araştırmalarda (Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin öğrenim görülen lisans programına göre değişmediği bazı araştırmalarda (Kalafat, 1996; Tuzgöl-Dost, 2004; Gündoğar ve arkadaşları, 2007; Öztürk, 2013; Siviş-Çetinkaya, 2013) ise öznel iyi oluş düzeylerinin öğrenim görülen lisans programına göre değiştiği saptanmıştır. Öztürk (2013) tarafından yapılan çalışmada Fransızca Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin olumlu duygu puanları ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu puanları diğer bölümdeki öğrencilerin puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Araştırma bulgularına 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 yüksektir. Yaşam doyumunun araştırıldığı başka bir çalışmada; sayısal ve sözel bölümde çalışan araştırma görevlileri arasında bir farklılık görülmemiştir (Selçukoğlu, 2001). Öznel iyi oluş ve bölüm değişkenine ilişkin farklı araştırma bulgularına ulaşılmakla birlikte bu konu araştırmacıların ilgisini çekmeye devam eden bir çalışma alanıdır.

Bireyin kendine ve topluma daha faydalı olabilmesi için uygun meslek seçmesi oldukça önemlidir. İlgi, yetenek, psikolojik ihtiyaçlar, aile yapısı ve çevre faktörü, meslek değerleri gibi pek çok kriter bu seçim sürecinde etkili olmaktadır. Bireyler ilgi, yetenek ve değerlerine uygun mesleği seçmeleri durumunda daha mutlu ve verimli bir çalışma hayatı sürdürmektedirler. Bölüm tercihi de bireylerin nasıl bir iş yapacaklarını belirlemesi açısından oldukça önemlidir. Bununla birlikte bölüm seçimi bireylerin yaşam tarzlarından, sosyoekonomik durumlarına, nasıl bir aile kuracaklarından, ileride yaşamlarını sürdürecekleri yere kadar birçok alanda etkili olmaktadır. Bölüm seçimi yapılırken tüm bu unsurların göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bireyin sahip olacağı mesleği ve hayatı boyunca yapmak zorunda olduğu işi belirlemesi, yaşam biçiminin de seçimi olarak değerlendirilebilmektedir. Bu bağlamda bölüm seçiminin hayatın en önemli dönüm noktalarından biri olduğu söylenebilir. Bireyin bölüm seçimi süreci sonucunda doğru bir karar alması; yaşamından doyum almasında, kendisini daha

başarılı ve iyi hissetmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu durum göz önüne alındığında bölüm tercihinin öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkilemesi beklenen demografik özelliklerden biri olduğu söylenebilir.

#### 5.2.4. Öznel İyi Oluş ve Aylık Harçlık

Araştırmada katılımcıların aylık ortalama harçlıklarına göre öznel iyi oluşlarının olumlu duygu ve yaşam doyumu düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma sonuçları katılımcıların öznel iyi oluşlarının olumlu duygu puanlarında aylık ortalama harçlıklarına göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre, aylık ortalama harçlığı 500 TL'den az olan öğrenciler en düşük olumlu duygu puanına sahiptir.

Ülkelerarası karşılaştırma çalışmalarına göre yoksul ülkelerde mali doyumla öznel iyi oluş arasında önemli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Diener ve Diener, 1995; Oishi, Diener, Lucas ve Suh, 1999). Bununla birlikte literatürde şaşırtıcı bulgular da bulunmaktadır. Brezilya, Şili, Arjantin gibi ülkelerde bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri beklenenden daha yüksek bulunurken, varlıklı bir ülke olmasına rağmen Japonya'nın öznel iyi oluş düzeyi düşük bulunmuştur (Diener, 2000). Bazı araştırmacılar tarafından mutluluğun sosyoekonomik seviye ile ilişkisini, maddi ihtiyaçların daha rahat karşılanarak yaşam doyumunu arttırdığı görüşünü savunmaktadırlar (Johnson ve Krueger, 2006; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yurt içinde yapılan bir çalışmada sosyoekonomik düzey ile öznel iyi oluş arasında ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmakla birlikte (Şahin ve Karabeyoğlu, 2010) bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ekonomik düzeylerinin ilişkili olduğunu ortaya koyan pek çok araştırma bulgusuna rastlanmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2006; Tuzgöl-Dost, 2010; Tümkiye, 2011; Siviş-Çetinkaya, 2013). Bu araştırmanın bulguları da söz konusu araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. En az aylık harçlığa sahip olan katılımcı grup (500 TL'den az) en düşük olumlu duygu puanlarını alırken (500-100 TL ve 1000TL den fazla) diğer iki grubun olumlu duygu puanları eşit çıkmıştır. Bu araştırmanın örneklemini devlet üniversitesi eğitim fakültesi öğrencileri oluşturması sebebiyle katılımcıların çoğunluğunun belli bir ekonomik seviyenin üzerinde olmayacağı düşünülebilir. Literatürdeki çalışmalar göstermiştir ki ekonomik etmenlerin iyi oluş üzerindeki anlamlı etkisi dar ve sınırlı bir etkidir. Gelirdeki artışın bir noktaya kadar mutluluktaki artış ile paralel ilerlediği fakat bir noktadan sonra durduğu düşünülmektedir (Easterlin, 2003).

Bu nedenle öznel iyi oluş ve ekonomik etmenlerin ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda belli bir gelir seviyesi elde edildikten sonra daha fazla paranın mutluluk getirip getirmeyeceği tartışılmalıdır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Öznel iyi oluş ile ekonomik etmenler arasındaki ilişkinin netlik kazanabilmesi için daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

### 5.2.5. Öznel İyi Oluş ve Anne- Baba Eğitimi

Araştırmada katılımcıların ayrı ayrı anne ve baba eğitimi değişkenine göre öznel iyi oluşlarının farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların öznel iyi oluşlarının anne eğitimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, baba eğitimi değişkeni açısından farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre babası lise mezunu olanların yaşam doyumu puanları anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte en düşük yaşam doyumu puanlarına sahip grup babası okur yazar olmayan katılımcı grubudur.

İlgili literatürde aile yapısı, aile ortamı, aile işlevselliği gibi pek çok değişken ile çocukların ve ergenlerin öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Joronen ve Astedt-Kurki, 2005). Ailenin çocuğuna olan ilgi ve yönelimi; çocuğun sağlığı, eğitimi, başarısı, aile hayatı ve toplumla olan ilişkilerini etkileyecek kadar önemli bir boyuta sahiptir. Bireyler ergenlik döneminde ailelerinden psikolojik açıdan bağımsızlaşarak özerk gelişimlerini sürdürseler de yaşamları boyunca anne ve babalarıyla bağlantılı olmayı sürdürürler. Bireyin aile çevresi, birey için önemli iyi oluş kaynaklarından kabul edilmektedir. Ogburn (2003), ailenin ekonomik ihtiyaçları karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimini planlamak, din eğitimi vermek, boş zaman faaliyetlerini gerçekleştirmek, aile üyelerinin birbirlerini korumaları ve karşılıklı sevgi ortamı yaratmak gibi yedi önemli işlevi üzerinde durmuştur. Bahadır (2009) ise üniversite öğrencilerinin anne-baba eğitim düzeyi yüksek olanların, psikolojik sağlamlık düzeylerinin oldukça düşük olduğunu tespit etmiştir. Öznel iyi oluş, bireylerin ruh sağlıklarının pozitif yanını temsil etmektedir. Literatürde, bireylerin ruh sağlığını ailenin iki yönde etkilediğine ilişkin bilgiler ve bulgular bulunmaktadır. Buna göre çocuklarıyla sık sık çatışmaya giren, baskıcı kontrol araçları uygulayan bireylerin çocuklarından bazıları madde bağımlılığına yönelmektedir ve antisosyal kişilik bozukluğu örüntüleri sergilemektedir. Buna karşın çocuklarına duygusal destek sunan ve toplumsal onay

veren ana-babalar çocuklarının güven duygularının gelişimine katkıda bulunabilmektedirler (Erbil, Divan ve Önder, 2006). McGinn, Cukor ve Sanderson (2005) ana babalarını ihmalkar olarak tanımlayan bireylerin depresyona yatkın olduklarını, Jackson ve ark. (2005) açıklayıcı/otoriter anne babaya sahip bireylerin yüksek özsaygı ve düşük depresyona sahip olduklarını ortaya koymuştur. Algılanan ailevi beklentilerin yaşam doyumu ve özsaygı üzerinde önemli bir rolünün olduğu alan yazındaki bulgular arasındadır (Oishi ve Sullivan, 2005). Bireyin mutluluğu ölçümün yapıldığı ana kadar yaşadığı birçok olaydan ve bunlara bağlı değişkenlerden etkilenmektedir. Bununla birlikte anne ve babanın bireyin erken gelişim dönemlerinden itibaren sergiledikleri yetiştirme davranışlarının yetişkinlikteki mutluluk düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir. Anne-baba eğitimi değişkeninin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkisini ortaya koyan pek fazla bilgi bulunmamaktadır. Eğitimin bireylerin çevrelerindeki değişikliklere kolayca uyum sağlamalarına olanak verdiğinden mutluluğu artırıcı rol oynadığı (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999) ve ailenin bireyin ilk öznel iyi oluş kaynaklarından biri olduğu düşünüldüğünde, anne-babanın eğitim durumu değişkeninin dikkatle incelenmesi gerektiği söylenebilir. Bu noktada anne-baba eğitiminin bireylerin öznel iyi oluşuna katkısının değerlendirilmesi için, daha fazla nitel ve nicel çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

### 5.2.6. Öznel İyi Oluş ve Yaşanan Yer

Araştırmada katılımcıların yaşadıkları yere göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının yaşanan yer açısından farklılaştığını göstermiştir. Buna göre, ailesiyle beraber yaşayan öğrencilerin yaşam doyumu puanları, diğer öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Yurtta kalan ve bir ailenin yanında kalan öğrenciler en düşük yaşam doyumu puanlarını alan katılımcı grubunu oluşturmuşlardır.

Bireyin yaşamı hakkında genel değerlendirmesini içeren öznel iyi oluş kavramının bileşenleri; olumlu ve olumsuz duyguların yanı sıra genel olarak aile/arkadaşlar, barınma, sağlık, eğlenme, parasal gelir ve iş durumu gibi yaşam alanlarına ilişkin memnuniyet olarak sıralanabilir (Roberts ve Clement, 2007). Mutluluğa ancak temel ihtiyaçların yeterince karşılanması durumunda ulaşılacağı



düşünülmektedir (Glasser, 2005). Üniversite yaşamı boyunca birçok yeni yaşantıyı deneyimleyen öğrenciler bu dönemde temel ihtiyaçlarını karşılama sorumluluğunu da üstlenirler. Üniversite yaşamları süresince kalacakları yeri belirlemek bu süreçteki en temel ihtiyaçlardan biridir. Bu araştırma sonucuna göre ailesiyle beraber yaşayan öğrencilerin yaşam doyumu puanları, diğer öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksektir. Bu durum ailenin önemli öznel iyi oluş kaynaklarından olmasıyla açıklanabilir. Birçok deneyimi içinde barından üniversite yaşamında ailesinin yanında kalan öğrenciler onların desteği sayesinde bu süreçten daha fazla doyum alabilirler. Siviş-Çetinkaya (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışma sonucunda da benzer bulgulara ulaşılmış ve öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile yaşadıkları yer değişkeni yakın ilişkili bulunmuştur. Alan yazında öğrencilerin kaldıkları yerin öznel iyi oluş ile ilişkisini ele alan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu yönüyle düşünüldüğünde üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen öznel iyi oluş çalışmalarında öğrencilerin kaldıkların yerin dikkate alınması gereken değişkenlerden olduğu düşünülmektedir.

### **5.2.7. Öznel İyi Oluş ve Süreğen Hastalık**

Öznel iyi oluşla yakından ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken sağlıktır. Vallerad ve arkadaşları (1989) yaşam doyumunun en önemli yordayıcısının algılanmış sağlık olduğunu belirtmektedirler. Bu nedenle çalışmada katılımcıların süreğen hastalık açısından öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri olumlu duygu ve yaşam doyumu boyutunda farklılaşmaktadır. Buna göre, süreğen hastalığı olmayan öğrencilerin olumlu duygu puanları ve yaşam doyumu puanları süreğen hastalığı olan öğrencilerin puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda süreğen hastalığı olan öğrencilerin olumsuz duygu puanları süreğen hastalığı olmayan öğrencilerin olumsuz duygu puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Araştırmada katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin süreğen hastalığının türünün fiziksel ya da psikolojik olmasına göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri süreğen hastalıklarının fiziksel ya da psikolojik olmasına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Literatür incelendiğinde, bu araştırma sonuçlarının daha önce yapılmış araştırma sonuçlarıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Konuyla ilgili olarak öznel iyi oluşun sağlık ile ilişkisi incelenmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu araştırmalarda yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip bireylerin daha iyi bir bağışıklık sistemine sahip oldukları ve uzun süreli yaşadıkları (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004), stresle daha iyi başa çıktıkları (Diener ve Seligman, 2002; 2004) tespit edilmiştir. Siviş-Çetinkaya (2013) tarafından yapılan benzer bir araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile sağlık durumları yakın ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmaların yanında ruh sağlığı alanındaki çalışmalar sonucunda dünyada 450 milyon insanın ruhsal ve davranışsal bozukluk sergilediği ve her dört bireyden birinin yaşamı boyunca bir ya da daha fazla ruhsal bozukluk yaşadığı belirlenmiştir (WHO, 2001). Ruhsal bozukluklar, sosyal ve ekonomik sorunlar yaşattığı gibi fiziksel hastalık risklerini de artırmaktadır. Bu süreç içerisinde bireyler mutsuz bir şekilde yaşamlarını sürdürmeye devam etmektedirler. Bu nedenle öznel iyi oluş, bireylerin ruh sağlıklarının izlenmesinde, değerlendirilmesinde ve tedavisinde önemli bir ölçüt olarak ele alınmaktadır (Vaillant, 2003). Tüm bu bilgi ve bulgular ışığında, bireylerin süregelen psikolojik ve fiziksel hastalıklarının öznel iyi oluş düzeylerini etkilemesi beklenen önemli değişkenlerden biri olduğu düşünülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuca ve ileride yapılacak olan araştırmalara ilişkin bazı önerilere yer verilmiştir.

Bu çalışmada eğitim fakültesi öğrencilerinin affetme, psikolojik sağlık değişkenlerine ve demografik değişkenlere göre öznel iyi oluşun ne şekilde değiştiği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şöyle özetlenebilir; araştırmanın psikolojik değişkenleri olan olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumu, affetme ve psikolojik sağlık değişkenleri arasında pozitif ve negatif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Araştırma bulguları göstermiştir ki öznel iyi oluş psikolojik sağlık ve affetme ile pozitif, olumsuz duygu ile negatif yönde ilişkilidir. Araştırmadaki demografik değişkenlerden cinsiyet değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu puanlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, erkek öğrenciler olumlu duyguları kız öğrencilerden daha sık yaşamaktadırlar. Bununla birlikte kızların yaşam doyumu düzeyleri erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek çıkmıştır. Yaş değişkenine göre öznel iyi oluş düzeyinin değişmediği fakat öğrenim görülen bölüme göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği araştırmanın bulguları arasındadır. Beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin olumlu duyguları, diğer bölümdeki öğrencilerden daha sık yaşadığı ortaya çıkmıştır. Bir diğer farklılık aylık ortalama harçlık değişkeninde ortaya çıkmıştır. Aylık ortalama harçlığı en az olan grup (500 TL'den az) en düşük olumlu duygu puanına sahip olan gruptur. Araştırma sonuçlarına göre anne eğitimi değişkeni anlamlı farklılık yaratmazken, babası okuryazar olmayanların yaşam doyumu puanları diğer öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Aynı zamanda araştırmada katılımcıların üniversite öğrenimleri sırasında yaşadıkları yere göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış; yalnızca yaşam doyumu puanlarının farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Buna göre, ailesiyle beraber yaşayan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri, diğer öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu süreğen hastalık değişkeniyle ilgilidir. Fiziksel ya da psikolojik herhangi bir süreğen hastalığı olmayan öğrencilerin

olumlu duygu ve yaşam doyumu puanları, fiziksel ya da psikolojik süreğen hastalığı olan öğrencilerin puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda süreğen hastalığı olan öğrencilerin olumsuz duygu puanları süreğen hastalığı olmayan öğrencilerden daha sık yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlık kavramı, yurt dışında farklı risk gruplarında çalışılmasına karşın ülkemizdeki çalışmalar sınırlıdır. Bu bağlamda psikolojik sağlıkla ilgili çalışmaların planlanması ve uygulanması, alan yazına önemli katkılar sağlayacaktır.

Öznel iyi oluş bireyin yaşamından ne düzeyde doyum aldığını değerlendirmesidir. Birey kendi yaşam olaylarını ve koşullarını olumlu olarak değerlendirdikçe öznel iyi oluş düzeyi yükselmektedir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler yaşamlarından doyum alan, olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha sık ve yoğun yaşayan bireylerdir. Ruh sağlığının olumlu bileşenlerinden olan öznel iyi oluş bireysel açıdan önemli olmakla birlikte kişiler arası ilişkileri güçlendirmesi, üreticiliği artırması yönüyle toplumsal açıdan da oldukça önemlidir. Psikolojik danışmanlık hizmetleri danışmaya gelen bireyi güçlendirmek esasına dayandırılmaktadır. Psikolojik danışma sürecinde bireyin öznel iyi oluşunu arttırmak psikolojik danışmanların temel hedefleri arasında olmalıdır. Öznel iyi oluşun bilişsel yanı olan yaşam doyumunu yükseltme çalışmaları da bireyin olumlu yönde değişmesine katkı sağlayacaktır. Bu anlamda bireyin öznel iyi oluşunu arttırmasında etkili olabilecek bilgilere ulaşılması oldukça önemlidir.

Alan yazın incelendiğinde öznel iyi oluşun ülkeler ve kültürler bakımından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum göz önüne alındığında Türkiye'deki araştırma sayısının arttırılması kaçınılmaz bir ihtiyaçtır. Araştırmacıların öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalarında Türk kültürüne özgü değişkenleri dikkate alarak inceleme yapmaları bu alandaki bilgi birikimini arttıracak ve Türkiye ile ilgili daha fazla veri elde edilmesine katkı sağlayacaktır. Bu yönüyle söz konusu çalışma, ortaya koyacağı Türk kültürüne özgü verileri bakımından önem taşımaktadır.

Genel olarak araştırmalara bakıldığında, değişkenlerin yaş gruplarına göre farklılaştığı bilinmektedir. Öznel iyi oluşun da farklı yaş gruplarında farklı özellikler gösterebileceği göz önünde bulundurulduğunda, bütün yaş gruplarında araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Benzer şekilde mesleğin insanların kişilik özellikleri üzerinde önemli etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri sahip oldukları meslekler açısından farklılık gösterebilir. Bu bağlamda meslek

elemanlarının öznel iyi oluş açısından karşılaştırılması mesleki danışmanlık/rehberlik alanına da katkı sağlayacaktır.

Çocuklukta aile çevresinde yaşananların, aile içinde verilen eğitimin ve aile içi ilişkilerin yetişkinlikte fizyolojik ve psikolojik sağlığı etkilediği alan yazına dayandırılarak kabul edilen bilgiler arasındadır. Anne babaların çocuklar üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalar göstermiştir ki ekonomik stres ve yoksulluk yaşayan anne- babalar çocuklarına karşı daha az ilgili, daha az sevecen, daha kaba ve disiplin açısından daha az tutarlıdır (McLoyd, 1990). Bununla birlikte çocuklarına duygusal destek sunan ve toplumsal onay veren ana-babaların çocuklarının duygusal gelişimine katkıda bulunduğu bilinmektedir (Erbil, Divan ve Önder, 2006). Bu bilgiler ışığında önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından ailelere eğitici çalışmalar ve psikolojik destek verilerek gençlerin öznel iyi oluşları ve psikolojik belirtileri üzerinde aile etkisi güçlendirilebilir.

Öznel iyi oluşun eğitim hizmetleri ve olanakları ile ilişkisini inceleyen çalışmalarda akademik yaşantıyla ilgili doyum arttıkça öznel iyi oluşun arttığı tespit edilmiştir. İyi oluşun öğrenilebilir ve dolayısı ile öğretilir olduğundan hareketle öğrencilerin öznel iyi oluşunu artırmak, eğitimin en önemli hedeflerinden biri olarak ele alınmalıdır. Psikolojik danışmanlık lisans ve yüksek lisans programlarında iyi oluşu artıran kuramsal bilgiler ve uygulamalar öğretilir. Öğrencilere yönelik psikolojik yardım sunan meslek elemanlarının konuyla ilgili olarak bireysel ve grupla psikolojik danışma yapmaları özendirilebilir. Üniversite bünyesinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti veren merkezlerin yaygınlaştırılması daha fazla öğrencinin bu hizmetlerden yararlanmasını sağlayacaktır. Mutluluk ve öznel iyi oluş üzerine eğitim programları geliştirilebilir ve bu programlarla deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu hizmetler sayesinde öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcıları hakkında fikir sahibi olunabilir.

Öznel iyi olma üzerinde olumlu duyguların önemi bağlamında psikolojik sağlamlık ve affetme becerilerini geliştirecek programlar uygulanabilir. Eğitimin çeşitli kademelerinde psikolojik temelli ve bireyin genel ruhsal halini iyileştirmeye/geliştirmeye dönük sınıf rehberliği ve grupla psikolojik danışma programları ile psikolojik sağlamlık ve affetme becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler bireyin öznel iyi oluşuna olumlu yönde katkıda bulunacaktır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili hazırlanan programlar öğrencilerin uyum sorunlarının ve stres

yaratılan durumların üstesinden gelmelerini de kolaylaştıracaktır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ortaya çıkabilecek gelişimsel problemler dikkate alındığında, uyum sağlama ve zorluklarla başa çıkabilme becerisi olan psikolojik sağlık kavramının, okullardaki psikolojik danışma servisleri için de son derece önemli olduğunu söylemek mümkündür. Okulların rehberlik servislerinin, önleyicilik işlevinin de bir gereği olarak bazı olumsuz durumlar ortaya çıkmadan özellikle risk gruplarındaki öğrenciler ile çalışmalar yapılabilir. Gelecek neslin sağlıklı ve istedik özelliklerde yetiştirilmesinde önemli bir mesleği icra edecek olan öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri ile ilgili daha geniş kapsamlı araştırmalar yapılarak gerekli eğitimler verilebilir. Affetme konusu psikolojik danışma ve rehberlik alanında yeni bir konu olmakla birlikte bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri açısından oldukça önemlidir. Bu yönüyle, bu çalışmada özetlenen bilgilerin psikolojik danışma uygulamaları için yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmanın bulgularının tüm eğitim fakültesi öğrencilerine kıyaslanamayacağı bilinmekle birlikte çalışmanın bulgularından, psikolojik yardım sunan meslek elemanları, anne-babalar ve öğretmenler faydalanabilir. Özellikle genç nüfusa sahip olan ülkemiz için üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili araştırmalar büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmalar sayesinde gençliği daha iyi tanıma ve öznel iyi oluşları üzerinde etkili olan değişkenleri tanıma olanağı elde edilebilir. Daha iyi hisseden ve daha mutlu olan kişilerde daha az psikolojik ve sosyal sorunun görüldüğü bilinmektedir. Bu bağlamda gençliğin olumlu biçimde yönlendirilmesi hem bireylerin hem de ülkenin aydınlık bir geleceğe kavuşması için oldukça önemlidir.

## KAYNAKÇA

- Acock, A. C., Hurlbert, J. S. (1993). Social Networks, Marital Status and Well-being. *Social Networks*, 15(3), 309–334
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., Cardis, P. A. (1995). Forgiveness Education with Parentally Love-Deprived Late Adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Andrews, F. M., Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum Press.
- 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.
- Argyle, M., Martin, M., Crosland, J. (1989). *Happiness as a Function of Personality and Social Encounters*. In J.P. Forgas, J.M. Innes (Eds.), *Recent Advances In Social Psychology: An International Perspective* (pp. 189- 203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- Arıcıoğlu, A., (2008). Okullarda Ruh Sağlığı Hizmetleri. *Kuramsal Eğitimbilim*, 1(2), 76-83.
- 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.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Berry, J.W., Worthington, E.L., Jr., O'Connor, L., Parrott, L. III, Wade, N.G., (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226.
- Blanchflower, D.G., Oswald, A.J. (2007). *Is Well-Being-Shaped Over The Life Cycle? The Warwick Economics Research Paper Series (TWERPS) 826*, Department of Economics, University of Warwick.
- Block, J., Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349–361.
- Braun, P. M. W. (1977). *Psychological Well-Being and Location in The Social Structure*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Southern California, USA.

- Brooks, R.B. (2001), Fostering Motivation, Hope and Resilience in Children with Learning Disorders, *Annals of Dyslexia*, 51: 9-21
- Bugay, A. (2010). *Kendini Affetmeyi Yordayan Sosyobilişsel, Duygusal ve Davranışsal Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A., Demir, A. (2010a). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A., Demir, A. (2010b). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkasını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A., Demir, A. (2011). *Yaşam Doyumu ile Affetme Arasındaki İlişkide Ruminasyon Eğiliminin Aracı Rolü*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Selçuk, İzmir, Ekim, 3-5.
- Bugay, A., Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi? Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (19. Basım). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., Stein, M. B. (2006). Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Campbell, A., Converse, P. E., Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfaction*. New York: Russell.
- Cappella, E., Weinstein, R. S. (2001). Turning Around Reading Achievement: Predictors of High School Students' Academic Resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93, 758-770.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F., Akbaş T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının Belirlenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 27 (III), 43-62.
- Chico- Libran, E. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well- Being The Spanish. *Journal of Psychology*, 9(1): 38- 44.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 691-711.
- Coelho, R., Martins, A., Barros, H. (2002). Clinical Profiles Relating Gender and Depressive Symptoms Among Adolescents Ascertained by the Beck Depression Inventory. *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 Neuroticism on Subjective Well-being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Cowan, J. (1998). *On Becoming an Innovative University Teacher*. Open University Press, Buckingham.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış ve Mutluluk Bilimi* (1. Basım). İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- 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.
- Deniz, M.E., Arslan, C., Özyeşil, Z., İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 428 -446.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*. 95(3), 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., 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> adresinden 4 Ekim 2014 tarihinde alınmıştır.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, 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> adresinden 5 Ocak 2014 tarihinde alınmıştır.
- Diener, E., Myers D. G. (1995). *Psychological Science*, 6, 10-19. (Reprinted in Annual Editions: Social Psychology 97/98; Digested in Frontier Issues in Economic Thought: Vol.3, Human Well-Being and Economic Goals, ed. Neva Goodwin).
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R.E., ve Sandvik, E. (2002). Dispositional Affect and Job Outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229-259.
- Diener, E., Seligman, M.E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 80-83.

- Diener, E., Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Wellbeing. *Psychological Science in The Public Interest*, 5, 1–31.
- Diener E, Suh E.M. (1998). *Subjective Well-Being and Age: An International Analysis*. *Annu. Rev. Gerontol. Geriatr.* 17:304–24
- Diener, E. , Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. , Suh, E. M., Osihi, S. (1997). *Recent Findings on Subjective Well-Being*. Web: [http://www.filozofija.lv/research/Ed\\_Diener\\_Recent\\_Findings\\_on\\_Subjective\\_Well-Being.doc](http://www.filozofija.lv/research/Ed_Diener_Recent_Findings_on_Subjective_Well-Being.doc) adresinden 10 Eylül 2014 tarihinde alınmıştır.
- Dilmaç, B., Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 1-16.
- Doğan, T. (2013) Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dökmen, Z. Y. (2000). Kendi Cinsiyetindekilere ve Diğer Cinsiyettekilere İlişkin Algı, Cinsiyet Roller ve Depresyon İlişkisi. *Kriz Dergisi*, 8 (1), 9-19.
- Drapeau, S., Saint-Jacques, M., Le'pine, R., Be'gin, G. ve Bernard, G. (2007). Processes That Contribute to Resilience Among Youth in Foster Care. *Journal of Adolescence*, 30, 977-999.
- Dumont, M., Provost, M., A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self- Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3): 343- 363.
- Elliott, J. C. (2010). *Humility: Development and Analysis of a Scale*. PhD Diss., University of Tennessee, Knoxville.
- Emmons, R. A. (1986). Personal Strivings: an Approach to Personality and Subjective Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R. A., Paloutzian, R. F. (2003). The Psychology of Religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377-402.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Enright, R. D. (1996). Counseling Within The Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self Forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.

- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a Choice: A Stepby- Step Process for Resolving Anger and Restoring Rope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring hope*. Washington, DC: APA Books.
- Erbil N., Divan Z., Önder P.(2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerin Tutum ve Davranışlarının Etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3:7-15.
- Eryılmaz A. (2011). Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarıyla Aile Ortamları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 24: 93-102.
- Eryılmaz, A., Aypay, A. (2011). Ergenlerin Derse Katılmaya Motive Olmaları ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Web: <http://www.InsanBilimleri.com> adresinden 21 Aralık 2014 tarihinde alınmıştır.
- Eryılmaz, A., Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 36 (4), 139-151.
- Ferch, S. R. (1998). Intentional Forgiving as a Counseling Intervention. *Journal of Counseling and Development*, 76, 261-270.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140, Web: <http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/528Readings/Festinger1954.pdf> adresinden 8 Kasım 2014 tarihinde alınmıştır.
- Freedman, S. R., Knupp, A. (2003). The Impact of Forgiveness on Adolescent Adjustment to Parental Divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 39, 135-165.
- Fujita, F. (1991). *An Investigation of The Relation Between Extraversion, Neuroticism, Positive Affect, and Negative Affect*. Unpublished Master's Thesis, University of Illinois, Urbana-Champaign.
- 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.
- Furnham, A., Cheng, H. (1999). Personality as Predictor of Mental Health and Happiness in The East and West. *Personality and Individual Differences*, 27,395-403.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15,46, 19-26.
- Gentry, W. D., Kobasa, S. C. (1984). Social and Psychological Resources Mediating Stress-Illness Relationships in Humans. In W. D. Gentry (Ed.), *Handbook of Behavioral Medicine* (pp. 87-116). New York: Guilford Press
- Gilham, J. E. ve Seligman, M. E. (1999). Footsteps on The Road to Positive Psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173.

- Gillespie, B. M., Chaboyer W., Wallis M. (2009) *The Influence of Personal Characteristics on the Resilience of Operating Room Nurses: A Predictor Study*. Int J Nurs Studies, 46: 968-976.
- Gizir, C. A. (2004). *Academic Resilience An Investigation of Protective Factors Contributing to the Academic Achievement of Eight Grade Students in Poverty*. Doctorate Thesis. M.E.T.U. Institute of Social Sciences, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerinde Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 28, 113-128.
- Glasser, W. (2005). *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi: Seçim Teorisi*. Çeviren: M. İzmirli. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Snyder, D. K. (2000). *The Use of Forgiveness in Marital Therapy*. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (pp. 203-227). New York, NY: Guilford Press.
- Gökberk, M. (1985), *Felsefe Tarihi*, (5. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi A. Ş. Yayınları.
- Grenville- Cleave, B. (2012). *Introducing Positive Psychology: A Practical Guide*. (Kindle Edition). Australia: Icon.
- 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.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J. H. , Fincham, F. D. (2008). The Temporal Course of Self-Forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202.
- Hallowell, E.M. (2005). *Affetmek Üzerine*. (Dare to Forgiven, 2004). Çeviren: Elif Subaş. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Harris, A. H. S., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., et al. (2006). Effects of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 715-733
- Hepp-Dax, S. (1996). *Forgiveness as an Intervention Goal With Fifth Grade Inner City Children*. Unpublished Doctoral Dissertation, Fordham University.
- Himelein, M., McElrath, J.V. (1996). Resilient Child Sexual Abuse Survivors: Cognitive Coping and Illusion. *Child Abuse and Neglect*, 20, 747-758.
- Hunter AJ (2001) *A Cross-Cultural Comparison of Resilience in Adolescents*. J Pediatr Nurs, 16:172-179.
- Hybron, D. (2000). Two Philosophical Problems in The Study of Happiness. *Journal of Happiness Studies*,1:207-225.

- Ivey, A., Gonçales, O. (1988). Development Therapy: Integrating Developmental Processes Into The Clinical Practice. *Journal of Counseling and Development*, 66, 406-413.
- İlhan, T. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Jackson, L. M., Pratt, M. W., Hunsberger, B., Pancer, S. M. (2005). Optimism as a Mediator of the Relation Between Perceived Parental Authoritativeness and Adjustment Among Adolescents: Finding the Sunny Side of the Street. *Social Development*, 14(2), 273- 304.
- Jessor, R., Van Den Bos, J., Vanderryn, J., Costa, F. M., Turbin, M. S. (1995). Protective Factors in Adolescent Problem Behavior: Moderator Effects and Developmental Change. *Developmental Psychology*, 31, 923-933.
- Johnson, W., Krueger, R. F. (2006). How Money Buys Happiness: Genetic and Environmental Processes Linking Finances and Life Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 680.
- Joronen K, Astedt-Kurki P. (2005). *Familial Contribution to Adolescent Subjective Well Being*. Int J Nurs Pract 2005; 11, 125-133.
- Judkins, S. K., Rind, R. (2005). Hardiness, Stress and Job Satisfaction Among Home Care Nurses. *Home Health Care Management and Practice*, 17(2), 113-118.
- Kachadourian, L., Fincham, F. D., Davila, J. (2004). The Tendency to Forgive in Dating and Married Couples: The Role of Attachment and Relationship Satisfaction. *Personal Relationships*, 11, 373-393.
- Kağıtçıbaşı, Ç., Sunar, D. (1992) Family and Socialization in Turkey J.P. Roopnarrien ve D.B. Carter (Der.) Parent-Child Relations in Diverse Cultural Settings: Socialization for Instrumental Competence. *Annual Advances in Applied Developmental Psychology*, 5, 75-88, Norwood, NJ: Ablex.
- Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139.
- Kararımk, Ö. (2007). *Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Türkçe Versiyonun Geçerlilik ve Güvenirliği: Travma Örneğinde Doğrulamalı Faktör Analizi*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı.
- Kararımk, Ö., Korkut, F. (2009). *Tinsellik Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Açıklayıcı ve Doğrulamalı Faktör Analizi*. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı. 21-23
- Kararımk, Ö., Siviş-Çetinkaya, R. (2011a). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43.
- Kararımk, Ö., Siviş-Çetinkaya, R. (2011b). The Role of Financial Resources on Resilience and Positive Personal Qualities in College Students. *EJER*, 43, 143-162. (SSCI)

- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., Sheldon, K. M. (2004). *Materialistic Values: Their Causes and Consequences*. In Kasser, T. Kanner, A. D. (Eds), *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World* (pp. 11-28). Washington DC: American Psychological Association.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja- Terttu, T., Pekka, L. (2002). Relationships Among Adolescent Subjective Well- Being, Health Behavior and School Satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6): 243- 249.
- Keyes, C. L., 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 Fears: Means, Ends, and Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 65, 713–44.
- Klag, S., Bradley, G. (2004). The Role of Hardiness in Stress and Illness: An Exploration of the Effect of Negative Affectivity and Gender. *British Journal of Health Psychology*, (9), 137-161.
- 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.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework*. (Ed: M. D. Glantz ve J. L. Johnson) *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Lightsey, O. R. (1996). What Leads to Wellness? The Role of Psychological Resources in Well-Being. *The Counseling Psychologist*, 24, 589-735.
- Loveless, T. (2006). *How Well Are Students Learning?* The 2006 Brown Center Report on American Education.
- Lucas, R.E., Diener, E., Suh, E. (1996) Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Diener, E. (2004). Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, 15 (1), 8-13
- Luthar, S. (1999). *Poverty And Children's Adjustment*. New-Bury Park, CA: Sage.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents. *Child Dev*, 62, 600-616
- Lykken, D., Tellegen, A. (1996). Happiness is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others?: The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?, *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–851.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Maddi, S.R. Koshaba, D.M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274)
- Magnus, K.B., Cowen, E.L., Wyman, P.A., Work, W.C., Fagen, D.B. (1999). Parent-Child Relationship Qualities and Child Adjustment in Highly Stressed Urban Black and White Families. *Journal of Community Psychology*, 27, 55-71.
- 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.
- Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozarelli, C., Zubek, J. (1998). Personal Resilience, Cognitive Appraisals, and Coping: An Integrative Model of Adjustment to Abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (3), 735-752.
- Malcolm, W. M., Greenberg, L. S. (2000). *Forgiveness as a Process of Change in Individual Psychotherapy*. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E., Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp. 179- 202). New York: Guilford Press.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., Famose, J. (2003). Explanatory Style and Resilience After Sports Failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1695.
- Masten, A. S., Best, K. M., Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From the Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425–444.
- Masten, A.S., Reed, M.J. (2002). *Resilience in Development*. In Synder, L. ( Ed) *Handbook of Positive Psychology* ( pp 74-86). New York: Oxford University Press.
- McCrae, R., Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The Full Five-Factor Model and Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227–232.
- McGin, L. K., Cukor, D., Sanderson, W. C. (2005). The Relationship Between Parenting Style, Cognitive Style, and Anxiety and Depression: Does Increased Early Adversity Influence Symptom Severity Through the Mediating Role of Cognitive style? *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 219- 242.
- McLoyd, V. (1990). The Impact of Economic Hardship on Black Families and Children: Psychological Distress, Parenting, and Socioemotional Development, *Child Development*, 61 (2): 311- 346.
- 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> adresinden 14 Kasım 2014 tarihinde alınmıştır.

- Myers, J. E., Sweneey, T. J., Witmer, J. M. (2003). *Manuel For The Wellness Evaluation of Lifestyle* (Çev. F. Korkut). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nalbant, A. (1993). *15- 22 Yaşları Arasında Bulunan Islahevindeki, Gözetim Altındaki ve Suç İşlememiş Gençlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ogburn, W. F. (2003). *Changing Functions of the Family*. Edn Robert F. Winch, Robert McGinnis, Herbert R. Barringer (eds.), Selected Studies in Marriage New York: Herry Holt.
- Oishi, S., Sullivan, H. W. (2005). [The Mediating Role of Parental Expectations in Culture and well-being](#). *Journal of Personality*,73, 1267-1294.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.
- Öz, F., Bahadır- Yılmaz, E. (2009), Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* (2009) 82-89, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Hacettepe Üniversitesi,Ankara.
- Öz, F., İnci, F., Bahadır-Yılmaz, E. (2009). *Hemşirelik Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri*. 3. Psikiyatri Hemşireliği Kongresi Özet Kitabı (s.98). D. Ü. Sağlık Yüksekokulu, Akçakoca.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması*.Yüksek Lisans Tezi, A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bursa.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). The Affective And Cognitive Context Of Self Reported Measures Of Subjective Well-Being, *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Piderman, K. M. (2010). Forgiveness: How to Let Go of Grudges and Bitterness. Web: <http://clarkschapel.org/Forgiveness.pdf> adresinden 2 Eylül 2014 tarihinde alınmıştır.
- Pollner, M., (1989). Divine Relations, Social Relations, and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 30:92–104.
- Quinn, P. D., Duckworth, A. L. (2007, May), *Happiness and Academic Achievement: Evidence for Reciprocal Causality*, Poster Session Presented at the Annual Meeting of the American Psychological Society, Washington, D. C.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., Laippala, P. (2002). Adolescent Subjective Well-Being and Realized Values. *Journal of Advanced Nursing*, 38(3), 254–263.



- Roberts, J. A., Clement, A. (2007). Materialism and Satisfaction with Over-all Quality of Life and Eight Life Domains. *Social Indicators Research*, 82, 79–92.
- Rotter, J. C. (2001). Letting Go: Forgiveness in Counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9(2), 174-177.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., Heidrich, S. M. (1997). Experience and Well-Being: Explorations on Domains of Life and How They Matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20 (2), 193-206.
- Ryff, C. D., Schmutte, P. S. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (3), 549-559.
- Sacker, A., Schoon, I. (2007). Educational Resilience in Later Life: Resources and Assets in Adolescence and Return to Education After Leaving School at Age 16. *Social Science Research*, 36(3), 873-896.
- Sarı, T. (2003), *Wellness and Its Correlates Among University Students: Relationship Status, Gender, Place of Residence and GPA*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Secombe, K. (2002). Beating The Odds Versus Changing The Odds Poverty, Resilience and Family Policy. *Journal Of Marriage and Family*. 64, 384-394.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki ilişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi* Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. *Hand-Book of Positive Psychology*. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.). Handbook of Positive Psychology (pp. 3-13). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness* (Çev. Semra Kunt-Akbaş, 2007). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Seligman, M. E. P. (2011). [\*Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being\*](#). New York: Free Press. 15 Şubat 2015 tarihinde alınmıştır.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology, An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, E. P., Steen, T. A., Park, N., Peterson, C.(2005). Positive Psychology Progress, *American Psychological Association*. 60(5), 410- 421.

- Sezgin, F. (2010). *Psikolojik Dayanıklılığı Düşük ve Yüksek Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Üzerine Bir Araştırma*. 19. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri (ss. 92-93). Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Lefkoşa.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2),489-502.
- 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.
- Scobie, E. D., Scobie, G. E. W (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401.
- Sheppard, J. A., Kashani, J. H. (1991). The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*, Dec, v.59 (n4) 747-768.
- Siviş-Çetinkaya, R. (2013). Turkish College Students' Subjective Wellbeing in Regard to Psychological Strengths and Demographic Variables: Implications for College Counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35, 317-330.
- Stock, W.A., Okun, M.A., Haring, M.J., Witter, R.A. (1983). *Age and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis*. In R.J. Light (Ed.), *Evaluation Studies: Review Annual* (Vol. 8, pp. 279-302). Beverly Hills, CA: Sage.
- Suh, E., Diener, E., Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- 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.
- Şahin, N.H, (1998) *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*, Türk Psikologları Derneği Yayınları, (3. Basım), Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınevi.
- Şahin, H., Karabeyoğlu A. Y. (2010). Well-Being of University Students Who Have Lived Abroad: The Case of Hacettepe University. *Eurasian Journal of Educational Research*, 40, 171-187.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Telef, B. B., Ergün, E. (2013). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak Öz-Yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(3), 423-433
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26, 77-86.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.

- Timuçin, A. (1992), *Düşünce Tarihi*, İstanbul: BDS Yayınları.
- Toussaint, L., Webb, J. R. (2005). *Theoretical and Empirical Connections Between Forgiveness, Mental Health and Well-Being*. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
- Tusaie, K. R., Patterson, K. (2006). Relationships Among Trait, Situational and Comparative Optimism: Clarifying Concepts For a Theoretically Consistent and Evidencebased Intervention to Maximize Resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20, 3, 144-150.
- Tuzgöl- Dost, M. (2004), *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 23(III), 103-109.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Subjective Well-Being Among University Students. *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.
- Tümkaya, S. (2011). Türk Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşu Yordayan Sosyodemografik Değişkenler ve Mizah Tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 158- 170.
- Vaillant, G. E. (2003). *Mental Health*. *Am J Psychiatry*, 160, 1373-1384.
- Vallerand, R., J., O'connor, P., B., Blans, M., R. (1989). Life Satisfaction of Elderly Individuals in Regular Community Housing and Low Self Determination Nursing Homes. *International Aging and Human Development*, 28 (4), 277-283
- Wade, N. G., Worthington, E. L., Jr. (2005). In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42, 160-177.
- Wagnild, G.M., Young H.M. (1993). *Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale*. *J Nurs Meas*, 1,165-178.
- Walker, D. F. Gorsuch, R. L. (2004). Dimensions Underlying Sixteen Models of Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 32, 12-25.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Conti, R. (2008). The Implications of Two Conceptions of Happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) For The Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Werner E. E. (1995). *Resilience in Development*. *Curr Dir Psychol Sci*, 4,81-85.

- Werner, L. A. (1996). The Development of Auditory Behavior (or What The Anatomists and Physiologists Have to Explain). *Ear and Hearing*, 17, 438-446.
- Werner, E. E., Smith, R.S. (1982). *Vulnerable But Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw Hill.
- Werner, E.E., Smith, R.S. (1992). *Overcoming The Odds: High Risk Children From Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Pres.
- WHO (2001). *The World Health Report 2001: Mental Health. New Understanding, New Hope*.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Worthington, E. L. Jr. (1998). *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Yalım, D. (2007). *First Year College Adjustment: The Role of Coping, Ego Resiliency, Optimism and Gender*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- Yavuz-Güler, Ç., İşmen-Gazioğlu, A. S. (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. (1991). *Yaşam Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. E. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldız, B. (2002). *Aristoteles Etiğinde Mutluluk ve Erdem* Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Yolaçan, S. (2008). *Erdemin Dili Affedicilik*. İstanbul: Erkam Yayınları. 10 P 1-2 3-4
- Yükseköğretim Kanunu (2547). Yayımlandığı R. Gazete : Tarih : 6/11/1981 Sayı : 17506 Yayımlandığı Düstur : Tertip: 21 (5), 3.

# **EKLER**

**EK-1**  
**Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği**

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

**EK-2**  
**Yaşam Doyum Ölçeği**

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

**EK-3**  
**Ego-Sağlamlık Ölçeği**

<b><u>Yönerge:</u></b> Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz. Her bir ifadenin size ne ölçüde uyduğunu cevap kağıdı üzerine işaretleyiniz.	<b>Hiç bir durumda uymaz (1)</b>	<b>Bazı durumlarda uyar (2)</b>	<b>Genellikle uyar (3)</b>	<b>Her zaman uyar (4)</b>
<b>1.</b> Arkadaşlarıma karşı cömertimdir.	1	2	3	4
<b>2.</b> Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.	1	2	3	4
<b>3.</b> Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.	1	2	3	4
<b>4.</b> İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genellikle başarılıyım.	1	2	3	4
<b>5.</b> Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	1	2	3	4
<b>6.</b> Çok enerjik bir insan olarak tanırım.	1	2	3	4
<b>7.</b> Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.	1	2	3	4
<b>8.</b> Bir çok insandan daha meraklıyım.	1	2	3	4
<b>9.</b> Tanıştığım insanların çoğu sevilebilecek ve cana yakın kişilerdir.	1	2	3	4
<b>10.</b> Harekete geçmeden önce genellikle etraflıca düşünürüm.	1	2	3	4
<b>11.</b> Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4
<b>12.</b> Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.	1	2	3	4
<b>13.</b> Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.	1	2	3	4
<b>14.</b> Birine kızdığında, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.	1	2	3	4



**EK-4**  
**Heartland Affetme Ölçeği**

<b>Yönerge :</b> Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (yandaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) işaretleyiniz.	<b>Kesinlikle beni yansıtmıyor</b>	<b>Beni yansıtmıyor (2)</b>	<b>Kısmen beni yansıtmıyor (3)</b>	<b>Kararsızım (4)</b>	<b>Beni kısmen yansıtmıyor (5)</b>	<b>Beni yansıtmıyor (6)</b>	<b>Beni tamamen yansıtmıyor (7)</b>
1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
4. İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5. Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5	6	7
8. Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
18. Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.	1	2	3	4	5	6	7

**EK-5**  
**Kişisel Bilgiler Formu**

<b>KİŞİSEL BİLGİLER</b>
<b>Cinsiyet:</b> K (...)      E (....)  <b>Yaş:</b> .....
<b>Fakülte, Bölüm:</b> ..... <b>Bölümde kaçınıcı yılınız:</b> .....  <b>Genel not ortalamanız:</b> ...
<b>Yaşanan yer:</b> Ailemle beraber (...)    Yurtta (...)    Evde (...)    Bir ailenin yanında (...)
<b>Zorunlu giderleriniz hariç (kira/ yurt ücreti) ailenizden gelen aylık harçlık miktarı (TL):</b> 500 TL'den az (...)      500 TL-1000 TL arası (...)      1000 TL'den fazla (...)
<b>Baba eğitim durumu:</b> Okuryazar değil (...)    İlk (...)    Orta (...)    Lise (...)    Üniversite (....)
<b>Anne eğitim durumu:</b> Okuryazar değil (...)    İlk (...)    Orta (...)    Lise (...)    Üniversite (....)
<b>Sürekli tedavi gerektiren, tanısı konmuş bir rahatsızlığınız var mı:</b>  <b>Hayır (...)</b>  <b>Evet (...):</b> Evetse, bu rahatsızlığınız fiziksel mi, psikolojik mi?: Fiziksel (...)    Psikolojik (...)

## ÖZ GEÇMİŞ

<b>Doğum Yeri ve Yılı</b>	: Erzurum - 1988		
<b>Öğr. Gördüğü Kurumlar</b>	<b>Başlama Yılı</b>	<b>Bitirme Yılı</b>	<b>Kurum Adı</b>
<b>Lise</b>	: 2002	2006	Nuri Erbak Anadolu Lisesi
<b>Lisans</b>	: 2006	2010	Uludağ Üniversitesi
<b>Yüksek Lisans</b>	: 2012	2015	Uludağ Üniversitesi
<b>Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi</b>	: İngilizce- Orta		
<b>Çalıştığı Kurumlar</b>	<b>Başlama ve Ayrılma Tarihleri</b>	<b>Kurum Adı</b>	
	1. 2010 -	İbrahim Hüsniye Çağlayan Ortaokulu	
<b>Yurt Dışı Görevleri</b>	:		
<b>Kullandığı Burslar</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı Bursu		
<b>Aldığı Ödüller</b>	:		
<b>Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Topluluklar</b>	: Bursa Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği		
<b>Editör veya Yayın Kurulu Üyeliği</b>	:		
<b>Yurt İçi ve Yurt Dışında Katıldığı Projeler</b>	:		
<b>Katıldığı Yurt İçi ve Yurt Dışı Bilimsel Toplantılar</b>	:		
<b>Yayımlanan Çalışmalar</b>	:		
<b>Diğer Profesyonel Etkinlikler</b>	:		

**Kübra YAŞAR**  
22/06/2015

