145956

T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

145956

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL VE PSİKOLOJİK İYİ OLMANIN YORDAYICILARININ İNCELENMESİ

Fulya CENKSEVEN

Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

DOKTORA TEZİ

ADANA, 2004

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında **DOKTORA TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

.....

Başkan: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

(Danışman)

.....

Üye: Prof. Dr. S. Sonay GÜÇRAY

.....

Üye: Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN

.....

Üye: Yard. Doç. Dr. Mehmet BİLGİN

.....

Üye: Yard. Doç. Dr. Filiz YURTAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

22/..11../ 2004

Prof. Dr. Nihat KÜÇÜKSAVAŞ

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL VE PSİKOLOJİK İYİ OLMANIN YORDAYICILARININ İNCELENMESİ

Fulya CENKSEVEN

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman : Prof. Dr. Turan AKBAŞ
Kasım, 2004, 210 sayfa

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının dışadönüklük, nevrotizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından ne oranda yordandığını belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini 2002-2003 Öğretim Yılı'nda Çukurova Üniversitesi'nde okuyan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Çukurova Üniversitesi'nin tüm fakültelerinden oranlı küme örnekleme yöntemi ile seçilen öğrencilerden oluşturmuştur. Uygulama 17-28 yaşları arasında yer alan (X= 21.76) 205 kız, 295 erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", öznel iyi olma düzeylerini belirlemek için "Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri"nin araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ayrıca dışadönüklük ve nevrotizmi belirlemek amacıyla "Eysenck Kişilik Envanteri", kontrol odağı inançlarını belirlemek için "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlemek için ise "Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri" kullanılmıştır. Demografik değişkenleri belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre "yaşam doyumu" ve "öznel iyi olma", "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "özerklik", "çevresel hakimiyet" "kendini kabul" ve "psikolojik iyi olma" puanlarının yüksek

sosyo-ekonomik düzey lehinde farklılaştığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre de öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutlarında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin dış kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre hem "öznel iyi olma" ve bileşenleri, hem de "psikolojik iyi olma" ve boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştıkları belirlenmiştir. Sonuçlar yüksek öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağı düzeyine sahip kişilerin daha fazla öznel ve psikolojik iyi olma ifade ettiklerini göstermektedir. Ayrıca, cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde öznel iyi olmayı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda açıklanan toplam varyansa katkılarına göre ilk olarak nevrotizm, sonra dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlülük, ebeveyni ve flörtü ile ilişkisinden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık durumu, dış kontrol odağı inancı, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcılarıdır. Bu değişkenlerin tamamı toplam varyansın % 63.9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Ancak analiz sonucunda arkadaşlarla ilişkilerden algılanan hoşnutluğun öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Aşamalı regresyon analizi sonucunda açıklanan toplam varyansa katkılarına göre sırasıyla öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrotizm, flört ve arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcılarıdır. Bu değişkenlerin tamamı toplam varyansın % 59'unu açıkladığı belirlenmiştir. Ancak analiz sonucunda algılanan sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Olma, Psikolojik İyi Olma, Yaşam Doyumu, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Özerklik, Çevresel Hakimiyet, Bireysel Gelişim, Yaşam Amacı, Kendini Kabul, Dışadönüklük, Nevrotizm, Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük.

ABSTRACT

EXAMINING THE PREDICTORS OF SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS

Fulya CENKSEVEN

Ph.D. Dissertation, Department of Educational Sciences
Supervisor: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
November, 2004, 210 pages

In this study, it has been aimed to determine the rate of how university students' subjective and psychological well-being are predicted by their level of extraversion, neurouticism, locus of control, learned resourcefulness, socio-economic status, gender, health situations and satisfaction of social interactions, recreation activities and academic situations.

The university students who attended Çukurova University during 2002-2003 academic year was the population of the study. The sample of the study is formed by the students of all faculties at Çukurova University who were chosen with cluster sampling method. The study was conducted with 500 students. 205 of whom were female and 295 of whom were male.

"Scales of Psychological Well-Being" were used to determine the level of students' psychological well-being. Similarly; in order to determine their subjective well-being level, both "Positive-Negative Affect Schedule" and "Life Satisfaction Scale" were used. "Scales of Psychological Well-Being" were adapted into Turkish by the researcher of this study. Besides, "Eysenck Personality Questionnaire" was used to find out extraversion and neurouticism wheareas "Rotter Internal-External Control Scale" was used to measure the students' locus of control. "Rosenbaum Learned Resourcefulness Inventory" was used to determine their learned resourcefulness. In order to collect data about the demographic variables a "Personal Information Form" was used.

Findings showed that the higher the social status, the higher the rates of "life satisfaction", "subjective well-being", "positive relationship with others", "autonomy", "environmental mastery", "self-acceptance" and "psychological well-being" are.

Significant gender differences were also evident. According to the external locus of control and learned resourcefulness level of the university students, both subjective well-being with its compenents and pschological well-being with its compenents were significantly different. Findings indicated that people who have a high level of learned resourcefulness and internal locus of control reported to have better subjective and psychological well-being levels. Also, gender and learned resourcefulness interactions influence some dimensions of subjective and psychological well-being.

The results of stepwise regression analyses show that the variables, in accordance with their contributions to the total variance, neurouticism, extraversion, percevied satisfaction of academic success, learned resourcefulness, perceived satisfaction of interaction with parents and dates, socio-economic status, gender, perceived health situations, external locus of control, perceived satisfaction of recreation activities were, respectively, significant predictors of subjective well-being. All the variables mentioned explained 63.9 % of the total variance. However, at the end of the analyses, it was found out that the satisfaction with the interaction of friends was not a significant predictor of subjective well-being.

As for the results of the stepwise regression analyses, it was found that, in accordance with their contributions to the total variance, the variables of learned resourcefulness, extraversion, neurouticism, perceived satisfaction of the interactions with dates and friends, external locus of control, gender, perceived satisfaction of interactions with parents and recreation activities, respectively, were significant predictors of psychological well-being. It was reported that these variables explained 59 % of the total variance. However, the results of the analyses, reveal that perceived healthiness, socio-economic status and academic achievements did not significantly predict psychological well-being.

Key Words: Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, Life Satisfaction, Positive Affect, Negative Affect, Positive Relationship with Others, Autonomy, Environmental Mastery, Personal Growth, Purpose in Life, Self-Acceptance, Extraversion, Neurouticism, Locus of Control, Learned Resourcefulness.

ÖNSÖZ

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışmanın her aşamasında bir çok kişinin değerli katkıları olmuştur. Öncelikle bu çalışmada beni cesaretlendiren, motivasyonumu arttıran, yapıcı eleştiriler sunan tez izleme komitesi üyeleri Prof. Dr. Turan AKBAŞ'a, Yard. Doç. Dr. Mehmet BİLGİN ve Yard. Doç. Dr. Filiz YURTAL'a, tezimi okuyup katkıda bulunan jüri üyeleri Prof. Dr. Sonay GÜÇRAY ve Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN'a, çalışmanın analizleri aşamasında büyük yardımları olan Yard. Doç. Dr. Ahmet DOĞANAY ve Yard. Doç. Dr. Ragıp ÖZYÜREK'e, önerilerinden yararlandığım Prof. Dr. Banu İNANÇ'a, çalışmamla ilgili yaşadığım her heyecanı ve sıkıntıyı paylaştığım ve desteğini gördüğüm arkadaşlarım Öğr. Gör. İsmail SANBERK, Arş. Gör. Ruken AKAR, Yard. Doç. Dr. Rezan ÇEÇEN, ve Öğr. Gör. Metehan ÇELİK'e, "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri"nin Türkçe Denemelik Formunu hazırlama aşamasında bana yardımcı olan Arş. Gör. Ercüment YERLİKAYA, Yard. Doç. Dr. Meral ATICI, Öğr. Gör. Dr. Ebru Şire, Yard. Doç. Dr. Erdoğan BADA, Okt. Hülya CEYLAN ve Okt. Yeşim TUYAN'a teşekkür ediyorum.

Ayrıca Eğitim Bilimleri Bölümünde görev yapan tüm hocalarım ve arkadaşlarıma, araştırma verilerinin toplanmasında yardımcı olan öğretim elemanlarına ve araştırmaya katılan öğrencilere, araştırma verilerini bilgisayara geçirmeme yardımcı olan kardeşlerim Şahin CENKSEVEN ve Bora CENKSEVEN'e, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü çalışanlarına ve çalışmaya destek olan Ç.Ü. Araştırma Fonu Saymanlığı'na (SOSBE 2002 D40) ve çalışanlarına teşekkür ederim.

Araştırma süresince bana psikolojik destek veren, anlayış ve sabır gösteren aileme teşekkürlerimi sunuyorum.

Fulya CENKSEVEN

Kasım, 2004

İÇİNDEKİLER

ÖZET i
ABSTRACT iii
ÖNSÖZ v
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ xv

BÖLÜM I

GİRİŞ 1
1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 13
1.3. Araştırmanın Önem ve Gerekçesi 14
1.4. Sınırlılıklar 17
1.5. Sayıltılar 17
1.6. Tanımlar 17

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 19
2.1. Kuramsal Açıklamalar 19
2.1.1. Öznel İyi Olma 19
2.1.2. Psikolojik İyi Olma 35
2.1.3. Eysenck'in Üç Faktörlü Kişilik Kuramı 45
2.1.4. Kontrol Odağı 49
2.1.5. Öğrenilmiş Güçlülük 51
2.2. İlgili Araştırmalar 53
2.2.1. Öznel İyi Olma ve Diğer Değişkenlerin İlişkisine İlişkin Araştırmalar 53
2.1.2. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli ve Diğer Değişkenlerin İlişkisine İlişkin Araştırmalar 63

BÖLÜM III

YÖNTEM **68**
3.1. Araştırma Modeli 68
3.2. Evren ve Örneklem 69
3.3. Veri Toplama Araçları 73
3.3.1. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri 74
3.3.1.1. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışmaları 76
3.3.1.1.1. Çeviri Çalışmaları 76
3.3.1.1.2. Güvenirlik Çalışmaları 77
3.3.1.1.3. Geçerlik Çalışmaları 83
3.3.2. Öznel İyi Olma Ölçme Araçları 89
3.3.2.1. Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği 89
3.3.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği 90
3.3.3. Eysenck Kişilik Envanteri 91
3.3.4. Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği 91
3.3.5. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri 92
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu 93
3.4. Verilerin Toplanması 93
3.5. Verilerin Analizi 94

BÖLÜM IV

BULGULAR **96**
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre Öznel İyi Olma Düzeylerine İlişkin Bulgular 96
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre Psikolojik İyi Olma Düzeylerine İlişkin Bulgular 99
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre Öznel İyi Olma Düzeyleri 104
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri 111
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Öznel İyi Olma Düzeyleri 123

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri 131
4.7. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordayıcıları 146
4.8. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yordayıcıları 151

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM 156
5.1. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre Öznel ve Psikolojik İyi Olmaları 156
5.2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre Öznel ve Psikolojik İyi Olmaları 160
5.3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Öznel ve Psikolojik İyi Olmaları 164
5.4. Öğrencilerin Öznel İyi Olma ve Psikolojik İyi Olmalarının Yordayıcıları 167

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER 178
6.1. Sonuç 178
6.2. Öneriler 180
6.2.1. Uygulamalara yönelik öneriler 180
6.2.2. Araştırmalara yönelik öneriler 182

KAYNAKLAR 184
ÖZGEÇMİŞ 211

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo-1: Öznel İyi Olma Ölçekleri.....22

Tablo-2: 1984 Yılından Sonra Geliştirilen Öznel İyi Olma Ölçekleri.....24

Tablo-3: Psikolojik İyi Olmanın Boyutlarının Kuram Temelli Tanımları.....41

Tablo-4: Eysenck'in Üç Temel Kişilik Boyutunun Bazı Özellikleri.....46

Tablo-5: Üniversite Öğrencilerinde Dışadönüklük-İçedönüklük ile İlgili Ampirik Bulgular.....47

Tablo-6: Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri.....69

Tablo-7: 2002-2003 Öğretim Yılı'nda Çukurova Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Fakültelere Göre Dağılımı.....70

Tablo-8: Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Fakültelere ve Cinsiyete Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri.....71

Tablo-9: Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Statülerine (SES) Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri.....72

Tablo-10: Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Anne ve Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri.....72

Tablo-11: Her Bir Boyutu 14 Maddeden Oluşan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin İç Tutarlık Katsayıları ve 20 Maddelik Formları ile Korelasyon Katsayıları.....76

Tablo-12: Örneklemde Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyet ve Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre Dağılımı.....77

Tablo-13. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Maddelerinin Kendi Ölçekleri ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Toplam Puanları ile Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Varyans ve Korelasyon Değerleri.....78

Tablo-14. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin İç Tutarlık Katsayıları.....82

Tablo-15. Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin Test Tekrar Test Korelasyon Katsayıları....82

Tablo-16. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Birbirleriyle ve Toplam Puanla Korelasyonları....83

Tablo-17. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin RBSÖ, YYÖ, YDO, OODÖ, ZDÖ ve RİDKOÖ ile Korelasyonları....86

Tablo-18. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre "Olumlu Duygu", "Olumsuz Duygu", "Yaşam Doyumu" ve "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri....96

Tablo-19. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre "Olumlu Duygu", "Olumsuz Duygu", "Yaşam Doyumu" ve "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları....98

Tablo-20. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler", "Özerklik", "Çevresel Hakimiyet", "Bireysel Gelişim", "Yaşam Amacı", "Kendini Kabul" ve "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri....100

Tablo-21. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler", "Özerklik", "Çevresel Hakimiyet", "Bireysel Gelişim", "Yaşam Amacı", "Kendini Kabul" ve "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları....102

Tablo-22. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Olumlu Duygu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri....104

Tablo-23. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Olumlu Duygu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları....105

Tablo-24. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Olumsuz Duygu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri....106

Tablo-25. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Olumsuz Duygu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....106

Tablo-26. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Yaşam Doyumu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....107

Tablo-27. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Yaşam Doyumu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....108

Tablo-28. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....109

Tablo-29. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları....110

Tablo-30. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....111

Tablo-31. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....112

Tablo-32. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Özerklik" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....113

Tablo-33. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Özerklik" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....113

Tablo-34. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Çevresel Hakimiyet" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....114

Tablo-35. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Çevresel Hakimiyet" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....115

Tablo-36. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Bireysel Gelişim" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....116

Tablo-37. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Bireysel Gelişim" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....117

Tablo-38. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Yaşam Amacı" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....118

Tablo-39. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Yaşam Amacı" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....118

Tablo-40. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Kendini Kabul" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....118

Tablo-41. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Kendini Kabul" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....120

Tablo-42. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....121

Tablo-43. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....122

Tablo-44. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Olumlu Duygu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....123

Tablo-45. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Olumlu Duygu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....124

Tablo-46. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Olumsuz Duygu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....125

Tablo-47. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Olumsuz Duygu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....125

Tablo-48. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Yaşam Doyumu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....127

Tablo-49. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine

Göre "Yaşam Doyumu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....128

Tablo-50. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....129

Tablo-51. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....130

Tablo-52. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....131

Tablo-53. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....132

Tablo-54. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Özerklik" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....133

Tablo-55. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Özerklik" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....133

Tablo-56. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Çevresel Hakimiyet" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....135

Tablo-57. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Çevresel Hakimiyet" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....136

Tablo-58. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Bireysel Gelişim" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....137

Tablo-59. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Bireysel Gelişim" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....138

Tablo-60. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Yaşam Amacı" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....139

Tablo-61. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Yaşam Amacı" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....140

Tablo-62. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Kendini Kabul" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....141

Tablo-63. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Kendini Kabul" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....142

Tablo-64. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri.....144

Tablo-66. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları.....144

Tablo-67. Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Matriksi.....147

Tablo-68. Öznel İyi Olmanın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....148

Tablo-69. Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Matriksi.....152

Tablo-70. Psikolojik İyi Olmanın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....153

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil-1. Öznel İyi Olmanın Bileşenleri.....3

Şekil-2. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli'nin Boyutları.....7

Şekil-3. İyi Olmanın Boyutları ve Teorik Kaynaklarının Çekirdeği.....40

Şekil-4. Nevrotizm'in (N) Hiyerarşik Yapısı.....48

Şekil-5. Psikotizm'in (P) Hiyerarşik Yapısı.....49

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

İnsanın iyi olmayı anlama ve keşfetme çabası insanlık tarihinin başından bu yana süregelen bir etkinliktir. Bu amaçla uzun yıllardan beri insanın özellikleri ve nitelikleri ayrıntılı bir şekilde tanımlanmaya çalışılmıştır. Christhopher (1999) psikolojik iyi olmayı anlamanın, öncelikle insanın varoluşu için bir gereksinim olduğunu belirtmektedir. Çünkü insan olmak, daima ve mutlaka neyin daha iyi, daha istenilir olduğunun, ya da dünyada varolmanın değerliliğinin farkında olarak yaşamaktır.

İyi olma kavramı optimal (en üstün, en uygun) psikolojik sağlık ve yaşantı ile ilgilidir. "Nasılsınız?" sorusunun basitliğine rağmen, kuramcılar iyi olmayı karmaşık ve tartışılması gereken bir kavram olarak görmektedirler. Uzun yıllardan beri, "iyi bir yaşam"ı nelerin oluşturduğu ve en iyi yaşantıları nelerin tanımlayabileceği üzerinde önemli bir tartışma vardır (Ryan ve Deci, 2001).

Geleneksel olarak, psikoloji alanındaki kuramcılar ve uygulamacılar psikolojik olarak iyi olmanın ölçütlerini tanımlamayı denemekten kaçınmışlar, daha çok psikolojik bozuklukların belirtilerini tanımlamak üzerinde odaklanmışlardır (Kinnier, 1997). Nitekim şimdiye kadar yapılan psikolojik sağlık ile ilgili araştırmalara bakıldığında psikolojik sorunlarla ilgili çalışmaların sayısının dikkat çekecek oranda çok olduğu görülür. Ancak olumlu psikoloji ile ilgili çalışmalar psikolojik problemlerle ilgili incelemeler ile karşılaştırıldığında çok az sayıdadır. Olumlu psikoloji, insan deneyimlerine pozitif bakmayı önerir. Bu bakış olumsuzun varlığı kadar olumlunun yokluğunun da psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Ryff ve Singer, 1996). Nitekim iyi olma psikolojik rahatsızlıkların yokluğu anlamına gelmemektedir (Ryan ve Deci, 2001). İyi olma çalışmaları olumlu psikolojik bakış açısı temel alınarak gerçekleştirilmektedir.

İlgili yazında iyi olma üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında iki temel bakış açısı olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki hedonizm / hazcılık olarak isimlendirilen (Kahneman ve Ark, 1999; Akt. Ryan ve Deci, 2001) yaklaşımdır. Bu yaklaşım iyi olmada haz ya da mutluluğu temel alır. İkinci bakış açısı, hem çok eski hem de hazcı bakış açısı kadar yaygın olup, mutluluktan daha fazlasını içermektedir. İnsan potansiyellerinin gerçeği ile ilgili olup eudaimonism / psikolojik işlevsellik olarak isimlendirilmektedir (Waterman, 1993). Bu bakış açısında iyi olma ile bireyin tam işlev yapma veya kendini gerçekleştirme düzeyi, kendini anlama ve anlamlılık üzerine odaklanması ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). İnsan deneyimlerini haz-acı boyutu üzerinde değerlendiren hedonik psikoloji bir çok araştırmada "öznel iyi olma" ile değerlendirilmektedir (Diener ve Lucas, 1999; Akt. Ryan ve Deci, 2001). İlgili yazında iyi olmayı eudaimonism bakış açısına göre ele alan çalışmalar Ryff ve Singer (1998, 2000)'in "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma" olarak isimlendirdiği teorisi ve Ryan ve Deci (2000)'nin "Öz-Belirlemecilik Teorisi / Self-Determination Theory" adları altında toplanmaktadır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin iyi olmaları, daha bütüncül bir şekilde ele almak amacıyla, her iki bakış açısını yansıtan öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeyleri açısından incelenecektir.

Aşağıda öncelikle öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma kavramları ele alınmış, daha sonra ise bu iki kavramın araştırmada kullanılacak değişkenlerle ilişkisi tartışılmıştır.

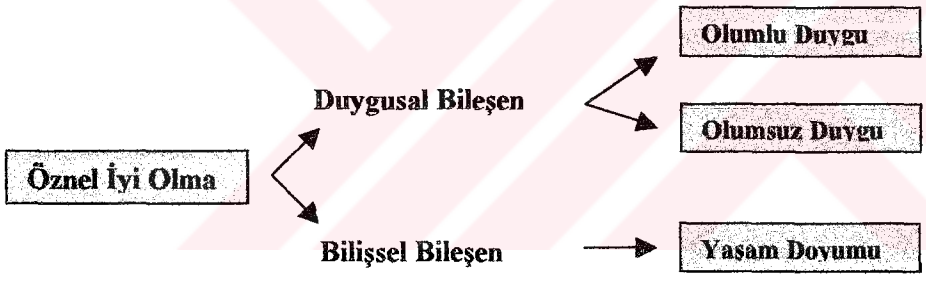
Öznel İyi Olma

Yakın zamana kadar psikologlar, sosyal bilimciler sıkıntılar, psikolojik sorunlar ve mutsuzluklar üzerinde daha fazla yoğunlaşıp, olumlu psikolojik yapı paralelinde öznel iyi olma ya da mutluluk değişkenleriyle yeteri kadar ilgilenmemişlerdir. "Mutluluk mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır" varsayımını temel almışlardır. Oysa tarih boyunca felsefeciler insan eylemlerinin en belirgin güdüleyicisi olarak mutluluğu görmüşlerdir. Ancak öznel iyi olmaya ya da mutluluğa yönelik ilgi 1970'lerden sonra artan bir ivme kazanmıştır (Diener, 1984; Yetim, 2001).

Öznel iyi olma alanındaki ilk çalışmayı yapan Wilson (1967), mutlu insanın genel profilini çıkarmıştır. Wilson'a göre "mutlu kişi genç, sağlıklı, iyi eğitimli, iyi

ücret alan, dışadönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, iş erdemi yüksek, makul isteklere sahip, her iki cinsiyetten ve zeki kişidir". Kısacası Wilson en avantajlının en mutlu olduğunu söylemektedir. Wilson'un bir başka saptaması ise Antik Yunan filozoflarından bu yana mutluluğu anlamada çok az kuramsal gelişme olduğudur.

Öznel iyi olma, bireylerin yaşamlarını neden pozitif yollardan değerlendirdikleri ile ilgilenmektedir (Diener, 1984). Öznel iyi olma olumlu nitelikleri ve olumlu ölçmeleri kapsayan bir alandır. Ayrıca geçici duygu durumlardan çok, uzun süreli duygulara odaklanmaktadır (Yetim, 2001). Öznel iyi olma, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşene sahiptir. Duygusal bileşenler olumlu duygu ve olumsuz duygudan oluşmaktadır. Bilişsel bileşeni ise bireyin yaşam doyumudur (Diener ve Larsen, 1993; Diener ve Suh, 1997; Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002).



Şekil-1. Öznel iyi olmanın bileşenleri

Öznel iyi olmanın duygusal bileşenleri olan olumlu ve olumsuz duygu ilk olarak Bradburn (1969)'nün klasik çalışmasında ele alınmıştır. Bradburn (1969) bu çalışmasında, olumlu ve olumsuz duyguyu tartışmış ve mutluluğu ikisi arasındaki denge olarak tanımlamıştır. Olumlu duygu isteklilik (örneğin, heyecanlı, istekli), enerjik olma (örneğin, aktif, enerjik), ruhsal uyarılmışlık (örneğin, dikkatli, özenli) ve kararlılık (örneğin, güçlü, kararlı) terimlerinin birleşimini ifade etmektedir. Karşıt olarak, olumsuz duygu üzüntü, kaygı, korku, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan

duygu durumlarının geniş bir aralığını yansıtmaktadır (Watson, 1988; Watson ve Pennebaker, 1989).

Bradburn (1969) olumlu ve olumsuz duygu alanlarının iki ayrı değerlendirme boyutu olduğunu, farklı kişilik özelliklerini ifade ettiğini söylemektedir. Nitekim Costa ve McCare (1980) yaptıkları araştırmada benzer bir bulguya ulaşmışlardır. Olumlu duygunun dışadönüklük ile anlamlı ilişkisi varken, nevrotizm ile ilişkisi yoktur, bununla birlikte olumsuz duygunun nevrotizm ile anlamlı ilişkisi varken, dışadönüklük ile ilişkisi yoktur. Watson ve arkadaşları yaptıkları araştırmalarda (Watson ve Clark, 1992; Watson, Clark ve Tellegen, 1988; Watson ve Tellegen, 1985) olumlu ve olumsuz duygunun farklı ve orthogonal (dikdoğrusal) faktörler olduğunu tartışmışlardır. Nitekim bu iki faktörlü yapı bir çok araştırma ile desteklenmiştir (Diener ve Emmons, 1985, Warr, Barter ve Brownbridge, 1983; Zevon ve Tellegen, 1982). Buna bağlı olarak, bireylerin iyi olmalarında, olumlu ve olumsuz duygu alanlarının ayrı etkileri olduğu söylenebilir (Yetim, 2001).

Öznel iyi olma temel olarak olumlu duygunun sıklığına bağlıdır. Duygunun yoğunluğunun öznel iyi olma ile ilişkisi daha azdır. Yoğun olumlu duygular yaşayan bireyler, yoğun olumsuz duygular yaşamaya da eğilimli olmaktadırlar. Yoğunluğun özellikle uzun dönemli iyi olma üzerindeki etkisi duygunun yaşanma sıklığının etkisine göre daha azdır. Olumlu duygunun yaşanma sıklığı uzun dönemli duygusal iyi olma ile güçlü ilişkisi olması ve yoğunluğa göre daha iyi ölçülebilmesi nedenleriyle iyi olmanın daha iyi bir göstergesidir (Diener, Larsen, Levine ve Emmons, 1985; Diener ve Larsen, 1993).

Duyguların öznel iyi olmada merkezi önemde olması öncelikle insanların tüm yaşam anlarında duygu yaşamalarından ve yaşanan tüm duyguların hazsal bir değere (hoş ya da nahoş olmak üzere) sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Duygular sürdürülen yaşantının hoşluğunu veya nahoşluğunu belirlediği için, öznel iyi olma değerlendirmelerinde önemli bir yere sahiptir (Yetim, 2001).

Öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu bireyin yaşamın çeşitli alanlarını (iş, evlilik, sağlık vb.) değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Diener ve Diener, 1995). Bireyin beklentileri (ne istediği) ve elinde olanların (ne elde ettiği)

karşılaştırılması ile elde edilen durum ya da sonucu ifade etmektedir (Neugarten, 1961; Akt. Köker, 1991).Yaşam doyumu duygunun değerlendirilmesinden ziyade bilişsel yargıları içerir (Greenspoon ve Saklofske, 1998) ve duygusal bileşeni tamamlayıcı özelliktedir (Brayant ve Veroff, 1982). Ancak bilişsel bileşen ile duygusal bileşen arasındaki ilişkinin yapısı henüz bütünüyle açıklanamamıştır.

Öznel iyi olmaya ilişkin yapılan bir çok çalışmada öznel iyi olmanın kaynakları ve ilişkileri tanımlanmıştır. Örneğin öznel iyi olmanın arkadaşlık ve sosyal etkinlik (Harlow ve Cantor, 1996), evlilik (Masterkaasa, 1993, 1994), algılanan sağlık durumu (Brief, Butcher, George ve Link, 1993), bireyin yaşantı zenginliği (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989), ve amaçları başarıyla sonuçlandırma (Brunstein, 1993; Diener ve Fujita, 1995) ile olumlu ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Ancak maddi iyilik ve gelir durumunun öznel iyi olmaya çok az katkıda bulunduğu görülmüştür (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Genellikle öznel iyi olma üzerinde yapılan araştırmaların çoğu mutluluğun yakalanması zor, popüler bir düşünce olduğu doğrultusundadır. Örneğin Diener (1984) mutsuzluk ile işsizlik arasında açık bir ilişki olmasına rağmen, mutluluğun iş doyumuyla sadece orta düzeyde ilişkisi olduğunu vurgulamıştır. Aile ve evlilik doyumu öznel iyi olmanın güçlü yordayıcıları iken, çocuklar sıklıkla evlilik doyumu üzerinde negatif etkiye sahiptir. Bir çok çift çocuk sahibi olmayı bir zorunluluğu yerine getirme olarak görmektedir. Gönüllü bir şekilde çocuksuz olan çiftlerin çocuklu çiftlerden daha mutsuz olmadıkları görülmektedir (Veevers, 1980; Akt. Kinnier, 1997). Sağlık durumunun iyiliği yaşlılıkta yaşam doyumu için güçlü bir yordayıcı olmasına rağmen (Larson, 1978), sağlıklı genç insanlar için zayıf bir yordayıcıdır (Diener, 1984).

Sonuç olarak, öznel iyi olma düzeyi yüksek olan bireyin, yaşam doyumu algısının yüksek olması, genellikle olumlu duygular, haz duyguları içinde olması ve de nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenmektedir. Bunun aksine, öznel iyi olma düzeyi düşük olan bireyin yaşamından doyumsuz olması, az düzeyde hoş duygular, haz yaşaması ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duygular içinde olması beklenmektedir (Yetim, 2001).

Psikolojik İyi Olma

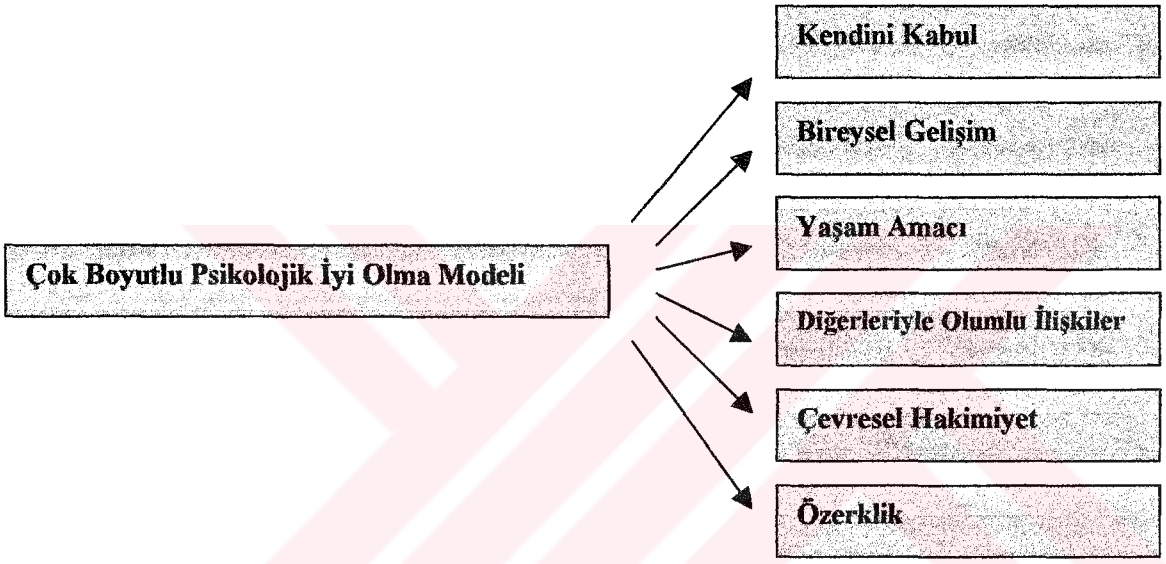
Psikolojik iyi olma kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumu gibi öznel iyi olmanın önemli ampirik göstergelerinden (Bradburn, 1969; Diener, 1984) farklıdır ve bu ampirik göstergelerin çoğunun kuramsal temelinin olmadığı, tarihsel tesadüflere dayandığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Bu durumda öznel iyi olma psikolojik iyi olmanın yeterli koşulu değildir. Örneğin mani nöbeti içerisinde taşkın duygular yaşayan bir kişi yaşamından oldukça hoşnuttur. Kendi güdülerinden, duygularından arındığını söyleyen, inzivaya çekilmiş bir birey mutlu olduğunu ifade edebilir. Ancak bu bireyleri psikolojik açıdan sağlıklı ya da iyi olarak değerlendiremeyiz (Yetim, 2001). Her ne kadar genel eğilim psikolojik sağlık ile öznel iyi olmayı ya da mutluluğu eşitlemekse de, mutluluk psikolojik iyi olmanın ölçütlerinden biri değildir (Kinnier, 1997). Nitekim Ryff (1989a) öznel iyi olmanın "psikolojik iyi olmanın temel yapısını tanımlamak için planlanmadığı"nı (s.1070) belirtmektedir.

Ryff (1989a)'a göre, psikolojik iyi olma olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal temelli yaklaşımların yokluğunu vurgulayan Ryff (1989a, 1995) kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma" olarak adlandırılan modelini oluşturmuştur.

Ryff (1989a, 1995) bu modelde Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme Allport (1961; Ewen, 1988)'un olgunlaşma, Rogers (1961)'ın tam işlev yapan insan ve Jung (1933; Akt. Ryff, 1989a)'un bireyselleşme kavramlarından, Erikson (1968)'un psikososyal aşamaları, Buhler (1935; Akt. Ryff, 1989a)'ın temel yaşam eğilimleri, ve Neugarten (1973; Akt. Ryff, 1989a)'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri ve Jahoda (1960)'nın belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanmıştır. Her ne kadar psikolojik sağlığa ilişkin yazın, psikolojik yapının negatif sonuçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgilerle dolu ise de, pozitif sağlığa ilişkin bazı açıklamaları da içermektedir (Jahoda, 1960; Kinner, 1997; Ryff ve Singer, 1996).

Ryff (1989a)'ın önerdiği "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli" altı psikolojik boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine

ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik) içermektedir (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). (Bakınız Şekil-2).



Şekil-2. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli'nin boyutları

Ryff (1989a)'ın oluşturduğu "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli"nin altı boyutunu içeren "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" psikoloji ve psikoloji dışından bir çok araştırmacı tarafından farklı amaçlar için kullanılmıştır. Örneğin psikolojik iyi olma ile kişisel projeler (McGroger ve Little, 1998), beden bilinci (McKinley, 1999), iş tutkusu ve yetenekleri (Carr, 1997), evlilik durumundaki değişim (Marks ve Lambert, 1998), depresyon (Fava, Rafanelli, Grandi, Conti ve Belluardo, 1998), cinsiyet rolleri (September, McCarrey, Baranowski, Parent ve Schindler, 2001), mükemmelliyetçilik (Albanese-Kotar, 2001), ebeveyn ölümü ve boşanması (Maier ve Lachman, 2000), engelli olma (Lusting, Rosenthal, Strauser ve Haynes, 2000) ve engelli bir çocuğa sahip olma (Avery, 2000; Van Riper, 1999) arasındaki ilişki incelenmiştir.

Psikolojik iyi olmanın doğasını anlamak için yapılan betimsel çalışmalar yaş ve cinsiyet profilleri üzerine odaklanmaktadır (Clark, Marshall, Ryff ve Rosenthal, 2000; Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996). Ryff, (1989a) genç (18-29 yaş), orta yaşlı (30-64 yaş) ve yaşlı (65 ve üzeri yaş) yetişkinlerin psikolojik iyi olma düzeylerini karşılaştırmış ve Çevresel Hakimiyet ve Özerklik yaş profillerinde özellikle genç yetişkinlikten orta yaşa doğru bir artış, Yaşam Amacı ve Bireysel Gelişim yaş profillerinde özellikle orta yaştan yaşlılığa doğru bir azalma görülürken, Kendini Kabul ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler boyutlarında yaş farklılıkları belirlenmemiştir. Bu bulgular çoğu benzer üç yaş grubunu içeren bir diğer çalışmada tekrar belirlenmiştir (Ryff, 1991). Her iki araştırmada, kadınların Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Bireysel Gelişim boyutları puanları erkeklerden anlamlı oranda daha yüksek bulunmuştur. Sonraki bir araştırmada cinsiyet farklılıklarıyla ilgili elde edilen bulgular desteklenmiştir (Ryff, Lee, Essex ve Schmutte, 1994).

İki Bakış Açısının Birlikte Ele Alınması

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002)'a göre, her ne kadar öznel iyi olma ile psikolojik iyi olma olumlu psikolojik sağlığın farklı yönlerini içerseler de, birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Nitekim bir çok araştırmacı öznel ve psikolojik iyi olmayı çok boyutlu bir olgu olarak birlikte ele almaktadırlar (Ryan ve Deci, 2001). Örneğin, Compton, Smith, Cornish ve Qualls (1996) bir çok iyi olma ölçeğine uyguladığı faktör analizi sonucunda, "öznel iyi olma" ve "bireysel gelişim", McGregor ve Little (1998) ise olumlu duygu, depresyon ve yaşam doyumunu içeren "mutluluk" ve bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerkliği içeren "anlamlılık" olarak iki faktör belirlemişlerdir. Benzer şekilde King ve Napa (1998) iyi yaşamın özelliklerini belirlemek için yaptıkları çalışmada hem mutluluğun, hem de anlamlılığın vurgulandığını bulmuşlardır. Ayrıca Ryff ve Keyes (1995), Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden "kendini kabul" ve "çevresel hakimiyet" ile, öznel iyi olmanın boyutları olan "mutluluk" ve "yaşam doyumu" ölçümleri arasında orta düzeyde ilişki belirlerken, psikolojik iyi olmanın diğer dört boyutu olan "özerklik", "bireysel gelişim", "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "yaşam amacı" ile öznel iyi olma arasında zayıf ilişki olduğu görülmüştür. Belirtilen araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma ilişkili kavramlar olup, bir çok çalışmada bir arada ele alınmıştır.

Bu bağlamda olumlu psikolojik sağlığı çok yönlü ve bütün olarak inceleyebilmek için iki yaklaşımın birlikte ele alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Bazı Değişkenlerle İlişkisi

Öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın ilişkili olduğu kavramlar ve kaynaklarını belirlemek amacıyla bir çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalara bakıldığında öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın bir çok kişilik özelliği ile olumlu ilişkisi olduğu görülmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998; Diener ve Ark., 1999; Lucas, Diener ve Suh, 1996; Myers ve Diener, 1995; Schmutte ve Ryff, 1997). Araştırmalar incelendiğinde öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın en önemli yordayıcıları arasında dışadönüklük ve nevrotizmin yer aldığı dikkati çekmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Schmutte ve Ryff, 1997).

Eysenck'e göre dışadönüklük sosyallik, arkadaş canlısı olma ve risk alma gibi özellikleri içeren bir kişilik boyutudur. Dışadönük birey sosyaldir, partilerden hoşlanır, bir çok arkadaşı vardır, heyecan ister, kısa süreli güdülerle hareket eder ve doğaldır. Bu özelliklerin karşıtı özelliklere sahip olan içedönükler ise, sessiz, çekingen, düşünceli, ani kararlara güvenmeyen, riskten uzak iyi düzenlenmiş yaşama sahip bireylerdir (Pervin ve John, 2001). Genellikle dışadönüklük ile negatif ilişki gösteren nevrotizm (Buckingham, Charles ve Beh, 2001), gerginlik, huysuzluk ve düşük benlik saygısı gibi özelliklerle açıklanmaktadır (Pervin ve John, 2001).

Araştırmalar dışadönüklüğün olumlu duygu ve yaşam doyumu ile olumlu ilişkisi olduğunu gösterirken (Costa ve McCrae, 1980; Diener ve Fujita, 1995; Diener ve Larsen, 1993; McCrae ve Costa, 1991; Rusting ve Larsen, 1997) nevrotizmi, olumsuz duygu ile ilişkili göstermektedir. Ayrıca nevrotizm ve yaşam doyumu arasında negatif ilişki vardır (Clark ve Watson, 1988; Costa ve McCrae, 1980; McCrae ve Costa, 1991; Rusting ve Larsen, 1997). Aynı şekilde nevrotizm ve olumlu duygu negatif ilişki göstermektedir (Costa ve McCrae, 1980; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Bu çalışmalar olumlu ve olumsuz duygunun ve yaşam doyumunun dışadönüklük ve nevrotizmin yapılarından etkilenmiş olduğuna kanıt oluşturmaktadır.

Schmutte ve Ryff (1997)'ın dışadönüklük ve nevrotizmin psikolojik iyi olma ile ilişkisini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada nevrotizmin (olumsuz yönde) ve dışadönüklüğün (olumlu yönde) psikolojik iyi olmanın özellikle "kendini kabul", "çevresel hakimiyet" ve "yaşam amacı" boyutlarının güçlü ve tutarlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Cooper, Okamura ve McNeil (1995) dışadönüklüğün psikolojik iyi olma ile özellikle de Çevresel Hakimiyet, Bireysel Gelişim, Kendini Kabul ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler boyutları ile olumlu yönde ilişkisi olduğunu bulmuşlardır.

Öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi olan kavramlardan biri kontrol odağıdır. Kontrol odağı kavramının kuramsal çerçevesini Rotter'ın özellikle kontrol odağı açısından üzerinde çalıştığı "Sosyal Öğrenme Kuramı" oluşturmaktadır. İnsanlar davranışlarının sonuçlarına ilişkin beklentilerini iki eğilimden birine bağlı olarak genellemektedirler (Yeşilyaprak, 1990). Bunlardan biri iç kontrol odağı, diğeri ise dış kontrol odağıdır. İç kontrol odağı kişinin iyi ya da kötü kendisini etkileyen olayları, kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçlarına yükleme eğilimi iken, dış kontrol odağı kendisini etkileyen olayları şans, kader, talih ve güçlü başkaları gibi kendisi dışındaki güçlerin işi olarak algılaması eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Dönmez, 1986).

Araştırmalar psikolojik sağlık ve duygudurumun kontrol inançlarına bağlı olduğunu (Emmons ve Diener, 1985; Heackhausen ve Schulz, 1995; Lachman ve Weaver, 1998) ve iç kontrol odağı inancının psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Malki, 1998). Ancak öznel iyi olma için bu durumun geçerli olamama ihtimalinin de olup olmadığı sorgulanabilir. Bireylerin olayların sorumluluğunu ve nedenini başkaları ya da şans gibi dış etmenlere yüklemeleri bazen sorumluluğu kendilerinin almasından daha fazla mutluluk verici olabilmektedir (DeNeve, 1999; Yetim, 2001). Nitekim Felton ve Kahana (1974; Akt. Yetim, 2001) eğer kişi bireysel özgürlüğe ve özerkliğe çok fazla olanak tanımayan bir çevrede yaşıyorsa, dış kontrol odağı inancına sahip olmanın mutlulukla ilişkili olacağını vurgulamaktadır. Bu açıklamaya paralel olarak, DeNeve ve Cooper (1998)'ın meta-analitik çalışmasında kontrol odağının şans faktörünün öznel iyi olma için güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Ancak Klonowicz (2001) biraz farklı olarak, dış kontrol

odağı inancının olumlu duygu ile negatif, olumsuz duygu ve yaşam doyumu ile ise pozitif ilişki gösterdiğini saptamıştır.

Öznel iyi olma ve kontrol odağı için geçerli olan bu durum psikolojik iyi olma için geçerli değildir. Araştırmalar iç kontrol odağı inancı ve psikolojik iyi olma arasında olumlu ilişki olduğunu göstermektedir (Ryff, 1989a; Cooper ve Ark., 1995). Ryff (1989a) araştırmasında iç kontrol odağı ile psikolojik iyi olmanın tüm boyutları arasında olumlu ilişki belirlerken, diğerlerinin güçlü olduğu inancı ve şans değişkenlerinin psikolojik iyi olmanın tüm boyutları ile olumsuz ilişki gösterdiğini belirlemiştir. Bir başka çalışmada ise, iç kontrol odağına sahip olma ile psikolojik iyi olmanın Çevresel Hakimiyet, Bireysel Gelişim, Yaşama Amacı ve Kendini Kabul boyutları ile olumlu yönde ilişki olduğu görülmektedir (Cooper ve Ark., 1995).

DeNeve (1999) mutluluk veya öznel iyi olma gereksinimlerini en fazla dile getiren bireylerin yaşamlarındaki olayları kontrol edemedikleri duygusuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Diğer yandan stresli yaşam olaylarını güçlü bir şekilde karşılayabilme, başa çıkma becerilerine sahip olma öznel iyi olma için önemli bir etkendir. Stresli yaşam olaylarıyla bilişsel başa çıkma stratejilerinin kişideki repertuarını ifade eden "öğrenilmiş güçlülük" kavramı temel olarak şu başa çıkma davranış ve stratejilerini içerir: (1) Duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkabilmek için kendine yönerge vermenin kullanılması, (2) Problem çözme becerilerinin kullanılması (planlama, problemi tanımlama, alternatifleri değerlendirme ve sonuçları tahmin etme), (3) Anlık doyumun ertelenmesi, (4) İçsel olayları bireyin kendisinin düzenleyebileceğine dair genel bir inanca sahip olma (Rosenbaum, 1980). Öğrenilmiş güçlülüğün hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olmanın kaynakları arasında yer aldığı düşünülmektedir.

Bireyde öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksek olması, dağarcığında her türlü başa çıkma ve öz-kontrol becerilerinin yaygın biçimde bulunduğu anlamına gelmektedir. Bu özelliklere sahip birey, stresle başa çıkmada, bu donanımı sayesinde stresörlerden daha az etkilenebilmekte ve daha az psikolojik sorun yaşayabilmektedir (Dağ, 1992). Dolayısıyla da bu durum hem öznel iyi olma hem psikolojik iyi olma durumuna etkide bulunabilir. Nitekim yaşamımızdaki iyi olayların olumlu duygu boyutu ile, kötü ve stres yaratan olayların ise olumsuz duygu boyutu ile ilişkili olduğu

belirlenmiştir (Warr, Barter, Brownbridge, 1983; Reich ve Zatura, 1981). Bu durumda bireyin yaşamındaki kötü ve stres yaratan olaylarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi bireyin hem öznel hem de psikolojik iyi olmasını arttıracağı düşülmektedir. Ancak bu konularla ilgili yazın incelendiğinde öğrenilmiş güçlülük ile öznel ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yeterince araştırma olmadığı görülmektedir.

Aile, arkadaş ve aşk ilişkilerinden algılanan hoşnutluk öznel iyi olmanın belirleyicileri arasında yer almaktadır. Arkadaşlık ve sosyal aktivite ile öznel iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğu (Harlow ve Cantor, 1996), özellikle arkadaşlarla kurulan sosyal ilişkinin mutluluğu arttırdığı belirlenmiştir (Mancini ve Orthner, 1980). Bazı araştırmalar akrabalarla kurulan ilişkilerin mutlulukla ilişkisi olmadığını gösterirken (Mancini ve Orthner, 1980), bazıları ebeveynlerle ilişkinin mutluluğu doğrudan etkileyen güçlü bir yordayıcı olduğunu (Cheng ve Furnham, 2003) göstermektedir. Öznel iyi olmanın en önemli belirleyicilerinden birinin de aşk olduğu görülmektedir (Emmons, Larsen, Levine ve Diener, 1983; Akt, Diener, 1984). Cooper ve arkadaşları (1995) arkadaş ve aile ile kurulan ilişkiden algılanan doyumun, akrabalarla ilişkilerinden algılanan doyuma göre psikolojik iyi olmayı daha olumlu yönde etkilediğini belirtmektedirler. Ayrıca bir çok çalışma genç insanlarda boş zaman etkinlikleri (hem sosyal etkinlikler hem de yalnız yapılan etkinlikler) ve öznel iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Cheng ve Furnham, 2003). Hem sosyal etkinliklerin hem de yalnız gerçekleştirilen etkinliklerin mutluluğun yordayıcıları arasında olduğu belirlenmiştir (Argyle ve Lu, 1990a).

Açıklamalardan anlaşılacağı üzere öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın kaynakları ve ilişkili olduğu kavramları belirlemeye yönelik bir çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda dışadönüklük ve nevrotizmin, kontrol odağının, bilişsel başa çıkma becerisine sahip olmanın, sosyal ilişkilerine ve boş zaman etkinliklerine ilişkin hoşnutluk düzeyinin hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olma üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ancak bu araştırmalar yurt dışında yapılmış çalışmalardır. Ülkemizde ise öznel ve psikolojik iyi olmayı çeşitli boyutlarıyla ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada da daha önce yurt dışında yapılan bu çalışmalara paralel olarak ülkemizde "**Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını demografik değişkenler, dışadönüklük, nevrotizm, öğrenilmiş güçlülük, kontrol odağı inancı, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve**

akademik başarısına ilişkin hoşnutluk düzeyleri ve algılanan sağlık durumu ne oranda yordamaktadır?" sorusuna yanıt aranmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı dışadönüklük ve nevrotizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumunun üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını yordamadaki katkılarını incelemektir.

Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1.0. Alt, orta ve üst sosyo-ekonomik statüdeki üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma (olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumu, öznel iyi olma-toplam) düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

2.0. Alt, orta ve üst sosyo-ekonomik statüdeki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma (kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, özerklik, psikolojik iyi olma-toplam) düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

3.0. Kız ve erkek öğrencilerin dış kontrol odağı inanç (düşük-orta-yüksek) düzeylerine göre, öznel iyi olma (olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumu, öznel iyi olma-toplam) puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

4.0. Kız ve erkek öğrencilerin dış kontrol odağı inanç (düşük-orta-yüksek) düzeylerine göre, psikolojik iyi olma (kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, özerklik, psikolojik iyi olma-toplam) puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

5.0. Kız ve erkek öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük (düşük-orta-yüksek) düzeylerine göre, öznel iyi olma (olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumu, öznel iyi olma-toplam) puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

6.0. Kız ve erkek öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük (düşük-orta-yüksek) düzeylerine göre, psikolojik iyi olma (kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, özerklik, psikolojik iyi olma-toplam) puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

7.0. Cinsiyet, sosyo-ekonomik statü, dışadönüklük, nevrotizm, öğrenilmiş güçlülük, dış kontrol odağı inancı, aile, arkadaş ve flört ile birlikte olmaya, boş zaman etkinliklerine ve akademik başarıya ilişkin hoşnutluk düzeyi ve algılanan sağlık durumu üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

8.0. Cinsiyet, sosyo-ekonomik statü, dışadönüklük, nevrotizm, öğrenilmiş güçlülük, dış kontrol odağı inancı, aile, arkadaş ve flört ile birlikte olmaya, boş zaman etkinliklerine ve akademik başarıya ilişkin hoşnutluk düzeyi ve sağlık durumu üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önem ve Gerekçesi

Psikolojik sağlığa ilişkin çalışmalar incelendiğinde olumlu psikolojik işlevsellik ile ilgili çalışmaların psikolojik sorunlarla ilgili çalışmalara göre dikkat çekecek oranda az olduğu görülmektedir (Kinner, 1997; Ryff ve Singer, 1996). Myers ve Diener (1995) bu oranın yaklaşık 17 de 1 olduğunu belirlemiştir. Gerçekte temel terimlerin negatif anlam içerdiği dikkati çekmektedir. Örneğin psikolojik sağlık sağlıklılık durumundan çok hastalığın yokluğu ile eşitlenmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Nitekim psikolojik sağlık basitçe patolojik semptomların olmayışı olarak tanımlanmaktadır. Kuramcılar ve uygulamacılara istenmeyen duygu ve davranışlar konusunda fikir birliğine varmanın, psikolojik sağlığı gösteren duygu ve davranışlar hakkında görüş birliğine varmaktan daha kolay geldiği görülmektedir (Kinnier, 1997).

Bu konuya ülkemiz açısından bakıldığında benzer bir durumun geçerli olduğu görülebilir. Yapılan çalışmalar daha çok psikolojik belirtilerin veya olumsuz yaşantıların ne oranda varolduğunu belirlemeye yöneliktir. Bu açıdan bu çalışma bu eksikliği giderme doğrultusunda atılmış bir adım olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik iyi olma çalışmaları yirmi yıldan daha uzun bir süredir olumlu psikolojik yapının iki temel kavramı ile açıklanmaktadır. Bunlardan biri olumlu duygu ve olumsuz duygu, diğeri ise yaşam doyumudur (Ryff ve Keyes, 1995). Son on yıldır iyi olma üzerindeki araştırmaların büyük bir artış gösterdiği (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999) ve farklı akımların oluştuğu göze çarpmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bu yaklaşımlardan biri de Ryff (1989a)'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Yaklaşımı'dır. Özetle, psikolojik iyi olma çalışmalarında iki temel yaklaşım izlenmektedir: Öznel iyi olma ve Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma yaklaşımı (Christopher, 1999).

Ülkemizde öznel iyi olma ile ilgili çalışmaların 1991 yılında Köker (1991) ve Yetim (1991)'in yaşam doyumu ile ilgili çalışmalarıyla başladığı söylenilebilir. Bu tarihten itibaren yaşam doyumu bazı çalışmalara konu olmuştur (Nalbant, 1993). Bu çalışmalardan bazılarının evlilik doyumu (Acar, 1998; Tezer, 1992) ve iş doyumu (Ergin, 1997; Kışlak, 1997; Tezer, 1992; Tezer, 2001; Yetim, 1994) ile ilgili olduğu görülmektedir. Ancak yaşam doyumu ile ilgili araştırmalara gereksinim vardır. Nitekim ülkemizde boş zaman, aşk, dostluk gibi alanlara yönelik doyum düzeyini belirlemeye yönelik çalışmalara ise rastlanılmamıştır. Bu durum da bir eksiklik olarak dile getirilebilir. Öznel iyi olmanın olumlu duygu ve olumsuz duygu boyutu yalnızca Aydın (1999)'ın çalışmasına konu olmuştur. Bazı çalışmalarda (Bayazıtoğlu, 1995; Çanakçı, 1992; Jahic, 1999) öznel iyi olmanın Cambell, Converse ve Rodgers (1976; Akt. Diener, 1984)'in "Genel Duygu İndeksi" anlamına gelen, ancak ülkemizde "Psikolojik İyi Olma Ölçeği" olarak adlandırılan ölçme aracı ile ölçüldüğü görülmektedir. Bu ölçekte birey yaşantısını "hoşlanılabilir-sıradan" gibi sekiz semantik sıfat çiftine göre değerlendirmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda öznel iyi olma ile ilgili çalışmalara gereksinim olduğu söylenilebilir. Özellikle de olumlu ve olumsuz duygu boyutunun yeterince çalışılmadığı

görülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmaların tümü öznel iyi olmayı tüm boyutlarıyla ele almamaktadır.

Bu çalışma Ryff (1989a)'ın "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma" yaklaşımı konusunda ülkemizde yapılan ilk çalışma olacaktır. Ryff (1989a)'ın da yaklaşımında belirttiği boyutlardan bazıları tek tek bazı araştırmalara konu olmuştur. Örneğin kendini kabul (Gökçakan, 1992; Güllü, 1995; Karaduman, 1997; Koç, 1997; Ören, 1995), özerklik (Üstüntürk, 1985), diğerleriyle olumlu ilişkiler (Ören, 1995) çalışılan boyutlar arasındadır. Ancak ülkemizdeki ilgili yazın alanı taramasında bireysel gelişim, yaşam amacı ve çevresel hakimiyet boyutlarına ilişkin çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu çalışmada bütüncül bir yaklaşımla tüm boyutların ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda Ryff (1989a)'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri / Scales of Psychological Well-Being" Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçme araçlarının Türkçe'ye kazandırılmasının bu konuda yapılacak çalışmaların artmasını sağlamada etkili olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanlığın temel amacı psikolojik acıları azaltmak ve psikolojik iyi olma ya da sağlığı arttırmaktır (Kinnier, 1997). Danışmanlığın temelinde psikolojik iyi olma yatmasına rağmen, teorileştirilmesi ya da araştırılması için çok az zaman harcanması şaşırtıcıdır (Christhoper, 1999). Psikolojik danışmanların yaptıkları tüm çalışmalar, örneğin bilgi verme veya kişisel ve sosyal danışmanlık çalışmaları, psikolojik iyi olmayı sağlamaya yöneliktir. Bu nedenle bu konunun araştırılması önem taşımaktadır.

Ayrıca olumlu psikolojik sağlığın farklı yönlerine yönelik olan öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın üniversite öğrencilerindeki kaynakları, yordayıcıları belirlenmemiştir. Öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının belirlenmesi üniversite öğrencilerine yönelik uygun programların hazırlanmasında yol gösterici olabilir. Özetle, üniversite öğrencilerinde öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın kaynaklarının belirlenmesinin, bu grup ile çalışan uygulamacılar ve araştırmacılar için pratik bilgiler ve yeni açılımlar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olmalarını değerlendirmek amacı ile Türkçe'ye uyarlanan ölçme aracının geçerlik-güvenirlik çalışmaları ile ilgili veriler ve araştırma verileri Çukurova Üniversitesi lisans öğrencilerinden elde edilmiştir. Bu nedenle sonuçlar benzer gruplara genellenebilecektir.

2. Araştırma kapsamında incelenen öznel iyi olma "Olumlu Duygu-Olumsuz Duygu Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği"nin, psikolojik iyi olma ise "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Sayıltılar

1. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ölçülmek üzere hazırlandığı özellikleri ölçebilme gücüne sahiptir.

2. Örneklem olarak alınan grup, Çukurova Üniversitesi lisans öğrencilerini temsil etmektedir.

3. Araştırmaya katılan öğrenciler, uygulanan veri toplama araçlarına içtenlikle ve objektif olarak cevap vermişlerdir.

1.6. Tanımlar

Öznel İyi Olma : Öznel iyi olma veya mutluluk "bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğü" ya da daha açık biçimde "olumlu duygunun varlığı, olumsuz duygunun yokluğu ve yaşam doyumu" olarak tanımlanabilir (Myers ve Diener, 1995, s.11).

Psikolojik İyi Olma: Bu araştırmada psikolojik iyi olma Ryff (1989a, 1989b)'ın kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik şeklinde altı boyuttan oluşan "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli" çerçevesinde ele alınmaktadır.

İçedönüklük : Eysenck'in kuramında, sessiz, çekingen, düşünceli olma ve risk almaktan kaçınma eğilimleri tarafından nitelendirilen kişiliğin içedönüklük-dışadönüklük boyutunun bir ucudur (Pervin ve John, 2001, s. 251).

Dışadönüklük : Eysenck'in kuramında, sosyal, arkadaş canlısı, dürtüsel olma ve risk alma eğilimleri tarafından nitelendirilen kişiliğin içedönüklük-dışadönüklük boyutunun bir ucudur (Pervin ve John, 2001, s. 251).

Nevrotizm : Eysenck'in kuramında, bir ucunda denge ve düşük kaygı, diğer ucunda kararsızlık ve yüksek kaygı tarafından tanımlanan kişiliğin bir boyutudur (Pervin ve John, 2001, s. 251).

Kontrol Odağı : Ödül ve cezayı kontrol eden güçler bireyin içinde veya dışında odaklaşmış gibi algılanabilir. Bu güçlerin kişinin kendi içinde veya dışında yoğunlaştığı noktaya kontrol odağı adı verilir (Rotter, 1966; Akt. Dönmez, 1985, s. 7).

Öğrenilmiş güçlülük: "Öğrenilmiş güçlülük" kavramı, "öz-kontrol" kavramı yerine kullanılmakta ve temelde bilişsel başa çıkma stratejilerinin kişideki repertuarını ifade etmektedir (Rosenbaum, 1983; Akt. Dağ, 1992).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde öznel iyi olma, psikolojik iyi olma, Eysenck'in üç faktörlü kişilik kuramı, kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülüğe ilişkin kuramsal açıklamalar yer almaktadır.

2.1.1. Öznel İyi Olma

Tarih boyunca felsefeciler insan eylemlerinin en belirgin güdüleyicisi olarak mutluluğu görmüşlerdir. Buna karşın yakın zamanlara kadar psikologlar ve sosyal bilimciler sorunlar, sıkıntılar ve mutsuzluklar üzerinde daha fazla yoğunlaşıp; öznel iyi olmayı ya da mutluluğu ihmal etmişlerdir (Diener, 1984). Olumlu yaşam durumu ve duygulanma biçimleri üzerinde ya hiç durulmamış ya da bunların olumsuz olanların yokluğunda, kendiliğinden oluşan özellikler olduğu varsayılmıştır. "Mutluluk mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır" anlayışı özellikle 1970'li yıllardan itibaren eleştirilmeye başlanmıştır. Öznel iyi olmaya ilgi 1970'ten beri artan bir ivmeyle sürmektedir (Yetim, 2001).

Öznel iyi olma yazını, bireylerin neden kendi yaşamlarını olumlu yollardan değerlendirdikleri ile ilgilenmektedir. Bu çalışmalarda mutluluk, doyum, moral ve olumlu duygu gibi çeşitli kavramları kapsamaktadır (Diener, 1984). Wilson (1967) alandaki çalışmaları sonucunda iki genel sonuca ulaşmıştır. İlk olarak en avantajlı olanın en mutlu olduğunu belirtmektedir. Wilson "mutlu kişi genç, sağlıklı, iyi eğitimli, iyi ücret alan, dışadönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, iş erdemi yüksek, makul isteklere sahip, her iki cinsiyetten ve zeki kişidir" (s. 294) sonucuna varmıştır. Wilson'un ulaştığı ikinci temel sonuç, Antik Yunan filozoflarından bu yana mutluluğu anlamada çok az kuramsal gelişmenin olmuş olmasıdır. Wilson'un çalışmasından bu

yana kuramsal çalışmalar hızla ilerlemiştir. Bu anlamda Wilson bu alandaki yazına önemli oranda katkı sağlamıştır.

Birçok filozof ve sosyal bilimci mutluluk ya da iyi olmanın tanımlarıyla ilgilenmişlerdir. Öznel iyi olmanın bir çok tanımı yapılmıştır. Bu tanımlar üç kategoride toplanabilir. İlk kategoride öznel iyi olmayı erdemlilik ya da kutsallık gibi dışsal kriterlere dayanarak yapılan tanımlar yer almaktadır. Bu tanımlamalar Aristotle'ın "eudaemonia" görüşünden yararlanmaktadır. Bu görüş erdemli yaşamın bireyi mutluluk ve huzura ulaştırabileceği düşüncesi üzerinde temellenmektedir. İkincisi ise, sosyal bilimcilerin bireyin yaşamını olumlu değerlendirmesini sağlayan etmenlerin neler olduğu sorusu üzerinde odaklanmaktadır. Bu kategoride, öznel iyi olma yaşam doyumu olarak isimlendirilmektedir ve iyi yaşamı belirleyen standartlara dayanılarak tanımlama yapılmaktadır (Diener, 1984). Üçüncü kategoride yer alan tanımlar ise, mutlu ya da öznel olarak iyi olan birey günlük yaşamında olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha fazla yaşamaktadır düşüncesi üzerinde temellenmektedir (Bradburn, 1969).

Özetle ifade edilecek olursa öznel iyi olma kavramı olumlu ve olumsuz duygu ile yaşam doyumu kavramlarını içermektedir. Nitekim Myers ve Diener (1995) mutluluğu ya da öznel iyi olmayı "bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğü" (s. 11) olarak açıklamaktadırlar. Daha açık biçimde öznel iyi olma "olumlu duygunun varlığı, olumsuz duygunun yokluğu ve yaşam doyumu" (s.11) olarak tanımlanmaktadırlar.

Öznel iyi olmayı anlamak için öncelikle olumlu duygu ve olumsuz duygu kavramlarının anlaşılması gerekmektedir. Bu konudaki ilk çalışmalardan birinde Wessman ve Ricks (1966; Akt. Diener ve ark., 1985) küçük bir grup öğrenci üzerinde günlük duygulanımın iniş çıkışlarını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda bireylerin duygu durumlarının birbirinden bağımsız iki temel boyut arasında değiştiğini görmüşlerdir. Bunlar (a) kişinin olumsuz duygu yaşantısına karşılık olarak olumlu duygu miktarı, ki bu ortalama haz düzeyi (average hedonic level) olarak adlandırılmıştır, ve (b) duygusunu gösteren kişinin değişkenlik miktarı.

Duyguların öznel iyi olmada merkezi önemde olması öncelikle insanların tüm yaşam anlarında duygu yaşamalarından ve yaşanan tüm duyguların hazsal bir değere

(hoş ya da nahoş olmak üzere) sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Duygular sürdürülen yaşantının hoşluğunu veya nahoşluğunu belirlediği için, iyi olma değerlendirmelerinde önemli bir yere sahiptir (Yetim, 2001).

Bradburn (1969) bu alana önemli oranda katkı sağlayacak bir araştırma yapmıştır. Bu klasik araştırma olumlu ve olumsuz duygu arasındaki ilk ayrımı ortaya koymaktadır. Bu araştırmanın amacı makro düzeyde sosyal değişikliklerin (örneğin, eğitim düzeyindeki değişiklikler, iş durumu, şehirleşme ya da politik gerginlikler) bireysel yaşam durumlarına, bir başka deyişle onların iyi olma durumlarına etkisini belirlemektir. Bu çalışmada mutluluk olumlu ve olumsuz duygu arasındaki denge olarak tanımlanmıştır. Bradburn (1969) olumlu ve olumsuz duygu alanlarının iki ayrı değerlendirme boyutu olduğunu söylemektedir. Nitekim bir çok çalışma bu bulguyu destekler niteliktedir (Diener ve Emmons, 1985, Watson ve Clark, 1992). Bu konuda yapılan araştırmalarda olumlu ve olumsuz duygu arasında orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (Bradburn, 1969; Carstensen, Pasupathi, Mayr ve Nesselroade, 2000). Ancak Diener (1984) incelediği araştırma sonuçlarına dayanarak, olumlu ve olumsuz duygu alanlarının üç tür ilişki gösterdiğini belirtmektedir. Bunlar:

(a) Olumlu ve olumsuz duygulanım arasında anlamlı ilişki yoktur,

(b) Olumlu ve olumsuz duygulanım arasında negatif yönde ilişki vardır ,

(c) Olumlu ve olumsuz duygulanım arasında orta düzeyde pozitif ilişki vardır.

Daha sonra bu konudaki kavramsal ve metodolojik ayrıntılar Bradburn (1969)'un iyi olmaya ya da mutluluğa ilişkin yaptığı ilk tanımlama üzerinde yapılandırılmıştır. Olumlu ve olumsuz duygunun birbirlerinden bağımsız olup olmadığı sorgulanmış ve duygunun yoğunluğu ve sıklığı arasındaki ayrımın eksikliği ile ilişkilendirilmiştir (Diener ve Ark., 1985). Nitekim olumlu ve olumsuz duygunun sıklığı negatif ilişki eğilimi gösterirken, yoğunluk ilişkilerinin genellikle pozitif olduğu görülmüştür. Bu uyuşmazlık olumlu ve olumsuz duygu arasındaki ilişkiyi tam olarak belirlemenin güçlüğünü göstermektedir. İşte bu güçlük bileşenler arasındaki ilişkinin bağımsız olduğu yanılsamasını oluşturmuştur. Sıklığın yoğunluğa göre daha iyi ölçülebilmesi ve uzun dönemli duygusal iyi olma ile güçlü ilişkisi olması nedenleriyle iyi olmanın daha iyi bir göstergesi olduğu söylenilebilir (Diener ve Ark., 1985; Diener ve Larsen, 1993).

Öznel iyi olmanın diğer bileşeni yaşam doyumudur. Yaşam doyumu duygunun değerlendirilmesinden ziyade bilişsel yargıları içermesi nedeniyle diğer iki bileşenden farklıdır (Greenspoon ve Saklofske, 1998). Bireyin kendi yaşamını her şey dahil bir şekilde (geniş kapsamlı) bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Pavot ve Ark., 1991). Pavot ve Diener (1993)'a göre doyum yargıları bireyin kendisine yüklediği (self-imposed) kriterler ve yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları üzerinde temellenmektedir. Öznel iyi olmanın bilişsel öğesi yani yaşam doyumu ile duygusal öğeleri yani olumlu ve olumsuz duygu birbirleriyle ilişkilidir (Lucas ve Ark., 1996).

Öznel iyi olmanın duygusal ve bilişsel bileşenlerinin ölçülmesi amacıyla bir çok ölçek hazırlanmıştır. Bilginin bireyin kendisinden alındığı bu ölçekler tek ya da çok maddeli tutum ölçekleridir. Aşağıda yer alan Tablo-1 ve Tablo-2'de ölçeklerin bazıları kısaca tanıtılmaktadır.

Tablo-1
Öznel İyi Olma Ölçekleri

Yazarlar	Ölçekler	Ölçeklerin Betimlenmesi
Cantril, 1965	Self-Anchoring Ladder (tek maddeli)	En üst basamağında "sizin için en iyi yaşam" ve en alt basamağında "sizin için en kötü yaşam" seçeneklerinin bulunduğu 9 basamaklı merdiven tarzında hazırlanmış bir ölçektir.
Gurin, Veroff ve Feld (1960)	Gurin Ölçeği (tek maddeli)	"bugünlerde nasılsın" sorusu yöneltilerek yanıtlayanların "çok mutlu", "oldukça mutlu" ve "çok mutlu değil" seçeneklerinden birini seçmesi istenmektedir.
Andrews ve Withey (1976)	Delighted-Terrible Ölçeği (tek maddeli)	"ne ölçüde mutlu olduğunuzu belirtiniz" sorusu yöneltilerek yanıtlayanlardan çok iyi" ve "çok kötü" arasında değişen 7 seçenekten birini seçmeleri istenmektedir.
Lawton, 1975	PGCMS (çok maddeli, geriyatrik)	17 maddeli olan ölçek bireylerin yaşına ilişkin tutumlarını, yalnız doyumsuz yaşamı ve üzüntüyü ölçmektedir.
Morris ve Sherwood (1975)	PGC-M (çok maddeli, geriyatrik)	Orijinal PGCMS'nin revizyonudur.

Neugarten, Havighurst, Tobin (1961)	LSI (Yaşam Doyumu Ölçeği) (çok maddeli, geriyatrik)	Ölçülen faktörler istenilen ve elde edilen amaçlar arasında ilgisizlik, kararlılık, dayanıklılık, uygunluk ve hoşlanmadır.
Wood, Wylie ve Sheafor (1969)	LSI-Z (çok maddeli, geriyatrik)	LSI'nin revize edilmiş 13 maddelik ölçeğidir.
Kozma ve Stones (1980)	MUNSH (çok maddeli, geriyatrik)	Olumlu ve olumsuz duygu ve yaşantıları ölçen 24 maddelik bir ölçektir.
Tellegen (1979)	DPQ, Diferansiyal Kişilik Ölçeği-İyi Olma At Ölçeği (çok maddeli, genel)	Olumlu duygu, olumlu tutum ve optimizmin bir bileşimini ölçen çok boyutlu bir kişilik envanterinin 21 maddelik alt ölçeğidir.
Champbell, Converse ve Rodgers (1976)	Genel Duygu İndeksi (çok maddeli, genel)	Yanıtlayanlar kendi yaşamlarını "hoşlanılabilir-kötü" gibi 8 semantik sıfat çiftine göre derecelendirmesi istenilmektedir.
Underwood ve More (1980)	Duygu Durumu Taraması (çok maddeli, genel)	İki alt ölçeği hedonik düzey ve hedonik değişkenliği veya tepkiselliği ölçmektedir (16 madde).
Dupuy (1978)	Genel İyi Olma Listesi (çok maddeli, genel)	İyi olma yaşam doyumu, sağlık durumu, depresif duygu durum, birey-çevre uyumu, başa çıkma, enerji düzeyi ve stres gibi 7 spesifik durum ölçülmektedir.
Fordyce (1978)	Kendini Betimleme Envanteri (çok maddeli, genel)	Elde edilen bireysel mutluluk, mutlu kişilik, mutluluk değerleri ve tutumları ve mutlu yaşam tarzı gibi alanlar alt ölçeklerle ölçülmektedir. İki form arasındaki korelasyon .95'dir.
Bradburn (1969)	Duygu Dengesi Ölçeği (çok maddeli, genel)	Olumlu ve olumsuz duyguyu ölçen 10 maddeli bir ölçektir.
Fordyce (1977b)	Mutluluk Ölçümleri (çok maddeli, genel)	Yanıtlayanlardan mutlu, mutsuz ve nötr oldukları zamanların oranlarını düşünmeleri istenmektedir. Ayrıca yanıtlayanların genel mutluluğunun da oranlandığı 11 seçenekli bir ölçek de bulunmaktadır.
Kammann ve Flett (1983)	Duygumetre	Olumlu ve olumsuz duygunun sıklığı ölçülmektedir.

Larsen (1983)	Duygu Şiddeti Ölçeği (çok maddeli, genel)	Bireyin duygusal tepkilerinin tipik gücü ve şiddeti ölçülmektedir.
Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1983)	Yaşam Doyumu Ölçeği	Ergenlerden yaşlılara kadar tüm yaşlara uygun, genel yaşam doyumunu ölçmektedir.

Diener, 1984, s. 546

Tablo-2
1984 Yılından Sonra Geliştirilen Öznel İyi Olma Ölçekleri

Yazarlar	Ölçekler	Ölçeklerin Betimlenmesi
Watson, Clark ve Tellegen (1988)	Olumlu Duygu-Olumsuz Duygu Ölçeği PANAS (çok maddeli, genel)	Olumlu ve olumsuz duyguyu ölçmeye yönelik, aktivite ve duygu ifadelerini kapsamaktadır.
Argyle, Martin ve Crossland (1989; Akt. Cheng ve Furnham, 2003)	Oxford Mutluluk Envanteri The Oxford Happiness Inventory (çok maddeli, genel)	29 maddeden oluşan "Katılıyorum-7" ve "katılmıyorum-1" arasında derecelendirilmiş yedili likert tipi ölçektir.
Lundman, Asplund, Norberg (1988; Akt. Söderberg, Lundman ve Norberg, 1997)	İyi Olma Ölçeği Well-Being Scale (çok maddeli, genel)	Semantik tarzda hazırlanmış 11 kutupsal sıfattan oluşmaktadır. Bireyin kendisi, diğerleri ve yaşantısıyla ilişkili doyum veya doyumsuzluğu değerlendirilir.
Massé ve Ark. (1998; Akt. Korkeila, 2000).	Psychological Well-Being Manifestation Scale	25 maddeden oluşmaktadır. Benlik saygısı, sosyal katılım, psikolojik denge, kendini ve olayları kontrol etme, sosyallik ve mutluluğu içermektedir.

Öznel iyi olmayı ölçen çok maddeli ölçeklerin bazıları yaşlılar için geliştirilmiştir. Bu ölçekler yaşlı kişilerin yaşam doyumlarını ölçmeye yöneliktir, farklı yaş gruplarında kullanılması uygun değildir (Diener, 1984). Ancak her yaş grubuna uygulanabilecek ölçekler bulunmaktadır. Bu ölçeklerden Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985)'in "Yaşam Doyumu Ölçeği" Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından, Watson, Clark ve Tellegen (1988)'ın "Olumlu Duygu-Olumsuz Duygu Ölçeği" Aydın (1999) ve Gençgöz (2000) tarafından, Campbell, Converse ve Rodgers (1976; Akt. Diener, 1984)'ın "Genel Duygu İndeksi" "Psikolojik İyi Olma Ölçeği" adı altında

Çanakçı (1992) tarafından ve Fordyce (1977; Diener, 1984)'nin "Mutluluk Ölçeği" Kalafat (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Öznel iyi olma ile çok sayıda değişkenin ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Aşağıda öznel iyi olmanın bazı değişkenlerle ilişkisine yer verilmiştir.

Gelir: Diener (1984) gelirin öznel iyi olmaya direkt bir yararı olmadığını, ancak olumlu duygu ile biraz ilgili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde maddi iyiliğin ve gelirin öznel iyi olmaya katkısının az olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Diener ve Ark., 1999). Ayrıca Diener (1984)'a göre zengin ülkelerin mutlu sakinlere sahip olduğu da söylenemez. Nitekim Diener ve Oishi (2000) ulusların geliri ile öznel iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca gelir eşitsizliğinin kaçınılmaz olarak olumsuz duygu oluşturduğunu saptamışlardır. Örneğin yoksul kategorisinde yer alan uluslarda gelir durumunun iyiliği yaşamdan alınan doyumu arttırmaktadır. Nitekim Oishi, Diener, Lucas ve Suh (1999) yoksul uluslarda yaşam doyumu finansal doyum ile ilişkili iken, zengin uluslarda yaşam doyumunun ev yaşamındaki doyum ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir.

Yaş: Bir çok araştırmada yaş gruplarına göre öznel iyi olma incelenmiştir. İlk olarak Wilson (1967) çalışmasında yaşın mutluluk için önemli bir kriter olduğunu ve genç insanların yaşlı insanlardan daha mutlu olduklarını belirtmiştir. Ancak daha sonra Diener (1984) ve Inglehart (1990; Akt. Lucas ve Gohm, 2000) yaşam doyumu açısından, yaş grupları arasında küçük farklılıklar bulunduğunu belirtmişlerdir. Lucas ve Gohm (2000) yaptıkları çalışmada yaşın yaşam doyumu üzerinde bir etkisi olmadığını, diğer yandan hoş duyguların yaşam boyunca azalma gösterdiğini ve hoş olmayan duyguların ise önce azalan sonra yaşlılıkta artan bir çizgi izlediğini belirlemişlerdir. Bu konuda bir başka bulgu, olumlu duygunun genç ve orta yaştaki yetişkinlerde istikrar, yaşlı grupta ise azalma gösterdiği şeklindedir (Charles, Reynolds ve Gatz, 2001).

Cinsiyet: Öznel iyi olma konusunda yapılan ilk araştırmada, Wilson (1967) cinsiyetin mutluluk için önemli bir kriter olmadığını, her iki cinsiyetten kişinin mutlu olabileceğini belirtmiştir. Ancak son yıllarda cinsiyet farklılıklarına dair yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde hoş olmayan duygular yaşadıkları doğrultusundadır (Broady ve Hall, 1993; Lucas ve Gohm,

2000). Nitekim Haring, Stock ve Okun (1984)'un meta-analitik çalışmasında, erkeklerin iyi olmaya daha az eğilimli oldukları görülmüştür. Ancak farklı bir bulgu olarak, Wood, Rhodes ve Whelan (1989) kadınların özellikle mutluluk ve yaşam doyumu ölçümlerinde çok az avantajlı olduklarını belirlemişlerdir. Duyguların yaşanma sıklığı ve yoğunluğu açısından cinsiyet farklılıklarına bakıldığında ise kızların erkeklere göre hem hoş hem de hoş olmayan duyguları daha "yoğun" yaşadıklarını (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991; Diener, Sandvik ve Larsen, 1985), ancak duygusal yaşantıların "sıklığında" farklılık olmadığı görülmektedir (Fujita ve Ark., 1991).

Eğitim Durumu: Campell (1981; Akt. Diener, 1984) eğitimin öznel iyi olma üzerinde etkisi olduğunu belirlemiştir. Ancak Palmore (1979) ile Palmore ve Luikart (1972)'ın çalışmaları bu etkinin güçlü olmadığını göstermektedir (Akt. Diener, 1984). Ayrıca eğitim, çoğu kez gelir ve statü ile bir arada iyi olma üzerinde etkilidir (Bradburn ve Caplovitz, 1965; Akt. Diener, 1984).

Çalışma ve İş: Campbell, Converse ve Rodgers (1976; Akt. Diener, 1984) en mutsuz insanların işsiz bireyler olduğunu belirlemişlerdir. İşsizler ekonomik ve yaşantısal yoksunlukları nedeniyle en düşük öznel iyi olmaya sahip olan gruptur (Yetim, 2001). Ancak Diener (1984) mutsuzluk ile işsizlik arasında açık bir ilişki olmasına rağmen, bireyin iş doyumuyla orta düzeyde ilişkisi olduğunu vurgulamaktadır.

Evlilik ve Aile: Lee, Secombe ve Shekan (1991) hem erkek hem de kadınlar arasında evli insanların, hiç evlenmemiş, dul veya ayrı yaşayan insanlardan daha mutlu olduklarını belirlemiştir. Aile ve evlilik doyumu öznel iyi olmanın güçlü yordayıcıları iken, çocuklar genellikle evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Bir çok çift çocuk sahibi olmayı bir zorunluluğu yerine getirme olarak görmektedir. Nitekim gönüllü bir şekilde çocuk sahibi olmayan çiftlerin çocuklu çiftlerden daha mutsuz olmadıkları görülmektedir (Veevers, 1980; Akt. Kinnier, 1997). Ayrıca dul olmanın iyi olma üzerinde kısa süreli, boşanmış olmanın ise uzun süreli ve kalıcı olumsuz etkisi belirlenmiştir. Ancak ayrılıktan kısa bir süre sonra yeni bir ilişkiye giren bireyler boşanmış olmanın etkilerini giderebilmektedirler (Mastekaasa, 1994).

Sosyal İlişki ve Etkinlik : Araştırmalar dışadönük bireylerin daha mutlu olduklarını göstermektedir (Wilson, 1967; Diener, 1984). Harlow ve Cantor (1996)

arkadaşlık ve sosyal etkinliğin öznel iyi olma ile anlamlı ilişki gösterdiğini belirlemiştir. Özellikle arkadaşlarla kurulan sosyal ilişki mutluluğa etki ederken, diğer sosyal ilişki türleri örneğin akrabalarla kurulan ilişkilerin mutlulukla ilişkisi bulunamamıştır (Mancini ve Orthner, 1980). Ancak Cheng ve Furnham (2003)'ın yaptıkları araştırma sonucunda ebeveynlerle ilişkinin mutluluğu doğrudan etkileyen güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bir dizi çalışmada öznel iyi olma ile arkadaşlık formları arasında ilişki belirlenmiştir. Öznel iyi olmanın önemli belirleyicilerden biri de aşktır (Emmons, Larsen, Levine ve Diener, 1983; Akt. Diener, 1984).

Yaşam Olayları: Suh, Diener ve Fujita (1996) yaşam olaylarının iyi olma üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları boylamsal araştırma sonucunda, en fazla üç ay öncesine kadar yaşanmış olan olayların yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu üzerinde etkili olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca Warr, Barter ve Brownbridge (1983) olumu olayların olumlu duygularla, olumsuz olayların ise olumsuz duygu ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Olumsuz yaşam olaylarına her iki cinsiyetten bireylerin benzer şekilde davrandığı belirlenmiştir (Forest, 1996). Seidlitz, Wyer ve Diener (1997)'a göre, yaşam olaylarının iyi olmayı etkilemesi bu olayların ne derece önemli olduğuyla değil, benlik algımızı, kendimize ilişkin yeterlik algımızı destekleme ölçüsü ile ilgilidir. Bu nedenle olumlu olayların hatırlanma ihtimali daha yüksektir.

Öznel İyi Olmayı Açıklamaya Çalışan Kuramlar

Öznel iyi olmayı açıklamaya yönelik kuramsal gelişmeler Antik Yunandan başlamış ve Wilson (1967) ile ivme kazanmıştır. 1970'lerden sonraki yıllarda ise artış göstermesine rağmen hala gelişimin sınırlı olduğu söylenilebilir (Diener, 1984). Aşağıda öznel iyi olma ile ilişkili kuramlar yer almaktadır.

1. Ereksel (Telic) Kuramlar

1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerilen bu kuram "gereksinimlerin karşılanması mutluluğa ve doyuma neden olur, bunun karşıtı durumlar ise mutsuzluk yaratır" (s.71) görüşü üzerine temellenmiştir. Kısacası, iyi olma veya mutluluk ancak belli bir amaç ya da gereksinim gerçekleştiğinde mümkün olabilir (Akt. Diener,1984).

Bir çok felsefeci ereksel kuramlarda hangi isteklerin ve amaçların daha önemli olduğu, isteklerin birbirleri ile ilişkisinin nasıl olduğu, mutluluğun isteklerin doyurulmasıyla mı, yoksa istenilen şeye ulaşmayla mı ilgili olduğu gibi sorularla ilgilenmiştir (Diener, 1984). Ereksel kuramlar farklı kaynaklardan gelirler. Bunlardan biri olan gereksinim kurumlarında birey gidermesi gereken doğuştan gelen veya öğrenilmiş gereksinimlere sahiptir. Birey bu gereksinmelerin farkında olabilir veya olmayabilir. Bununla birlikte bir takım ihtiyaçların doyurulması mutluluğa yol açar. Farklı olarak, amaç kuramları bireyin farkında olduğu belirli istekleri üzerinde temellenir. Birey farkında olduğu bir takım amaç ve gereksinimleri doyurarak mutluluğa ulaşabilir (Michalous, 1980; Akt. Diener, 1984). Gereksinimler bazı amaçların ortaya çıkmasını sağlar. Bireyin bazı amaçlarının oluşmasında ise çeşitli değer yargıları rol oynamaktadır. Artık gereksinimlerin, amaçların ve isteklerin giderilmesinin mutlulukla ilişkili olduğu bilinmektedir (Diener, 1984).

Maslow evrensel bir gereksinimler hiyerarşisi oluşturmuştur. Ancak bu kuramın mutluluğa uygulanmadan önce daha fazla çalışma yapılmasına gereksinim vardır. Muray ise gereksinimlerin bireylere göre farklılaştığını söylemektedir. Özellikle de başarı ve onay gereksinimlerinde bu durum geçerlidir (Diener, 1984). Bireylerin bazı gereksinimlerini giderdikleri zaman daha mutlu olduklarına dair bulgular elde edilmiştir (Diener, Larsen ve Emmons, 1983).

Amaçlar ve isteklerin genellikle gereksinimlerden daha bilinçli öğeler olduğu düşünülmektedir. Çoğu birey önemli bir amacını gerçekleştiğinde kendini mutlu hisseder. Bazı kuramcılar mutluluğun bireyin yaşam planını başarıyla yerine getirip getiremediğine bağlı olup olmadığını araştırmışlardır (Chekola, 1975; Akt. Diener, 1984). Bazı amaçlar birbiriyle çatışma içinde olabilir. Böylece, yaşam planı yaklaşımına göre, mutluluk iki temel faktöre bağlıdır: Bunlardan biri bireyin amaçlarının uyumlu entegrasyonu, diğeri ise amaçların gerçekleştirilmesidir (Diener, 1984).

Yaşam planı yaklaşımlarına benzer bir yapı Plays ve Little (1983; Akt. Diener, 1984)'ın yaşam projeleri yapısıdır. Bu yapı bireylerin kendilerine özgü plan ve projelerinin olduğunu ve ayrıca bunların bütün proje sistemi içinde olduğu varsayımını içerir. Araştırmacılar bireylerin kişisel projelerini incelemişler ve doyumsuz bireylerin

uzun dönemde ödüllendirilebilecek amaçları olduğunu, kısa süreli pekiştirme ya da eğlenceden hoşlanmadıklarını belirlemişlerdir. Projeleri uzun süreli ve zordur. Yüksek doyuma sahip bireylerin projelerinin ise daha eğlenceli, daha az zor ve o zaman için daha önemli olduklarını bulmuşlardır.

Ereksel yaklaşımlara göre, öznel iyi olmayı engelleyen bir çok şey vardır. Birincisi, bireyler kısa sürede mutluluk verecek amaçları isteyebilirler, fakat bu amaçların uzun dönemdeki sonuçları bireyin diğer amaçlarını gerçekleştirmesini engelleyebileceğinden dolayı mutluluğu azaltabilir. İkincisi, bireylerin amaç ve istekleri birbiriyle çatışabilir. Bu nedenle tam anlamıyla doyum yaşamak imkansız olabilir. Çünkü bu durumda gereksinimleri ya da istekleri tanımlamak ve bütünleştirmek güçtür. Üçüncüsü ise, bireyler amaçları ya da istekleri olmadığı için mutlu olamayabilirler. Sonuç olarak bireyler kötü koşullardan, bazı becerileri kazanmamış olmaktan ya da gerçek dışı amaçlar belirlemiş olmaktan dolayı amaçlarına ulaşmada yetenekli olmayabilirler (Diener, 1984).

2. Haz ve Acı Kuramı

Amaçlara ulaşmanın veya gereksinimlerin karşılanmasının mutluluğa neden olduğunu savunan yazın, acı ve haz arasında yakın bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Birey yaşamında eksik olan şeylere dair gereksinim ve amaçlara sahiptir. Bu yaklaşımda temel düşünce, yoksunluk veya eksikliğin amaçlara ulaştıktan sonra daha fazla haz elde etmeyi sağlayacağıdır (Diener, 1984).

Bu yaklaşıma göre eğer bireyin gereksinimleri ve amaçları karşılanmışsa büyük bir mutluluğa ya da doyuma ulaşmak mümkün değildir. Biyolojik gereksinimler ise birey bir amaca ulaştığında yenisini oluşturarak kendisini yineleyebilmektedir. Acı ve haz birbiriyle bağlantılıdır ve haz acıyı izler (Diener, 1984). Nitekim Diener ve Arkadaşları (1984) daha fazla haz yaşayan bireylerin daha çok olumsuz duygu yaşadıklarını belirlemişlerdir. Ancak acının veya hazzın uzun sürmesi durumunda birey bu duruma uyum sağlayabileceğinden bireyin elde edeceği doyum veya mutlulukta bir farklılık oluşmayabilir. Bu kuram öznel iyi olma ile ilgili bazı küçük değişiklikleri açıklamada kullanılabilir, ancak doyumun ya da mutluluğun bireysel farklılıklarını açıklamakta yetersiz kalmaktadır (Costa ve McCrae, 1980).

Solomon (1980) bireyin sahip olduğu iyi bir şeyi yitirdiğinde mutsuz, kötü bir şeyi yitirdiğinde ise mutlu olacağını savunur. Ancak Sandvik ve Diener (1983)'ın bu konuda yaptığı çalışma bu savı desteklememektedir.

3. Etkinlik Kuramları

Etkinlik kuramları mutluluğun bireyin etkinliklerinin bir ürünü olduğu varsayımı üzerinde temellenmiştir. Örneğin dağa tırmanma etkinliği, dağın doruğuna ulaşmaktan daha büyük mutluluk verebilir. Aristotales'e göre, mutluluk erdemli etkinliklerden kaynaklanır ve iyi başarılan bir iş mutluluk getirir. Modern anlayışa göre etkinlikler hobiler, sosyal etkileşim ve egzersiz gibi daha geniş çaplı terimlerle ifade edilebilir. Nitekim bu terimler etkinliklerin tamamını içermektedir (Diener, 1984).

Etkinlik kuramında sıklıkla kullanılan temalardan biri bireyin öz-farkındalığının mutluluğu azaltması ile ilgilidir ve bu ampirik olarak ortaya konulmuştur (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982). Ayrıca kuram sürekli mutluluğu aramanın bireye zarar verebileceğini savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre eğer birey etkinlik ve amaçlara yoğunlaşırsa, mutluluk kendiliğinden gelecektir. Bu düşünceler yazında çok sık kullanılmasına rağmen, henüz net bir şekilde ne formüle edilmiş, ne de sınanmıştır (Diener, 1984).

Csikszentmihalyi (1975; Akt. Diener, 1984) etkinlik ve öznel iyi olma ilişkisine dair bir akış kuramı formüle etmiştir. Bu formülasyona göre, hoşlanımın yaşanması için etkinlikler bireyin beceri düzeyi ile doğru orantılı olmalıdır. Eğer etkinlik çok kolay olursa birey sıkılabilir, zor olursa ise kaygı yaşayabilir. Eğer beceri düzeyi ile etkinliğin güçlüğü arasında bir eşitlik varsa, etkinliği tamamlama mutluluğu getirecektir. Etkinlik kuramları ve ereksel kuramlar birbirlerini tamamlar niteliktedirler.

4. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları (Top-Down Versus Bottom-Up Theories)

Bu yaklaşım çağdaş psikolojide oldukça popüler bir yaklaşımdır (Diener, 1984). Bazı felsefecilere (örneğin Locke) göre mutluluk küçük hazların toplamından oluşur. Bu

"Tabandan-Tavana" görüşüdür. Bu görüşe göre birey anlık haz ve acılarının değerlendirmesini yapar ve değerlendirme sonucunda kendini mutlu veya mutsuz olarak görür. Mutlu bir yaşam sadece mutlu anların bir toplamıdır (Kozma ve Stones, 1980). Kant'ın felsefi görüşü üzerinde temellenen "Tavandan-Tabana" görüşüne göre ise birey yaşamında olumlu şeyleri görme potansiyeline sahiptir. Yani mutluluk bireyin evrensel bir özelliğidir. Bireyin olaylara hoşgörü ile bakması, onun tek tek olaylarda hoşgörülü olmasını sağlar. Bu yaklaşıma göre mutlulukta odak tutumlardır (Diener, 1984). Andrews ve Withey (1974; Akt. Diener, 1984) tavandan-tabana yaklaşımını destekleyen bulgular elde etmiştir. Yaşam alanlarından elde edilen doyum global yaşam doyumuna neden olmamakta, global yaşam doyumu yaşam alanlarından elde edilen doyumu sağlamaktadır. Bireyin yaşamında olumlu dünya görüşünün oluşması olumlu yaşantıların birikmesi ile gerçekleşir (tabandan-tavana yaklaşımı). Ancak bir kez mutlu dünya görüşü oluştuktan sonra bu dünya görüşü yaşam alanlarından alınan doyumu belirlemektedir (tavandan-tabana yaklaşımı). Hedonistlere göre birey hazları dikkatlice seçmiş ve biriktirmiş ise mutlu olabilir (tabandan-tavana yaklaşımı).

Her iki formülasyon da kısmen doğru olmasına rağmen, tavandan-tabana ya da içsel faktörlerin ve tabandan-tavana moleküler olayların etkileşiminin nasıl ortaya çıkarılabileceği sorgulanmaktadır. İnsanların olayları öznel algılamaları, bazı tavandan-tabana yöntemleri gerektirebilir. Bununla birlikte bazı olaylar çoğu insan tarafından hoş algılanmaktadır ve bu durumlarda tabandan-tavana yaklaşımların yararlı olabilir. Olayların birikiminin kişiliği ve bilişi nasıl değiştirdiğini anlamak gereklidir (Diener, 1984).

Öznel iyi olma alanında tavandan-tabana ve tabandan-tavana yaklaşımlara ilişkin iki temel tartışma olduğu görülmektedir. Bu tartışmalardan biri mutluluğun bir karakter veya durum olduğu üzerinedir. Bu görüşe göre, mutluluk mutlu tarzda karşılık vermektir. Bu tavandan-tabana yaklaşımları mutlu bir bireyin genel anlamda mutsuz olabileceğine işaret etmektedir. Tabandan-tavana ya da durum yaklaşımları kısa bir süre çok mutlu bir kişinin mutlu bir kişi olabileceğini belirtmektedir (Diener, 1984).

İkinci tartışma konusu ise hoş olayların mutluluk yaratmadaki rolüdür Levinsohn ve Amenson (1978) ile Levinsohn ve MacPhillamy (1974)'in hoş olayların yokluğunun depresyona neden olduğu iddiası, bir tabandan-tavana yaklaşımıdır (Akt. Diener, 1984).

Bununla birlikte depresyonun hoş olaylara karşılık vermede başarısızlığa yol açtığı belirlenmiştir (Sweeney, Schaefer ve Golin, 1982; Akt. Diener, 1984). Bu bir tavandan-tabana yaklaşımdır.

5. Bağ / İlişkilendirici Kuramları (Associationistic Theories)

Bu yaklaşımda niçin bazı bireylerin mutluluğu etkileyen özelliklere sahip olduğunu açıklamaya çalışan modeller yer almaktadır. Bu kuramların çoğu bağ modellerinin genel kuralları altında, hafiza, şartlanma veya bilişsel ilkeler üzerinde temellenmektedir. Mutluluğa dair bilişsel yaklaşımlar başlangıç aşamasındadır (Diener, 1984). Bilişsel yaklaşımlardan biri, bireylerin kendilerinin mutluluğunu ilgilendiren olaylara yönelik atıfları ile ilgilidir (Schwarz ve Clore, 1983; Akt. Diener, 1984).

Bilişsel yaklaşımlara göre mutluluğun bellekte bir ağı vardır. Bower (1981) insanların o andaki duygusal durumlarına göre anılarını hatırladıklarını ve yorumladıklarını belirlemiştir. Bellek ağları üzerinde yapılan araştırmalar, mutlu bireylerin zengin bir olumlu ilişki ağı, mutsuz olanların ise olumsuz bağlı sınırlı ve izole edilmiş bir ağ geliştirdikleri görülmüştür. Mutlu bireylerde çoğu olay ya da düşünce mutlu düşünce ve duygulara yol açar. Böylece, bir çok olaya olumlu yollarla tepkide bulunma bireyde olumlu ilişki ağının hakim olmasını sağlar (Akt. Diener, 1984).

Bir başka kuram duygunun ortaya çıkmasında klasik koşullanmayı temel almaktadır. Araştırmalar duygusal koşullanmaların sönmeye daha dirençli olduklarını göstermektedir. Böylece, mutlu bireyler çok sayıda günlük uyaranlar ile bir çok olumlu duygusal yaşantısını birleştirebilmektedirler (Diener, 1984).

Koşullanma ve bellek ağları, açık kasıtlı bir müdahale olmaksızın iş görebilir. Bununla birlikte, bireyin kendi yaşantısında duygusal ilişkilerini kasıtlı bir şekilde kontrol edebileceğine ilişkin bazı kanıtlar bulunmaktadır (Diener, 1984). Nitekim Fordyce (1977) olumsuz düşünceleri azaltma doğrultusundaki müdahalelerin mutluluğu arttırdığını, Kammann (1982) ise sabahları olumlu sözler söylemenin mutlu bir güne başlamayı sağlayabileceğini belirlemişlerdir (Akt. Diener, 1984).

Bazı bireyler olumlu ilişkilerden oluşan güçlü bir ağ oluşturmuştur. Bu bireyler olumlu yollarla tepkimede bulunmayı alışkanlık haline getirmişlerdir. Yaşamında Polyanna yaklaşımını kullanan bir birey (Matlin ve Stang, 1978) belki de yaşamını olumlu ilişkiler üzerinde yapılandırmış bir kişidir. Nitekim bazı çalışmalar (Dember ve Penwell, 1980; Matrin ve Grown, 1979) mutluluk, olumlu ilişkilere yönelik bilişsel eğilim ve yüksek Polyanna kişilik özeliği arasında ilişki belirlemişlerdir (Akt. Diener, 1984). Ancak henüz dışsal olayların ve kişiliğin etkisini bütünleştirebilecek etkileşimsel bir yaklaşım oluşturulmamıştır (Diener, 1984).

6. Yargı Kuramları (Judgment Theories)

Mutluluğu bazı standartlar ve gerçek koşullar arasındaki karşılaştırmadan ortaya çıktığını gerçek olarak varsayan bir çok kuram vardır. Eğer gerçek durum belirlenen standardın üstündeyse mutluluk oluşacaktır. Doyum söz konusu olursa bu karşılaştırma bilinçli yapılabilirken duygu söz konusu olduğunda bilinçsiz yapılabilmektedir. Yargı kuramları ne gibi olayların olumlu veya olumsuz olduğunu önceden bildirmezken, oluşacak olan duygunun derecesini önceden bildirmektedir (Diener, 1984).

Yargı kuramlarını sınıflandırmada göz önünde bulundurulan standartlar temel alınabilir. Sosyal karşılaştırma kuramında birey diğerlerini standart olarak kullanır. Eğer bir kişi kendini diğerlerinden daha iyi görüyorsa daha doyumlu ve mutlu olabilir (Carp ve Carp, 1982; Emmons ve ark., 1983; Michalous, 1980). Uyum (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978) ve ranj-sıklık kuramı (Parducci, 1968, 1982) bireyin geçmiş yaşamını standart olarak kullanabileceğini söylerler. Eğer bireyin şuandaki yaşam standardı, geçmiş yaşam standardının üstündeyse birey büyük olasılıkla mutludur. Birey daha farklı yollarla da standartlar oluşturabilir. Örneğin birey kendi başarı standardını benlik kavramına veya ailesinin başarı standartlarına göre oluşturabilir (Akt. Diener, 1984).

Bu kuramlara göre standartlar farklı olsa da hepsinde yargılama vardır. Sosyal karşılaştırma kuramlarında uzaktaki diğer bireyler önemlerinden dolayı sıklıkla standart olarak kullanılırlar (Diener, 1984). Ayrıca bireylerin kendilerinden daha az şanssız olduklarını düşündükleri, örneğin statüsünü yitiren bireyleri standart olarak kullandıklarında öznel iyi olma düzeylerinin arttığını görülmüştür (Wills,1981). Ancak

sosyal karşılaştırma kuramının eksikliği bireylerin neden kendilerini diğerleri ile karşılaştırdıklarını açıklayamamış olmasıdır (Diener, 1984).

İlk kez gerçekleşen bir olaya uyum, olayların mutluluk veya mutsuzluğa neden olması, onların iyi veya kötü oluşuna bağlıdır. Bununla birlikte olaylar zaman geçtikçe duyguları uyandırma gücünü kaybederler. Birey iyi koşullara çok uyum sağlamışsa uzun süre mutluluk yaşamaz. Aynı durum kötü olaylara uyum sağlama için de geçerlidir. Uyum kuramı bireyin kendi yaşantısından çıkardığı deneyimler üzerinde temellenmektedir. Eğer bireyin yaşadığı olay belirlediği standartların üzerindeyse birey mutlu olabilir. İyi olayların tekrarlanmasıyla uyum sağlanacaktır (Diener, 1984).

Brickman ve arkadaşları (1978; Akt. Diener, 1984) piyangoda büyük ikramiye kazanan kişilerin daha mutlu veya ciddi bir kaza geçirmiş kişilerin diğerlerinden daha mutsuz olmadıklarını belirlemişlerdir. Benzer şekilde Cameron (1974) ve Feinman (1978) özürlü bireylerin özürlü olmayanlar kadar mutlu olduklarını saptamışlardır (Akt. Diener, 1984). Bu bulgular insanların olaylar hoş olsa da olmasa bir şekilde uyum sağladıklarını göstermektedir. Diener (1984) insanların tüm durumlara tamamen uyum sağlamasının olanaksız olduğunu söylemektedir. Ona göre uyum güçlü bir süreç olarak görünse de, etkisi ve parametreleri yeterince iyi anlaşılamamıştır.

Ranj-frekans modeli (Parducci, 1968; Akt. Diener, 1984) insan yargısına dair geliştirilmiş bir laboratuar modelidir. Bu kuram yargılanan olaylarla ilgili yaşantılara dayanan kesin bir standart ortaya koymuş, uyum düzeyi yaklaşımını laboratuar ortamında başarılı bir şekilde test etmiştir. Model yaşam olaylarını bir uca yığılı olarak gösteren bireyler için ilginç açıklamalar yapmaktadır. Büyük mutluluk yaşamakta olan insanların olayları daha çok negatif uca yıkan, mutsuzluk yaşayan insanların ise olayları pozitif uca yığan insanlar olduklarını belirtmektedir. Olayların ortalama düzeyde olumlu oluşu bireyin mutluluğunda etkili değildir. Çünkü birey olaylara kolay uyum sağlamaktadır. Bu modele göre karşılaştırma standardı noktası olaylar ranjının orta noktasına yani medyanına yakındır. Bu noktanın üstündeki olaylar bireyin mutlu olmasını sağlar. Eğer olayların dağılımı daha çok olumsuz ise, kişi yaşantısının büyük bölümünde mutlu olacaktır. Çünkü karşılaşacağı olayların çoğu karşılaştırma standardının üzerindedir. Kısacası önemli olan olayların olumluluğu değil, dağılım biçimidir. Eğer olaylar olumlu biçimde dağılıyorsa, yani pozitif uca yığılmışsa birey

mutsuz olacaktır. Yani yaşamında hep olumlu anlara sahip bireylerler mutsuzluğa mahkumdurlar (Diener, 1984).

Yargı kuramları arasında en popüler yaklaşım "dilek düzeyi" kuramıdır. Bu kuram bireyin gerçek koşulları ile dilekleri arasındaki uyuşmazlığı ele almaktadır (Carp ve Carp, 1982; Akt. Diener, 1984). McGill (1967) ve Wilson (1960) göre mutluluk bireyin giderilmiş ve giderilmemiş isteklerinin oranına göre belirlenmektedir (Akt. Diener, 1984). Dilek düzeyi kuramına göre, yüksek istekler mutluluğu kötü koşullar kadar tehdit eder. İstediği kadar paraya ulaşamayan kişi zengin olduğunu düşünmez. Dilek düzeyi bireyin yaşantılarından ve amaçlarından kaynaklanır (Diener, 1984).

Yargı kuramlarındaki temel sorun karşılaştırmaların yalnızca belirgin alanlarda mı (örneğin gelir), yoksa genel olarak yaşamın değerlendirilmesi şeklinde mi yapıldığıdır (Diener, 1984). Dermer ve arkadaşları (1979; Akt. Diener, 1984) karşılaştırmaların yaşamın tüm alanlarını içerdiğini belirlemişlerdir. Ancak yargı kuramları niçin bazı olayların iyi, bazı olayların ise diğerlerinden daha iyi olduğunu göstermemektedir.

2.1.2. Psikolojik İyi Olma

Geleneksel olarak, psikoloji alanındaki kuramcılar ve uygulamacılar psikolojik iyi olmanın ölçütlerini tanımlamayı denemekten kaçınmışlar, daha çok psikolojik bozuklukların belirtilerini tanımlamak üzerinde odaklanmışlardır. Profesyonellere ve alandan insanlara, istenmeyen duygu ve davranışlar konusunda aynı görüşte olmanın, psikolojik sağlığı gösteren duygu ve davranışlar hakkında ortak görüşe sahip olmaktan daha kolay geldiği görülmektedir. Psikolojik sağlık basitçe patolojik belirtilerin olmayışı olarak tanımlanabilir. Ancak bu genel olarak kaygılı, depresif veya tutarsız olduğu gözlenmeyen bir bireyin mutlaka psikolojik olarak iyi veya sağlıklı olduğu anlamına gelmez (Kinnier, 1997).

Şimdiye kadar yapılan psikolojik sağlık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, psikolojik sorunlarla ilgili çalışmaların sayısının dikkat çekecek oranda çok olduğu görülür. Ancak olumlu psikolojik işlevsellik ile ilgili çalışmalar psikolojik problemlerle

ilgili incelemeler ile karşılaştırıldığında çok az sayıdadır. Gerçekte temel terimlerin anlamı, örneğin psikolojik sağlığı, negatif eğilimlidir ve genellikle sağlığı sağlıklılık durumundan çok hastalığın yokluğu ile eşitlemektir. (Ryff ve Singer, 1996).

Her ne kadar psikolojik sağlığa ilişkin yazın alanı, psikolojik sağlığın olumsuz açıdan değerlendirilmesi ile ilgili ayrıntılı bilgilerle dolu olsa da, psikolojik sağlığın olumlu göstergelerine dair bazı açıklamaları da içermektedir (Kinnier, 1997; Ryff ve Singer, 1996; Myers ve Diener, 1995). Aşağıda kişilik kuramlarının olumlu psikolojik sağlığa dair görüşleri yer almaktadır.

Kişilik Kuramlarının Olumlu Psikolojik Sağlığa Dair Görüşleri

Psikoanalitik kurama göre iyi uyum yapmış bir bireyin id, ego ve süperegosu egonun liderliğinde göreli bir uyum içinde çalışır (Ewen, 1988). Böylece birey nedeni belli olmayan veya çok uzun süren kaygı ve bunaltılar geliştirmez (Kılıççı, 1992). Freud yaşam boyunca birtakım güçlükler ve bazı mutsuzlukların yaşanmasının kaçınılmaz olduğunu ancak psikolojik olarak sağlıklı bireylerin iki şeyi iyi yapabildiklerini söylemektedir. Bunlar sevmek ve çalışmaktır (Ewen, 1988).

Jung, bireyin yaşamı boyunca bireyleşme sürecinin devam edeceğini ve özellikle yaşamın ikinci yarısında bu sürecin daha çok farkedileceğini söyler. Bireyleşme süreci bireyin "bütün insan" olmasıdır. Bütün insan olmak, kişiliğin gözardı edilmiş yönleriyle uzlaşmaya varmaktır. Yaşamın aşamaları vardır ve her birey bu aşamaların gerektirdiği görevleri gerçekleştirmelidir (Fordham, 2001). Bu bağlamda bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması bireyleşme süreci sonucunda bireyin bütün insan olması ve içinde bulunduğu yaşam aşamasının gerektirdiği görevleri gerçekleştirmesi ile mümkün olabilir.

Adler'in psikolojik sağlığa bakışı Freud'la bir çok açıdan benzerlik gösterir. Ancak Adler çok önemli bir kategori olarak sosyal ilgiyi vurgular. Adler'e göre psikolojik olarak sağlıklı bir birey yaşamın üç temel uğraştırıcı unsurunu başarılı bir şekilde karşılamaya hazırdır. Bu unsurlar toplum, meslek, aşk ve evliliktir. Mükemmel yoktur ve sağlıklı insan, hoş olmayan ve bencil kişilik özelliklerine az da olsa sahip olandır (Ewen, 1988). Adler'e göre yetersizlik duygusunu üstünlük çabalarıyla abartma

olmaksızın dengeleme ve toplum tarafından onaylanmış bir yaşam biçimi geliştirebilmiş olmak psikolojik sağlık için önem taşır. Psikolojik olarak sağlıklı bir birey insanlara sevgi ve yakınlık gösteren bir sosyal ilgiye, hem kendisinin hem de diğer insanların amaçları ve çıkarlarını gözeten duygu ve düşüncelere sahiptir. Ayrıca yenilgiden ve kendisiyle ilgili gerçeklerle yüzleşmekten korkmayan bireylerdir (Lindzey, 1973, Akt. Kılıççı, 1992; Geçtan, 1998).

Horney'e göre bireyin yanlış bir kişilik görüntüsü veren ideal benliği (Schultz ve Schultz, 2001) korumak yerine insanın canlı, eşsiz kişisel merkezi olan, gelişmek isteyen ve gelişebilecek tek parçası olan "gerçek benliği"ni yaşayabilmesi psikolojik sağlığı için önem taşır (Horney, 1993). Bireyin psikolojik sağlığını gösteren göstergelerden biri de bireyin kendine güvenlik sağlama ya da kaygıdan korunma amacıyla insanlara yönelme (sevgi), insanlara karşı olma (saldırganlık), insanlardan kopma (bağımsızlık) gibi nörotik ihtiyaçlardan birine saplanıp kalmadan duruma göre bu gereksinimlerden üçünü de kullanabilecek kişilik bütünlüğüne ulaşmaktır (Lindzey, 1973; Akt. Kılıççı, 1992; Geçtan, 1998).

Erikson (1968), ego kavramının yaşamın belirli dönemlerinde yaşa ve duruma göre değişikliğe uğradığını belirterek her dönemin önceki dönemlerin etkisi ile biçimlendiğini ve ego sisteminin yeni bir kimlik kazandığını ileri sürmüştür. Kimlik duygusu bir anlamda benlik yaşantısıdır. Erikson benliğin sekiz evrede geliştiğini vurgular. Her evrede benlik, belli bir takım gelişmeleri tamamlamakta, sorunları çözmekte ve o evreye özgü psikososyal bir bunalımı atlatmaktadır. Her dönemin başarısı bir önceki dönemin ne ölçüde başarılı geçtiğine bağlıdır. Bu dönemler: 1. Temel güven-Güvensizlik, 2. Özerklik-Utanç ve Kararsızlık, 3. Girişim-Suçluluk duygusu, 4. Çalışmak, başarılı olmak-Aşağılık duygusu, 5. Kimlik-Rol karmaşası, 6. Yakın ilişkiler-Yalnızlık, 7. Üretkenlik-Kısırlık, 8. Benlik bütünlüğü-Umutsuzluk. Erikson'a göre bu niteliklerden sağlıklı olanların sağlıksızlardan fazla oluşu bireyin psikolojik sağlığını göstermektedir (Erikson, 1968, Geçtan, 1997, 1998).

Kişilerarası İlişkiler Kuramı'nın yaratıcısı Sullivan kuramını insanlar arası ilişkilere dayandırmaktadır. Bu kurama göre davranış problemlerinin temelinde ilişkiler yatar (Yanbastı, 1990). Sullivan'a (1958) göre kişiliğin temel dinamiği benlik saygısının korunması ile kaygıdan kaçınmaktır (Akt. Offer, Ostrov, Howard, 1981; Geçtan, 1998).

Sullivan yoğun kaygı yaşamanın ya da gerçekle yüzleşmemenin kişilerarası iyi ilişkileri engellemesi ve bireyi gerçeklerden koparması nedeniyle sağlıksızlık işareti olarak görür. Ayrıca sağlıksızlık göstergesi olarak bireyin yoğun kaygı yaşamamak için kaygı yaratan durumlardan sürekli uzak durmasını veya iç dünyasında bu durumu algılamasını engelleyici savunmalar geliştirmesini gösterir. Psikolojik olarak sağlıklı bireyler ise kendisi ve diğer insanlar hakkında doğru ve yeterli personifikasyonlar geliştirerek iyi ilişkiler kurabilen bireylerdir (Rappoport, 1972, Akt. Kılıççı, 1992; Lindzey, 1973, Akt. Kılıççı, 1992).

Fromm'a göre insanın varoluşunu özgürlükten ayırmak imkansızdır. Özgürlük davranışların içgüdülerin egemenliğinden kurtulmasını içerir. İnsan ruhunun anlaşılabilmesi onun varoluş koşullarından kaynaklanan ihtiyaçlarının tanımlanması ile gerçekleştirilebilir. Fromm'a göre insan evren içindeki durumunun gerçekten farkına vardığında, varoluşunun önemsizliğiyle yüzleşmek zorunda kalır ve bu yalnızlık ve hiçlik duygusu yaşamasına neden olur. Bireyin güçlerini harekete geçiren temel etmen içinde bulunduğu bu "belirsizlik" durumudur. Birey gerçekle paniğe kapılmadan yüzleşebilirse güçlerini harekete geçirerek yaşamına anlam katabilir. Birey kendisi olarak yani özgürleşerek üretken olabilir. Üretken olan birey insanları oldukları gibi kabul eder, saygı gösterir ve onları sever (Geçtan, 1998; Bischof, 1970). Fromm benliğin bireyselleşmesi için asal bağlardan kurtularak özgürleşmeyi ve bu özgürlüğün getirdiği çaresizlik ve yalnızlık duygularından kurtulmak için kendi bireyselliğini yitirmeden diğer insanlarla dayanışma, paylaşma ve sevgi bağlarıyla bütünleşmeyi psikolojik sağlıklılık göstergesi olarak görmektedir (Geçtan, 1998; Lindzey, 1973, Akt. Kılıççı, 1992).

Rogers, psikolojik bakımdan sağlıklı insanları tam işlev yapan insan (fully functioning person) olarak tanımlar. Tam işlev yapan insan kendini gerçekleştirmiş değil, kendini gerçekleştirmekte olan kişidir (Rogers, 1961, 1980). Kendini gerçekleştirme psikolojik sağlık halinin en üst seviyesidir. Rogers'a göre tam işlev yapan insanlar yeni yaşantılara açık, her anı dolu dolu yaşama eğiliminde, başkalarının düşünceleri yerine kendi içgüdüleriyle davranabilme yeteneğine sahip, düşünce ve davranışta özgürlük duygusuna sahip ve yüksek düzeyde yaratıcı olan kişilerdir (Schultz ve Schultz, 2001). Ayrıca tam işlev yapan insan gelişmeye açık, spontan ve esnektir (Rogers, 1961).

Maslow (1968) da Rogers (1961) gibi psikolojik olarak sağlıklı bireyin kendini gerçekleştirmekte olan birey olduğunu söylemektedir. Kendini gerçekleştirme yolunda olan bu nedenle sağlıklı olarak değerlendirilebilecek insanlar şu özelliklere sahiptirler: (1) nesnel bir gerçeklik algısı, (2) kendi yaratılışlarını olduğu gibi kabullenme, (3) kendini işe adama ve sorumluluk, (4) davranışlarda sadelik ve doğallık, (5) bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet ihtiyacı, (6) tüm insanlığa yönelik empati ve sevgi, (7) konformist yaşam tarzına direnç, (8) demokratik karakter yapısı, (9) yaratıcılık, (10) yüksek derecede sosyal ilgi (Schultz ve Schultz, 2001), (11) kişilerarası derin ilişkiler kurma, (12) mizah duygusu, (13) takdir edebilme (Maslow, 1970; Akt. Kuzgun, 1992).

Allport (1960, 1961; Akt. Ewen, 1988) olgunlaşma ile psikolojik sağlığı paralel görmektedir. Olgunlaşmış insanın yani psikolojik olarak sağlıklı insanın özellikleri şunlardır: (1) benlik kapsamının genişliği (self-extension), (2) merhametli ve sevgi dolu ilişkiler kurabilme, (3) duygusal güvence ve kendini kabul, (4) gerçekçi olma, (5) içgörü sahibi olma.

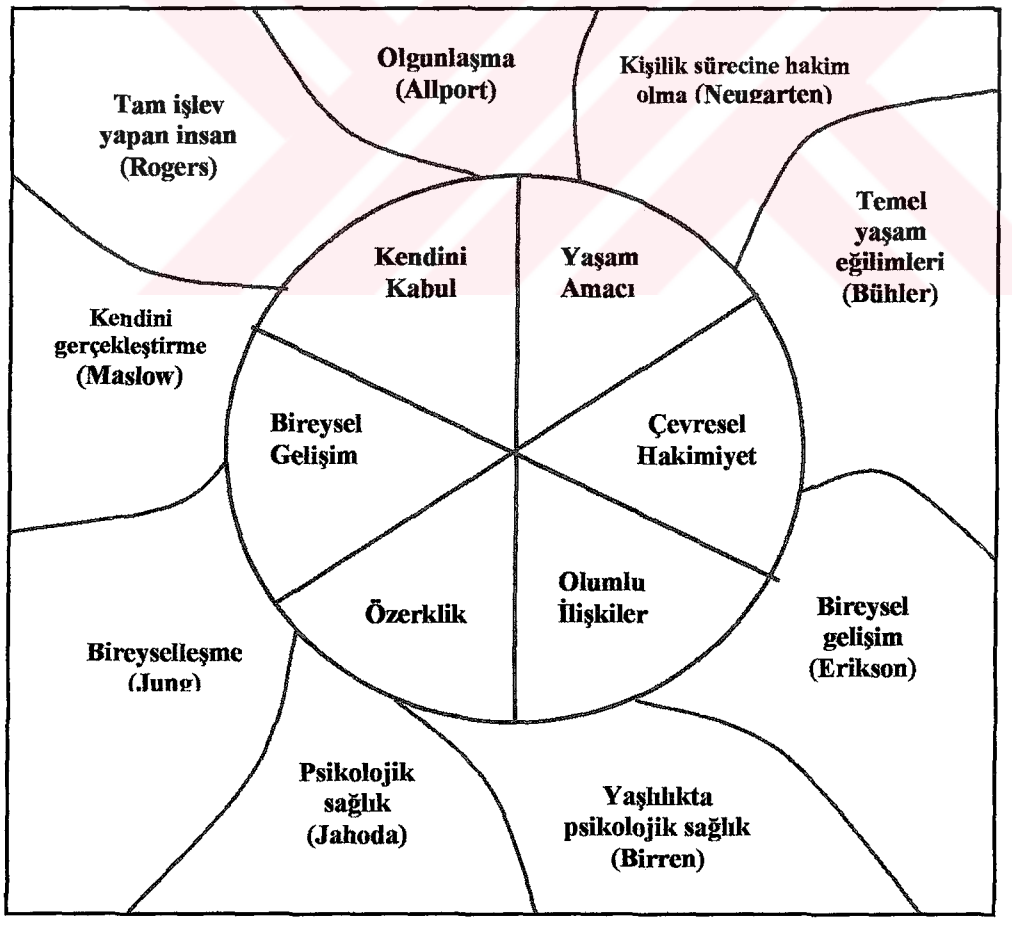
Kişilik kuramcılarının pozitif psikolojik yapıya ilişkin görüşlerine ek olarak, Jahoda (1960) yaklaşık kırkbeş yıl önce "olumlu psikolojik sağlık" olarak isimlendirdiği altı kriteri içeren bir liste oluşturmuştur. Jahoda'ya göre psikolojik sağlığı yerinde bir birey olmanın kriterleri şunlardır: (1) kendisine ilişkin olumlu bir tutuma sahip olma (kendini kabul), (2) kendini gerçekleştirme yolunda sürekli gelişme ya da ilerleme, (3) yaşamının bir anlamı ya da amacı olduğu duygusuna sahip olma, (4) yaşamında bağımsız ya da özerk bir şekilde davranabilme, (5) gerçeği algılama (önemli oranda çarpıtmadan), ve (6) çevresinde hakimiyete ulaşabilme (aşkta yeterlilik ve işte beceriklilik).

Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Yaklaşımı

Kinnier (1997) psikolojik sağlık ile öznel iyi olmayı ya da mutluluğu eşitlemek yönünde genel bir eğilim olduğunu, ancak mutluluğun psikolojik iyi olmanın ölçütlerinden biri olmadığını belirtmektedir. Ryff (1989a) öznel iyi olma çalışmalarının teorik temellerinin zayıf olduğunu, ve "psikolojik iyi olmanın temel yapısını tanımlamak için planlanmadığı"nı (s. 1070) ifade etmektedir.

Ryff (1989a)'a göre, psikolojik iyi olma olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal temelli yaklaşımların yokluğunu vurgulayan Ryff (1989a, 1995) kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin söylemlerini temel alarak "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma" olarak adlandırılan modelini oluşturmuştur.

Ryff (1989a, 1995) bu modelde yukarıda da değinilen kuramcılardan Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme Allport (1961; Ewen, 1988)'un olgunlaşma, Rogers (1961)'ın tam işlev yapan insan ve Jung (1933; Akt. Ryff, 1989a)'un bireyselleşme kavramlarından, Erikson (1968)'un psikososyal aşamaları, Buhler (1935; Akt. Ryff, 1989a)'ın temel yaşam eğilimleri, ve Neugarten (1973; Akt. Ryff, 1989a)'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri ve Jahoda (1960)'nın belirlediği olumlu psikolojik sağlığın ölçütlerinden yararlanmıştır.



Şekil-3 İyi olmanın boyutları ve teorik kaynaklarının çekirdeği (Ryff, 1995, s.100)

Olumlu psikolojik sağlığın bu çoklu çerçevesini bir noktada birleştirmek iyi olmanın çok boyutlu bir modelini oluşturmada kuramsal temel olarak yarar sağlamıştır (Ryff, 1989a, 1995). Olumlu psikolojik sağlık altı ayrı bileşeni içerir. Bu bileşenler bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğerleriyle ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi yaşamını ve etrafındaki yaşamı/dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik) içermektedir. Aşağıda psikolojik iyi olmanın boyutlarının kuram temelli tanımları yer almaktadır (Bakınız Tablo-3).

Tablo-3

Psikolojik İyi Olmanın Boyutlarının Kuram Temelli Tanımları

Kendini Kabul
Yüksek Puanlar : Benliğe ilişkin olumlu bir tutuma sahip olmak; iyi ve kötü özellikleri içeren benliğin çeşitli yönlerini tanımak ve kabul etmek; geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygular hissetmek.
Düşük Puanlar : Kendisine ilişkin hoşnutsuzluk hissetmek; geçmiş yaşamında ne yaşandığına ilişkin hayal kırıklığı; belirli kişisel özellikleri hakkında sıkıntı; kendisinden farklı olmak isteği yaşamak.
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler
Yüksek Puanlar : Diğerleriyle sıcak, doyumlu ve güvenli ilişkilere sahip olmak; diğerlerinin rahatıyla ilgilenmek; güçlü bir empati, sevgi ve dostluk eğilimi; insan ilişkilerinin özveri gerektirdiğini bilmek.
Düşük puanlar : Diğerleriyle az sayıda yakın, güvenli ilişkilere sahip olma; diğerlerine ilişkin sıcak, açık ve ilgili olmayı güç bulma; kişilerarası ilişkilerde düş kırıklığı ve yalnızlık; diğerleriyle önemli bağlılıkları uzun süre devam ettirmek için uzlaşmaya istekli olmamak.
Özerklik
Yüksek Puanlar : Kendi kendine karar verme ve bağımsızlık; bazı açılarda davranma ve düşünmeleri için yapılan sosyal baskılara karşı durabilme; içinden gelen davranışları düzenleme; kendini kişisel standartlarına göre değerlendirme.

Düşük Puanlar : Diğerlerinin beklentileri ve değerlendirmelerine ilişkin endişelenme; önemli kararlar alırken diğerlerinin değerlendirmelerine güvenme/bel bağlama; bazı açılarda davranma ve düşünmeleri için yapılan sosyal baskılara uymak.
Çevresel Hakimiyet
Yüksek Puanlar : Çevreyi kontrol altına almada yeterlik ve hakimiyet duygusuna sahip olmak; dışsal etkinliklerin tanziminin karmaşıklığını düzenlemek; çevredeki olanakları etkili bir şekilde kullanmak; kişisel gereksinimler ve değerler için uygun durum oluşturabilmek ya da seçebilmek. **Düşük Puanlar :** Günlük olayları kontrol altına almada güçlük yaşamak; çevresindeki durumları geliştiremeyeceğini ya da değiştiremeyeceğini hissetmek; çevredeki olanaklardan habersiz olmak; dış dünya üzerinde kontrol duygusunun olmayışı.
Yaşam Amacı
Yüksek Puanlar : Yaşamda amaçlara ve bir yönlenmişlik duygusuna sahip olmak; şimdiki ve geçmiş yaşamın anlamlı olduğunu hissetmek; yaşam amaçlarını veren inançlara sahip olmak; yaşamda nesnellik ve amaçlara sahip olmak. **Düşük Puanlar :** Yaşamda anlamlılık duygusunun olmayışı; az sayıda hedef ya da amaçlara sahip olmak, yönlenmişlik duygusunun olmayışı; geçmiş yaşamın amacını kavrayamamak; yaşama anlam veren inançlara ya da bakış açısına sahip olmamak.
Bireysel Gelişim
Yüksek Puanlar : Gelişmeye devam ettiği duygusuna sahip olmak; kendisini büyümekte ve genişlemekte olarak görmek; yeni deneyimlere açık olmak; kendi potansiyelini gerçekleştirme duygusuna sahip olmak; zamanla davranış ve benliğindeki gelişimi görmek; kendisine ilişkin bilgisini ve etkililiğini daha fazla yansıtacak yolları değiştirmek. **Düşük Puanlar :** Bireysel durgunlaşma duygusuna sahip olmak; zamanla ilerleme veya genişleme duygusunu yitirmek; yaşamı ilgi çekici olmayan ve sıkıcı hissetmek; yeni tutumlar ya da davranışlar geliştirememeyi hissetmek.

Ryff, 1989a, 1989b 1995; Ryff ve Singer, 1996

Kendini Kabul

İlgili yazında iyi olmanın en sık tekrarlanılan ölçütlerinden biri bireylerin kendini kabul duygusudur. Kendini kabul kendini gerçekleştirme, tam işlevsellik ve olgunlaşmanın özelliklerinden biri olduğu gibi, psikolojik sağlığın da temel özelliği olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca yaşam süresi (life span) kuramları da bireyin geçmiş yaşamının ve benliğinin kabulünü vurgulamaktadır. Böylece, bireyin kendisine yönelik olumlu tutumlarını ortaya çıkarmak olumlu psikolojik sağlığın temel özelliği olarak ele alınmaktadır (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Singer, 1996).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Kuramların çoğunda kişilerarası ilişkilerde sıcaklığın, güvenin önemi vurgulanmaktadır. Sevme yeteneği psikolojik sağlığın temel bileşeni olarak görülebilir. Kendini gerçekleştiren bireyler büyük bir sevgi kapasitesine ve tüm insanlara karşı güçlü empati ve şefkat duygusuna sahip olan, derin arkadaşlık ilişkileri kuran, ve diğerlerini daha fazla tanıyan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Diğerleriyle sıcak ilişkiler kurma olgunlaşmanın kriterlerinden biridir. Ayrıca yetişkin gelişimsel basamak kuramları (adult developmental stage theories) diğerleriyle yakın ilişkiler kurma (özelleştirme) ve rehberlik ile diğerlerini yönetmeyi (genelleştirme) vurgulamaktadır. Bu nedenle, diğerleriyle olumlu ilişkilerin önemi psikolojik iyi olma kavramında tekrar tekrar vurgulanmaktadır (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Singer, 1996).

Özerklik

İlgili yazında psikolojik iyi olmaya ilişkin kendi kendine karar verme, bağımsızlık, ve davranışı kendi içinde değerlendirmenin sıklıkla vurgulandığı görülmektedir. Kendini gerçekleştiren bireyler özerk yapı gösteren ve kültürleştirilmeye dirençli bireyler olarak tanımlanmaktadır. Tam işlev yapan insan ise içsel denetim kaynaklı, ki bu şekilde diğerlerinin onayına fazla önem vermeyen, fakat kendini kendi kişisel standartları çerçevesinde değerlendiren kişilerdir. Bireyleşme toplumsal korkulara, inançlara ve çalışan sınıfın kurallarına uzun süre bağlı kalmayıp, geleneklerden kurtulmak olarak görülür (Ryff, 1989a, 1989b, Ryff ve Singer, 1996).

Çevresel Hakimiyet

Bireyin kendi psikolojik durumuna uygun çevreler yaratabilme veya oluşturabilme bireysel yeteneği psikolojik sağlığın bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Olgunlaşma bireyin kendisi için önemli bir etkinlik alanına katılmayı ister görünmesidir. Kuramlar bireyin yaşamdaki ilerleme yeteneğini ve fiziksel ve psikolojik etkinlikler yoluyla yaşamını yaratıcı bir şekilde değiştirebilmeyi vurgulamaktadır. Başarılı yaşlanma ayrıca çevredeki fırsatları bireysel olarak değerlendirebilmeyi içermektedir. Bu yaklaşımlar aktif katılımı ve çevresel hakimiyeti olumlu psikolojik yapının anahtar bileşeni olarak görmektedirler (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Singer, 1996). Nitekim Jahoda (1960) çevresel hakimiyetin olumlu psikolojik sağlığın ölçütlerinden biri olduğunu belirtmektedir.

Yaşam Amacı

Psikolojik sağlık yaşamın amacı ve anlamı olduğuna dair bir duygu veren inançları içine alacak şekilde tanımlanabilir. Ayrıca olgunlaşmanın tanımı açık bir şekilde yaşamın amacını anlama, yönlenmişlik duygusu ve amaçlılığı vurgulamaktadır. Yaşam süresi (life-span) gelişim kuramları yaşamdaki hedefler ya da amaçları değiştirme biçimlerinden, örneğin sonraki yaşamında duygusal bütünleşmeyi başarabilme veya yaratabilme ve üretici olmadan söz etmektedir. Böylece olumlu yapıya sahip birey hedeflere, amaçlara, yönelmişlik duygusuna, ve yaşamını anlamlı kılan duyguların hepsine sahiptir (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Singer, 1996).

Bireysel Gelişim

Optimal (en üstün) psikolojik işlevsellik sadece önceki özelliklerden birinde yeteneğe sahip olmayı değil ayrıca da bireyin bir birey olarak gelişme ve büyüme potansiyelini geliştirmeye devam edebilmesini gerektirir. Bireysel gelişim bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacına sahip olması ve kendi potansiyelinin farkında olmasıdır. Klinik yaklaşımların merkezinde yer almaktadır. Deneyime açıklık, örneğin, tam işlev yapan insanın temel özelliğidir. Böyle bir birey tüm problemleri çözülmüş sabit bir durumda olmaktan ziyade gelişmeye devam etmektedir. Ayrıca yaşam süresi gelişim kuramları yaşamın farklı dönemlerindeki görevler için yeni uğraşılarla karşı

karşıya kalmayı ve sürekli gelişmeyi net biçimde vurgulamaktadır. Böylece, sürekli gelişim ve kendini anlamak daha önce belirtilen kuramların belirgin temalarını oluşturmaktadır (Ryff, 1989, Ryff ve Singer, 1996).

Yaş ve Cinsiyet ile Psikolojik İyi Olma: Psikolojik iyi olmanın doğasını anlamak için yapılan betimsel çalışmalar yaş ve cinsiyet profilleri üzerine odaklanmaktadır. Orijinal geçerlik çalışmasında (Ryff, 1989a) genç (18-29 yaş), orta yaşlı (30-64 yaş) ve yaşlı (65 yaş ve üstü) yetişkinler karşılaştırılmış ve Çevresel Hakimiyet ve Özerklik yaş profillerinde artma (özellikle genç yetişkinlikten orta yaşa doğru), Yaşam Amacı ve Bireysel Gelişim yaş profillerinde azalma (özellikle orta yaştan yaşlılığa doğru) görülürken, Kendini Kabul ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler boyutlarında yaş farklılıkları belirlenmemiştir. Bu bulguların çoğu aynı üç yaş grubunu içeren bir diğer çalışmada tekrar belirlenmiştir (Ryff, 1991). Her iki araştırmada, kadınların puanları Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Bireysel Gelişim boyutlarında erkeklerden anlamlı oranda daha yüksek bulunmuştur. Sonraki araştırmalar cinsiyet farklılıklarıyla ilgili benzer bulguları elde etmişlerdir (Ryff ve Ark., 1994).

2.1.3. Eysenck'in Üç Faktörlü Kişilik Teorisi

Kişilikle ilişkili olarak geliştirilen kuramlardan biri olan Eysenck'in Kişilik Kuramı, bazıları tarafından Cattell ve Allport'un kuramına benzediği için kişilik özellikleri yaklaşımı, (Allen, 1997; Arkonaç, 1993; Hall ve Lindzdey, 1985; Pervin ve John, 2001), bazıları tarafından ise kişiliğin biyolojik yanına önem vermesinden dolayı biyolojik kuramlar arasında yer almaktadır (Monte, 1999).

Eysenck temel kişilik özelliklerinin büyük oranda kalıtsal olduğunu söylemektedir. Ancak kuramda toplumsal faktörlerin de kişilik özelliklerinin gelişiminde etkili olduğu vurgulanmıştır (Hall ve Lindzdey, 1985).

Eysenck, Cattell ve Guilford gibi kişilik ile ilgili görüşlerini açıklamak için faktör analizi tekniğinden yararlanmıştır. Eysenck kişilik ile ilgili çalışmalarında Cattell'dan etkilenmiştir. Cattell, kendi üzerinde durduğu kişilik özelliklerinin Eysenck'in belirledikleri ile tam olarak uyuşmadığını belirtmektedir. Eysenck de Cattell

ile bu konuda aynı görüştedir (Hall ve Lindzdey, 1985). Ayrıca Eysenck'in kişilik kuramı Hipokrat ve Galen'in yanısıra Pavlov, Jung ve Hull'in görüşlerinden de etkilenmiştir (Monte, 1999).

Tablo-4

Eysenck'in Üç Temel Kişilik Boyutunun Bazı Özellikleri

İÇEDÖNÜKLÜK-DIŞADÖNÜKLÜK	
İçedönüklük: Hassaslık, kendi duygu ve düşüncelerini inceleme, ağırbaşlılık, performansın heyecan tarafından engellenmesi, kolay harekete geçirilir fakat kontrollü, çekingen, yalnız yapılacak işleri tercih etme, acıya duyarlılık.	Dışadönüklük: Atılganlık, yeniliklerden hoşlanma, heyecanın performansı arttırması, diğerleriyle iletişim içinde olacağı meslekleri tercih etme, acıya dayanıklılık
NEVROTİZM	
Duygusal kontrol ortalamanın altında; güç isteği; kendini kullanma kapasitesi; düşünce ve harekette yavaşlık; kolay etkilenme; sabrın yokluğu; hoş olmayan gerçekleri bastırmaya eğilim; sosyallikte eksiklik; ortalamanın altında duygusal duyarlılık, fakat yüksek düzeyde hareket.	
PSİKOTİZM	
Zayıf konsantrasyon; zayıf bellek; duyarsızlık; diğerlerinin sorumluluğunu alamama; tehlike ve geleneklere aldırmama; bazen orijinallik ve/veya yaratıcılık; garip şeyleri sevme; diğerleri tarafından acayip olarak görülme.	

Hall ve Lindzey, 1985, s. 442 (Eysenck, 1947,1952 temel alınarak hazırlanmıştır)

Eysenck ilk çalışmalarında içedönüklük-dışadönüklük ve nevrotizm (duygusal denge-dengesizlik) olarak isimlendirdiği iki temel boyut belirlemiştir. İlk kişilik kuramcılarından Yunanlı hekimler Hipokrat ve Galen tarafından belirlenen dört temel kişilik yapısı ile kişiliğin bu iki temel boyutunu birlikte açıklamaktadır. Eysenck daha sonra psikotizm olarak isimlendirdiği üçüncü bir boyutu eklemiştir (Monte, 1999; Pervin ve John, 2001).

Eysenck'in kuramının bir bakıma en önemli kısmını oluşturan **içedönüklük-dışadönüklük** kavramlarını ilk olarak Jung kullanmıştır. Jung içedönük bir bireyin düşünceleri ve ilgilerinin iç dünyasına, dışadönük bireylerin ise dış dünyaya yönelik olduğunu söylemektedir. Ayrıca içedönüklük ve dışadönüklük arasındaki dengesizliğin kişilik sorunlarına yol açabileceğini vurgulamaktadır (Cüceloğlu, 1992). Jung içedönüklük ve dışadönüklük eğilimlerinin bir arada bulunduğunu vurgulamaktadır. Düşünsel, duygusal, duyusal ve sezgisel içedönüklük ve dışadönüklük olmak üzere sekiz tipten söz etmektedir (Yanbastı, 1990).

Tablo-5

Üniversite Öğrencilerinde Dışadönüklük-İçedönüklük ile İlgili Ampirik Bulgular

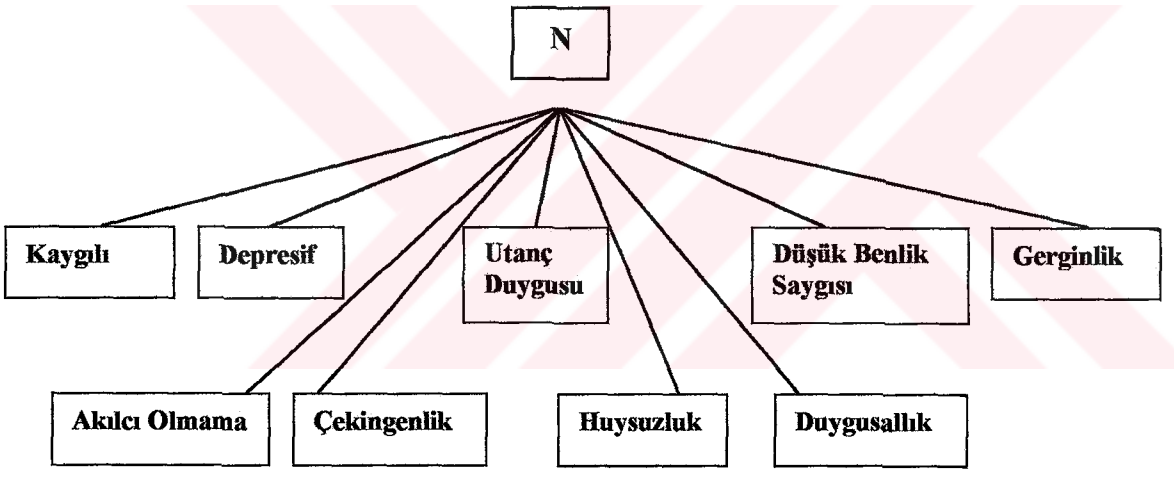
İçedönüklerle karşılaştırıldığında, dışadönükler.....
Neşe, heyecan ve eğlenceye benzer daha fazla günlük olumlu duygu yaşarlar
Aynı komik filmi izledikleri zaman daha fazla eğlenirler
Daha fazla olumlu duygular dile getirir ve daha büyük güven gösterirler
Daha fazla mutluluk, iyi olma ve yaşamın anlamını dile getirirler
Stresli olayları meydan okuma olarak görürler
Daha fazla ara vererek çalışırlar
Daha fazla uyarım sağlayan kütüphane gibi yerlerde çalışırlar
Çalışırken müzikten daha az rahatsız olurlar
Aynı gürültü düzeyinde daha az psikolojik karşılık verirler
Liderlik rollerine daha fazla sahiptirler
İnsanlarla etkileşim kurabilecekleri işleri tercih ederler
Rutin işlerde dikkatlerini yöneltecek başka şeyler ararlar, yenilik tercih ederler
Arkadaş sayısı fazladır
Beden dili ve yüz ifadelerini yorumlamaları daha iyidir
Daha az konuşma kaygısı gösterirler
Daha sık parti verirler
Açık cinsel ve saldırgan mizahtan hoşlanırlar
Daha fazla flörtleri vardır
Birkaç hafta sonu geceleri yalnız geçirirler
Cinsel aktiviteleri hem sıklık hem de eş sayısında daha fazladır
Daha fazla alkol tüketirler
Daha fazla sigara içerler ve daha zor bırakırlar (belki nikotin uyarıcı olduğu için)

Watson ve Clark, 1997, Gross, 1999; Akt. Pervin ve John, 2001

Eysenck' e göre tipik bir dışadönük birey sosyaldir, partilerden hoşlanır, bir çok arkadaşı vardır, heyecan ister, kısa süreli güdülerle hareket eder, ve doğaldır. Bu özelliklerin karşıtı özelliklere sahip olan içedönükler sessiz, kendi duygu ve düşüncelerini inceleyen, çekingen, düşünceli, ani kararlara güvenmeyen, riskten uzak iyi düzenlenmiş yaşama sahip bireylerdir (Pervin ve John, 2001).

Kişiliğin biyolojik temellerine çok önem veren Eysenck dışadönüklük ile beyinin "ascending reticular activating system (ARAS)" ile ilişkisi olduğunu, bu sistemin bireyin hareketlerini canlandırdığını örneklerle açıklamaktadır. Sistemin özü beyin sapının reticular oluşumudur (Allen, 1997).

Genellikle dışadönüklük ile negatif ilişki gösteren **nevrotizm** boyutu (Buckingham ve Ark., 2001), gerginlik, huysuzluk ve düşük benlik saygısı gibi özelliklerle açıklanmaktadır (Pervin ve John, 2001). Nevrotik bireyler duygusal olarak tepkili, kaygılı, huysuz, depresiflerdir. Ayrıca uyku sorunları, kronik yorgunluk ve karışık bedensel acılar yaşayabilirler (Monte, 1999). Şekil-3'de nevrotizmin hiyerarşik yapısı yer almaktadır.

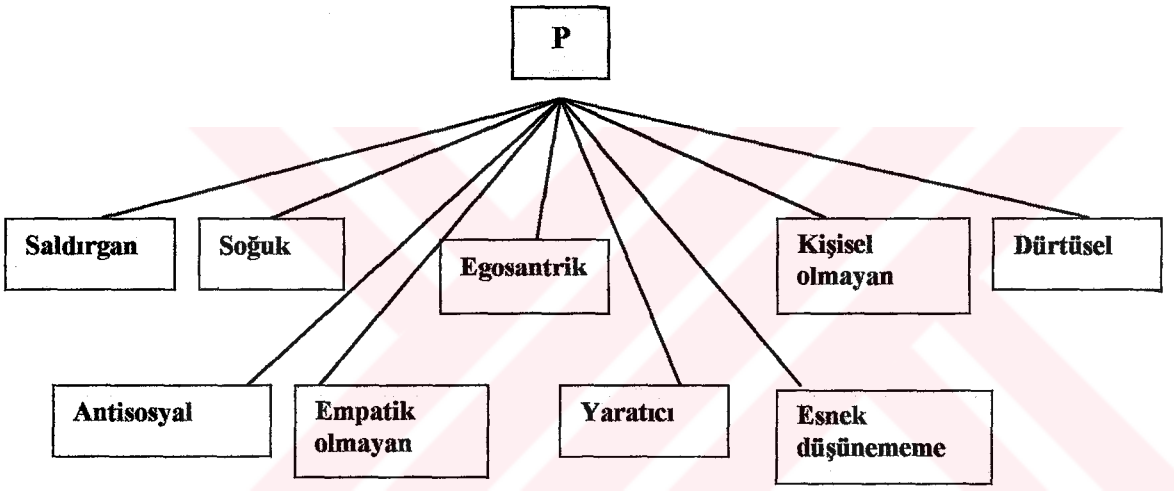


Şekil-4 Nevrotizm'in (N) hiyerarşik yapısı (Eysenck, 1990; Akt. Pervin ve John, 2001, s. 233)

Nevrotik davranışlar öğrenilmiştir. Travmatik olaylar özellikle nevrotizm eğilimine kalıtsal olarak sahip bireylerde güçlü nevrotik tepkiler oluşturabilmektedir (Hall ve Lindzey, 1985). Eysenck nevrotizmi limbik sistem ile ilişkilendirmektedir. Limbik sistem beynin cinsellik, korku ve saldırganlık gibi yapılarını içeren duygusal merkezini düzenlemektedir (Allen, 1997).

Üçüncü boyut olan **psikotizm** psikozla örneğin şizofreniyle eş anlamlı değildir. Buna rağmen şizofren bir bireyin psikotizm skorlarının yüksek olması beklenir (Hall ve Lindzey, 1985). Psikotizm sosyal içedönüklük, impulsif davranma, düşmanlık, acayip özellikler gösterme gibi eğilimleri içermektedir (Monte, 1999). Şekil-2'de psikotizmin hiyerarşik yapısı yer almaktadır.

Psikotizm boyutunun biyolojik temellerinin diğer iki boyuta göre daha zayıftır. Erkeklerde psikotizm skorlarının yüksekliğiyle ilişkili olarak, psikotizm endokrin bezleri ile, özellikle de erkeklik hormonuyla ilişkilendirilmektedir (Hall ve Lindzey, 1985).



Şekil-5 Psikotizm'in (P) hiyerarşik yapısı (Eysenck, 1990; Akt. Pervin ve John, 2001, s. 234)

2.1.4. Kontrol Odağı

İnsanlar hedeflerine ulaşma, bu hedefleri başarma konusunda ortaya koydukları eylemler (örneğin; davranışsal veya bilişsel) açısından birbirinden farklılık gösterir. Bazı insanların olayları kontrol edebileceklerine ilişkin algıları daha yüksektir. Ayrıca bireyler yaşamlarını kontrol etme derecelerine ilişkin farklı inançlara da sahip olabilirler (Sarafino, 1994; Akt. Korkeila, 2000).

Kontrol odağı kavramı psikolojide sık kullanılan kavramlardan biridir. Bu kavram 1950'li yılların ortalarında Phares tarafından ortaya atılmış, ancak bir kişilik yapısı olarak günümüzdeki anlamıyla ilk kez Rotter'in 1966 yılında yayınlanan makalesinde açıklanmıştır (Dönmez, 1985; Demirci, 1998). Kontrol odağı kavramının kuramsal çerçevesini Rotter'ın da üzerinde uzun yıllar çalıştığı "Sosyal Öğrenme Kuramı" oluşturmaktadır. Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre bireyin pekiştirilen davranışları genel olarak iki şekilde sonuçlanmaktadır. Bunlar, bireyin belirli bir pekiştiricinin davranışı izleyebileceği ya da izlemeyeceği şeklindeki algısıdır. Birey yapmış olduğu bir davranışın pekiştirici ile sonuçlandığını anladığında o pekiştiricinin bu davranışı gelecekte de izleyeceğine ilişkin bir beklenti geliştirecektir. Bu da öğrenme ilkeleri uyarınca genellemeye açık bir yaşantı olmakta ve böylece bireylerde gelişim süreçleri boyunca genellenen bir pekişirici beklentisi oluşmaktadır (Dağ, 1990).

Rotter'ın kuramı, öğrenme ilkelerine dayanarak kişiliğin oluşumuna açıklık getirmeye çalışmaktadır. Rotter, insanlarda öğrenmenin yalnızca pekiştirmenin bir işlevi olmayıp, bireyin elde ettiği ödül ve cezaların kendisi tarafından ya da kendi dışındaki güçlerce denetlendiğine ilişkin inancına da bağlı olduğuna dikkat çekmiştir. Buna göre: ödül ve cezaların etkisi, bireyin bu durumu, kendi davranışına bağlı olarak algılayıp algılamamasına bağlı olarak değişmektedir. Böylece insanlar davranışlarının sonuçlarına ilişkin beklentilerini iki eğilimden birine bağlı olarak genelleyebilirler (Yeşilyaprak, 1990). Bunlardan biri iç kontrol odağı, diğeri ise dış kontrol odağıdır. İç kontrol odağı kişinin iyi ya da kötü kendisini etkileyen olayları, kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçlarına yükleme eğilimi iken, dış kontrol odağı kendisini etkileyen olayları şans, kader, talih ve güçlü başkaları gibi kendisi dışındaki güçlerin işi olarak algılaması eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Dönmez, 1986).

Kontrol odağı inancı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular çelişkili sonuçlara sahiptir. Bazı araştırmalarda kontrol odağı inancına göre cinsiyetler arasında fark bulunamazken (Aksoy, 1995) bazılarında ise kızların erkeklere göre dış kontrol odağı inançlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Dağ, 1990; Lee ve Dangerink, 1992). Bu durumun cinsel rol kimliğindeki farklardan kaynaklanabileceği, cinsiyet rollerine atfedilen kültürel özellik, sosyal sınıf ve bölgesel etkilerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Joe, 1971; Akt. Malki, 1998). Ayrıca cinsiyetler arasında kontrol

odağı inancı açısından gözlenebilecek farklılıklar kültüre bağlı olarak da değişebilmektedir. Nitekim Pişkin (1996) İngiliz erkeklerin İngiliz kadınlardan daha yüksek içsel kontrol odağı inancına sahip olduğunu belirlerken, Türk kadın ve erkekler arasında kontrol odağı inancı açısından fark olmadığını ortaya koymuştur.

Kontrol odağı hakkında yapılan bir çok araştırma sonucunda, iç kontrol odağı inancına sahip olan bireylerin dış kontrol odağı inancına sahip bireylerden daha uyumlu, kendine güvenli, bağımsız, yaratıcı, akademik başarısı yüksek ve yaşamdan memnun olduklarını göstermektedir (Larson, 1989; Strickland, 1989). Yani araştırmalar iç kontrol odağı inancına sahip olma ile psikolojik sağlığın ilişkili olduğunu göstermektedir (Holder ve Levi, 1988; Malki, 1998).

Kontrol odağı ile sağlıkla ilişkili davranışlar arasında da ilişki vardır (Greenberg ve Dintiman, 1997). Nitekim kontrol odağı ve koruyucu sağlık uygulamalarına ilişkin araştırmalarda iç kontrol odağına sahip kişilerin fiziksel sağlıklarını koruma, hastalık ve kazalara karşı önlem alma konularında daha etkili oldukları bulunmuştur. Sağlıklarına değer veren iç kontrol sahibi bireyler, sağlıklarını koruma için daha fazla bilgi aramışlar ve bir rahatsızlığa yakalandıklarında da kendilerini etkileyen bu rahatsızlık hakkında daha fazla bilgi edinmeye çalışmışlardır (Strickland, 1978; Akt. Malki, 1998). Ayrıca bir çok çalışma kontrol odağı ile sağlıkla ilgili davranışlar arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Bennett, Norman, Moore, Murphy ve Tudor Smith, 1997; Calnan, 1989; Dielman, Campanelli, Shope ve Butchart, 1987; Kennedy, Probart ve Dorman, 1991).

2.1.5. Öğrenilmiş Güçlülük

"Öğrenilmiş güçlülük" kavramı, "öz-kontrol" kavramı yerine kullanılmakta ve temelde bilişsel başa çıkma stratejilerinin kişideki repertuarını ifade etmektedir (Rosenbaum, 1983; Akt. Dağ, 1992).

Rosenbaum (1983; Akt. Sürük, 1994), öğrenilmiş güçlülüğü oluşturan bilişsel becerilerin kişide bir dağarcık halinde bulunduğunu ve tümüyle öğrenme yaşantıları (şartlanma, model alma, talimatla öğrenme vb.) sonunda ortaya çıktığını belirtmektedir.

Bir davranışın bu kategoride sayılabilmesi için (1) içsel bir olay tarafından başlatılması ve (2) bu olayın söz konusu davranışı gerektiren durumdaki olumsuz etkiyi azaltması gerekmektedir. Bu da içsel olayları kendi kendine izleyebilme, değerlendirebilme ve duyguları adlandırabilme gibi becerilerin kişide bulunmasını gerektirmektedir.

Rosenbaum (1980)'a göre "öğrenilmiş güçlülük" temel olarak aşağıdaki başa çıkma davranış ve stratejilerini içermektedir:

1. Duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkabilmek için kendine yönerge vermenin kullanılması,
2. Problem çözme becerilerinin kullanılması (planlama, problemi tanımlama, alternatifleri değerlendirme ve sonuçları tahmin etme)
3. Anlık doyumun ertelenmesi,
4. İçsel olayları bireyin kendisinin düzenleyebileceğine dair genel bir inanca sahip olma.

Öğrenilmiş güçlülük kavramı belli yönleriyle öğrenilmiş çaresizlik kavramının karşıtıdır. Nitekim öğrenilmiş güçsüzlük ile düşük öğrenilmiş güçlülük arasında yüksek öğrenilmiş güçlülükten daha güçlü bir ilişki belirlenmiştir (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985; Rosenbaum ve Palmon, 1984). Kişinin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksek olması, başa çıkma ve öz-kontrol becerilerini yaygın bir biçimde kullandığını, dolayısıyla stres yaratan durumlardan daha az etkilendiğini ve daha az psikolojik sorunlar yaşayabileceğini göstermektedir (Dağ, 1992).

Öğrenilmiş güçlülük acı toleransı (Rosenbaum, 1980) ve tıbbi tavsiyelere uyma (Rosenbaum ve Ben-Ari Smira, 1986) gibi bir çok kendini düzenleme davranışı ile ilişkilidir. Ayrıca öğrenilmiş güçlülük ile bağımlılık davranışları arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Carey ve Carey, 1990; Cenkseven, 2001; Katz ve Sing, 1986a; Katz ve Sing, 1986b).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, araştırma konusuyla ilgili yapılmış araştırmalar aşağıda yer alan iki başlık çerçevesinde özetlenmiştir.

2.2.1. Öznel İyi Olma ve Diğer Değişkenlerin İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Haring, Stock ve Okun (1984) meta analitik teknikleri kullanarak yaptıkları çalışmalarında öznel iyi olmanın yordayıcıları olan cinsiyet ve sosyal sınıf üzerinde ampirik çalışmalardan elde edilen bulguları sentezlemişlerdir. Araştırma sonucunda kadın ve erkeklerin öznel iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, ancak bu farkın varyansın küçük bir kısmını oluşturduğu görülmüştür. Sosyal sınıf ölçümleri sosyo-ekonomik statü, mesleki statü ve geliri içermektedir. Sosyal sınıfın öznel iyi olma ile anlamlı ilişkileri olduğu, fakat cinsiyet ile birlikte bir değişken olarak kullanılınca bu ilişkinin azaldığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, sentezlenen çalışmalarda, cinsiyet öznel iyi olmanın temel değişkeni olarak sosyal sınıfı geçmemektedir.

Diener, Sandvik ve Larsen (1985) çalışmalarını yaş ve cinsiyet farklılıklarının ergenlik döneminden yaşlılık dönemine kadar duygusal yoğunlukları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapmışlardır. Araştırma iki örneklem üzerinde yapılmıştır. Birinci örneklem 237, ikinci örneklem 190 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada Duygu Yoğunluğu Ölçeği ve Genel Davranış Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda 29 yaşın altındaki kadınların daha fazla duygusal yoğunluk gösterdikleri belirlenmiştir. Sonuçlar öznel iyi olma çalışmalarında elde edilen sonuçlarla uyumludur, bu çalışmalarda da genellikle kadınların ve genç insanların hem pozitif hem de olumsuz duygularını ortalamanın üzerinde olacak şekilde belirttikleri saptanmıştır.

Emmons ve Diener (1985) çalışmalarında kişilik ile öznel iyi olmanın boyutları olan olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma üniversite öğrencilerinden oluşan iki ayrı örneklemde yapılmıştır. Birinci örneklem dönem boyunca öznel iyi olma ile ilgili bir projede çalışan 74 (38 kız – 36 erkek), ikinci örneklem ise farklı bir dönemde benzer bir araştırma projesine katılmış 62 (38 kız – 24 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeği, Eysenck Kişilik Envanteri, Kişilerarası İlişkiler

Listesi, Kendini Algılama Envanteri ve Rotter Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kişilerarası becerilerin olumlu duygu ile içsel duygusal durumun (kaygı, duygusallık, dürtüsellik gibi) ise olumsuz duygu en güçlü ilişkiyi gösterdiği, yaşam doyumunun ise hem kişilerarası beceriler, hem de içsel duygusal durum ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Watson ve Pennebaker (1989) çalışmalarında altı farklı örneklem üzerinde fiziksel sağlık ve stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada ilk çalışma grubu iyilik haline ilişkin bir programa katılan 99, ikinci çalışma grubu 67 üniversite çalışanından, üçüncüsü 56 yetişkinden, dördüncüsü 193, beşincisi 125, altıncısı ise 82 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda kişilik, sağlık, stres ve duygusal yapıya ilişkin ölçümler yapılmıştır. Araştırma sonucunda olumsuz duygunun sağlık şikayetleri ile anlamlı ilişkisi olmasına rağmen uzun süreli sağlık durumu ile güçlü ya da sürekli ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Çünkü stres ya da sağlığın kendini değerlendirme şeklindeki ölçümleri anlamlı bir olumsuz duygu bileşeni içermektedir. Sonuçlar sağlık psikolojisi araştırmalarında sağlık ölçümlerinin türlerinin önemini ortaya koymaktadır.

Pavot, Diener ve Fujita (1990) 136 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada dışadönüklük ve öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla üç soruya cevap aramıştır: (1) İki kavram arasındaki ilişki gerçekten doğasından mı kaynaklanmaktadır, yoksa örneğin sosyal beğenirlik nedeniyle ölçme araçlarını cevaplayan insanların bir ürünümüdür?, (2) karmaşık ilişkilerin altında yatan sistem ya da mekanizmalar nelerdir?, (3) Eysenck'in dışadönüklük ve nevrotizm boyutlarının birlikteliğinin öznel iyi olma üzerinde bağımlı ya da etkileşimli etkisi var mıdır? Araştırma sonucunda iki kavram arasındaki ilişkinin doğasından kaynaklandığı bulunmuştur. Ayrıca durumsal ve kişilik faktörlerinin birlikteliğinin dışadönüklük ve öznel iyi olma arasında olumlu ilişki yarattığı görülmüştür. Son soruya yönelik ise açıklayıcı bir bulgu elde edilememiştir.

McCare ve Costa (1991) kişilik ve öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada beş faktörlü kişiliği ölçen NEO Kişilik Envanteri'ni kullanmıştır. Araştırma 429 yetişkin erkek ve kadın üzerinden 1979 ve 1981 tarihlerinde elde edilen veriler üzerinde yapılamıştır. Araştırma sonucunda nevrotizmin öznel iyi

olma ile negatif yönde, dışadönüklüğün ise pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca uyumluluk (agreeableness) ve temkinlilik (conscientiousness) anlamlı bağımsız yordayıcılardır. Kişilik eğilimlerinin öznel iyi olma üzerinde yapısal, deneysel ve araçsal etkileri olduğu görülmektedir.

Fujita, Diener ve Sandvik (1991) çalışmalarını kadınların aynı oranda mutlu oldukları erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu ifade etmesine ilişkin iki paradoksal bulguyu bağdaştırmak amacıyla yapmışlardır. Duygusal yoğunluk bireylerin benzer duygusal uyarıcılara çeşitli yoğunlukta cevaplar vermesi olarak tanımlanabilir. Araştırma 66 kız, 34 erkek toplam 136 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Olumlu ve olumsuz duyguyu değerlendirmek için kendisinin değerlendirmesi, akran değerlendirmesi, günlük değerlendirme ve hafiza performansı olarak dört ölçme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyetin mutluğunun toplam varyansının yalnızca %1'ini açıklarken, duygusal yoğunluğun %13'ünü açıkladığı görülmüştür. Buna göre, kadınların erkeklerle eşit oranda mutlu olmalarına ilişkin öznel iyi olma bulguları ile kadınların daha fazla olumsuz duygu yaşadıklarına ilişkin depresyon bulgularının uyuşmadığı söylenemez. Genel olarak kadınların yüksek olumsuz duyguları yoğun olumlu duyguları ile dengelenmektedir.

Lu ve Shih (1997) mutluluğun kaynaklarını belirlemeye yönelik yaptıkları nitel araştırmada 54 Tayvan'lı ile yarı yapılandırılmış görüşme yapmışlardır. Örneklem 18-60 yaş arasından seçilmiştir. Örnekleme katılanların 34'ü bayan, 20'si erkektir. Elde edilen veriler iki soruya dayanmaktadır. Bunlar "Mutluluk nedir?" ve" "Ne tür şeyler sizi mutlu eder?" dir. Verilen yanıtlar mutluluğun 180 kaynağı olduğunu göstermiştir. Daha sonra bu kaynaklar 9 temel kategori altında toplanmışlardır. Bunlar sırasıyla: saygı ihtiyacının karşılanması, kişilerarası ilişkilerde uyum, materyal ihtiyaçlarının karşılanması, işte başarı, hayatta kolaylık, diğerlerinin sıkıntısından zevk alma, kişisel kontrol hissi, pozitif etki ve sağlıktır.

Pavot, Fujita ve Diener (1997) benliğin yönlerinin (gerçek, ideal ve olması gereken benlik) uyumu, öznel iyi olma ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla iki çalışma yapmışlardır. Toplam 110 (31 erkek, 79 kız) üniversite öğrencisi üzerinde yapılan ilk çalışmada gerçek ve olması gereken benlik arasındaki uygunluğun öznel iyi olma ve yaşam doyumu ölçümleri ile pozitif yönde, nevrotizm ile ise negatif yönde

ilişkili olduğu belirlenmiştir. Duygu ve kişilik araştırmalarıyla ilgili bir eğitime katılmış olan 259 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen ikinci çalışma sonucunda ise, gerçek ve ideal benliğin uyumunun öznel iyi olma ve Costa ve McCare'in beş kişilik boyutunun dördü ile (bu çalışmada nevrotizm boyutu ele alınmamıştır) anlamlı ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Morrison (1997) araştırmasında kişiliğin beş faktörlü modeli, kendini ayarlama (self-monitoring), kontrol odağı, A tipi davranışı içeren dört kişilik boyutu ve öznel iyi olma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma dört farklı endüstri alanından 307 işyeri sahibi veya yöneticisi üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda kendini ayarlamanın dışadönüklük ile olumlu ilişki gösterdiği belirlenmiştir. A tipi davranış ile uyumluluk (agreeableness) arasında olumsuz, dışadönüklük ile ise olumlu ilişki olduğu görülmüştür. A tipi davranışın temkinlilik (conscientiousness) puanları ile çok düşük ilişki gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca "Yaşam Doyumu Ölçeği" ile ölçülen öznel iyi olma ve kontrol odağı nevrotizm (duygusal denge), temkinlilik ve dışadönüklük arasında güçlü ilişki belirlenmiştir.

Rusting ve Larsen (1997) dışadönüklük ve nevrotizm kişilik boyutlarının olumlu ve olumsuz duygu ile ilişkilerini açıklamada kullanılan iki farklı teorik modeli test etmişlerdir. Bu modellerden biri Eysenck'in modeli, diğeri ise Gray ve Newman'ın modelidir. Eysenck'in modeline göre dışadönüklük olumlu duygu ile ilişkili iken olumsuz duygu ile ilişkili değildir; nevrotizm ise olumsuz duygu ile ilişkili iken olumlu duygu ile ilişkili değildir. Gray ve Newman'ın modeline göre ise, dışadönüklük ve nevrotizm arasındaki etkileşim pozitif ve olumsuz duyguyu yordamaktadır. Çünkü Gray ve Newman'a göre nevrotizm ve duygu arasındaki ilişki bireyin dışadönüklük boyutundaki durumuna bağlıdır. Araştırma 75'i kız, 75'i erkek toplam 140 psikoloji öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda Eysenck'in modeli en iyi uyumu göstermiştir. Duygusal reaksiyonları yordamada dışadönüklük ve nevrotizm etkileşiminin etkili olduğuna dair kanıt bulunamamıştır.

DeNeve ve Cooper (1998) dokuz literatür araştırma stratejisi kullandıkları meta analitik çalışmalarında öznel iyi olmanın ilişkili olduğu 137 farklı kişilik yapısını incelemişlerdir. Kişilik yaşam doyumu, mutluluk ve olumlu duyguyu aynı derecede yordayıcı bulunurken, olumsuz duyguyu anlamlı şekilde düşük oranda yordamaktadır.

Öznel iyi olma ile en yakın ilişkiye sahip özellikler acımasızlık-koruyuculuk (repressive-defensiveness), güven, duygusal denge, kontrol odağı-şans, kontrol isteği, güçlük, olumlu duygulanım, benlik saygısı ve gerginliktir. Kişilik özellikleri beş büyük faktöre göre gruplandığı zaman, nevrotizm yaşam doyumu, mutluluk ve olumsuz duygu için en güçlü yordayıcıdır. Olumlu duygu dışadönüklük ve uyumluluk tarafından aynı derecede yordanmaktadır.

Francis, Brown, Lester ve Philipchalk (1998) çalışmalarında Oxford Mutluluk Envanteri'nin İngiltere, Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya ve Kanada'daki öğrenciler üzerinde güvenirlik ve geçerlik değerlerini incelemek ve dışadönüklük ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma dört öğrenci örneklemi üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin 378'i İngiltere, 212'si Amerika Birleşik Devletleri, 255'i Avustralya ve 231'i Kanada'dandır. Araştırmada Oxford Mutluluk Envanteri ve Eysenck Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Bulgular Oxford Mutluluk Envanterinin iç güvenirliğini doğrulamakta ve mutluluğun düzenli bir dışadönüklük olarak isimlendirilebileceği görüşünü desteklemektedir.

Benzer bir çalışma Francis (1999) tarafından bir yıl sonra yapılmıştır. Bu araştırmada da Oxford Mutluluk Envanteri ve kısaltılarak düzenlenmiş Eysenck Kişilik Envanteri 121 erkek, 335 kız öğrenciye uygulanmıştır. Bulguların benzer şekilde Oxford Mutluluk Envanterinin iç güvenirliğini doğruladığı ve mutluluğun düzenli bir dışadönüklük olarak isimlendirilebileceği görüşünü desteklediği görülmüştür.

Hills ve Argyle (1998) dört yaygın boş zaman etkinliğinden (spor/egzersiz, müzik, kiliseye gitme ve televizyon izleme) kaynaklanan pozitif duygulanımın mutluluk ve kişilik ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma yaşları 18 ve 82 arasında değişen 275 kişi üzerinde yapılmıştır. Araştırmada Oxford Mutluluk Ölçeği ve Eysenck Kişilik Envanteri ve dört boş zaman etkinliğine yönelik geliştirilen bir ölçek kullanılmıştır. Araştırma sonucunda her bir boş zaman etkinliğinin pozitif duygulanımın anlamlı kaynakları oldukları görülmüştür. Faktör analizi sonucunda her bir boş zaman etkinliğinin güçlü bir sosyal bileşen olduğu, her birinin bir faktör özelliği gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma sonucunda sadece spor/egzersiz etkinliğinin mutluluğu arttırdığı görülmüştür. Ayrıca boş zaman etkinliklerinin dışadönüklük ile ilişkili olduğu

belirlenmiştir. Farklı olarak kilise üyesi olanların anlamlı bir şekilde daha düşük psikotizm ve daha yüksek yalan skorları elde ettikleri görülmüştür.

Lachman ve Weaver (1998) sağlık ve iyi olmada sosyal sınıf farklılıklarının kontrol duygusu (hakimiyet ve algılanan tehtid / baskı) üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çalışmalarını üç farklı örneklem üzerinde gerçekleştirmişlerdir (N_1 = 1014, N_2= 1195, N_3= 3485). Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları tüm gelir gruplarının, yüksek hakimiyet algısına ve düşük algılanmış baskıya sahip olanların daha iyi sağlık, daha yüksek yaşam doyumu ve daha az depresif belirtiler yaşama ile anlamlı ilişkileri olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte kontrol inançlarının gelirin sağlık ve iyi olma üzerindeki etkisini hafifletici rolü olduğu belirlenmiştir. Yazarlar bu sonuçların sağlıkta sosyal sınıf farklılıklarını anlamada kontrol duygusu gibi psikososyal değişkenlerin önemini ortaya koyduğunu belirtmektedirler.

Elias (1999) çoklu çelişki/uyumsuzluk yaklaşımını (multiple dicrepancy approach) temel alarak üniversite öğrencilerinde modernlik ve öznel iyi olmayı incelemek istedikleri araştırmalarını 44 erkek, 66 kız toplam 110 öğrenci üzerinde yapmıştır. Öznel iyi olmayı yaşam doyumu, temel yaşam doyumu, duygusal deneyimlerin sıklığı, olumlu ve olumsuz duygu ile ele almışlardır. Öğrencilerin öznel iyi olmalarının gerçek ve ideal oranları belirlenmiş ve onların ideal ve arzulan kişileri ile karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin öznel iyi olmalarını olumlu algılamalarına rağmen yaşam doyumu, eğlence, finans, duygusal deneyimin sıklığı, olumlu ve olumsuz duygu açılarından ideal kişileri ile kendilerini karşılaştırdıklarında mutlu olmaya daha az eğilimli oldukları belirlenmiştir.

Wilson ve Gullone (1999) çalışmalarında yaşam boyunca pozitif ve negatif duygu, dışadönüklük, nevrotizm arasında ilişkiyi inceleyerek duygu ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma toplam 533 gönüllü üzerinde yapılmıştır. Bunların 228'i çocuk ve ön ergen (8-15 yaşları), 163'ü ergen ve genç yetişkin (16-29 yaşları) ve 142'si yetişkindir (30-68 yaşları). Araştırmada Eysenck'in Kişilik Envanteri ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda her yaş grubunda dışadönüklüğün anlamlı bir oranda olumlu duygu ile, nevrotizmin ise olumsuz duygu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Korelasyonların

yetişkinlerde çocuklar ve ön ergenlere göre anlamlılığının daha güçlü olduğu belirlenmiştir.

Compton (2000) 347 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında anlamlılık ölçümleri, benlik saygısı, iç kontrol odağı, olumlu sosyal ilişkiler ve iyimserlik öznel iyi olmanın yordayıcıları olarak ele almıştır. Öznel iyi olma mutluluk, yaşam doyumu ve duygu dengesi ile ölçülmüştür. Araştırma anlamlılık ve amaçlılık duygusunun öznel iyi olma ile temel değişkenler arasında anlamlı bir arabulucu ya da merkezi bütünleştirici bir yapı olduğu hipotezini test etmeye yönelik bir ön çalışma niteliğindedir. Araştırma sonucunda anlamlılığın kişilik değişkenleri ve öznel iyi olma arasında önemli bir arabulucu olduğu görülmüştür.

Chan ve Joseph (2000) yaşları 18-37 arasında değişen 107 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında "Eysenck Kişilik Envanteri", "İstek İndeksi / The Aspiration Index" , "Oxford Mutluluk Envanteri", "Kendini Gerçekleştirme İndeksi" ve "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği"ni kullanmışlardır. Araştırmada kişilik ve istek ölçeklerinin puanlarının mutluluk, kendini gerçekleştirme ve benlik saygısını ne oranda yordadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda önceki araştırma bulgularına paralel olarak mutluluk, kendini gerçekleştirme ve benlik saygısının yüksek puanları ile yüksek dışadönüklük ve düşük finansal başarının ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Hills ve Argyle (2001a) yaptıkları çalışmada 270 yetişkin bireye Oxford Mutluluk Envanteri, Eysenck Kişilik Envanteri'nin dışadönüklük ve nevrotizm altölçekleri ve Empatik Eğilim Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Oryantasyonu Ölçeği ve bireyin kişilik özelliklerine ilişkin başka ölçekler verilmiştir. Dışadönüklüğün bir çok araştırma ile ortaya konulduğu gibi bu araştırmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Fakat diğer kişilik farklılıklarının ve yaşam doyumunun daha önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Dışadönüklük "sosyal olma" ile ölçülen bir değişkendir ve sosyal ilişkiler mutluluğun açık kaynaklarından biridir. Ayrıca dikkate değer bir azınlığın "mutlu içedönükler" olarak adlandırılabileceği görülmüştür. Sonuç olarak bu araştırmada içedönüklük veya dışadönüklük mekanizmalarının mutluluğu etkileyen önemli değişkenler olduğu ve bireylerin kendi mutluluklarını sağlayabilmek için işevuruk araçlar olarak kullanılabilmelerinin gerekliliği vurgulanmaktadır.

Hills ve Argyle (2001b) mutluluğun içedönüklük ve dışadönüklük kavramları ile ilişkili olduğunu ancak dışadönüklüğün daha önemli bir değişken olarak düşünüldüğünü ifade etmektedirler. Ayrıca son yıllarda yapılan araştırmalar, mutlu içedönüklüğün de olabileceğini ve dışadönüklüğün mutluluk ile her zaman yüksek ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar mutluluğun dışadönüklük ve duygudurum sürekliliği ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarını yaşları 18-85 arasında değişen 244 kişi (101 erkek, 143 kadın) üzerinde yapmışlardır. Mutluluğu ölçmek için Oxford Mutluluk Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda mutluluğun duygudurum sürekliliği ve dışadönüklük ile daha yüksek ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda ise duygudurum sürekliliğinin (emotional stabilty) mutluluğu önemli yordayıcılarından biri olduğu ortaya çıkmıştır.

Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi (2002) kişilik ve kültürel faktörlerin öznel iyi olmanın duygusal (hedonik denge / olumlu duygu ve olumsuz duygu) ve bilişsel (yaşam doyumu) bileşenlerini yordamadaki rollerini incelemişlerdir. Araştırama iki bireyselleşmiş kültür (Amerika Birleşik Devletleri ve Almanya) ve üç toplumcu kültürden (Japonya, Meksika ve Ghana) katılan kişilere Dışadönüklük, Nevrotizm, hedonik denge ve yaşam doyumu ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırmaya Amerika Birleşik Devletleri'nden 168, Almanya'dan 56, Japonya'dan 147, Meksika'dan 112 ve Gana'dan 159 kişi olmak üzere toplam 651 kişi katılmıştır. Örneklemin yaş ortalaması 24 olup, %48'i kadındır. Araştırma sonucunda Dışadönüklük ve Nevrotizmin tüm kültürlerde hedonik dengeyi (olumlu ve olumsuz duygu) aynı oranda yordadığı, hedonik dengenin ise bireyselleşmiş kültürlerde, toplumcu kültürlere göre yaşam doyumu için daha güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Dışadönüklük ve Nevrotizmin yaşam doyumu üzerindeki etkisi daha çok hedonik denge aracılığıyla oluşmaktadır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar kişiliğin öznel iyi olmanın duygusal bileşeni üzerindeki etkisinin kültüre bağlı olmadığını, kişiliğin öznel iyi olmanın bilişsel bileşeninin üzerindeki etkisinin ise kültür tarafından azaltılabileceğini göstermektedir.

Cheng ve Furnham (2003) ergenlerde depresyon ve mutluluğun nedenlerini ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada, kişilik, benlik saygısı, yaşamın yönleri (ebeveyn, arkadaş, özel arkadaş ilişkisi ve boş zaman) duygu (affect), depresyon ve mutluluk değişkenlerini ölçmüşlerdir. Araştırmanın

örneklemini 18-23 yaş arası toplam 234 kişi oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak Eysenck'in Kişilik Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Olumlu Duygu; Olumsuz Duygu Ölçeği, Duygu Dengesi Ölçeği (Affect Balance Scale), Beck Depresyon Envanteri ve Oxford Mutluluk Envanteri'ni kullanmışlardır. Araştırma sonucunda dışadönük olmanın ve nevrotizmin olumlu duygu, olumsuz duygu, depresyon ve mutluluk ile anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Benlik saygısı ve ebeveynlerle ilişkinin mutluluğu doğrudan etkileyen güçlü bir yordayıcı değişken olduğu, depresyon ile ise ters yönde bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Cinsiyetin depresyonu doğrudan yordayıcı bir güce sahip olduğu görülmüştür.

Kahn, Hessling ve Russel (2003) tarafından yapılan çalışmada, olumsuz duygulanımın, algılanan sosyal destek, psikolojik iyi olma (depresyon, yalnızlık ve yaşam doyumu) ve bedensel sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, yaşlılar için kurulmuş olan toplum merkezine gelen 100 yaşlı insan oluşturmuştur. Yapılan analizle sonucunda, olumsuz duygulanımın, algılanan sosyal destek, psikolojik iyi olma ve bedensel sağlık arasındaki ilişkiyi açıkladığı görülmüştür. Olumsuz duygulanım değişkeni kontrol altına alındığında ise, psikolojik iyi olma ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki yine anlamlı bulunmuştur.

Hayes ve Joseph (2003) 111 üniversite öğrencisine NEO Beş Faktör Envanteri ile öznel iyi olmayı ölçen üç ölçme aracını – Oxford Mutluluk Envanteri, Depresyon-Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği- uygulamışlardır. Regresyon analizi sonuçları Dışadönüklük ve Nevrotizmin Oxford Mutluluk Envanteri puanlarını en iyi derecede yordarken, Nevrotizm ve Temkinlilik (conscientiousness) puanlarının yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını da iyi derecede yordadığı görülmüştür. Bu sonuçlar kişiliğin Nevrotizm ve Dışadönüklük boyutlarının öznel iyi olma ile ilişkisine kanıt oluşturmaktadır. Bununla birlikte bu sonuçlar, Nevrotizm ve Dışadönüklüğe ek olarak, kişiliğin Temkinlilik boyutunun da öznel iyi olmayı anlamaya katkıda bulunabilir.

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise, öznel iyi olmaya dair yapılan çalışmaların çoğunlukla yaşam doyumuna yönelik olduğu görülmüştür. Ancak öznel iyi olmayı tüm boyutlarıyla ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Aşağıda ülkemizde yapılan çalışmalardan bazılarına yer verilmiştir.

Köker (1991) 17-21 yaş grubunda bulunan normal, sorunlu ve nörotik belirti gösteren ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini saptamak ve üç grubun yaşam doyumunda yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasını 340 kişi üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırmada "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Rotter Cümle Tamamlama Testi" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumunun cinsiyet ve üç gruba göre farklılaşmadığı görülmüştür. Normal denek grubunun diğer grupta bulunanlara göre yaşamdan daha fazla doyum aldıkları belirlenmiştir. Normal ve sorunlu grupta bulunan kızların aynı grupta bulunan erkeklere, nörotik belirti gösteren erkeklerin ise aynı gruptaki kızlara göre yaşam doyumu düzeyi daha yüksektir.

Yetim (1991) yaşam doyumunu günlük yaşam içerisindeki aktivitelere göre incelediği araştırmasında iki örneklem grubu üzerinde çalışmıştır. Çalışma gruplarından biri üniversite öğrencilerinden (120 kişi), diğeri ise üniversite mezunu meslek sahibi kişilerden oluşmaktadır (60 kişi). Öğrenci örnekleminden elde edilen bulgular, planlılık, tutarlılık, kişisel kontrol, haz kapasitesi ve kendine güven gibi kişi özelliklerinin; sosyal onay ve sosyal katılım gibi çevre özelliklerinin; projenin diğer projeleri engelleme derecesi ve bütün projelerden ortaya çıkan uyum değeri gibi sistem özelliklerinin yaşam doyumunu belirlemede etkili olduğu bulunmuştur. Ancak yetişkin yaşam doyumu, öğrenci yaşam doyumundan farklıdır. Yetişkin bireyler için projenin çevreye duyurulması (bilinirlik) ve projenin bireyin yaşam stiline uygunluğu, projeye zaman ayrılmasını ve bireysel bağlanmayı sağlamak suretiyle yaşamdan alına doyuma etkide bulunmaktadır.

Nalbant (1993) araştırmasında 15-22 yaşları arasındaki ıslahevindeki, gözetim altında bulunan ve suç işlememiş toplam 215 gencin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırmada gençlerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla bir sosyo-demografik bilgi alma formu, benlik saygıları ve yaşam doyumu düzeyleri hakkında bilgi almak için de "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı düzeylerinin birbirlerinden farklı olmadığı, ancak ıslahevindeki gençlerde depresyonun yaygın olduğu, kişilerarası ilişkilerinde tehdit hissettikleri ve psişik izolasyonun fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca suç işlemiş

gençlerin özellikle gözetim altındaki gençlerin yaşam doyumunun suç işlememiş gençlere göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Kalafat (1996) depresyon ve mutluluk ile otomatik düşünceler ve olumsuz olaylar arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalıştığı çalışmasını 350 üniversite öğrencisi üzerinde yapmıştır. Araştırma sonucunda depresyon ve mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Sosyal programlara devam eden öğrencilerin mutluluk düzeyleri fen programlarına devam edenlerden daha fazla, depresyon düzeyleri ise daha azdır. Ayrıca olumsuz ve olumlu otomatik düşünceler, olumsuz olaylar ve mutluluğun depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Olumsuz otomatik düşünceler ve olumsuz olaylar arttıkça mutluluk düzeyi azalmaktadır. Mutluluğun en güçlü yordayıcısının olumlu otomatik düşünceler olduğu belirlenmiştir.

2.2.2. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli ve Diğer Değişkenlerin İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Yapılan yazın alanı incelemesi sonucunda Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli'ne ilişkin yapılan araştırmaların özellikle son yıllarda artış gösterdiği görülmüştür. Aşağıda yurtdışında yapılan çalışmalar tarih sırasına göre özetlenmiştir.

Cooper ve Arkadaşları (1995) sosyal etkileşim ve kişisel kontrol değişkenleri ile psikolojik iyi olmanın ilişkisini belirlemek için yaptıkları araştırma iki çalışmadan oluşmaktadır. Birinci çalışmada 53'ü erkek, 65'i kadın toplam 118 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Ölçme araçları olarak Ryff'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", dışadönüklük ya da içedönüklük düzeylerini ölçek için "Eysenck Kişilik Envanteri", sosyal onaylanma ihtiyaçlarını belirlemek için "Sosyal Beğenirlik Ölçeği / The Social Desirability Scale" ve "Sosyal Etkinlik Ölçeği / The Social Activity Measure" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda dışadönük kişilerin psikolojik uyumlarının içedönük olanlardan daha iyi olduğu, öğrencilerin sosyal onay ihtiyacı ve cinsiyetleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlendi. Ayrıca sosyal etkinliklerden, özellikle de arkadaş ve ebeveynlerin bulunduğu etkinliklerden doyumun

psikolojik iyi olma için ön koşul olduğu ancak sosyal etkinliğin sıklığının önemli olmadığı bulunmuştur.

Cooper ve Arkadaşları'nın (1995) yaptığı ikinci çalışma ise önceki çalışma ile aynı üniversitede 31 erkek, 79 kadın olmak üzere toplam 110 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada kullanılan ölçme araçları "Perceived Situational Control / Algılanan durumsal kontrol", Ryff'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" ve "Sosyal Beğenirlik Ölçeği / The Desirability of Control Scale" dır. Araştırma sonucunda iç kontrol odağı, yüksek kontrol isteği, ve kadın olma ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı düzeyde ilişki belirlenmiştir.

Schmutte ve Ryff (1997) kişilik ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla yaptıkları çalışmalarını orta yaşta kişilerden oluşan iki örneklem (n=215 ve n=139) üzerinde yapmışlardır. Araştırmada kişilik ölçümleri için "Beş Faktör Envanteri / NEO Five Factor Inventory" ile Ryff'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi olmanın "kendini kabul", "çevresel hakimiyet" ve "yaşam amacı" boyutlarının nevrotizm, dışadönüklük ve temkinlilik (conscientiousness) ile; "bireysel gelişim" boyutunun deneyimlere açıklık ve dışadönüklük ile; "diğerleriyle olumlu ilişkiler" boyutunun uyumluluk (agreeableness) ve dışadönüklük ile ve "özerklik" boyutunun ise nevrotizim ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar psikolojik sağlık ve onun kişilikle ilişkileri daha önceki çalışmalarda belirlenenlerden çok daha karmaşık olabileceğini belirtmektedirler.

Ryff ve Heidrich (1997) geçmiş yaşam deneyimlerinin yetişkinlerin şimdiki ve gelecekteki iyi olmalarını değerlendirmelerini nasıl etkilediği sorusunu ele almışlardır. Örneklem 308 genç, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanlar geçmiş yaşam olaylarına yönelik envanterler ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ni cevaplamışlardır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda normal olaylar şimdiki ve gelecekteki iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak farklı yaş gruplarında temel bazı etkiler göze çarpmaktadır: Genç yetişkinlerde yaşam etkinlikleri; orta yaşta olan yetişkinlerde arkadaş ve aile alanı; yaşlı yetişkinlerde ise öncelikle iş ve eğitim deneyimleri iyi olmanın en güçlü yordayıcılarıdır. Normal olmayan yani yoğun stres içeren olaylar sadece genç yetişkinlerde "bireysel gelişim"in anlamlı pozitif bir yordayıcısıdır.

Rafanelli, Park, Ruini, Ottolini, Cazzaro ve Fava (2000) klinik popülasyonda psikolojik iyi olma ve yoğun acı-üzüntü (distress) üzerinde yeterince çalışma yapılmadığını belirtmektedirler. Çalışmada deney grubunu 20 duygu durum bozukluğu olan düzelmiş hasta ve kontrol grubunu ise sosyo-demografik değişkenleri eşleştirilmiş 20 sağlıklı kişi oluşturmaktadır. Amaç deney ve kontrol grubunda psikolojik iyi olma ve yoğun üzüntüyü ölçme araçlarının farklı özellikleri ile değerlendirmektir. Araştırmada psikolojik iyi olmayı ölçmek için ise Ryff'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" ve Kellner'in "Semptom Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki kişilerin kontrol grubundaki kişilere göre psikolojik üzüntü düzeylerinin daha yüksek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Psikolojik iyi olmanın boyutları ve psikolojik üzüntü arasındaki korelasyonların oldukça karmaşık olduğu görülmüştür. Sonuçlar psikolojik iyi olmanın üzüntünün (distress) yokluğu ile aynı anlama gelmediğini göstermektedir.

Maier ve Lachman (2000) 17 yaşından önce ebeveyni ölen veya boşanan yaşları 30-60 arasında değişen 4242 yetişkin üzerinde yaptıkları araştırmanın amacı ebeveyn ölümü veya boşanmasının orta yaştaki fiziksel sağlık, psikolojik iyi olma ve depresyon üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırmada Ryff'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", Kessler ve Mroczek'in Depresyon Ölçeği ve fiziksel sağlığı ölçmek için hazırlanmış 28 sağlık sorusu kullanılmıştır. Araştırma sonunda ebeveyni boşanmış olan erkeklerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, çevresel hakimiyet düzeylerinin düşük, depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveynin boşanmasının hem erkek hem de kadınlarda yüksek düzeyde fiziksel sağlık problemi yaşama ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu ilişkiye kadınlara göre erkeklerde daha fazla olacak şekilde gelir, eğitim, ilaç kullanımı ve aile desteği zemin hazırlamaktadır. Ebeveyn ölümünün erkeklerde özerklik düzeyini, kadınlarda ise depresyon olasılığını arttırdığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar erken yaşam deneyimlerinin yetişkinlik yaşantılarını anlamaya katkıda bulunacağını göstermektedir.

September ve Arkadaşları (2001) 379 Kanadalı üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada psikolojik iyi olma ile cinsiyet rolleri ve yanıltıcı duygular arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada Ryff'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" , "Clance Yanıltıcı Fenomen Ölçeği / Clance Impostor Fenomenon

Scale" ve "Bireysel Bağlanma Ölçeği / Extended Personal Attributes Questionnaire" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları araştırmanın (a) kadınsı özelliklerden yüksek puan alan kişilerin psikolojik iyi olmanın "diğerleriyle olumlu ilişkiler" boyutundan da yüksek puanlar aldığı, (b) erkeksi özellik puanları yüksek olan kişilerin psikolojik iyi olmanın "Özerklik" boyutunda yüksek puanlar aldığı, (c) yanıltıcı duygular (ve güven yeteneği düşük olanlar) puanları yüksek olan kişilerin "kendini kabul" ve (d) "çevresel hakimiyet" puanlarının düşük olduğu hipotezlerini desteklemektedir.

Fava, Rafanelli, Ottolini, Ruini, Cazzaro ve Grandi (2001) araştırmalarını davranışçı yaklaşım içinde yer alan üzerine gitme (exposure) terapiye başarılı bir şekilde cevap veren panik bozukluğu ve agorafobisi olan 40 hasta ve sosyo-demografik özellikleri eşleştirilmiş 30 kişiden oluşan kontrol grubu üzerinde yapmışlardır. Araştırmada belirtiler ve psikolojik iyi olmanın değerlendirilmesi hem gözlemci puanlaması hem de bireysel puanlama ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda hem gözlemci hem de bireysel değerlendirmelere göre deney grubunun kontrol grubuna göre anlamlı oranda daha fazla kaygı, depresyon ve somatik belirtiler gösterdikleri belirlenmiştir. Ayrıca deney grubundaki kişilerin kontrol grubuna göre psikolojik iyi olma düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Özellikle psikolojik iyi olmanın çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul düzeylerinde kontrol grubu lehine farklılık vardır.

Harrington ve Loffredo (2001) araştırmalarında psikolojik iyi olma, yaşam doyumu, benlik bilinçliliği, ve dört Myers-Briggs Türü Gösterge (Myers-Briggs Type Indicator; MBTI) boyutlarının ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma yaş ortalamaları 31.4 olan, 79'u bayan, 18'i erkek olmak üzere toplam 97 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışmada ölçme aracı olarak Ryff'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", "Yaşam Doyumu Ölçeği", revize edilmiş "Benlik Bilinçliliği Ölçeği" ve "MBTI (G Formu)" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda içedönüklerden daha yüksek psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu ve daha düşük benlik bilinçliliği gösteren dışadönükler ile MBTI'nın dört boyutunun üçünde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik iyi olmanın boyutlarının çoğu ile benlik bilinçliliği arasında olumsuz ilişki olduğu görülmüştür.

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın kavramsal olarak ilişkili, fakat amprik olarak farklı olduğu savından yola çıktıkları araştırmalarında öznel ve psikolojik iyi olmayı bir arada ele almışlardır. Araştırmada sosyo-demografik özellikler ve kişilik değişkenlerinin öznel ve psikolojik iyi olmayı açıklamadaki rolü incelenmiştir. Araştırma yaşları 25-74 arasında değişen 3032 kişi üzerinde yapılmıştır. Yapılan faktör analizi öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın birbiriyle ilişkili fakat farklı olduklarını göstermiştir. Araştırmada öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeyleri yüksek olan kişilerde yaş, eğitim, dışadönüklük ve temkinlilik (conscientiousness) yüksek iken, nevrotizmin düşük olduğu görülmüştür. Öznel iyi olmaları psikolojik iyi olmalarından daha yüksek olanlar ile psikolojik iyi olması öznel iyi olmasından daha yüksek olanların daha genç, daha yüksek eğitimli oldukları ve yaşantılara daha fazla açık oldukları belirlenmiştir.

Bu çalışma ile Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli ülkemizde ilk kez ele alınmaktadır. Ancak olumlu psikolojik sağlığa dair Ryff (1989a)'ın da yaklaşımında belirttiği boyutlardan bazıları tek tek bazı araştırmalara konu olmuştur. Örneğin kendini kabul (Gökçakan, 1992; Güllü, 1995; Karaduman, 1997; Koç, 1997; Ören, 1995), özerklik (Üstüntürk, 1985), diğerleriyle olumlu ilişkiler (Ören, 1995) çalışılan boyutlar arasındadır. Ancak ülkemizdeki ilgili yazın taramasında bireysel gelişim, yaşam amacı ve çevresel hakimiyet boyutlarına ilişkin çalışmalara rastlanılmamıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve toplanan verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik ve öznel iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri (dışadönüklük ve nevrotizm), kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilere, boş zaman etkinliklerine ve akademik başarıya ilişkin hoşnutluk, cinsiyet ve sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından ne oranda yordandığını belirlemeye yönelik betimsel bir çalışmadır.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri öznel iyi olma ve boyutları ile psikolojik iyi olma ve boyutlarıdır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri ise, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü, dışadönüklük, nevrotizm, öğrenilmiş güçlülük, kontrol odağı, ebeveynle, arkadaşlarla ve flörtle ilişkiden, boş zaman etkinliklerinden ve akademik başarıdan algılanana hoşnutluk ve algılanan sağlık durumudur. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri Tablo-6'da açıklanmaktadır.

Tablo-6 Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri

Bağımlı Değişkenler	Bağımsız Değişkenler
1- Öznel İyi Olma Olumlu Duygu Olumsuz Duygu Yaşam Doyumu 2- Psikolojik İyi Olma Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Özerklik Çevresel Hakimiyet Bireysel Gelişim Yaşam Amacı Kendini Kabul	1- Cinsiyet 2- Sosyo-ekonomik statü (SES) 3- Dışadönüklük 4- Nevrotizm 5- Öğrenilmiş Güçlülük 6- Kontrol Odağı 7- Ebeveynle ilişkilerine ilişkin hoşnutluk 8- Arkadaşla ilişkilerine ilişkin hoşnutluk 9- Flörtle ilişkilerine ilişkin hoşnutluk 10-Boş zaman etkinliklerine ilişkin hoşnutluk 11-Akademik başarıya ilişkin hoşnutluk 12- Algılanan sağlık durumu

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Çukurova Üniversitesi'nde okuyan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise, Çukurova Üniversitesi'nin tüm fakültelerinden oranlı küme örnekleme yöntemi ile seçilen öğrencilerden oluşmuştur.

Evrendeki bütün kümelerin tek tek eşit seçilme şansına sahip oldukları durumda yapılan örneklemeye küme örnekleme denilmektedir. Küme örnekleme oranlı veya oransız biçimde yapılabilir. (Karasar, 2002). Örneklem seçiminde oranlı küme örnekleme türünün kullanılması seçilen örneklemin evreni temsil etme gücünü ve sonuçların genellenebilirliğini arttırmaktadır (Wallen ve Fraenkel, 1993; Karasar, 2002).

Araştırmanın evrenini 2002-2003 öğretim yılında Çukurova Üniversitesi'nin 11 fakültesine devam eden 6614'ü kız, 9527'si erkek olmak üzere toplam 16141 öğrenci oluşturmaktadır. Çukurova Üniversitesi'nin lisans öğrencilerinin fakültelere ve cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo-7'de yer almaktadır. Bu tablo Ç.Ü. Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı'ndan alınan rakamlar doğrultusunda hazırlanmıştır.

Tablo-7

2002-2003 Öğretim Yılı'nda Çukurova Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Fakültelere Göre Dağılımı

Fakülteler	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Eğitim	2447	15.16	1330	8.24	3777	23.40
Mühendislik	576	3.57	2395	14.84	2971	18.41
İdari Bilimler	998	6.18	1811	11.22	2809	17.40
Fen-Edebiyat	1128	6.99	1264	7.83	2392	14.82
Ziraat	587	3.63	1310	8.12	1897	11.75
Tıp	353	2.19	594	3.68	947	5.87
Su Ürünleri	132	0.82	409	2.53	541	3.35
İlahiyat	203	1.26	239	1.48	442	2.74
Diş Hekimliği	80	0.50	91	0.56	171	1.06
Güzel Sanatlar	63	0.39	45	0.28	108	0.67
Devlet Konservatuarı	47	0.29	39	0.24	86	0.53
TOPLAM	6614	40.98	9527	59.02	16141	100

Tablo-7'de görüldüğü gibi, 2002-2003 öğretim yılında Çukurova Üniversitesine devam eden lisans öğrencilerinin %40.98'i kız, %59.02'si ise erkektir. Lisans öğrencilerinin en geniş yüzdesinin Eğitim Fakültesi öğrencilerinin (%23.40), en düşük yüzdesini ise Devlet Konservatuarı öğrencilerinin (%0.53) oluşturduğu görülmektedir.

Oranlı küme örnekleme yöntemi ile oluşturulan örneklemde ise 205 kız, 295 erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci yer almaktadır. Örneklemi oluşturan öğrenciler evreni oluşturan öğrencilerin fakülte ve cinsiyetlerine göre dağılımı dikkate alınarak

benzer oranlarda örnekleme alınmışlardır. Örneklem sayısı araştırmada kullanılacak değişken sayısı göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin fakültelere ve cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo-8'de yer almaktadır.

Tablo-8

Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Fakültelere ve Cinsiyete Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri

Fakülteler	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Eğitim	76	15.20	41	8.20	117	23.40
Mühendislik	18	3.60	74	14.80	92	18.40
İdari Bilimler	31	6.20	56	11.20	87	17.40
Fen-Edebiyat	35	7.00	39	7.80	74	14.80
Ziraat	18	3.60	41	8.20	59	11.80
Tıp	11	2.20	18	3.60	29	5.80
Su Ürünleri	4	0.80	13	2.60	17	3.40
İlahiyat	6	1.20	7	1.40	13	2.60
Diş Hekimliği	2	0.40	3	0.60	5	1.00
Güzel Sanatlar	2	0.40	2	0.40	4	0.80
Devlet Konservatuarı	2	0.40	1	0.20	3	0.60
TOPLAM	205	41.00	295	59.00	500	100

Örneklemi oluşturan öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerini belirlemek için "Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği" kullanılmış; aritmetik ortalama ve standart sapma göz önünde bulundurularak sosyo-ekonomik statü puanları alt, orta ve üst olarak sınıflandırılmıştır (X=34.27, Ss=9.01). Tablo-9'da öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo-9

Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Statülerine (SES) Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri

	f	%
Alt-SES	100	20
Orta-SES	293	58,6
Üst-SES	107	21,4
Toplam	500	100

Tablo-9'da görüldüğü gibi araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin %58.6'sı orta sosyo-ekonomik statüde, %21.4'ü üst sosyo-ekonomik statüde ve %20'si alt sosyo-ekonomik statüde yer almaktadır. Aşağıda örneklemi oluşturan öğrencilerin örneklemi daha iyi tanımlamak için önemli olduğu düşünülen bazı sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılım ve yüzdelerine yer verilmiştir.

Tablo-10

Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Anne ve Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri

Öğrenim Düzeyi	**Anne**		**Baba**	
	f	**%**	**f**	**%**
Okur yazar olmaması	72	14.4	23	4.6
İlk Okul Mezunu	224	44.8	168	33.6
Orta Okul Mezunu	46	9.2	58	11.6
Lise Mezunu	99	19.8	127	25.4
Yüksek Okul / Üniversite	59	11.8	124	24.8
Toplam	500	100	500	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %44.8'i ilk okul mezunudur ve ilk okul mezunu olan annelere sahip öğrenciler örneklemin en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Ancak Tablo-10'da da görüldüğü gibi öğrencilerin yalnızca %11.8'inin annesi yüksek okul veya üniversite mezunudur. Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının öğrenim durumları incelendiğinde, örneklemde ilk okul mezunu olanların %33.6, lise mezunu olanların %25.4 ve yüksek okul veya üniversite mezunu olan

babaların ise %24.8 oranlarında yer aldıkları görülmektedir. Öğrencilerin annelerinin öğrenim durumlarına göre babalarının öğrenim durumlarının daha yüksek olduğu dikkati çekmektedir.

Örneklemi oluşturan öğrencilerin ailelerindeki birey sayısına bakıldığında, 4-5 kişiden oluşan ailelere sahip olan öğrencilerin örneklemin en geniş yüzdesini (% 53.4), 4 kişiden az bireyden oluşan ailelere sahip öğrencilerin ise, örneklemin en düşük yüzdesini (%4.8) oluşturduğu görülmüştür. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerinin %22'sinin 201-400 milyon (201-400 YTL), %22'sinin 401-600 milyon (401-600 YTL) ve %20.2'sinin ise 601-900 milyon (601-900 YTL) arasında olduğu görülmüştür. Bu durumda örneklemi oluşturan öğrencilerin %64.2'sinin aylık gelirleri 201-900 milyon (201-900 YTL) larasında yer almaktadır. Ayrıca öğrencilerin %82.8'inin anneleri ev hanımıdır.

Ölçekler, araştırmacı tarafından öğrencilere uygulanmıştır. Ölçeklerin değerlendirilmesi aşamasında, ölçekler işaretlenmemiş maddeler olup olmadığı ve maddelerin özensiz veya rasgele yanıtlanıp yanıtlanmadığı açılarından teker teker incelenmiştir. Ölçeklerden herhangi birinde yanıtlanmamış maddeler yer alıyorsa veya yanıtlamaların gelişigüzel olduğu düşünüldüyse bu kişiler araştırma örneklemine alınmamışlardır. Örnekleme alınan öğrenciler 17 ile 28 yaşları arasında olup, yaş ortalamaları 21.76'dır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla Carol D. Ryff'ın (1989a) "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", Öznel iyi olma düzeylerini belirlemek için Watson, Clark ve Tellegen (1988)'in "Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği" ve Diener, Emmons, Larsen, Griffin (1985)'in "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri"nin araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ayrıca içedönüklük, dışadönüklük ve nevrotizmi belirlemek amacıyla "Eysenck Kişilik Envanteri", kontrol odağı inançlarını belirlemek için "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlemek için ise "Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri" kullanılmıştır. Demografik değişkenleri belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır.

3.3.1. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

Ryff (1989a) tarafından geliştirilen "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" (Scales of Psychological Well-Being) altı ölçeğin kombinasyonundan oluşmaktadır. Ölçek 6'lı Likert türünde olup her bir boyutta 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Geliştirildiği Örneklem:

Ölçeğin geliştirilme çalışmaları genç, yetişkin ve yaşlı yetişkin olan kadın ve erkek toplam 321 kişi üzerinde yapılmıştır. Çoklu yaş grubu psikolojik iyi oluşun daha öncede tanımlanan boyutlarını yaşam yönüne uygun olarak incelemeyi mümkün kılması amacıyla alınmıştır. Genç yetişkinlere (n=133, yaş ortalaması=19.53, sd=1.57) eğitim kurumlarında, orta yaşlılara (n=108, yaş ortalaması=49.85, sd=9.35) ve yaşlı yetişkinlere (n=80, yaş ortalaması=74.96, sd=7.11) halk ve sivil organizasyonlarda ulaşılmıştır (Ryff, 1989a).

Üç grubun da öğrenim düzeyi oldukça yüksektir. Orta yaşlı olanların yaklaşık %60'ı 4 yıllık lise, yaklaşık üçte biri ise üniversite mezunudur. Yaşlı yetişkinlerin ise yaklaşık olarak %47'si 4 yıllık liseyi tamamlamış ve ek olarak %30'u diploma gerektiren (üniversite mezunu olmayı gerektiren veya yüksek lisans) bir iş yapmaktadır. Sağlık durumlarına bakıldığında yaşlı grubun sağlık durumunu orta yaşlı veya genç gruptan daha düşük derecelendirdiği ($F(2.319)=3.59$, $P<.001$) görülmüş, fakat cevapların sıklığına dair yapılan analiz sonucunda yaşlı grubun %82.6'sının sağlıklarına ilişkin derecelendirmelerinin çok iyi ya da iyi olduğu belirlenmiştir. Yalnızca %2.5'i sağlığını kötü olarak derecelendirmiştir (Ryff, 1989a)

Ekonomik durumlarına bakıldığında, çok geniş bir kısmı ekonomik durumlarını çok iyi ya da iyi olarak derecelendirmişlerdir. Bununla birlikte cinsiyet farklılığı vardır. Kadınların mali durumlarına ilişkin tüm derecelendirmeleri erkeklerden daha düşüktür ($F(1.319)=6.48$, $p<.05$). Genç yetişkinlerin neredeyse tamamı bekar, orta yaşlıların çoğu ve yaşlıların yaklaşık yarısı evlidir. Yaşları göz önünde bulundurulduğunda yaşlıların neredeyse üçte biri duldur. Din geçmişlerine bakıldığında örneklemin çoğunu katolik ya da protestanlar oluşturmaktadır (Ryff, 1989a).

Örneklemin neredeyse tamamı oldukça sağlıklı, iyi eğitimli, mali durumu iyi bireylerden oluşmuştur. Bu özellikler bulguların genellenebilirliğini sınırlamasına rağmen, bu bulgular optimal psikolojik yapının değerlendirilmesi için yararlı bir bağlam oluşturmaktadır (Ryff, 1989a).

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Hazırlanması, Güvenirlik ve Geçerliği:

Ryff (1989a) değerlendirme araçları ve kavramsal literatür arasındaki uyumu en üst dereceye çıkarmak için yeni ölçme araçları oluşturmuştur. Varolan envanterler benzer isimli ölçekleri içermesine rağmen (örn. California Psikoloji Envanteri'nin Kendini Kabul Ölçeği), bu ölçekler başka amaçlarla geliştirilmiştir ve onların maddeleri şimdiki çalışmalara rehberlik edecek kavramsal tanımları yansıtmamaktadır. Yeni ölçme araçları geliştirirken ölçek oluşturma ve değerlendirme prosedürüne uyulmuştur. Bu ölçme araçları başka çok kullanılmış psikolojik iyi olma göstergeleri ile birleştirilmesi sağlanmıştır.

Psikolojik iyi olma yeni ölçeklerinin oluşturulması ve değerlendirilmesi psikolojik iyi olmanın düşünülen boyutlarının operasyonel olarak tanımlanması kişilik değerlendirmesinde yapı temelli yaklaşım üzerinde temellendirilmiştir (Wiggins, 1973; Akt. Ryff, 1989a). Öncelikle psikolojik iyi olmanın altı boyutunun her birinden alınabilecek yüksek ve düşük puanlar maddeleri betimleyecek şekilde tanımlanmıştır Her bir boyut için yarısı negatif olacak şekilde 80'er madde yazılmıştır. Her bir maddenin hem kendi boyutunun hem de diğer boyutların toplam puanı ile korelasyon katsayısına bakılmış, düşük olanlar çıkarılarak her bir boyutta 20 madde olacak şekilde ölçekler biçimlendirilmiştir. Bu ölçeklerin geliştirilen ilk formudur. Her biri 20 maddeden oluşan bu ölçeklerin iç tutarlık katsayıları .86 ve .93 arasındadır. Test tekrar test güvenirlik katsayıları ise .81 ve .88 arasında değişmektedir.

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin her bir boyutun 14 maddeden ve 3 maddeden oluşan formlarına yönelik güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Her bir boyutun 14 maddeden oluştuğu formda ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları .83 ile .91 arasında değişmektedir. Tablo-11'de tüm ölçeklerin iç tutarlık katsayıları ve 20 maddelik formlar ile korelasyon katsayıları görülmektedir.

Tablo-11

Her Bir Boyutu 14 Maddeden Oluşan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin İç Tutarlık Katsayıları ve 20 Maddelik Formları ile Korelasyon Katsayıları

	İç Tutarlık Katsayıları	20 maddelik formu ile ilişkisi
Özerklik	.83	.97
Çevresel Hakimiyet	.86	.98
Bireysel Gelişim	.85	.97
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	.88	.98
Yaşam Amacı	.88	.98
Kendini Kabul	.91	.99

Ölçeklerin ölçüt bağıntılı geçerliklerine bakıldığında hem 20 maddelik, hem de 14 maddelik ölçeklerin, "yaşam doyumu", "duygu dengesi", "benlik saygısı", "içsel kontrol" ile olumlu ve yüksek, "depresyon", "diğerlerinin güçlü olduğu inancı", "kontrol", "olayların sonucunu şansa bağlama" ile ise olumsuz ilişki gösterdiği görülmektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Ark., 1994).

3.3.1.1. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin araştırma kapsamında yapılan uyarlama çalışmaları aşağıda sırasıyla belirtilmektedir:

3.3.1.1.1. Çeviri Çalışmaları

Çeviri çalışmasında çevirinin değerlendirilmesi ve ölçeklerin denemelik formunun geliştirilmesi için "Geri-Çevirme Yöntemi" ve "Tek Yönde Çeviri" yöntemlerinden yararlanılmıştır (Hambleton, 1994). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin İngilizce'den Türkçe'ye çevirisi araştırmacı ve dört uzman kişi tarafından yapılmış ve kontrol edilmiştir. Ölçek maddeleri İngilizce karşılıkları ile birlikte PDR Anabilim Dalı'nda görev yapan ve İngilizce bilen beş kişilik uzman grubuna sunulmuş ve görüş

alınmıştır. Sonraki aşamada oluşturulan Türkçe form her iki dili de iyi derecede kullanabilen iki öğretim elemanına verilerek yeniden İngilizce'ye çevrilmesi sağlanılmıştır. Bu geri-çevirme yöntemi sonucunda orijinalini en iyi derecede temsil ettiğine inanılan Türkçe karşılıklar Carol D. Ryff'ın da önerileri doğrultusunda kabul edilerek denemelik form oluşturulmuştur.

Daha önce oluşturulan denemelik formun "Görünüm Geçerliğini" sağlayabilmek amacıyla "çeviri sonrası sorgulama" aşamasına geçilmiştir. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 70 üniversite öğrencisine hazırlanan denemelik form verilerek onlardan maddelerin anlaşılır olup olmadığını yazmaları, varsa kendi alternatiflerini belirtmeleri istenmiştir. Yapılan değerlendirmelerde maddelerin aritmetik ortalamalarına bakılmış ve maddelerin tamamının ortalamasının 3.5 ve üzeri olduğu görülmüştür. Bazı maddelerde gelen öneriler doğrultusunda değişiklikler yapılmıştır.

3.3.1.1.2. Güvenirlik Çalışmaları

Güvenirlik çalışmaları Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören 17-28 yaşları arasındaki 475 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması 20.19'dur. Örnekleme alınan öğrencilerin 272'si kız, 203'si ise erkektir. Tablo-12'de örneklemde yer alan öğrencilerin cinsiyet ve sosyo-ekonomik statülerine (SES) ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo-12

Örneklemde Yer Alan Öğrencilerin

Cinsiyet ve Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	**Kız**	272	57.3
	Erkek	203	47.2
	Toplam	475	100
SES	**Alt**	107	22.5
	Orta	263	55.4
	Üst	105	22.1
	Toplam	475	100

Örnekleme alınan kişi sayısının yeterli olup olmadığını belirlemek için Kasier-Mayer-Olkin (KMO) değerine bakılmış ve bu değerin .83 olduğu belirlenmiştir. KMO değerinin .70'in üzerinde olması örnekleme alınan birey sayısının yeterli olduğunu göstermektedir.

1. Madde Analizi

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin güvenirlik çalışmasında her bir maddenin hem kendi ölçeği hem de ölçeklerin tamamından elde edilen toplam puanla korelasyonları incelenmiştir. Tablo-13'de madde-toplam puan korelasyon değerleri ile madde puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve varyans değerleri yer almaktadır.

Tablo-13

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Maddelerinin Kendi Ölçekleri ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Toplam Puanları ile Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Varyans ve Korelasyon Değerleri

Madde No	X	Ss	S^2	r değeri						
				DOİ	Ö	ÇH	BG	YA	KK	*Toplam*
1	4.99	1.25	1.56	.42	-	-	-	-	-	.28
2	4.75	1.56	2.42	-	.51	-	-	-	-	.31
3	3.52	1.63	2.67	-	-	.61	-	-	-	.45
4	4.34	1.74	3.02	-	-	-	.42	-	-	.29
5	4.60	1.50	2.26	-	-	-	-	.44	-	.40
6	4.24	1.46	2.14	-	-	-	-	-	.52	.41
7	5.03	1.54	2.36	.53	-	-	-	-	-	.36
8	4.88	1.46	2.13	-	.52	-	-	-	-	.30
9	3.48	1.66	2.76	-	-	.62	-	-	-	.46
10	4.89	1.56	2.43	-	-	-	.52	-	-	.32
11	4.36	1.72	2.95	-	-	-	-	.54	-	.30
12	4.72	1.41	1.98	-	-	-	-	-	.57	.50

Madde No	X	Ss	S^2	r değeri						
				DOİ	Ö	ÇH	BG	YA	KK	*Toplam*
13	4.00	1.96	3.83	.61	-	-	-	-	-	.42
14	4.30	1.57	2.48	-	.48	-	-	-	-	.31
15	4.70	1.66	2.76	-	-	.39	-	-	-	.29
16	5.14	1.17	1.38	-	-	-	.45	-	-	.31
17	4.33	1.75	3.06	-	-	-	-	.56	-	.30
18	3.80	1.81	3.29	-	-	-	-	-	.53	.44
19	5.49	1.02	1.05	.42	-	-	-	-	-	.34
20	3.67	1.77	3.14	-	.47	-	-	-	-	.41
21	4.87	1.21	1.47	-	-	.49	-	-	-	.47
22	4.27	1.70	2.90	-	-	-	.45	-	-	.25
23	4.92	1.40	1.95	-	-	-	-	.49	-	.38
24	2.31	1.47	2.16	-	-	-	-	-	.48	.33
25	5.21	1.47	2.15	.53	-	-	-	-	-	.38
26	5.12	1.13	1.27	-	.50	-	-	-	-	.34
27	3.48	1.73	2.99	-	-	.63	-	-	-	.43
28	4.82	1.52	2.30	-	-	-	.61	-	-	.34
29	3.99	1.72	2.96	-	-	-	-	.49	-	.40
30	5.09	1.15	1.33	-	-	-	-	-	.55	.47
31	4.28	1.83	3.36	.67	-	-	-	-	-	.44
32	3.63	1.96	3.85	-	.46	-	-	-	-	.35
33	5.22	1.67	1.36	-	-	.37	-	-	-	.36
34	4.27	1.97	3.87	-	-	-	.50	-	-	.37
35	5.01	1.49	2.21	-	-	-	-	.58	-	.55
36	4.57	1.67	2.74	-	-	-	-	-	.41	.30
37	4.58	1.69	2.87	.59	-	-	-	-	-	.35
38	4.02	1.84	3.37	-	.59	-	-	-	-	.31
39	5.05	1.26	1.59	-	-	.46	-	-	-	.35
40	5.44	1.00	1.00	-	-	-	.53	-	-	.43
41	4.89	1.62	2.63	-	-	-	-	.49	-	.29
42	3.72	1.76	3.11	-	-	-	-	-	.57	.50
43	4.43	1.84	3.39	.70	-	-	-	-	-	.49

Madde No	X	Ss	S^2	r değeri						
				DOİ	Ö	ÇH	BG	YA	KK	*Toplam*
44	4.01	1.85	3.41	-	.60	-	-	-	-	.30
45	3.22	1.74	3.04	-	-	.54	-	-	-	.32
46	5.14	1.17	1.38	-	-	-	.49	-	-	.44
47	5.40	1.17	1.38	-	-	-	-	.53	-	.32
48	5.17	1.15	1.32	-	-	-	-	-	.57	.53
49	4.79	1.35	1.82	.43	-	-	-	-	-	.32
50	5.14	1.10	1.20	-	.59	-	-	-	-	.43
51	4.50	1.46	2.13	-	-	.48	-	-	-	.39
52	5.24	1.00	1.00	-	-	-	.54	-	-	.46
53	4.91	1.20	1.43	-	-	-	-	.49	-	.53
54	4.03	1.67	2.84	-	-	-	-	-	.48	.37
55	5.00	1.62	2.63	.63	-	-	-	-	-	.43
56	3.98	1.86	3.45	-	.56	-	-	-	-	.40
57	4.61	1.53	2.34	-	-	.45	-	-	-	.38
58	4.15	1.74	3.03	-	-	-	.48	-	-	.26
59	5.51	1.12	1.25	-	-	-	-	.48	-	37
60	3.94	1.87	3.50	-	-	-	-	-	.55	.47
61	4.42	1.79	3.22	.62	-	-	-	-	-	.44
62	4.08	1.72	2.97	-	.55	-	-	-	-	.31
63	4.22	1.74	3.04	-	-	.32	-	-	-	.40
64	5.71	0.73	0.53	-	-	-	.38	-	-	.29
65	4.52	1.75	3.08	-	-	-	-	.42	-	.31
66	4.06	1.81	3.29	-	-	-	-	-	.60	.56
67	5.26	1.20	1.43	.55	-	-	-	-	-	.36
68	5.10	1.33	1.77	-	.38	-	-	-	-	.31
69	4.61	1.38	1.91	-	-	.50	-	-	-	.50
70	5.53	0.95	0.90	-	-	-	.43	-	-	.31
71	4.78	1.29	1.65	-	-	-	-	.53	-	.48
72	4.13	1.80	3.23	-	-	-	-	-	.42	.29
73	3.52	1.88	3.55	.49	-	-	-	-	-	.36
74	2.67	1.60	2.57	-	.53	-	-	-	-	.26

Madde No	X	Ss	S^2	r değeri						
				DOİ	Ö	ÇH	BG	YA	KK	*Toplam*
75	3.78	1.72	2.95	-	-	.57	-	-	-	.52
76	4.82	1.63	2.66	-	-	-	.59	-	-	.39
77	4.94	1.39	1.92	-	-	-	-	.30	-	.27
78	5.04	1.24	1.54	-	-	-	-	-	.37	.31
79	5.13	1.24	1.54	.61	-	-	-	-	-	.40
80	5.06	1.27	1.61	-	.50	-	-	-	-	.33
81	3.66	1.85	3.43	-	-	.48	-	-	-	.39
82	4.46	1.88	3.52	-	-	-	.45	-	-	.27
83	3.80	1.81	3.27	-	-	-	-	.48	-	.48
84	4.18	1.78	3.18	-	-	-	-	-	.63	.57

n=475

Tablo-13 incelendiğinde 84 maddenin Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Her bir maddenin içinde bulunduğu ölçeğin toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında ise, değerlerin "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Ölçeği" için .42 -.70, "Özerklik Ölçeği" için .38 -.60, "Çevresel Hakimiyet Ölçeği" için .32 -.63, "Bireysel Gelişim Ölçeği" için .38 -.61, "Yaşam Amacı Ölçeği" için .30 -.58 ve "Kendini Kabul Ölçeği" için ise .37 -.63 arasında değiştiği belirlenmiştir.

2. İç Tutarlık Katsayıları

Ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Ölçeği" için .83, "Özerklik Ölçeği" için .78, "Çevresel Hakimiyet Ölçeği" için .77, "Bireysel Gelişim Ölçeği" için .74, "Yaşam Amacı Ölçeği" için .76, "Kendini Kabul Ölçeği" için ise .79 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin tamamının iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir (Bakınız Tablo-14). Bu değerler Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin güvenilir olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışmada ise Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin iç tutarlık katsayıları .83-.91 arasında değişmektedir.

Bu araştırmada elde edilen değerler orijinal çalışmadaki değerlerden düşük olmasına rağmen güvenirlik için yeterli düzeydedir.

Tablo-14

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin İç Tutarlık Katsayıları

	İç tutarlık katsayıları
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler (DOİ)	.83
Özerklik (Ö)	.78
Çevresel Hakimiyet (ÇH)	.77
Bireysel Gelişim (BG)	.74
Yaşam Amacı (YA)	.76
Kendini Kabul (KK)	.79
Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ) Toplam	.93

3. Test Tekrar Test Güvenirliği

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin test-tekrar test güvenirlik çalışması sekiz hafta ara ile Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı II. sınıf öğrencileri ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği IV. sınıf üzerinden toplanan veriler üzerinde yapılmıştır. Örneklem 31'i kız (%43.7), 40'ı erkek (%56.3) toplam 71 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemi oluşturan öğrencilerin yaşları 18-26 arasında olup, yaş ortalaması 21.59'dur.

Tablo-15

Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin Test Tekrar Test Korelasyon Katsayıları

	DOİ	O	ÇH	BG	YA	KK	Toplam
Test-tekrar test korelasyonları	.74	.77	.77	.74	.75	.76	.84

Tablo-15'de görüldüğü gibi test-tekrar test korelasyon katsayılarının "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Ölçeği" için .74, "Özerklik Ölçeği" için .77, "Çevresel Hakimiyet Ölçeği" için .77, "Bireysel Gelişim Ölçeği" için .74, "Yaşam Amacı Ölçeği"

için .75 ve "Kendini Kabul Ölçeği" için ise .76 olduğu bulunmuştur. Ayrıca toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu korelasyon katsayıları Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden alınan puanların zamanla değişmediğini göstermektedir. Ölçeklerin devamlılık katsayılarının her iki uygulama arasında sekiz hafta gibi uzun bir süre olmasına karşın yüksek olmasında, her iki uygulamanın da araştırmacı tarafından aynı ortamda ve aynı sürede yapılmış olmasının etkisi olduğu söylenilebilir. Elde edilen bulgular Ryff'ın (1989a) Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ni altı hafta ara ile iki kez uygulaması sonucunda elde ettiği devamlılık katsayıları ile tutarlılık göstermektedir. Ryff'ın yaptığı bu çalışmada elde edilen devamlılık katsayıları kendini kabul için .85, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .83, özerklik için .88, çevresel hakimiyet için .81, yaşam amacı için .82 ve bireysel gelişim için .81'dir.

3.3.1.1.3. Geçerlik Çalışmaları

1. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Birbirleriyle Korelasyonları

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin birbirleriyle ve toplam puanla korelasyonları madde analizi ve iç tutarlık katsayılarının belirlendiği örneklem üzerinde yapılmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin birbirleriyle ve toplam puanla korelasyonları Tablo-16'de gösterilmiştir.

Tablo-16

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Birbirleriyle ve Toplam Puanla Korelasyonları

	DOİ	O	ÇH	BG	YA	KK
DOİ	-					
O	.28**	-				
ÇH	.44**	.43**	-			
BG	.34**	.33**	.45**	-		
YA	.43**	.34**	.59**	.54**	-	
KK	.45**	.52**	.66**	.45**	.59**	-
Toplam	.50**	.49**	.70**	.55**	73**	.73**

**p<.01

Tablo-16'da görüldüğü gibi, ölçeklerin birbirleriyle ve toplam puanla korelasyonları tatmin edici düzeydedir. Korelasyon değerlerinin tamamı .01 düzeyinde anlamlıdır. Elde edilen bu bulgular farklı kültürler üzerinde yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin orijinal formunun geçerlik çalışmalarında (Ryff, 1989a; Ryff ve Ark., 1994; Kafka ve Kozma, 2002; Keyes ve Ark., 2002) elde edilen sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Bu durum denemelik Türkçe formun ölçeğin yapı geçerliği için kanıt oluşturmaktadır.

2. Ölçüt Bağıntılı Geçerlik Çalışmaları

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (1968; Akt. Öner, 1997), Yaşam Yönelimi Ölçeği (Scheier ve Carver, 1985; Akt. Aydın ve Tezer, 1991), Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965; Akt. Ryff, 1989), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve Ark., 1985), Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği (Watson ve Ark., 1988) ve Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (Rotter, 1966, Akt. Dağ, 1990) kullanılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Yönelimi Ölçeği ve Zung Depresyon Ölçeği'nin psikometrik özellikleri aşağıda açıklanmıştır. Diğer ölçme araçlarına ilişkin bilgiler ise veri toplama araçları bölümü içinde yer almaktadır (Bakınız s. 88-90)

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Bugün birçok çalışmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan güvenilir dört ana ölçekten biri olarak literatürde yer alan ölçek 1968 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Çoktan seçmeli 12 alt kategoriden oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bu çalışmada 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt kategorisi kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanın yüksek oluşu bireyin benlik saygısının düşüklüğüne işaret etmektedir. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonunda benlik saygısı kategorisinin geçerliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları, kendilerine ilişkin görüşlerine göre, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise .75 olduğu belirtilmiştir (Akt., Öner, 1997).

Yaşam Yönelimi Ölçeği (YYÖ): Scheier ve Carver tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Yönelimi Ölçeği Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yaşam Yönelimi Ölçeği 12 maddeden oluşan, 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen yüksek puan yüksek düzeyde iyimserliğe işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .72, ölçeğin dört hafta arayla aynı gruba iki kez uygulanması ile elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayısı .77'dir. Ölçeğin Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonunun anlamlı ($r=-.56$; $p<.001$) olduğu belirlenmiştir (Aydın ve Tezer, 1991). Bir başka çalışmada Üstündağ-Budak (1999) ölçeğin yapı geçerliğine destek olması amacıyla 351 üniversite öğrencisi üzerinde faktör analizi yapmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçekte yer alan olumlu maddelerin birinci faktörde, olumsuz maddelerin ise ikinci faktörde toplandığını belirlemiştir. Faktörler varyansın % 55'ini açıklamaktadır.

Zung Depresyon Ölçeği (ZDÖ): William W. K. Zung tarafından 1965 yılında geliştirilen Zung Depresyon Ölçeği 4'lü Likert tipi bir ölçek olup, 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Baltaş (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Ceyhun ve Akça (1994) ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını 500'ü hasta grubu (anksiyete, somatoform ve organik bozuklukları olan kişiler), 500'ü normal gruptan toplam 1000 kişiden elde edilen veriler üzerinde yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda, ZDÖ'nün cinsiyet açısından normal ve hasta grubu birbirinden anlamlı düzeyde ayırt ettiği saptanmıştır. Çalışmada ZDÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini saptamak için MMPI-Depresyon alt ölçeği ile korelasyonuna bakılmış ve korelasyon değerlerinin normal grup için .63, hasta grubu için .58 olduğu görülmüştür. Test tekrar test güvenirliği için 60 kişilik üniversite öğrencisi grubuna bir ay ara ile ölçme aracı uygulanmıştır. Elde edilen korelasyon katsayısı .73 olarak bulunmuştur.

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları dört farklı örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Aşağıda her bir çalışmanın örneklem grubu tanıtılmaktadır.

Birinci Çalışma: Ölçüt bağıntılı geçerliği sınamak amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada, Eğitim Fakültesi'nin çeşitli

bölümlerine devam eden öğrencilerden yaşları 17-25 arasında değişen (X=20.05) 66 kız (%48.5), 70 erkek (%51.5) toplam 136 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir.

İkinci Çalışma: Ölçüt bağıntılı geçerliği sınamak amacıyla "Yaşam Yönelimi Ölçeği" kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada, Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerine devam eden öğrencilerden yaşları 18-27 arasında değişen (X=20.49) 90 kız (%62.9), 53 erkek (%37.1) toplam 143 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir.

Üçüncü Çalışma: Ölçüt Bağıntılı geçerliği sınamak amacıyla "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği" ve "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada, Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerine devam eden öğrencilerden yaşları 18-26 arasında değişen (X= 21.35) 85 kız (%53.8), 73 erkek (%46.2) toplam 158 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir.

Dördüncü Çalışma: Ölçüt bağıntılı geçerliği sınamak amacıyla "Zung Depresyon Ölçeği" kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada, Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerine devam eden öğrencilerden yaşları 17-27 arasında değişen (X=20.22) 81 kız (%60), 54 erkek (%40) toplam 135 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir.

Tablo-17

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin RBSÖ, YYÖ, YDO, OODÖ, ZDÖ ve RİDKOÖ ile Korelasyonları

	n	DOİ	O	ÇH	BG	YA	KK	Toplam
RBSÖ	136	-.18*	-.37**	-.54**	-.41**	-.49**	-.71**	-.62**
YYÖ	143	.30**	.16	.41**	.20*	.41**	.46**	.48**
YDÖ	158	.45**	.25**	.56**	.30**	.53**	.63**	.60**
OODÖ (Olumlu)	158	.33**	.23**	.50**	.44**	.40**	.48**	.52**
OODÖ(Olumsuz)	158	-.41**	-.27**	-.49**	-.29**	-.38**	-.53**	-.52**
RİDKOÖ	158	-.26**	-.16*	-.35**	-.31**	-.36**	-.35**	-.39**
ZDÖ	135	-.48**	-.44**	-.64**	-.47**	-.65**	-.63**	-.72**

- RBSÖ = Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, YYÖ= Yaşam Yönelimi Ölçeği, YDÖ=Yaşam Doyumu Ölçeği, OODÖ=Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği, RİDKOÖ=Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, ZDÖ= Zung Depresyon Ölçeği

- *p<.05, **p<.01

Tablo-17'de görüldüğü gibi öğrencilerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)'nden aldıkları puanlar ile Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden aldıkları puanlar arasında -.18 ile -.71 arasında değişen anlamlı ve negatif korelasyonlar belirlenmiştir (RBSÖ'den alınan yüksek puan düşük benlik saygısına işaret etmektedir). Yaşam Yönelimi Ölçeği (YYÖ)'nden elde edilen puanlar ile Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden elde edilen puanlar arasında ise, "Özerklik Ölçeği" dışında, .20 ile .48 arasında değişen anlamlı korelasyonlar olduğu görülmüştür. Görüldüğü gibi, öğrencilerin benlik saygısı ve iyimserlik düzeyleri arttıkça, psikolojik iyi olma düzeyleri de artmaktadır. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri olumlu psikolojik sağlık temel alınarak oluşturulmuştur. Bu nedenle yine olumlu psikolojik sağlığın göstergeleri arasında bulunan benlik saygısı ve iyimserliği ölçen bu ölçme araçları ile "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri"nden elde edilen puanlar arasında anlamlı ilişkiler belirlenmesi, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Türkçe formlarının ölçüt bağıntılı geçerliği için bir kanıt niteliğindedir.

Öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma olumlu psikolojik sağlığın farklı yönlerini içermelerine karşın, birbirleriyle ilişkili kavramlardır (Keyes ve Ark., 2002). Bu nedenle ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için öznel iyi olmanın boyutlarını ölçen "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği" ile Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin ilişkisi incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'nden aldıkları puanlar ile Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden aldıkları puanlar arasında .25 ile .63 arasında değişen anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca öznel iyi olmanın diğer boyutları olan "olumlu duygu" ve "olumsuz duygu" puanları ile Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkilere bakıldığında, "olumlu duygu" puanlarıyla .23 ile .52 arasında anlamlı korelasyonlar, "olumsuz duygu" puanlarıyla ise -.27 ile -.53 arasında negatif korelasyonlar olduğu görülmüştür. Bu durumda öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri ve olumlu duygu yaşama düzeyleri arttıkça, psikolojik iyi olma düzeyleri de artmakta, olumsuz duygu yaşama düzeyleri arttıkça ise psikolojik iyi olma düzeyleri azalmaktadır. Nitekim bir çok araştırmada Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ile yaşam doyumu (Ryff, 1989a; Rff ve Ark, 1994; Ryff ve Keyes, 1995; Keyes ve Ark., 2002; Kafka ve Kozma, 2001) ve olumlu duygu arasında pozitif yönde, olumsuz duygu ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir (Ryff, 1989a; Keyes ve Ark., 2002). Yaşam doyumu, olumlu duygu ve olumsuz duygularla Psikolojik İyi Olma Ölçekleri arasında saptanan ilişkilerin

kuramsal olarak beklenen ilişkilerle tutarlı olduğu ve Türkçe formun beklenen bu ilişkileri yordadığı söylenebilir.

Araştırmalar psikolojik sağlık ve duygudurumun kotrol odağı inançlarına bağlı olduğu (Emmons ve Diener, 1985; Heackhausen ve Schulz, 1995; Lachman ve Weaver, 1998) ve iç kontrol odağı inancının psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Malki, 1998). Ryff (1989a), Cooper ve Arkadaşları (1995) iç kontrol odağı ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri arasında olumlu ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Tablo-17 de de görüldüğü gibi öğrencilerin Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Türkçe Formlarından aldıkları puanlar ile Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında -.16 ile -.39 arasında anlamlı negatif korelasyonlar belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar ölçeğin orijinal çalışmasında elde edilen sonuçlarla tutarlıdır.

Tablo-17'de yer aldığı gibi öğrencilerin "Zung Depresyon Ölçeği" ve "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri"nden aldıkları puanlar arasında -.47 ile -.72 arasında değişen negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Öğrencilerin depresyon düzeyleri arttıkça, psikolojik iyi olma düzeyleri düşmektedir. Psikolojik sağlığa ilişkin çalışmaların çoğunda bireylerin depresyon düzeyleri ölçülerek psikolojik sağlık düzeyine ilişkin bilgi edinilmektedir. Olumsuz psikolojik yapının temel göstergelerinden olan depresyon ile olumlu psikolojik yapı temel alınarak oluşturulan psikolojik iyi olma arasında belirlenen negatif yönde anlamlı ilişkiler "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri"nin ölçüt bağıntılı geçerliği için kanıt oluşturmaktadır.

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları sonucunda elde edilen bulgular hem ilgili yazın hem de Ryff ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda elde edilen sonuçlarla tutarlılık göstermektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında kullanılan ölçekler ile Psikolojik İyi Olma Ölçekleri arasında kuramsal olarak beklenen ilişkilerin varlığını gösteren bu bulgular, ölçeğin Türkçe formunun da orijinal formun yordamayı hedeflediği ilişkileri yordayabildiği ve ölçtüğü nitelikleri ölçebildiğinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

3.3.2. Öznel İyi Olma Ölçme Araçları

Araştırmada öznel iyi olmayı ölçmek amacıyla "Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılacaktır.

3.3.2.1. Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği

Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından olumlu duygu ve olumsuz duyguyu ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek 10'u olumlu, 10'u olumsuz olmak üzere 20 sıfattan oluşmaktadır. Beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarında yedi farklı zamandaki duruma ilişkin veriler elde edilmiş ve analizler bu veriler ile gerçekleştirilmiştir. Olumlu duygu için iç tutarlılık katsayıları .86 ile .90, Olumsuz duygu için ise .84 ile .87 arasında belirlenmiştir. Olumlu duygu ve olumsuz duygu arasındaki ilişki düşük bulunmuştur (-.12 ile -.23 arasında). Faktör analizi sonucunda maddeler olumlu duygu ve olumsuz duygu olarak iki faktör altında toplanmışlardır. Faktör yükleri .50'nin üzerindedir. Toplam varyansı açıklama yüzdesi 87.4 ile 96.1 arasında değişmektedir. Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile "Hopkins Semptom Listesi", "Beck Depresyon Ölçeği" ve "Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri"nde elde edilen puanlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Olumsuz duygu ile bu ölçeklerden elde edilen puanlar arasında pozitif ilişki belirlenirken (.51 ile .74 arası); olumlu duygu ile olumsuz ilişki gösterdiği (-.19 ile -.36 arası) saptanmıştır.

Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi Sümer (1999; Akt. Aydın, 1999) tarafından yapılmıştır. Aydın (1999) birinci uygulamada olumlu duygunun iç tutarlık katsayısını .80, olumsuz duygunun iç tutarlık katsayısını ise .82 olarak belirlemiştir. Aynı kişiler üzerinde üç ay sonra yapılan ikinci uygulama da ise iç tutarlık katsayıları olumlu duygu için .84, olumsuz duygu için .86 olarak belirlenmiştir. Her iki uygulama sonucunda yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin Türkçe formunun orijinal form ile benzer faktör yapısına sahip olduğu belirlenmiştir. Birinci faktörün (olumsuz duygu) varyansı açıklama yüzdesi birinci uygulamada 21.4, ikinci uygulama da ise 24.4'dür. ikinci faktörün (olumlu duygu) varyansı açıklama yüzdesi birinci uygulamada 15.5, ikinci uygulama da ise 16.5'dir.

Gençöz (2000) ise, 199 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı faktör analizi sonucunda 10'ar ölçek maddesinin orijinalinde olduğu gibi olumlu ve olumsuz duygu faktörleri altında ağırlıklı olarak toplandıklarını belirlemiştir. Olumsuz duygu faktörü toplam varyansın 30.72'sini, olumlu duygu faktörü ise, 13.40'ını açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlığı olumlu ve olumsuz duygu için sırasıyla .83 ve .86; üç hafta ara ile yapılan uygulamalar sonucunda belirlenen test-tekrar test tutarlığı ise yine aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak belirlenmiştir. Gençöz çalışmasında ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği için Beck Depresyon Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri'ni kullanmıştır. Buna göre, Olumlu Duygu Ölçeği bu envanterler için sırasıyla -.48 ve -.22'lik korelasyonlar verirken, Olumsuz Duygu Ölçeği'nin bu envanterlerle korelasyonu yine aynı sıraya göre .51 ve .47 olarak bulunmuştur.

3.3.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği" Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek yedili likert tipi derecelendirme (1: hiç uygun değil—7: çok uygun) ölçeği olup toplam beş maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını yapan Köker (1991) maddelerin Türkçe'ye çevrilmesinde ölçeğin "yüzeysel geçerliğini" belirlemek amacıyla psikoloji alanında uzman beş kişiden yardım almıştır. Ölçeğin çevirisi yapıldıktan sonra küçük bir gruba uygulanarak maddelerin ne oranda anlaşılır olduğu araştırılmıştır. Ölçeğin 36'sı kız, 34'ü erkek toplam 70 kişilik bir gruba üç hafta arayla iki kez uygulanması sonucunda belirlenen korelasyon katsayısı .85'dir. Madde analizi sonucunda ise toplam puan ile 1. madde .73, 2. madde .71, 3. madde .76, 4. madde .75 ve 5. madde .80 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Madde toplam puan korelasyonları 75'i erkek, 75'i kız toplam 150 kişi üzerinde hesaplanmıştır. Yetim (1991) ise 200 kişi üzerinde yaptığı çalışmasında düzeltilmiş split-half değerini .75, Kuder Richardson-20 değerini ise .78 olarak belirlemiştir.

3.3.3. Eysenck Kişilik Envanteri

Eysenck ve Eysenk (1975) tarafından geliştirilen "Eysenck Kişilik Envanteri"nin uyarlama çalışması Topçu (1982; Akt. Tokgöz, 1997) tarafından yapılmıştır. Envanter 16 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanabilmekte olup "psikotizm", "nevrotizm", "yalan", "dışadönüklük" ve "içedönüklük" boyutlarını ölçen "Evet-Hayır" şeklinde cevaplanan zorunlu seçmeli 101 maddeden oluşmaktadır.

Ölçek öncelikle dört yabancı dil uzmanı tarafından ayrı ayrı Türkçe'ye çevrilmiştir. Türkçe'ye çevrilen bu envanterler, özgün formu hiç görmemiş başka dört yabancı dil uzmanı tarafından yeniden İngilizce'ye çevrilmiş ve bu çeviriler envanterin özgün formu ile karşılaştırılmıştır. Envanterdeki bazı maddeler Türk kültürüne uygun olmaması nedeniyle, anlamı yitirmemesi koşuluyla değiştirilmiştir (Topçu, 1982, Akt. Tokgöz, 1997).

Yaşları 16 ile 65 arasında değişen, 566 erkek ve 526 kadın olmak üzere toplam 1092 yetişkinden oluşan örneklem grubuna, envanter uygulanmıştır. Testin ölçeklerinin Türkçe formlarının kabul edilebilir düzeylerde güvenilir ve geçerli oldukları bulunmuştur. Elde edilen tüm güvenirlik katsayıları, $p<.01$ düzeyinde anlamlıdır. Ölçekler Türkiye'de İngiliz kültüründe olduğu kadar güvenle ilgili kişilik boyutlarını ölçmek için kullanılabilir (Topçu, 1982, Akt. Tokgöz, 1997).

3.3.4. Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği

Rotter (1966) tarafından geliştirilmiş olan Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Dağ (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 6'sı dolgu maddesi olmak üzere toplam 29 maddeden oluşmaktadır. Her madde zorunlu seçmeli cevaplama türünde ikişer seçeneği kapsamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 23 arasında değişmekte ve yüksek puan dış kontrol odağı inancının varlığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun üniversite öğrencilerine uygulanması sonucunda elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı .83, KR-20 tekniğiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı .68, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .70 olarak belirlenmiştir. Türkçe

formun geçerliğine ilişkin olarak yapılan görüşmelerden elde edilen kontrol odağı derecelendirme puanları ile ölçekten elde edilen puanlar arasında bulunan .69'luk korelasyon katsayısı ile, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği puanları arasında -.29'luk ancak .001 düzeyinde anlamlı bulunan korelasyon katsayısı aracın geçerliğini gösteren önemli kanıtlardır. Ayrıca ölçeğin faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısına yakın olduğu belirlenmiştir (Dağ, 1990).

3.3.5. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri

Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği bireylerin stres ve stres tepkileri ile başa çıkmada kullanabilecekleri stratejileri ne ölçüde kullandıklarını ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Ölçek Rosenbaum tarafından 1980 yılında "Öz-Kontrol Ölçeği" (Self-Control Schedule) adı ile geliştirilmiş, daha sonra ölçeğin ismi 1983 yılında kendisi tarafından "Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" (Rosenbaum's Learned Resourcefulness Schedule) olarak değiştirilmiştir (Akt. Demirci, 1998). Ölçek şu alanları kapsamaktadır: (a) duygusal ve fizyolojik sorunlarla başa çıkmada kendine yönerge verme ve bilişi kullanma, (b) problem çözme stratejilerini kullanma (örneğin, planlama, problemi tanımlama, alternatifleri değerlendirme ve sonuçları tahmin etme), (c) anlık hazları erteleyebilme yeteneği, ve (d) içsel olayları kendisinin düzenleyebileceğine dair genel inanç. Ölçek, 36 maddeden oluşan 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Yahudi versiyonunun güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Rosenbaum ve arkadaşları tarafından bir dizi çalışma ile gerçekleştirilmiştir (Rosenbaum, 1980; Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985; Rosenbaum ve Palmon, 1984).

Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ilk olarak Siva (1991) tarafından Türkçe'ye çevrilerek kullanılmıştır. Siva ölçeğin iç tutarlık katsayısını .79 olarak saptamıştır. Dağ (1991) Türkçe formunun güvenirlik ve geçerlik özelliklerini incelemiş ve ölçeğin test-tekrar test güvenirliğini .80 ve Cronbach iç tutarlılık katsayısını .78 olarak belirlemiştir. Türkçe formun faktör yapısının orijinalinin faktör yapısına büyük oranda benzer olduğu görülmüştür. Formun Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ile korelasyonu -.29 olarak bulunmuştur.

3.3.6. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda öğrencinin yaşı, cinsiyeti, bölümü, sosyo-ekonomik statülerine ve sağlık durumuna ilişkin sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerini (SES) belirlemek amacıyla, Bacanlı (1997) tarafından geliştirilen "Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği" araştırmanın amacına uygun olmayan bazı maddeler çıkarılarak, bazı maddeler ise güncelleştirilerek yer verilmiştir. Ayrıca kişisel bilgi formunda bireyin ailesi, arkadaşları, sevgilisi/flörtü ile ilişkisine, boş zaman etkinliklerine ve akademik başarısına ilişkin hoşnutluk düzeylerini belirlemek amacıyla 5'li Likert türünde yanıtlanabilecek ifadeler bulunmaktadır. Aynı şekilde formda öğrencilerin sağlık durumlarını algılamalarına ilişkin bir ifadeye de yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada öncelikle öğrencilere "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri"nin uyarlama çalışması için "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması 15 dakika sürmüştür. Ayrıca ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları için veri toplanmıştır. Bu çalışmalarda ölçeklerin uygulanma süresi 20-25 dakika arasında değişmiştir. Ölçeklerin uygulanması ders saatlerinde gerçekleştirilmiş, uygulama yapılmadan önce öğrencilere veri toplamanın amaçları açıklanmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine dair veri toplamak için ölçme araçları kitapçık haline getirilmiştir. Ölçme araçları öğrencilere tek oturumda araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama ders saatlerinde gerçekleştirilmiştir. Uygulamadan önce araştırmacı öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçme araçlarının yanıtlanması konusunda bilgi vermiştir. Ölçeklerin uygulanması 35-45 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler sırasıyla temel istatistiksel ölçülerle (aritmetik ortalama ve standart sapma) hesaplanmış, daha sonra gerekli olan analizler yapılmıştır. Öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre öznel iyi olma (olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumu) ve psikolojik iyi olma (kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, özerklik) düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek için *tek yönlü varyans analizi* kullanılmıştır. Kız ve erkek öğrencilerin dış kontrol odağı inanç (düşük-orta-yüksek) düzeylerine göre, öznel iyi olma (olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumu) ve psikolojik iyi olma (kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, özerklik) düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla *2X3'lük iki yönlü varyans analizi* tekniği kullanılmıştır [2(kız-erkek) x 3(düşük-orta-yüksek dış kontrol odağı)]. Aynı analiz öğrencilerin cinsiyetlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre öznel iyi olma (olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumu) ve psikolojik iyi olma (kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, özerklik) düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için de kullanılmıştır [2(kız-erkek) x 3(düşük-orta-yüksek öğrenilmiş güçlülük)]. Bu analizler sonucunda belirlenen farkın kaynağını belirlemek için *Scheffe testi* ve *t testi* sonuçlarından yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmalarının cinsiyet, sosyo-ekonomik statü, sağlık durumu, aile, arkadaş ve sevgili/flört ile birlikte olmaya, boş zaman etkinliklerine ve akademik başarıya ilişkin hoşnutluk düzeyi, dışadönüklük, nevrotizm, dış kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlülük tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için çoklu regresyon analiz türlerinden *aşamalı regresyon analizi* kullanılmıştır. Bu analizde bağımsız değişkenlerin eşitliğe giriş sırası istatistiksel ölçütlere göre belirlenir. Her bir bağımsız değişken eşitlikteki kendi giriş sırası bakımından ne eklendiğine göre değerlendirilir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bulguların anlamlı olup olmadığını yorumlamasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

Araştırmanın birinci ve ikinci amaçları için sosyo-ekonomik statü puanları (X=34.27, Ss=9.01), üçüncü ve dördüncü amaçları için sürekli değişken olan kontrol odağı puanları (X=10.64, Ss=3.51), beşinci ve altıncı amaçları için ise öğrenilmiş

güçlülük puanları (X=123.33, Ss=16.82) aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri göz önünde bulundurularak süreksiz değişkene dönüştürülmüştür. Sosyo-ekonomik statü, kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük puanları aritmetik ortalamanın bir standart sapma üstü ve altı göz önünde bulundurularak düşük-orta ve yüksek olarak üç gruba ayrılmıştır.

Araştırmada olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanlarından elde edilen öznel iyi olma puanları şu formül ile hesaplanmıştır:

Öznel İyi Olma = Yaşam doyumu + Olumlu duygu – Olumsuz duygu

Öznel iyi olma puanları hesaplanmadan önce değişkenlerden elde edilen puanlar z-puanlarına dönüştürülmüştür.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, uygulanan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ve açıklamaları araştırma amaçlarının sırasına göre verilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre Öznel İyi Olma Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik statülerine göre "olumlu duygu", "olumsuz duygu", "yaşam doyumu" ve "öznel iyi olma-toplam" puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo-18'de yer almaktadır.

Tablo-18

Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre "Olumlu Duygu", "Olumsuz Duygu", "Yaşam Doyumu" ve "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

		n	X	Ss
Olumlu Duygu	Alt SES	100	33.69	5.40
	Orta SES	293	35.02	5.12
	Üst SES	107	35.23	5.33
	Toplam	500	34.80	5.24
Olumsuz Duygu	Alt SES	100	21.19	6.00
	Orta SES	293	20.53	6.14
	Üst SES	107	20.27	6.18
	Toplam	500	20.60	6.12
Yaşam Doyumu	Alt SES	100	20.18	6.31
	Orta SES	293	22.88	5.97
	Üst SES	107	24.79	6.44
	Toplam	500	22.75	6.31
Öznel İyi Olma-Toplam	Alt SES	100	-.72	2.09
	Orta SES	293	.08	1.99
	Üst SES	107	.46	2.24
	Toplam	500	.00	2.10

Tablo-18'de görüldüğü gibi, en yüksek *"olumlu duygu"* puan ortalamasına üst sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrenciler sahiptir (X = 35.23 ; Ss = 5.33). En düşük "olumlu duygu" puan ortalamasına ise alt sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 33.69; Ss = 5.40).

"Olumsuz duygu" puan ortalamalarına bakıldığında ise, en yüksek puan ortalamasının alt sosyo-ekonomik statüdekii öğrencilere (X = 21.19; Ss = 6.00), en düşük puan ortalamasının ise (X = 20.27; Ss = 6.18) üst sosyo-ekonomik düzeyde yer alan öğrencilere ait olduğu görülmektedir.

Tablo-18'de görüldüğü gibi, en yüksek *"yaşam doyumu"* puan ortalamasına üst sosyo-ekonomik statüdeki öğrenciler (X = 24.79 ; Ss = 6.44), en düşük puan ortalamasına ise, alt sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrenciler sahiptir (X = 20.18; Ss = 6.31).

Tablo-18'de üniversite öğrencilerinin *"öznel iyi olma-toplam"* puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek puan ortalamasının üst sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrencilere (X = .46; Ss =2.24), en düşük puan ortalamasının ise alt sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrencilere ait olduğu görülmektedir (X = -.71; Ss = 2.09).

Öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre "olumlu duygu", "olumsuz duygu", "yaşam doyumu" ve "öznel iyi olma-toplam" puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ede edilen bulgular Tablo-19'da yer almaktadır.

Tablo-19

Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre "Olumlu Duygu", "Olumsuz Duygu", "Yaşam Doyumu" ve "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

		KT	Sd	KO	F	P
Olumlu Duygu	Gruplar arası	157.99	2	78.99	2.897	.056
	Gruplar içi	13553.05	497	27.27		
	Toplam	13711.04	499			
Olumsuz Duygu	Gruplar arası	48.58	2	24.30	.648	.524
	Gruplar içi	18639.31	497	37.51		
	Toplam	18687.89	499			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	1110.65	2	555.33	14.73	.000
	Gruplar içi	18739.57	497	37.71		
	Toplam	19850.22	499			
Öznel İyi Olma-Toplam	Gruplar arası	75.56	2	37.78	8.85	.000
	Gruplar içi	2122.12	497	4.27		
	Toplam	2197.68	499			

Tablo-19'da görüldüğü gibi, tek yönlü varyans analizi sonucunda öğrencilerin alt-orta veya üst sosyo-ekonomik statüde olmalarına göre *"olumlu duygu"* puanları [$F_{(2, 499)} = 2.90$; $p > .05$] ve *"olumsuz duygu"* puanları [$F_{(2, 499)} = .65$; $p > .05$] arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre *"yaşam doyumu"* puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [$F_{(2, 499)} = 14.73$; $p < .001$]. Farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, üst sosyo-ekonomik statüde olanlar ve alt sosyo ekonomik statüde olanlar arasında üst sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.001$), üst sosyo-ekonomik statüde olanlar ve orta sosyo-ekonomik düzeyde olanlar arasında yine üst sosyo-ekonomik statüde olanlar

lehine ($p<.05$), orta sosyo-ekonomik statüde olanlar ile alt sosyo-ekonomik statüde olanlar arasında orta sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.01$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo-19 incelendiğinde, öğrencilerin alt-orta veya üst sosyo-ekonomik statüde olmalarına göre *"öznel iyi olma-toplam"* puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Farkın yönünü belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, üst sosyo-ekonomik statüde olanlar ve alt sosyo ekonomik düzeyde olanlar arasında üst sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.001$), orta sosyo-ekonomik statüde olanlar ile alt sosyo-ekonomik statüde olanlar arasında orta sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.01$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre Psikolojik İyi Olma Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik statülerine göre "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "özerklik", "çevresel hakimiyet", "bireysel gelişim", "yaşam amacı", "kendini kabul" ve "psikolojik iyi olma-toplam" puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo-20'de yer almaktadır.

Tablo-20

Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler", "Özerklik", "Çevresel Hakimiyet", "Bireysel Gelişim", "Yaşam Amacı", "Kendini Kabul" ve "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

		n	X	Ss
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Alt SES	100	63.35	12.52
	Orta SES	293	66.75	11.24
	Üst SES	107	68.71	9.88
	Toplam	500	66.49	11.35
Özerklik	Alt SES	100	57.72	10.21
	Orta SES	293	61.16	9.97
	Üst SES	107	61.29	8.82
	Toplam	500	60.50	9.86
Çevresel Hakimiyet	Alt SES	100	57.09	10.42
	Orta SES	293	60.13	9.65
	Üst SES	107	61.67	9.85
	Toplam	500	59.85	9.47
Bireysel Gelişim	Alt SES	100	69.14	7.71
	Orta SES	293	67.69	8.27
	Üst SES	107	66.69	8.17
	Toplam	500	67.77	8.17
Yaşam Amacı	Alt SES	100	64.26	9.87
	Orta SES	293	65.30	8.92
	Üst SES	107	65.58	9.63
	Toplam	500	65.15	9.24
Kendini Kabul	Alt SES	100	56.62	11.04
	Orta SES	293	61.24	10.81
	Üst SES	107	62.21	11.15
	Toplam	500	60.52	11.09
Psikolojik İyi Olma- Toplam	Alt SES	100	368.18	47.16
	Orta SES	293	382.28	42.78
	Üst SES	107	386.16	42.63
	Toplam	500	380.29	44.02

Tablo-20'de görüldüğü gibi, en yüksek *"diğerleriyle olumlu ilişkiler"* puan ortalamasına üst sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrenciler sahiptir (X = 68.71 ; Ss = 9.88). En düşük "diğerleriyle olumlu ilişkiler" puan ortalamasına ise alt sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 66.35; Ss = 12.52). *"Özerklik"* puan ortalamalarına bakıldığında ise, en yüksek puan ortalamasının üst sosyo-ekonomik statüdeki öğrencilere (X = 61.29; Ss = 8.82), en düşük puan ortalamasının ise (X = 57.72; Ss = 10.21), alt sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrencilere ait olduğu görülmektedir.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerklik puan ortalamalarında olduğu gibi en yüksek *"çevresel hakimiyet"* puan ortalamasına üst sosyo-ekonomik statüde olan öğrenciler (X = 61.67; Ss = 9.85), en düşük puan ortalamasına ise (X = 57.09; Ss = 10.42) alt sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrenciler sahiptir. *"Bireysel gelişim"* puan ortalamalarına bakıldığında ise, farklı olarak en yüksek puan ortalamasının alt sosyo-ekonomik statüdeki öğrencilere (X = 69.14; Ss = 7.71), en düşük puan ortalamasının ise, üst sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrencilere ait olduğu görülmektedir (X = 66.69; Ss = 8.17).

Tablo-20'de görüldüğü gibi, en yüksek *"yaşam amacı"* puan ortalamasına üst sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrenciler sahiptir (X = 65.58 ; Ss = 9.63). En düşük "yaşam amacı" puan ortalamasına ise alt sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 64.26; Ss = 9.87). Tablo-20'de üniversite öğrencilerinin *"kendini kabul"* puan ortalamaları incelendiğinde, benzer şekilde, en yüksek puan ortalamasının üst sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrencilere (X = 62.21; Ss =11.15), en düşük puan ortalamasının ise alt sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrencilere ait olduğu görülmektedir (X = 56.62; Ss = 11.04).

Son olarak, bu boyutların toplamını içeren *"Psikolojik İyi Olma-Toplam"* puan ortalamalarına bakıldığında ise, yine en yüksek puan ortalamasının üst sosyo-ekonomik statüdeki öğrencilere (X = 386.16; Ss = 42.63), en düşük puan ortalamasının ise, alt sosyo-ekonomik statüde yer alan öğrencilere ait olduğu görülmektedir (X = 368.18; Ss = 47.16).

Öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "özerklik", "çevresel hakimiyet", "bireysel gelişim", "yaşam amacı", "kendini kabul" ve "psikolojik iyi olma-toplam" puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo-21'de yer almaktadır.

Tablo-21

Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler", "Özerklik", "Çevresel Hakimiyet", "Bireysel Gelişim", "Yaşam Amacı", "Kendini Kabul" ve "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

		KT	Sd	KO	F	P
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Gruplar arası	1533.89	2	766.95	6.08	.002
	Gruplar içi	62737.08	497	126.23		
	Toplam	64270.97	499			
Özerklik	Gruplar arası	968.68	2	484.34	5.06	.007
	Gruplar içi	47558.32	497	95.69		
	Toplam	48527.00	499			
Çevresel Hakimiyet	Gruplar arası	1140.24	2	570.12	5.88	.003
	Gruplar içi	48220.81	497	97.02		
	Toplam	49361.05	499			
Bireysel Gelişim	Gruplar arası	313.87	2	156.94	2.37	.095
	Gruplar içi	32953.22	497	66.30		
	Toplam	33267.09	499			
Yaşam Amacı	Gruplar arası	105.86	2	52.93	.62	.540
	Gruplar içi	42667.28	497	85.85		
	Toplam	42773.14	499			
Kendini Kabul	Gruplar arası	1979.82	2	989.91	8.29	.000
	Gruplar içi	59336.89	497	119.39		
	Toplam	61316.71	499			
Psikolojik İyi Olma-Toplam	Gruplar arası	19514.82	2	9757.41	5.12	.006
	Gruplar içi	947220.5	497	1905.88		
	Toplam	966735.4	499			

Tablo-21'de görüldüğü gibi, tek yönlü varyans analizi sonucunda öğrencilerin alt-orta veya üst sosyo-ekonomik statüde olmalarına göre *"diğerleriyle olumlu ilişkiler"* puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir [$F_{(2, 499)} = 6.08$; $p < .01$]. Farkın yönünü belirlemek için Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, üst sosyo-ekonomik statüde olanlar ve alt sosyo ekonomik statüde olanlar arasında üst sosyo-ekonomik düzeyde olanlar lehine ($p<.01$), orta sosyo-ekonomik statüde olanlar ile alt sosyo-ekonomik statüde olanlar arasında orta sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.05$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin sosyo-ekonomik statüdlerine göre *"özerklik"* puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır [$F_{(2, 499)} = 5.06$; $p < .01$]. Farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, üst sosyo-ekonomik statüde olanlar ve alt sosyo ekonomik statüde olanlar arasında üst sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.05$), orta sosyo-ekonomik statüde olanlar ile alt sosyo-ekonomik statüde olanlar arasında orta sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.01$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

"Çevresel Hakimiyet" puanlarının öğrencilerin yer aldığı sosyo-ekonomik statüye göre anlamlı oranda farklılaştığı belirlenmiştir [$F_{(2, 499)} = 5.88$; $p < .01$]. Farkın yönünü belirlemek için Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, üst sosyo-ekonomik statüde olanlar ve alt sosyo ekonomik statüde olanlar arasında üst sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.01$), orta sosyo-ekonomik statüde olanlar ile alt sosyo-ekonomik statüde olanlar arasında orta sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.05$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo-21'de görüldüğü gibi, tek yönlü varyans analizi sonucunda öğrencilerin alt-orta veya üst sosyo-ekonomik statüde olmalarına göre *"bireysel gelişim"* puanları [$F_{(2, 499)} = 2.37$; $p > .05$] ve *"yaşam amacı"* puanları [$F_{(2, 499)} = .62$; $p > .05$] arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik ve çevresel hakimiyet puanlarında olduğu gibi öğrencilerin *"kendini kabul"* puanlarının da sosyo-ekonomik statülere göre anlamlı oranda farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(2, 499)} = 8.29$; $p < .001$]. Benzer şekilde, farkın

kaynağını belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, üst sosyo-ekonomik statüde olanlar ve alt sosyo ekonomik statüde olanlar arasında üst sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.001$), orta sosyo-ekonomik statüde olanlar ile alt sosyo-ekonomik statüde olanlar arasında orta sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Son olarak, öğrencilerin alt-orta ve üst sosyo-ekonomik statüde olmalarına göre bu boyutların toplamını içeren *"Psikolojik İyi Olma-Toplam"* puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir [$F_{(2, 499)} = 5.12$; $p < .01$]. Farkın yönünü belirlemek için Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, üst sosyo-ekonomik statüde olanlar ve alt sosyo ekonomik statüde olanlar arasında üst sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.05$), orta sosyo-ekonomik statüde olanlar ile alt sosyo-ekonomik statüde olanlar arasında orta sosyo-ekonomik statüde olanlar lehine ($p<.05$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre Öznel İyi Olma Düzeyleri

4.3.1. Olumlu Duygu

Üniversite öğrencilerinin "olumlu duygu" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-22'de gösterilmiştir.

Tablo-22

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Olumlu Duygu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	52	36.11	4.10	77	36.22	5.30	129	36.18	4.84
Orta	107	34.90	5.29	164	34.51	5.28	271	34.66	5.28
Yüksek	46	33.72	5.72	54	33.13	4.91	100	33.40	5.28
TOPLAM	205	34.94	5.16	295	34.71	5.30	500	34.80	5.24

Tablo-22'de görüldüğü gibi "olumlu duygu" ölçeğinden en yüksek puan ortalamasına düşük dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrenciler sahiptir (X = 36.22; Ss = 5.30). En düşük puan ortalamasına ise, yüksek dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 33.13 ; Ss = 4.91).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-23'de gösterilmiştir.

Tablo-23

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Olumlu Duygu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	8.34	1	8.34	.31	.577
Dış Kontrol Odağı	421.96	2	210.98	7.87	.000
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	7.87	2	3.94	.15	.864
Hata	13247.03	494	26.82		
Toplam	619278.4	500			

Tablo-23'de görüldüğü gibi yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin "olumlu duygu" puanlarında düşük-orta veya yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olmalarına göre anlamlı bir farklılık olduğu [$F_{(2, 494)} = 7.87$; $p < .001$], cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı [$F_{(1, 494)} = .31$; $p > .05$] görülmüştür. Dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin olumlu duygu üzerinde etkili olmadığı görülmektedir [$F_{(2, 494)} = .15$; $p > .05$].

Varyans analizi sonucunda görülen farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, düşük dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), orta dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ile düşük dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında yine düşük dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.05$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.3.2. Olumsuz Duygu

Üniversite öğrencilerinin "olumsuz duygu" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-24'de gösterilmiştir.

Tablo-24

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Olumsuz Duygu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	52	18.40	5.63	77	18.81	5.79	129	18.65	5.71
Orta	107	20.50	6.35	164	20.82	5.68	271	20.69	5.95
Yüksek	46	22.36	7.15	54	23.33	5.53	100	22.89	6.31
TOPLAM	205	20.39	6.49	295	20.76	5.86	500	20.60	6.12

Tablo-24'de görüldüğü gibi en yüksek "olumsuz duygu" puan ortalamasına yüksek dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrenciler sahiptir (X = 22.36; Ss = 7.15). En düşük puan ortalamasına ise, düşük dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 18.40 ; Ss = 5.63).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için 2X3 iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-25'de yer almaktadır.

Tablo-25

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Olumsuz Duygu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	32.55	1	32.55	.91	.340
Dış Kontrol Odağı	996.55	2	498.28	13.96	.000
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	7.82	2	3.91	.11	.896
Hata	17634.83	494	35.70		
Toplam	230964.9	500			

Tablo-25 incelendiğinde öğrencilerin "olumsuz duygu" puanlarında düşük-orta veya yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olmalarına göre anlamlı bir farklılık olduğu [$F_{(2, 494)} = 13.96$; $p < .001$], cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı [$F_{(1, 494)} = .91$; $p > .05$] görülmüştür. Dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin olumsuz duygu üzerinde etkili olmadığı görülmektedir [$F_{(2, 494)} = .11$; $p > .05$].

Yapılan varyans analizi sonucunda belirlenen farkın yönünü belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.01$), orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ile yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.01$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.3.3. Yaşam Doyumu

Üniversite öğrencilerinin "yaşam doyumu" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-26'da yer almaktadır.

Tablo-26

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Yaşam Doyumu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	52	25.75	5.38	77	23.77	6.13	129	24.57	5.96
Orta	107	24.37	5.69	164	20.90	6.07	271	22.27	6.14
Yüksek	46	24.22	5.77	54	19.55	6.84	100	21.70	6.76
TOPLAM	205	24.69	5.68	295	21.40	6.38	500	22.75	6.31

Tablo-26'da görüldüğü gibi en yüksek "yaşam doyumu" puan ortalamasına düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrenciler sahiptir (X = 25.75; Ss = 5.38). En düşük puan ortalamasına ise, yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 19.55 ; Ss = 6.84).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-27'de yer almaktadır.

Tablo-27

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Yaşam Doyumu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	1167.45	1	1167.45	32.39	.000
Dış Kontrol Odağı	542.01	2	271.01	7.52	.001
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	102.25	2	51.13	1.42	.243
Hata	17804.17	494	36.04		
Toplam	278566.1	500			

Tablo-27 incelendiğinde öğrencilerin "yaşam doyumu" puanlarında düşük-orta veya yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına [$F_{(2, 494)} = 7.52$; $p < .001$] ve cinsiyetlerine göre [$F_{(1, 494)} = 32.39$; $p < .001$] anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kızların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin yaşam doyumu üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir [$F_{(2, 494)} = 1.42$; $p > .05$].

Yapılan varyans analizi sonucunda dış kontrol odağı puanlarına göre yaşam doyumunda belirlenen farkın yönünü belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.01$), düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde

dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.01$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.3.4. Öznel İyi Olma-Toplam

Üniversite öğrencilerinin "öznel iyi olma-toplam" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-28'de yer almaktadır.

Tablo-28

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	52	1.08	1.54	77	.72	1.89	129	.87	1.76
Orta	107	.29	2.06	164	-.38	2.06	271	-.12	2.08
Yüksek	46	-.26	2.13	54	-1.27	2.10	100	-.81	2.16
TOPLAM	205	.37	2.01	295	-.26	2.13	500	.00	2.10

Tablo-28'de görüldüğü gibi en yüksek "öznel iyi olma-toplam" puan ortalamasına düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrenciler sahiptir ($X = 1.08$; $Ss = 1.54$). En düşük puan ortalamasına ise, yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir ($X = -1.27$; $Ss = 2.10$).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için 2X3 iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-29'da yer almaktadır.

Tablo-29

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	47.56	1	47.56	11.91	.001
Dış Kontrol Odağı	159.21	2	79.60	19.94	.000
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	5.76	2	2.88	.72	.487
Hata	1972.52	494	3.99		
Toplam	2197.68	500			

Tablo-29 incelendiğinde öğrencilerin "öznel iyi olma-toplam" puanlarında düşük-orta veya yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına [$F_{(2, 494)} = 19.94$; $p < .001$] ve cinsiyetlerine göre [$F_{(1, 494)} = 11.91$; $p < .001$] anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kızların öznel iyi olma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin öznel iyi olma üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir [$F_{(2, 494)} = .72$; $p > .05$].

Yapılan varyans analizi sonucunda dış kontrol odağı puanlarına göre öznel iyi olma düzeylerinde saptanan farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.05$), anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

4.4.1. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin "diğerleriyle olumlu ilişkiler" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-30'da yer almaktadır.

Tablo-30

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	n	X	Ss	n	X	Ss	n	X	Ss
Düşük	52	71.88	9.19	77	68.32	10.37	129	69.76	10.03
Orta	107	70.18	10.62	164	63.82	10.91	271	66.33	11.22
Yüksek	46	65.76	11.69	54	60.11	12.04	100	62.71	12.15
TOPLAM	205	69.62	10.71	295	64.32	11.29	500	66.49	11.35

Tablo-30'da görüldüğü gibi en yüksek "diğerleriyle olumlu ilişkiler" puan ortalamasına düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrenciler sahiptir (X = 71.88; Ss = 9.19). En düşük puan ortalamasına ise, yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 60.11 ; Ss = 12.04).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için 2X3 iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-31'de yer almaktadır.

Tablo-31

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	2755.28	1	2755.28	23.61	.000
Dış Kontrol Odağı	2837.07	2	1418.53	12.15	.000
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	164.64	2	82.32	.71	.494
Hata	57655.39	494	116.71		
Toplam	2274864	500			

Tablo-31 incelendiğinde öğrencilerin "diğerleriyle olumlu ilişkiler" puanlarında cinsiyetlerine göre [$F_{(1, 494)}$ =23.61; $p < .001$] anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kızların diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma açısından kendilerini erkeklerden daha olumlu değerlendirdikleri görülmektedir.

Öğrencilerin dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre "diğerleriyle olumlu ilişkiler" puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir [$F_{(2, 494)} = 12.15$; $p < .001$]. Dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir [$F_{(2, 494)} = .71$; $p > .05$].

Yapılan varyans analizi sonucunda dış kontrol odağı puanlarına göre öznel iyi olma düzeylerinde saptanan farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.05$), orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.05$), anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.4.2. Özerklik

Üniversite öğrencilerinin "özerklik" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-32'de yer almaktadır.

Tablo-32

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Özerklik" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	52	64.88	9.22	77	62.56	8.83	129	63.50	9.02
Orta	107	60.04	9.13	164	60.30	10.01	271	60.20	9.66
Yüksek	46	57.24	10.12	54	57.65	1082	100	57.46	10.46
TOPLAM	205	60.64	9.72	295	60.41	9.97	500	60.50	9.86

Tablo-32'de görüldüğü gibi en yüksek "özerklik" puan ortalamasına düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrenciler sahiptir (X = 64.88; Ss = 9.22). En düşük puan ortalamasına ise, yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 57.24 ; Ss = 10.12).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-33'de yer almaktadır.

Tablo-33

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Özerklik" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	30.95	1	30.95	.33	.566
Dış Kontrol Odağı	2244.43	2	1122.21	11.99	.000
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	160.16	2	80.08	.86	.426
Hata	46243.59	494	93.61		
Toplam	1878773	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre "özerklik" puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir [$F_{(2, 494)} = 11.99$; $p < .001$]. Ancak öğrencilerin "özerklik" puanlarında cinsiyetlerine göre [$F_{(1, 494)} = .33$; $p > .05$] anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin özerklik puanları üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir [$F_{(2, 494)} = .86$; $p > .05$].

Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.05$), anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.4.3. Çevresel Hakimiyet

Üniversite öğrencilerinin "çevresel hakimiyet" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo- 34'de yer almaktadır.

Tablo-34

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Çevresel Hakimiyet" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	52	63.56	7.36	77	63.81	9.10	129	63.71	8.41
Orta	107	60.83	10.03	164	59.24	10.07	271	59.87	10.06
Yüksek	46	55.70	7.98	54	54.09	10.27	100	54.83	9.28
TOPLAM	205	60.37	9.35	295	59.49	10.34	500	59.85	9.95

Tablo-34'de görüldüğü gibi en yüksek "çevresel hakimiyet" puan ortalamasına düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrenciler sahiptir (X= 63.81; Ss = 9.10). En düşük puan ortalamasına ise, yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 54.09; Ss = 10.27).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-35'de yer almaktadır.

Tablo-35

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Çevresel Hakimiyet" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	98.54	1	98.54	1.09	.297
Dış Kontrol Odağı	4269.97	2	2134.99	23.60	.000
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	78.02	2	39.01	.43	.650
Hata	44694.40	494	90.47		
Toplam	1840492	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre "çevresel hakimiyet" puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenirken [$F_{(2,\ 494)}$ = 23.60; $p < .001$], öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır [$F_{(1,\ 494)}$ =1.09; $p > .05$]. Ayrıca dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin çevresel hakimiyet puanları üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir [$F_{(2,\ 494)}$ = .43 ; $p > .05$].

Farkın yönünü belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı

inancına sahip olanlar lehine (p<.001), orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine (p<.001) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.4.4. Bireysel Gelişim

Üniversite öğrencilerinin "bireysel gelişim" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-36'da yer almaktadır.

Tablo-36

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Bireysel Gelişim" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	52	71.52	6.69	77	69.94	7.91	129	70.57	7.46
Orta	107	70.01	6.68	164	66.45	8.20	271	67.86	7.82
Yüksek	46	65.96	8.03	54	62.17	8.56	100	63.91	8.50
TOPLAM	205	69.48	7.25	295	66.58	8.56	500	67.77	8.17

Tablo-36'da görüldüğü gibi, en yüksek "bireysel gelişim" puan ortalamasına düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrenciler sahiptir (X=71.52; Ss = 6.69). En düşük puan ortalamasına ise, yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 62.17; Ss = 8.56).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için 2X3 iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-37'de yer almaktadır.

Tablo-37

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Bireysel Gelişim" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	907.47	1	907.47	15.19	.000
Dış Kontrol Odağı	2478.20	2	1239.10	20.75	.000
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	96.73	2	48.37	.81	.446
Hata	29506.67	494	59.73		
Toplam	2329518	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin "bireysel gelişim" puanlarında hem dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre [$F_{(2, 494)} = 20.75$; $p < .001$] hem de öğrencilerin cinsiyetlerine göre [$F_{(1, 494)} = 15.19$; $p<.001$] anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Kız öğrencilerin "bireysel gelişim" açısından kendilerini erkeklerden daha olumlu algıladıkları görülmektedir. Ancak dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin bireysel gelişim puanları üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir [$F_{(2, 494)} = .81$; $p > .05$].

Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.01$), orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.4.5. Yaşam Amacı

Üniversite öğrencilerinin "yaşam amacı" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-38'de yer almaktadır.

Tablo-38

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Yaşam Amacı" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	52	70.10	7.14	77	68.36	9.20	129	69.06	8.45
Orta	107	67.12	7.92	164	63.82	9.14	271	65.12	8.81
Yüksek	46	61.39	8.57	54	59.19	9.56	100	60.20	9.14
TOPLAM	205	66.59	8.42	295	64.16	9.69	500	65.15	9.26

Tablo-38'de görüldüğü gibi en yüksek "yaşam amacı" puan ortalamasına düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrenciler sahiptir (X= 70.10; Ss = 7.14). En düşük puan ortalamasına ise, yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 59.19; Ss = 9.56).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-39'da gösterilmiştir.

Tablo-39

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Yaşam Amacı" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	596.71	1	596.71	7.88	.005
Dış Kontrol Odağı	4418.21	2	2209.11	29.16	.000
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	58.66	2	29.34	.39	.679
Hata	37427.37	494	75.76		
Toplam	2165295	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin "yaşam amacı" puanlarında hem dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre [$F_{(2, 494)} = 29.16$; $p < .001$] hem de öğrencilerin cinsiyetlerine göre [$F_{(1, 494)} = 7.88$; $p<.01$] anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Kız öğrencilerin "yaşam amacı" puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin yaşam amacı puanları üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir [$F_{(2, 494)} = .39$; $p > .05$].

Farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.4.6. Kendini Kabul

Üniversite öğrencilerinin "kendini kabul" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-40'da yer almaktadır.

Tablo-40

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Kendini Kabul" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	52	66.65	8.34	77	63.64	10.15	129	64.85	9.72
Orta	107	61.47	11.30	164	58.87	10.95	271	59.90	11.14
Yüksek	46	57.39	10.85	54	56.00	10.93	100	56.64	10.86
TOPLAM	205	61.87	11.06	295	59.59	11.02	500	60.52	11.09

Tablo-40'da görüldüğü gibi en yüksek "kendini kabul" puan ortalamasına düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrenciler sahiptir (X= 66.65; Ss = 8.34). En düşük puan ortalamasına ise, yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 56.00; Ss = 10.93).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için 2X3 iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-41'de gösterilmiştir.

Tablo-41

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Kendini Kabul" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	557.99	1	557.99	4.88	.028
Dış Kontrol Odağı	4118.68	2	2059.34	18.00	.000
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	39.20	2	19.60	.17	.845
Hata	56517.49	494	114.41		
Toplam	1892894	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin "kendini kabul" puanlarında hem dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre [$F_{(2, 494)} = 18.00$; $p < .001$] hem de öğrencilerin cinsiyetlerine göre [$F_{(1, 494)} = 4.88$; $p<.05$] anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Kız öğrencilerin kendilerini "kendini kabul" açısından erkeklerden daha olumlu algıladıkları görülmektedir. Ancak dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin kendini kabul puanları üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir [$F_{(2, 494)} = .17$; $p > .05$].

Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip

olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine (p<.001), orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine (p<.05) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.4.7. Psikolojik İyi Olma-Toplam

Üniversite öğrencilerinin "psikolojik iyi olma-toplam" puanlarının cinsiyet ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-42'de yer almaktadır.

Tablo-42

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Dış Kontrol Odağı	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	52	408.60	34.87	77	396.62	41.52	129	401.45	39.28
Orta	107	389.64	41.06	164	372.51	43.59	271	379.58	43.35
Yüksek	46	363.43	34.58	54	349.20	39.99	100	355.75	38.08
TOPLAM	205	388.57	41.10	295	374.54	45.11	500	380.29	44.01

Tablo-23'de görüldüğü gibi en yüksek "psikolojik iyi olma" puan ortalamasına düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan kız öğrenciler sahiptir (X= 408.60; Ss = 34.87). En düşük puan ortalamasına ise, yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 349.20; Ss = 39.99).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için 2X3 iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-43'de yer almaktadır.

Tablo-43

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	21361.24	1	21361.24	12.87	.000
Dış Kontrol Odağı	118373.30	2	59186.65	35.66	.000
Cinsiyet X Dış Kontrol Odağı	588.45	2	294.22	.18	.838
Hata	819992.10	494	1659.90		
Toplam	73277738	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin "psikolojik iyi olma" puanlarında hem dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre [$F_{(2, 494)} = 12.87$; $p < .001$] hem de öğrencilerin cinsiyetlerine göre [$F_{(1, 494)} = 35.66$; $p<.001$] anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Kız öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak dış kontrol odağı inanç düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin psikolojik iyi olma puanları üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir [$F_{(2, 494)} = .18$; $p > .05$].

Farkın yönünü belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında düşük düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$), orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar ve yüksek düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar arasında orta düzeyde dış kontrol odağı inancına sahip olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Öznel İyi Olma Düzeyleri

4.5.1. Olumlu Duygu

Üniversite öğrencilerinin "olumlu duygu" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-44'de gösterilmiştir.

Tablo-44

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Olumlu Duygu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	35	31.23	5.85	69	31.45	4.63	104	31.37	5.05
Orta	125	35.40	4.54	163	34.95	5.08	288	35.14	4.85
Yüksek	45	36.54	4.97	63	37.65	4.64	108	37.19	4.79
TOPLAM	205	34.94	5.16	295	34.71	5.30	500	34.80	5.24

Tablo-44'de görüldüğü gibi "olumlu duygu" ölçeğinden en yüksek puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkek öğrenciler sahiptir (X = 37.65; Ss = 4.64). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kız öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 31.23 ; Ss = 5.85).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-45'de gösterilmiştir.

Tablo-45

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Olumlu Duygu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	7.98	1	7.98	.33	.564
Öğrenilmiş Güçlülük	1705.66	2	852.83	35.73	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	47.75	2	23.87	1.00	.369
Hata	11791.65	494	23.87		
Toplam	619278.4	500			

Tablo-45'de görüldüğü gibi yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin "olumlu duygu" puanlarında öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu [$F_{(2, 494)} = 35.73$; $p < .001$], cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı [$F_{(1, 494)} = .33$; $p > .05$] görülmüştür. Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin olumlu duygu üzerinde etkili olmadığı görülmektedir [$F_{(2, 494)} = 1.00$; $p > .05$].

Varyans analizi sonucunda görülen farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine ($p<.001$) ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.5.2. Olumsuz Duygu

Üniversite öğrencilerinin "olumsuz duygu" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-46'da gösterilmiştir.

Tablo-46

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Olumsuz Duygu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	35	26.04	6.46	69	22.91	6.66	104	23.97	6.73
Orta	125	19.85	6.11	163	21.21	5.17	288	20.62	5.63
Yüksek	45	17.48	4.75	63	17.22	5.08	108	17.33	4.92
TOPLAM	205	20.39	6.49	295	20.76	5.86	500	20.60	6.12

Tablo-46'da görüldüğü gibi, en yüksek "olumsuz duygu" puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kız öğrenciler sahiptir (X = 26.04; Ss = 6.46). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 17.22 ; Ss = 5.08).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için 2X3 iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-47'de yer almaktadır.

Tablo-47

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Olumsuz Duygu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	43.11	1	43.113	1.33	.249
Öğrenilmiş Güçlülük	2506.96	2	1253.48	38.71	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	355.95	2	177.98	5.50	.004
Hata	15995.30	494	32.38		
Toplam	230964.9	500			

Tablo-47'de görüldüğü gibi yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin "olumsuz duygu" puanlarında cinsiyetlerine göre [$F_{(1, 494)}$ =1.33 ; p >.05] anlamlı bir farklılık belirlenmezken, öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre [$F_{(2, 494)}$=38.71; p< .001] anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Belirlenen bu farklılığın yönünü belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine (p<.001), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine (p<.001) ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine (p<.001) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin olumsuz duygu üzerinde etkili olduğu görülmektedir [$F_{(2, 494)}$ = 5.50 ; p <.01]. Farkın kaynağını belirlemek için t-testleri ile yapılan karşılaştırmalarda, düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [t (158) = 5.22; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar lehine; düşük ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [t (78) = 6.83; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve erkekler arasında [t (102) = 2.28; p < .05] kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (196) = 4.79; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler arasında [t (96) = 7.46; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar arasında [t(168)=2.36; p < .05] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkekler arasında [t(192) = -3.23; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve erkekler arasında [t(286) = -2.03; p < .05] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip erkekler arasında [t(186) = 2.94; p < .01] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük

erkekler arasında [t(112) = -4.74; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük erkekler lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(206) = -4.36; p < .001] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük ve yüksek olan erkekler arasında [t(130) = 5.48; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkekler lehine; düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(230) = 2.10; p < .05] düşük düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (224) = 5.22 ; p < .001] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

4.5.3.Yaşam Doyumu

Üniversite öğrencilerinin "yaşam doyumu" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-48'de yer almaktadır.

Tablo-48

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Yaşam Doyumu" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	35	21.31	6.46	69	19.64	6.04	104	20.20	6.20
Orta	125	25.05	5.51	163	21.56	6.01	288	23.07	6.05
Yüksek	45	26.31	4.41	63	22.90	7.26	108	24.32	6.43
TOPLAM	205	24.69	5.68	295	21.40	6.38	500	22.75	6.31

Tablo-48'de görüldüğü gibi "yaşam doyumu" ölçeğinden en yüksek puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kız öğrenciler sahiptir (X= 26.31; Ss = 4.41). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 19.64; Ss = 6.04).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-49'da yer almaktadır.

Tablo-49

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Yaşam Doyumu" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	770.57	1	770.57	21.57	.000
Öğrenilmiş Güçlülük	888.62	2	444.31	12.44	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	60.02	2	30.01	.84	.432
Hata	17647.28	494	35.72		
Toplam	278566.1	500			

Tablo-49'da görüldüğü gibi yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin "yaşam doyumu" puanlarında hem öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre [$F_{(2,\ 494)}$ = 12.44; $p < .001$], hem de cinsiyetlerine göre ise [$F_{(1,\ 494)} = 21.57$; $p < .001$] anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmektedir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin yaşam doyumu üzerinde etkili olmadığı görülmektedir [$F_{(2,\ 494)} = .84$; $p > .05$].

Varyans analizi sonucunda görülen farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.5.4. Öznel İyi Olma-Toplam

Üniversite öğrencilerinin "öznel iyi olma" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-50'de yer almaktadır.

Tablo-50

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	35	-1.80	2.05	69	-1.51	2.16	104	-1.61	2.12
Orta	125	.60	1.68	163	-.26	1.87	288	.11	1.84
Yüksek	45	1.41	1.56	63	1.12	1.86	108	1.24	1.74
TOPLAM	205	.37	2.01	295	-.26	2.13	500	.00	2.10

Tablo-50'de görüldüğü gibi en yüksek "öznel iyi olma-toplam" puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kız öğrenciler sahiptir (X = 1.41; Ss = 1.56). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kız öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = -1.80 ; Ss = 2.05).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için 2X3 iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-51'de yer almaktadır.

Tablo-51

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Öznel İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	7.81	1	7.81	2.27	.133
Öğrenilmiş Güçlülük	429.73	2	214.86	62.37	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	24.71	2	12.35	3.59	.028
Hata	1701.74	494	3.45		
Toplam	2197.68	500			

Tablo-51'de görüldüğü gibi yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin "öznel iyi olma-toplam" puanlarında öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu [$F_{(2, 494)} = 62.37$; $p < .001$], cinsiyetlerine göre ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı [$F_{(1, 494)} = 2.27$; $p > .05$] görülmüştür. Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine ($p<.001$) ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin öznel iyi olma üzerinde etkili olduğu görülmektedir [$F_{(2, 494)} = 3.59$; $p < .05$]. Farkın yönünü belirlemek için yapılan t-testleri sonucunda, düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [$t(158) = -7.10$; $p < .001$)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; düşük ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [$t(78) = -7.95$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [$t(196) = -4.34$; $p < .001$)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler arasında [$t(96) = -7.18$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; orta ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [$t(168) = -2.83$; $p < .01$)] yüksek öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkekler arasında [$t(192) = 7.54$; $p < .001$)] orta düzeyde öğrenilmiş

güçlülüğü olan kızlar lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve erkekler arasında [t(286) = 4.04; p < .001)] kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük erkekler arasında [t(112) = 7.82; p < .001)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(206) = 5.48; p < .001)] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük ve yüksek olan erkekler arasında [t(130) = -7.46; p < .001)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(230) = -4.44; p < .001)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (224) = -4.98; p < .001)] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Olma Düzeyleri

4.6.1. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin "diğerleriyle olumlu ilişkiler" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-52'de yer almaktadır.

Tablo-52

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	n	X	Ss	n	X	Ss	n	X	Ss
Düşük	35	63.86	11.92	69	60.29	10.01	104	61.49	12.04
Orta	125	70.18	10.17	163	64.00	10.54	288	66.68	10.81
Yüksek	45	72.56	9.68	63	69.56	10.48	108	70.81	10.22
TOPLAM	205	69.62	10.71	295	64.32	11.29	500	66.49	11.35

Tablo-52'de görüldüğü gibi "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ölçeğinden en yüksek puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kız öğrenciler sahiptir (X= 72.56; Ss = 9.68). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 60.29; Ss = 10.01).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-53'de yer almaktadır.

Tablo-53

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	1704.10	1	1704.10	14.92	.000
Öğrenilmiş Güçlülük	3983.43	2	1991.72	17.44	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	250.45	2	125.23	1.10	.335
Hata	56419.28	494	114.21		
Toplam	2274864	500			

Tablo-53'de görüldüğü gibi yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin "diğerleriyle olumlu ilişkiler" puanlarında hem öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre [$F_{(2, 494)} = 17.44$; $p < .001$], hem de cinsiyetlerine göre ise [$F_{(1, 494)} = 14.92$; $p < .001$] anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerin kendilerini diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma açısından erkeklerden daha olumlu algıladıkları görülmektedir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin yaşam doyumu üzerinde etkili olmadığı görülmektedir [$F_{(2, 494)} = 1.10$; $p > .05$].

Scheffe testi sonuçları incelendiğinde, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine ($p<.001$), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.01$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.6.2. Özerklik

Üniversite öğrencilerinin "özerklik" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-54'de yer almaktadır.

Tablo-54

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Özerklik" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	n	X	Ss	n	X	Ss	n	X	Ss
Düşük	35	54.34	10.42	69	56.72	10.95	104	55.92	10.78
Orta	125	61.59	9.49	163	59.66	8.71	288	60.50	9.10
Yüksek	45	62.89	7.82	63	66.38	9.44	108	64.93	8.93
TOPLAM	205	60.64	9.72	295	60.41	9.97	500	60.50	9.86

Tablo-54'de görüldüğü gibi "özerklik" ölçeğinden en yüksek puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkek öğrenciler sahiptir (X= 66.38; Ss = 9.44). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kız öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 54.34; Ss = 10.42).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-55'de yer almaktadır.

Tablo-55

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Özerklik" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	162.76	1	162.76	1.85	.175
Öğrenilmiş Güçlülük	4090.35	2	2045.18	23.28	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	716.04	2	358.02	4.06	.018
Hata	43515.91	494	88.09		
Toplam	1878773	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin "özerklik" puanlarında öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu [$F_{(2, 494)} = 23.28$; $p < .001$], cinsiyetlerine göre ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı [$F_{(1, 494)} = 1.85$; $p > .05$] görülmüştür. Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine ($p<.001$) ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin özerklik üzerinde etkili olduğu görülmektedir [$F_{(2, 494)} = 4.06$; $p <.05$]. Farkın yönünü belirlemek için yapılan t-testleri sonucunda, düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [$t (158) = -3.91$; $p < .001$)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; düşük ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [$t (78) = -4.19$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [$t (196) = -3.16$; $p < .01$)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler arasında [$t (96) = -5.83$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkekler arasında [$t(192) = 3.24$; $p < .001$)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük erkekler arasında [$t(112) = 3.27$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [$t(206) = 2.25$; $p < .05$)] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük ve yüksek olan erkekler arasında [$t(130) = -5.40$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [$t(230) = -2.17$; $p < .05$)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [$t (224) = -5.09$; $p < .001$)] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan

erkekler lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kızlar ve erkekler arasında [t (106) = -2.03; p < .05)] erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (186) = -3.27; p < .001)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

4.6.3. Çevresel Hakimiyet

Üniversite öğrencilerinin "çevresel hakimiyet" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-56'da gösterilmiştir.

Tablo-56

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Çevresel Hakimiyet" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	35	51.57	9.23	69	52.99	9.88	104	52.51	9.65
Orta	125	60.97	8.58	163	.59.61	9.40	288	60.20	9.06
Yüksek	45	65.56	6.49	63	66.30	8.64	108	65.99	7.79
TOPLAM	205	60.37	9.35	295	59.49	10.34	500	59.85	9.95

Tablo-56'da görüldüğü gibi "çevresel hakimiyet" ölçeğinden en yüksek puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkek öğrenciler sahiptir (X = 66.30; Ss = 8.64). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kız öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 51.57 ; Ss = 9.23).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-57'de gösterilmiştir.

Tablo-57

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Çevresel Hakimiyet" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	6.81	1	6.81	.09	.770
Öğrenilmiş Güçlülük	9252.11	2	4626.05	57.92	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	175.17	2	87.58	1.10	.335
Hata	39458.46	494	79.88		
Toplam	1840492	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin "çevresel hakimiyet" puanlarında öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu [$F_{(2,\ 494)}$ =57.92; p< .001], cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı [$F_{(1,\ 494)}$ = .09 ; p >.05] görülmüştür. Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin olumlu duygu üzerinde etkili olmadığı görülmektedir [$F_{(2,\ 494)}$ = 1.10 ; p > .05].

Varyans analizi sonucunda görülen farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine (p<.001), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine (p<.001) ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine (p<.001) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4.6.4. Bireysel Gelişim

Üniversite öğrencilerinin "bireysel gelişim" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-58'de yer almaktadır.

Tablo-58

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Bireysel Gelişim" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	35	64.31	8.25	69	61.23	8.20	104	62.27	8.31
Orta	125	70.38	6.68	163	66.47	8.04	288	68.17	7.48
Yüksek	45	71.00	6.02	63	72.71	5.87	108	72.00	5.97
TOPLAM	205	69.48	7.25	295	66.58	8.56	500	67.77	8.17

Tablo-58'de görüldüğü gibi "bireysel gelişim" ölçeğinden en yüksek puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkek öğrenciler sahiptir (X= 72.71; Ss = 5.87). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 61.23; Ss = 8.20).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için 2X3 iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-59'da yer almaktadır.

Tablo-59

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Bireysel Gelişim" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	293.20	1	293.20	5.41	.020
Öğrenilmiş Güçlülük	4147.66	2	2073.830	38.29	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	616.20	2	308.10	5.69	.004
Hata	26758.82	494	54.17		
Toplam	2329518	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin "bireysel gelişim" puanlarında hem öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre [$F_{(2, 494)} = 38.29$; $p < .001$], hem de cinsiyetlerine göre [$F_{(1, 494)} = 5.41$; $p < .05$] anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerin bireysel gelişim açısından kendilerini erkeklerden daha olumlu algıladıkları görülmektedir. Scheffe testi sonuçları incelendiğinde ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine ($p<.001$) ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin bireysel gelişim üzerinde etkili olduğu görülmektedir [$F_{(2, 494)} = 5.69$; $p < .01$]. Farkın yönünü belirlemek için yapılan t-testleri sonucunda, düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [$t\ (158) = -4.46$; $p < .001$)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; düşük ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [$t\ (78) = -4.19$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler arasında [$t\ (96) = -5.85$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkekler arasında [$t(192) = 8.35$; $p < .001$)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük erkekler arasında [$t(112) = 6.87$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek

kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(206) = 3.25; p < .001)] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük ve yüksek olan erkekler arasında [t(130) = -9.17; p < .001)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(230) = -4.51; p < .001)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (224) = -5.61; p < .001)] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (186) = -2.33; p < .05)] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve erkekler arasında [t (286) = 4.39; p < .001)] kızlar lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

4.6.5. Yaşam Amacı

Üniversite öğrencilerinin "yaşam amacı" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-60'da yer almaktadır.

Tablo-60

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Yaşam Amacı" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	35	59.83	9.69	69	58.14	10.08	104	58.71	9.34
Orta	125	67.55	7.13	163	64.21	8.58	288	65.66	8.14
Yüksek	45	69.18	8.19	63	70.59	7.71	108	70.00	7.90
TOPLAM	205	66.59	8.42	295	64.16	9.69	500	65.15	9.26

Tablo-60'da görüldüğü gibi "yaşam amacı" ölçeğinden en yüksek puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkek öğrenciler sahiptir (X= 70.59; Ss = 7.71). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 58.14; Ss = 10.08).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-61'de yer almaktadır.

Tablo-61

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Yaşam Amacı" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	136.86	1	136.86	1.94	.165
Öğrenilmiş Güçlülük	5995.94	2	2997.97	42.39	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	433.95	2	216.98	3.07	.047
Hata	34939.77	494	70.73		
Toplam	2165295	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin "yaşam amacı" puanlarında öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu [$F_{(2,\ 494)} = 42.39$; $p < .001$], cinsiyetlerine göre ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı [$F_{(1,\ 494)} = 1.94$; $p > .05$] görülmüştür. Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine ($p<.001$) ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin yaşam amacı üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir [$F_{(2,\ 494)} = 3.07$; $p < .05$]. Farkın yönünü belirlemek için yapılan t-testleri sonucunda, düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [$t\ (158) = -5.21$; $p < .001$)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; düşük ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [$t\ (78) = -4.68$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler arasında [$t\ (96) = -6.03$; $p < .001$)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkekler arasında [$t(192) = 7.56$; $p < .001$)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve

öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük erkekler arasında [t (112) = 6.14; p < .001)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(206) = 3.47; p < .001)] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük ve yüksek olan erkekler arasında [t(130) = -7.91; p < .001)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (230) = -4.67; p < .001)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (224) = -5.15; p < .001)] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (186) = -2.68; p < .01)] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve erkekler arasında [t (286) = 3.52; p < .001)] kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (196) = -2.68; p < .01)] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

4.6.6. Kendini Kabul

Üniversite öğrencilerinin "kendini kabul" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-62'de yer almaktadır.

Tablo-62

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Kendini Kabul" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**	**n**	**X**	**Ss**
Düşük	35	50.97	11.04	69	54.10	11.67	104	53.05	11.51
Orta	125	63.67	9.67	163	59.25	9.78	288	61.17	9.96
Yüksek	45	65.33	9.67	63	66.48	9.75	108	66.00	9.69
TOPLAM	205	61.87	11.06	295	59.59	11.02	500	60.52	11.09

Tablo-62'de görüldüğü gibi en yüksek "kendini kabul" puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkek öğrenciler sahiptir (X = 66.48 ; Ss = 9.75). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kız öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 50.97; Ss = 11.04).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan 2X3 iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo-63'de yer almaktadır.

Tablo-63

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Kendini Kabul" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	.23	1	.23	.00	.962
Öğrenilmiş Güçlülük	9198.76	2	4599.38	44.99	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	1277.20	2	638.60	6.25	.002
Hata	50501.21	494	102.23		
Toplam	1892894	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin "kendini kabul" puanlarında öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu [$F_{(2, 494)} = 44.99$; $p < .001$], cinsiyetlerine göre ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı [$F_{(1, 494)} = .00$; $p > .05$] görülmüştür. Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine ($p<.001$) ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine ($p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin kendini kabul üzerinde etkili olduğu saptanmıştır [$F_{(2, 494)} = 6.25$; $p < .01$]. Farkın yönünü belirlemek için yapılan t-testleri sonucunda, düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan

kızlar arasında [t (158) = -6.65; p < .001] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; düşük ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [t (78) = -6.19; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler arasında [t (96) = -7.19; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkekler arasında [t(192) = 6.12; p < .001] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük erkekler arasında [t (112) = 5.36; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(206) = 3.70; p < .001] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük ve yüksek olan erkekler arasında [t(130) = -6.58; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (230) = -3.46; p < .001] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (224) = -4.99; p < .001] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve erkekler arasında [t (286) = 3.82; p < .001] kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(196) = -4.44; p < .001] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

4.6.7. Psikolojik İyi Olma-Toplam

Üniversite öğrencilerinin "psikolojik iyi olma" puanlarının cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-64'de yer almaktadır.

Tablo-64

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarının n, X ve Ss Değerleri

	Kız			Erkek			Toplam		
Öğrenilmiş Güçlülük	n	X	Ss	n	X	Ss	n	X	Ss
Düşük	35	344.89	39.92	69	343.48	45.19	104	343.95	43.30
Orta	125	394.34	34.80	163	373.20	37.29	288	382.38	37.66
Yüksek	45	406.51	35.31	63	412.02	35.68	108	409.72	35.46
TOPLAM	205	388.57	41.10	295	374.54	45.11	500	380.29	44.02

Tablo-65'de görüldüğü gibi en yüksek "psikolojik iyi olma-toplam" puan ortalamasına öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkek öğrenciler sahiptir (X = 412.02 ; Ss = 35.68). En düşük puan ortalamasına ise, öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkek öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (X = 343.48; Ss = 45.19).

Grupların aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla 2X3 iki yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-66'da yer almaktadır.

Tablo-66

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre "Psikolojik İyi Olma-Toplam" Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Cinsiyet	3048.51	1	3048.51	2.15	.144
Öğrenilmiş Güçlülük	211734.2	2	105867.08	74.49	.000
Cinsiyet X Öğrenilmiş Güçlülük	16532.34	2	8266.17	5.82	.003
Hata	702133.5	494	1421.32		
Toplam	73277738	500			

Varyans analizi sonucunda öğrencilerin "psikolojik iyi olma-toplam" puanlarında öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu [$F_{(2, 494)}$ = 74.49 ; p < .001], cinsiyetlerine göre ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı [$F_{(1, 494)}$ = 2.15 ; p >.05] görülmüştür. Scheffe testi sonuçlarına bakıldığında, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine (p<.001), öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve düşük olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta olanlar lehine (p<.001) ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine (p<.001) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Ayrıca öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve cinsiyet etkileşiminin psikolojik iyi olma üzerinde etkili olduğu saptanmıştır [$F_{(2, 494)}$ = 5.82 ; p <.01]. Farkın yönünü belirlemek için yapılan t-testleri sonucunda, düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [t (158) = -7.19; p < .001] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; düşük ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [t (78) = -7.13; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler arasında [t (96) = -8.55; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan erkekler arasında [t(192) = 8.74; p < .001] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük erkekler arasında [t (112) = 7.91; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(206) = 5.36; p < .001] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük ve yüksek olan erkekler arasında [t(130) = -9.61; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek erkekler lehine; düşük ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (230) = -5.20; p < .001] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t (224) = -7.10; p < .001] yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve erkekler arasında [t (286) = 4.91; p < .001] kızlar lehine; öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan kızlar ve orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler arasında [t(196) = -4.03; p < .001] orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan erkekler lehine; orta ve yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar arasında [t (168) = -2.00; p < .05]

öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kızlar lehine; orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğü olan kızlar ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler arasında [t(186) = -3.26; p < .001] öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

4.7. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordayıcıları

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Ancak analiz yapılmadan önce çarpıklık ve sivrilik değerleri incelenerek yordayıcı değişkenlerin normal dağılım özelliğine uygun olup olmadığına bakılmıştır. İnceleme sonucunda yordayıcı değişkenlerin çarpıklık değerleri .01 ile .87 arasında, sivrilik değerleri ise .05 ile -1.87 arasında değişen değerler aldığı görülmüştür. Çarpıklık değerleri 3'ün altında, sivrilik değerleri ise 10'un altında olduğu için hiçbir değişkenin transformasyonuna gerek olmadığı görülmüştür. Örneklemde "doğrusallık" ve "normallik" sayıltılarının zedelenmesine neden olabilecek çok değişkenli uç değerler olup olmadığını anlamak amacıyla her bir öğrenci için Mahalanobis uzaklık değerleri saptanmış, bu değerler p<.001 ölçüt alınarak incelenmiştir. Sonuç olarak, hiçbir öğrencinin uç değere sahip olmadığı görülmüştür [X^2 (13) = 34.53]. Ayrıca aynı amaçla artık değerler üzerine kurulu grafikler incelenmiş, standardize edilmiş artık değerler (hatalar) standardize edilmiş yordanan değişkenler için oluşturulan saçılma diyagramının doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı, noktaların bir eksen etrafında toplandığı görülmüştür. Standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerinin normale çok yakın bir dağılım gösterdiği söylenilebilir. Yani, artık değerler normal dağılım göstermektedir.

Tablo-67'de değişkenlerin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki korelasyon değerleri yer almaktadır. Görüldüğü gibi bağımsız değişkenlerin tamamının öznel iyi olma ile ilişkileri p<.001 düzeyinde anlamlıdır. Ancak bu ilişkiler ölçüt değişkenle (öznel iyi olma-toplam) yordayıcı değişkenler arasında çoklu eş doğrusallık (multicollinearity) sorununa neden olacak kadar yüksek değildir.

Tablo-67 Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Matriksi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1- Öznel İyi Olma-Toplam	-												
2-Cinsiyet	.15***	-											
3- SES	.20***	.18***	-										
4- Dışadönüklük	.49***	.05	.10*	-									
5- Nevrotizm	-.54***	.08*	-.06	-.30***	-								
6-Öğrenilmiş Güçlülük	.52***	.05	-.01	.31	-.38***	-							
7-Dış Kontrol Odağı	-.32***	.05	.09*	-.17***	.33***	-.35***	-						
8-Ebeveyen	.39***	.02	.19***	.13**	-.17***	.20***	-.04	-					
9-Arkadaş	.33***	.02	.18***	.23***	-.24***	.17***	-.09*	.37***	-				
10- Flört / Sevgili	.40***	.20***	.07	.17***	-.24***	.19***	-.11**	.25***	40***	-			
11-Boş zaman	.42***	.05	.07	.26***	-.28***	.26***	-.13**	.17***	.28***	.32***	-		
12- Akademik	.44***	.06	.02	.15***	-.25***	.22***	-.20***	.18***	.23***	.23***	.41***		
13- Sağlık	-.35***	.06	-.16***	-.16***	.30***	.15***	.08*	-.26***	-.30***	-.14**	-.20***	-.22***	-
X	.000	.41	34.27	13.72	11.75	123.33	10.64	3.86	3.61	3.44	2.82	2.93	2.15
Ss	2.10	.49	9.01	4.25	4.67	16.82	3.51	1.01	.93	1.23	1.13	1.04	.71

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

Üniversite öğrencilerinde öznel iyi olmayı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sırasında cinsiyet, sosyo-ekonomik statü kişiliğin dışadönüklük ve nevrotizm boyutları, öğrenilmiş güçlülük, dış kontrol odağı inancı, yaşamın farklı yönlerinden hoşnut olmayı içeren değişkenler (ebeveyn, arkadaş, sevgili ile ilişkilerinden, boş zaman etkinliklerinden ve akademik durumundan algıladıkları hoşnutluk) ve sağlık durumu eşitliğe alınmıştır. Değişkenlerin eşitliğe alınma sırası istatistiksel ölçütlere göre belirlenmiştir, araştırmacı müdahalede bulunmamıştır. Tablo-68'de öznel iyi olmanın yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Görüldüğü gibi arkadaşlarla ilişkilerden algılanan hoşnutluk değişkeni dışındaki tüm değişkenlerin katkısı anlamlıdır.

Tablo-68

Öznel İyi Olmanın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata B	ßeta	$F_{Değişim}$	$F_{Regresyon}$	R^2	R^2'deki Artış Miktarı
1	Nevrotizm	-.10	.02	-.22***	204.58***	204.58***	.290***	.290
2	Dışadönüklük	.12	.02	.24***	101.63***	173.78***	.409***	.119
3	Akademik durum	.36	.06	.18***	78.61***	160.14***	.489***	.080
4	Öğrenilmiş güçlülük	.03	.00	.21***	61.61***	150.19***	.545***	.056
5	Ebeveynle ilişki	.33	.06	.16***	51.96***	142.91***	.587***	.042
6	Flört ile ilişki	.21	.05	.13***	29.07***	130.71***	.609***	.022
7	Sosyo-ekonomik statü	.02	.01	.10***	17.65***	118.34***	.622***	.013
8	Cinsiyet	.39	.12	.09***	8.06**	106.04***	.627**	.005
9	Sağlık	-.25	.09	-.08**	8.07**	95.51***	.633**	.006
10	Dış kontrol odağı	-.04	.02	-.07*	5.37*	88.17***	.636*	.003
11	Boş zaman	.13	.06	.07*	4.63*	81.17***	.639*	.003

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

Tablo-68'e bakıldığında kişilik değişkenleri olan nevrotizm ve dışadönüklüğün ilk sıralarda eşitliğe alındığı görülmektedir. Analiz aşamasında ilk sırada yer alan *nevrotizm*, ilgili R^2 değerlerine göre, öznel iyi olma puanlarında gözlenen toplam varyansın % 29'unu açıklamaktadır. Nevrotizmin varyansa olan bu katkısı anlamlıdır [F_{reg} (1, 499) = 204.58, p <.001].

İkinci aşamada yordama işlemine katılan *dışadönüklük* ile açıklanan toplam varyans oranı % 40.9'a yükselmiştir. Açıklanan toplam varyansa % 11.9 oranında katkıda bulunmuştur. Dışadönüklüğün varyansa olan bu katkısı [F_{reg} (2, 499) = 173.78, p <.001] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 497) = 101.63, p <.001].

Üçüncü aşamada *akademik başarıdan algılanan hoşnutluk* değişkeninin yordamaya katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 48.9'a yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 8'dir. Akademik başarıdan algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (3, 499) = 160.14 , p <.001] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 496) =78.61, p <.001].

Tablo-68'de görüldüğü gibi dördüncü aşamada *öğrenilmiş güçlülüğün* yordamaya katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 54.5'e yükselmiştir. Açıklanan toplam varyansa % 5.6 oranında katkıda bulunmuştur. Öğrenilmiş güçlülük değişkeninin hem varyansa olan katkısı [F_{reg} (4, 499) = 150.19 , p <.001] hem de R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 495) = 61.61, p <.001].

Beşinci aşamada yordama işlemine katılan *ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk* değişkeni ile açıklanan toplam varyans oranı % 58.7'ye yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 4.2'dir. Ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (5, 499) = 142.91 , p <.001] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 494) = 51.96, p <.001].

Flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluğun altıncı sırada yordama işlemine katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 60.9'a yükselmiştir. Bu değişkenin eşitliğe katılması ile açıklanan toplam varyansta % 2.2 düzeyinde artış olmuştur. Flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk değişkeninin hem varyansa olan katkısı

[F_{reg} (6, 499) = 130.71, p <.001] hem de R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 493) = 29.07, p <.001].

Tablo-68'de görüldüğü gibi yedinci aşamada *sosyo-ekonomik statünün* yordamaya katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 62.2'ye yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 1.3'tür. Sosyo-ekonomik statünün hem varyansa olan katkısı [F_{reg} (7, 499) = 118.34, p <.001] hem de R^2 de sağladığı artışın anlamlı [$F_{değişim}$ (1, 492) = 17.65, p <.001] olduğu belirlenmiştir.

Sekizinci aşamada *cinsiyet* değişkeninin yordama işlemine katılması ile açıklanan toplam varyans % 62.7'ye yükselmiştir. Cinsiyetin eşitliğe katılması ile açıklanan toplam varyansta % 0.5 düzeyinde artış olmuştur. Cinsiyet değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (8, 499) = 106.04, p <.001] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 491) = 8.06, p <.01].

Dokuzuncu aşamada *algılanan sağlık* değişkeninin yordamaya katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 63.3'e yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 0.6'dır. Algılanan sağlık değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (9, 499) = 95.51, p <.001] yanısıra R^2 de sağladığı artışın da anlamlı [$F_{değişim}$ (1, 490) = 8.07, p <.01] olduğu görülmüştür.

Tablo-68'de görüldüğü gibi onuncu aşamada *dış kontrol odağı inancının* yordamaya katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 63.6'ya yükselmiştir. Bu değişkenin eşitliğe katılması ile açıklanan toplam varyansta % 0.3 miktarında artış olmuştur. Dış kontrol odağı inancının hem varyansa olan katkısı [F_{reg} (10, 499) = 88.17, p <.001] hem de R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 489) = 5.37, p <.05].

Onbirinci ve son sırada yordamaya katılan *boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk* değişkeni ile birlikte açıklanan toplam varyans oranı %63.9'a yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 0.3'tür. Boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (11, 499) = 81.17, p <.001] yanısıra R^2 de sağladığı artışın da anlamlı [$F_{değişim}$ (1, 488) = 4.63, p <.05] olduğu belirlenmiştir.

Tablo-68'deki bulgular özetlenecek olursa, üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma düzeylerini yordayan onbir değişkenden en yüksek yordama katkısının kişiliğin boyutlarından olan nevrotizm ve dışadönüklükten geldiği görülmüştür. Yordayıcı onbir değişkenin üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma puanlarında gözlenen toplam varyansın % 63.9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

4.8. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yordayıcıları

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Ancak analiz yapılmadan önce örneklemde "doğrusallık" ve "normallik" sayıltılarının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek için öncelikle yordayıcı değişkenlerin çarpıklık ve sivrilik değerleri incelenmiştir ve hiçbir değişkenin transformasyonuna gerek olmadığı görülmüştür. Ayrıca Mahalanobis uzaklık değerleri saptanmış, $p<.001$ ölçüt alınarak incelenmiştir. Sonuç olarak, hiçbir öğrencinin uç değere sahip olmadığı görülmüştür [X^2 (13) = 34.53]. Son olarak artık değerler üzerine kurulu grafikler incelenmiş ve artık değerlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Tüm bu sonuçlar örneklemde her iki sayıltının karşılandığını göstermektedir.

Tablo-69'da değişkenlerin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki korelasyon değerleri yer almaktadır. Görüldüğü gibi bağımsız değişkenlerin tamamının psikolojik iyi olma ile ilişkileri $p<.001$ düzeyinde anlamlıdır. Ancak bu ilişkiler ölçüt değişkenle (psikolojik iyi olma-toplam) yordayıcı değişkenler arasında çoklu eş doğrusallık (multicollinearity) sorununa neden olacak kadar yüksek değildir.

Tablo-69 Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Matriksi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1- Psikolojik İyi Olma-Toplam	-												
2-Cinsiyet	.16***	-											
3- SES	.14***	.18***	-										
4-Dışadönüklük	.51***	.05	.10*	-									
5-Nevrotizm	-.52***	.08*	-.06	-.30***	-								
6-Öğrenilmiş Güçlülük	.54***	.05	-.01	.31	-.38***	-							
7-Dış Kontrol Odağı	-.37***	.05	.09*	-.17***	.33***	-.35***	-						
8-Ebeveyen	.31***	.02	.19***	.13**	-.17***	.20***	-.04	-					
9-Arkadaş	.39***	.02	.18***	.23***	-.24***	.17***	-.09*	.37***	-				
10- Flört / Sevgili	.39***	.20***	.07	.17***	-.24***	.19***	-.11**	.25***	40***	-			
11-Boş zaman	.39***	.05	.07	.26***	-.28***	.26***	-.13**	.17***	.28***	.32***	-		
12- Akademik	-.33***	.06	.02	.15***	-.25***	.22***	-.20***	.18***	.23***	.23***	.41***		
13- Sağlık	-.25***	.06	-.16***	-.16***	.30***	.15***	.08*	-.26***	-.30***	-.14**	-.20***	-.22***	-
X	380.29	.41	34.27	13.72	11.75	123.33	10.64	3.86	3.61	3.44	2.82	2.93	2.15
Ss	44.02	.49	9.01	4.25	4.67	16.82	3.51	1.01	.93	1.23	1.13	1.04	.71

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmayı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sırasında cinsiyet, sosyo-ekonomik statü kişiliğin dışadönüklük ve nevrotizm boyutları, öğrenilmiş güçlülük, dış kontrol odağı inancı, yaşamın farklı yönlerinden hoşnut olmayı içeren değişkenler (ebeveyn, arkadaş, sevgili ile ilişkilerinden, boş zaman etkinliklerinden ve akademik durumundan algıladıkları hoşnutluk) ve sağlık durumu eşitliğe alınmıştır. Değişkenlerin eşitliğe alınma sırası istatistiksel ölçütlere göre belirlenmiştir, araştırmacı müdahalede bulunmamıştır.Tablo-70'de psikolojik iyi olmanın yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Görüldüğü gibi algılanan sağlık, sosyo-ekonomik statü, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk değişkeni dışındaki tüm değişkenlerin katkısı anlamlıdır.

Tablo-70

Psikolojik İyi Olmanın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata B	ßeta	$F_{Değişim}$	$F_{Regresyon}$	R^2	R^2'deki Artış Miktarı
1	Öğrenilmiş güçlülük	.61	.09	.23***	200.41***	200.41***	.286***	.286
2	Dışadönüklük	2.68	.33	.26***	111.89***	178.47***	.416***	.130
3	Nevrotizm	-2.07	.32	-.22***	72.64***	160.34***	.489***	.073
4	Flört ile ilişki	3.73	1.96	.10**	46.23***	142.78***	.532***	.043
5	Arkadaşla ilişki	5.78	1.58	.12***	20.15***	122.67***	.549***	.017
6	Dış kontrol odağı	-1.81	.40	-.14***	16.26***	108.10***	.563***	.014
7	Cinsiyet	11.43	2.66	.13***	17.67***	93.35***	.577***	.014
8	Ebeveynle ilişki	4.18	1.37	.10**	9.63**	88.76***	.585**	.008
9	Boş zaman	3.49	1.25	.09**	7.78**	80.85***	.590**	.005

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

Tablo-70'e bakıldığında analiz aşamasında ilk sırada yer alan *öğrenilmiş güçlülük* değişkeninin, ilgili R^2 değerlerine göre, öznel iyi olma puanlarında gözlenen toplam varyansın % 28.6'sını açıkladığı görülmektedir. Öğrenilmiş güçlülüğün varyansa olan bu katkısı anlamlıdır [F_{reg} (1, 499) = 200.41, p <.001].

İkinci aşamada yordama işlemine katılan *dışadönüklük* ile açıklanan toplam varyans oranı % 41.16'ya yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 13'tür. Dışadönüklüğün varyansa olan bu katkısının [F_{reg} (2, 499) = 178.47, p <.001] ve R^2 de sağladığı artışın anlamlı [$F_{değişim}$ (1, 497) = 111.89, p <.001] olduğu belirlenmiştir.

Üçüncü aşamada ise bir diğer kişilik boyutu olan *nevrotizm* değişkeni yordamaya katılmıştır. Nevrotizm değişkeninin yordamaya katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 48.9'a yükselmiştir. Bu değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (3, 499) = 160.34 , p <.001] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 496) =72.64, p <.001].

Tablo-70'de görüldüğü gibi dördüncü aşamada *flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk* değişkeninin yordamaya katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 53.2'ye yükselmiştir. Flört ile ilişkisinden algılanan hoşnutluk değişkeninin hem varyansa olan katkısının [F_{reg} (4, 499) = 142.78 , p <.001] hem de R^2 de sağladığı artışın anlamlı [$F_{değişim}$ (1, 495) = 46.23, p <.001] olduğu görülmüştür.

Beşinci aşamada yordama işlemine katılan *arkadaşla ilişkisinden algılanan hoşnutluk* değişkeni ile açıklanan toplam varyans oranı % 54.9'a yükselmiştir. Arkadaşla ilişkiden algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (5, 499) = 122.67 , p <.001] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 494) = 20.15, p <.001].

Dış kontrol odağı inancının altıncı sırada yordama işlemine katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 56.3'e yükselmiştir. Dış kontrol odağı inancının hem varyansa olan katkısı [F_{reg} (6, 499) = 108.10, p <.001] hem de R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 493) = 16.26, p <.001].

Tablo-70'de görüldüğü gibi yedinci aşamada *cinsiyetin* yordamaya katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 57.7'ye yükselmiştir. Cinsiyetin hem varyansa olan katkısı [F_{reg} (7, 499) = 93.35, p <.001] hem de R^2 de sağladığı artışın anlamlı [$F_{değişim}$ (1, 492) = 17.67, p <.001] olduğu belirlenmiştir.

Sekizinci aşamada *ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk* değişkeninin yordama işlemine katılması ile açıklanan toplam varyans % 58.5'e yükselmiştir. Ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (8, 499) = 88.76, p <.001] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$ (1, 491) = 9.63, p <.01].

Dokuzuncu ve son sırada yordamaya katılan *boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk* değişkeni ile birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 59'a yükselmiştir. Boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (9, 499) = 80.85, p <.001] yanısıra R^2 de sağladığı artışın da anlamlı [$F_{değişim}$ (1, 490) = 7.78, p <.01] olduğu görülmüştür.

Tablo-70'deki bulgular özetlenecek olursa, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini yordayan dokuz değişkenden en yüksek yordama katkısının öğrenilmiş güçlülük değişkeninden geldiği görülmüştür. Diğer güçlü yordayıcıların ise dışadönüklük ve nevrotizm olduğu belirlenmiştir. Yordayıcı dokuz değişkenin üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma puanlarında gözlenen toplam varyansın % 59'unu açıkladığı belirlenmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular aşağıda yer alan başlıklar çerçevesinde ele alınmıştır.

5.1. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Statülerine Göre Öznel İyi Olma ve Psikolojik İyi Olmaları

Araştırmanın alt amaçlarından biri üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik statülerine göre "olumlu duygu", "olumsuz duygu", "yaşam doyumu" ve "öznel iyi olma-toplam" puanlarında farklılaşma olup olmadığını belirlemektir. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin öznel iyi olmanın ya da mutluluğun duygusal bileşenlerini oluşturan olumlu ve olumsuz duygu puanlarının sosyo-ekonomik statülerine göre anlamlı oranda farklılaşmadıkları görülmüştür. Ancak alt, orta veya üst sosyo-ekonomik statüde olmalarına göre öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu ve her iki bileşeni de içeren öznel iyi olma puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin "psikolojik iyi olma" ve "psikolojik iyi olmanın boyutları" açısından sosyo-ekonomik statülerine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda ise, öğrencilerin "psikolojik iyi olma-toplam" puanlarının sosyo-ekonomik statülerine göre anlamlı oranda farklılaştıkları görülmüştür. Psikolojik iyi olmanın boyutları açısından sonuçlara bakıldığında, "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "özerklik", "çevresel hakimiyet" ve "kendini kabul" puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı, "bireysel gelişim" ve "yaşam amacı" puanlarının ise anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik statülerine göre "öznel iyi olma" ve "psikolojik iyi olma" puanlarının farklılaşması beklenilen bulgulardır. Çünkü yüksek gelir ve eğitime sahip olanların daha fazla fırsata da sahip oldukları söylenilebilir. Bu durum onların bir çok açıdan düşük gelir ve eğitime sahip kişilere göre avantajlı

olmalarına neden olacaktır. Düşük gelir grubundan olan bireyler yüksek gelir grubundaki insanlarla karşılaştırıldığında yaşantılarını etkilemek için daha az fırsata sahiptirler. Bu dezavantajlı durumu eğitimin kalitesini, mesleğini, yaşam çevresini, beslenmesini, ve sağlıkla ilişkili davranışlarını etkileyecektir. (Lachman ve Weaver, 1998). Benzer şekilde, Yörükoğlu (1997) ve Kemerlioğlu (1990) da, bireyin hangi sosyo-ekonomik koşullar içinde büyüdüğünün kişinin büyük ölçüde sağlığını, alacağı eğitimi, seçeceği mesleği belirleyeceğini belirtmektedirler. Ailenin sosyo-ekonomik koşulları bireyin toplumun olanaklarından ne ölçüde yararlanabileceğini ve nereye kadar yükseleceğinin de göstergesidir. Ayrıca ailenin bulunduğu tabaka ve ona bağlı olarak toplumsal, ekonomik ve kültürel durumu, oturduğu yerleşim bölgesi, ana-babanın eğitim düzeyi ve mesleği gibi etkenler, hem aile hayatının ruh sağlığını etkileyebilir, hem de bireyin kişiliğini (Yavuzer, 1992), alışkanlıklarını, geleneklerini, değer yargılarını, amaçlarını biçimlendirir. Zevklerini ve özlemlerini etkiler. Kısaca sınıfsal kültürünü oluşturur (Yörükoğlu, 1997).

Glatzer (1984) insanların sosyo-ekonomik statülerinin öznel iyi olmada bir önkoşul değil, ancak gerekli bir koşul olduğunu ve tek başına yeterli bir koşul olmadığını ifade etmektedir. Nitekim Haring, Stock ve Okun (1984) sosyal sınıf ile öznel iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Ayrıca Jahic (1999) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyo-ekonomik statü arttıkça iyi olmanın da arttığını belirlemiştir. Benzer şekilde, bu araştırmada da, öğrencilerin sosyo-ekonomik statüsü yükseldikçe öznel iyi olmalarının da arttığı görülmüştür.

Sosyo-ekonomik statünün göstergelerinden biri olan gelir durumu ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik araştırmalar incelendiğinde bir çok araştırma sonucunda gelir durumu ile öznel iyi olma arasında anlamlı ilişki belirlendiği görülmüştür (Diener ve Fujita, 1995; Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener, 1993; Dirksen, 1990; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Ancak Diener (1984) gelirin öznel iyi olmaya direkt bir yararı olmadığını, ancak olumlu duygu ile biraz ilgili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde maddi iyiliğin ve gelirin öznel iyi olmaya çok az katkıda bulunduğunu gösteren çalışmalar vardır (Diener ve Fujita, 1995; Diener ve Ark., 1999; Suh, Diener ve Fujita, 1996).

Bu araştırma sonucunda öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni olan "yaşam doyumu" ve hem duygusal hem de bilişsel bileşeni içeren "öznel iyi olma-toplam" puanları arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenmiştir. Bu bulgular ülkemizin ekonomik durumunun zayıf olması ile ilişkilendirilebilir. Nitekim Diener ve Oishi (2000) ulusların geliri ile öznel iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Diener ve Diener (1995) ise, 31 ülkeden üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve doyumun belirli alanları (aile, arkadaşlar, finans) arasındaki ilişkinin şiddetini incelemişlerdir. Finanssal durum ile daha yoksul olan ulusların yaşam doyumları arasında daha zengin uluslara göre daha yüksek ilişki bulunmuştur. "Yoksul uluslardaki insanlar arasında yaşam doyumunu yükseltmede zenginlik niçin daha fazla önemlidir?" sorusu henüz açık bir şekilde yanıtlanamamış olmasına rağmen, üyeleri için ulusal zenginlik işlevsel özgürlüklerle ilgili anahtar bir konudur. Bir ulusta zayıf bir altyapı sistemi sadece yiyecek ve barınma gibi fiziksel ihtiyaçların doyumunu engellemez, ayrıca becerileri uygulama, ilgilerin peşinden gitme, ve ilişkileri devam ettirmeyi, psikolojik ihtiyaçların doyumunu da engeller. Bu nedenle daha yoksul ülkelerde, paranın ihtiyaçların doyumu yani mutluluk için daha kritik bir öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür (Ryan ve Deci, 2001). Kişi başına düşen milli gelir gözönünde bulundurulduğunda daha yoksul olan uluslar arasında sayılabilecek ülkemizde de gelir durumu ve öznel iyi olma arasında ilişki olması beklenilebilir. Nitekim bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin gelir durumunu da içeren sosyo-ekonomik statüleri arttıkça öznel iyi olmalarının arttığı belirlenmiştir.

Öznel iyi olma bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin duygusal ve bilişsel değerlendirmelerini içerir. Bu araştırmada öğrencilerin öznel iyi olmanın bilişsel bileşenini oluşturan "yaşam doyumu" ve genel "öznel iyi olma" puanları arasında sosyo-ekonomik statülerine göre anlamlı bir farklılaşma belirlenirken, duygusal bileşenleri oluşturan "olumlu duygu" ve "olumsuz duygu" puanları arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir. Sosyo-ekonomik statü yükseldikçe, bireyin daha fazla olumlu duygu, daha az olumsuz duygu yaşaması beklenilebilir. Çünkü, sosyo-ekonomik statüsü yüksek olan bireyin kaynaklarını amaçları için daha iyi kullanabileceği ve böylece daha fazla olumlu duygu yaşayabileceği düşünülebilir (Diener, 1994, Akt. Diener ve Fujita, 1995). Duygular sürdürülen yaşantının hoşluğunu veya nahoşluğunu belirler (Yetim, 2001). Bireyin olumlu veya olumsuz duygu yaşamasında kişisel

beklentileri, olayları değerlendirme biçimleri, bakış açıları, kişisel amaçları veya projeleri gibi bir çok değişken önem taşımaktadır. Tabii ki her birey bu değişkenler açısından farklılaşmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre duygularının farklılaşmaması mümkündür. Nitekim Diener (1984) bireylerin amaç ve isteklerinin birbirleriyle çatışması veya gerçekdışı amaçlar belirlemesi gibi nedenlerle mutlu olamayabileceklerini belirtmektedir. Ayrıca elde edilen bu bulgu araştırmada sosyo-ekonomik statüsü belirlemek amacıyla kullanılan ölçme aracının sınırlılıklarından ve öğrencilerin duygularını tanımlamada güçlük yaşamalarından kaynaklanabilir.

Psikolojik iyi olma ve boyutları açısından bulgulara bakıldığında "yaşam amacı" ve "bireysel gelişim" boyutları dışındaki tüm boyutlarda ve bu boyutların toplamını içeren "psikolojik iyi olma" puanlarında öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Nitekim Ryff ve Arkadaşları (1999) sosyo-ekonomik statünün psikolojik iyi olmanın kendini kabul, yaşam amacı, çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim boyutları ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu boyutlar üzerinde alt sosyo-ekonomik statünün negatif etkileri belirlenmiştir. Ryff ve Singer (1996) ise bu araştırmada elde edilen bulgulardan farklı olarak özellikle yaşam amacı ve bireysel gelişim boyutlarında farklılıklar belirlemişlerdir.

Ailenin bulunduğu tabaka ve ona bağlı olarak toplumsal, ekonomik ve kültürel durumu, oturduğu yerleşim bölgesi, ana-babanın eğitim düzeyi ve gördükleri iş gibi etkenler, hem aile hayatının ruh sağlığını etkileyebilir, hem de bireyin kişiliğini (Yavuzer, 1992), alışkanlıklarını, geleneklerini, değer yargılarını, amaçlarını, zevklerini ve özlemlerini etkiler (Yörükoğlu, 1997). Bu bağlamda sosyo-ekonomik statüsü yüksek olan bireylerin diğerleriyle daha sıcak ve doyumlu ilişkiler kurma, daha güçlü empati kurabilme, insan ilişkilerinin özveri gerektirdiğini bilmeyi içeren "diğerleriyle olumlu ilişkiler"; kendi kendine karar verme, bağımsızlık, sosyal baskılara karşı durabilme, kendi kişisel standartlarını benimsemeyi içeren "özerklik"; çevreyi kontrol altına almada yeterlik, çevredeki olanakları kullanmak, kişisel gereksinimleri ve değerleri için uygun durumlar oluşturabilmeyi içeren "çevresel hakimiyet" ve benliğinin iyi ve kötü özelliklerini tanıma ve kabul etme, geçmişine ilişkin olumlu duygular hissetmeyi içeren "kendini kabul" boyutlarında daha yüksek puanlar alması beklenilebilir.

Araştırma sonucunda öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre yalnızca bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu içeren "bireysel gelişim" ve bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını içeren "yaşam amacı" boyutlarında anlamlı farklılaşma belirlenmemiştir. Bu durum araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmesinden kaynaklanmış olabilir. Üniversite kurumsal kimliği ile gence bireysel ve sosyal kimlik arayışlarını olanaklı kılar. Bu arayış içerisinde olan genç, tam anlamıyla yaşam amaçları belirlememiş olabilir. Nitekim Ryff (1989a, 1991) gençlerde "yaşam amacı" ve "bireysel gelişim" puanlarının yaşlılara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ayrıca yüksek öğretim düzeyinde olma sosyo-ekonomik statü farklılığının önemini azaltmış olabilir. Nitekim Carr (1995) eğitim durumunun, ebeveyn eğitimi, geliri ve mesleki statüsü ve kişinin lisedeki IQsu gibi öncelikli yaşam değişkenleri kontrol altına alındıktan sonra bile psikolojik iyi olma ile güçlü ilişki gösterdiğini belirlemiştir. Ayrıca bazı çalışmalarda (Kasser ve Ryan 1993, 1996) psikolojik iyi olma ve zenginlik arasında anlamlı ama düşük ilişki olduğu görülmüştür.

5.2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Dış Kontrol Odağı İnanç Düzeylerine Göre, Öznel İyi Olma ve Psikolojik İyi Olmaları

Araştırmanın amaçlarından biri de üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre "öznel iyi olma" ve "psikolojik iyi olma" düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Bu amaçla yapılan analizler sonucunda öğrencilerin cinsiyetlerine göre öznel iyi olmanın duygusal bileşenlerini oluşturan "olumlu duygu" ve "olumsuz duygu" puanları açısından anlamlı biçimde farklılaşmadıkları, bilişsel bileşeni oluşturan "yaşam doyumu" ve bu bileşenleri içeren "öznel iyi olma-toplam" puanlarının ise anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Öğrencilerin psikolojik iyi olma ve boyutları açısından cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizler sonucunda ise, "özerklik" ve "çevresel hakimiyet puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "yaşam amacı", "bireysel gelişim", "kendini kabul" ve bu boyutların tamamını içeren "psikolojik iyi olma" puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Kızların "yaşam doyumu", "öznel iyi olma", "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "yaşam amacı", "bireysel gelişim", "kendini kabul" ve "psikolojik iyi olma-toplam" puanları erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öznel iyi olma konusunda yapılan ilk araştırmada, Wilson (1967) cinsiyetin mutluluk için önemli bir kriter olmadığını, her iki cinsiyetten kişinin mutlu olabileceğini belirtmiştir. Cinsiyetin öznel iyi olmaya çok küçük oranda (%1'den az) katkısı olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde başka öznel iyi olma üzerinde yapılan araştırmalarda da kadınlar ve erkekler arasında genel yaşam doyumu ve mutluluk açısından çok az farklılık olduğu belirlenmiştir (Campbell, Converse ve Rodgers, 1976; Goodstein, Zatura ve Goodhart, 1982; Haring, Stock ve Okun, 1984). Ancak bazı araştırmalarda elde edilen bulgular, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde hoş olmayan duygular yaşadıkları doğrultusundadır (Broady ve Hall, 1993; Lucas ve Gohm, 2000). Wood, Rhodes ve Whelan (1989) kadınların özellikle mutluluk ve yaşam doyumu ölçümlerinde çok az avantajlı olduklarını belirlemişlerdir. Benzer şekilde bazı araştırmalarda da diğer demografik değişkenler kontrol edildiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek "öznel iyi olma" ifade ettikleri belirlenmiştir (Shmotkin, 1990; White, 1992). Ayrıca Diener, Sandvik ve Larsen (1985), genellikle kadınların ve genç insanların hem olumlu hem de olumsuz duygularını ortalamanın üzerinde olacak şekilde belirttiklerini saptamıştır.

Sonuç olarak yapılan araştırmaların bulguları incelendiğinde, kız veya erkek olmanın öznel iyi olma üzerinde farklılık oluşturabildiği, ancak bu farkın oranının büyük olmadığı görülmektedir. Bu araştırmada da, kızların "yaşam doyumu" ve "öznel iyi olma" puanları erkeklerden daha yüksek bulunurken, "olumlu duygu" ve "olumsuz duygu" puanlarının kız veya erkek olmaya göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgular belirli oranda diğer araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öznel iyi olmanın duygusal bileşenleri açısından farklılaşmamaları ölçme aracının duyguların yoğunluğundan ziyade yaşanma sıklığını ölçmesi ile ilişkilendirilebilir. Nitekim duyguların yaşanma sıklığı ve yoğunluğu açısından cinsiyet farklılıklarına bakıldığında, kızların erkeklere göre hem hoş hem de hoş olmayan duyguları daha "yoğun" yaşadıkları (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991; Diener, Sandvik ve Larsen, 1985), ancak duygusal yaşantıların "sıklığında" farklılık olmadığı görülmüştür. Genel olarak kadınların yüksek olumsuz duygularının yoğun olumlu duyguları ile dengelendiği belirlenmiştir (Fujita ve Ark., 1991). Ayrıca araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır ve üniversite öğrencilerinin benzer yaşam olayları, dolayısıyla benzer duygusal yaşantılar yaşıyor olma olasılıkları yüksektir. Bu

durum kız ve erkek öğrencilerin öznel iyi olmanın duygusal bileşenleri açısından farklılaşmamalarına bir neden oluşturabilir. Ayrıca burada cinsiyet rolleri de sonucu etkileyebilecek bir faktör olarak ele alınabilir.

Psikolojik iyi olma açısından literatüre bakıldığında ise, bir çok araştırmada kadınların puanları "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "bireysel gelişim" boyutlarında erkeklerden anlamlı oranda daha yüksek bulunduğu görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik iyi olmanın diğer boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir (Ryff, 1989a, ; Ryff, 1991; Ryff, 1995; Ryff ve Ark., 1994). Cooper ve Arkadaşları (1995) ise, üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları ilk çalışmalarında öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar belirlememişlerdir. Ancak ikinci çalışmalarında kadınların "bireysel gelişim" ve "diğerleriyle olumlu ilişkiler" boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Nitekim bu sonuç yukarda belirtilen araştırma sonuçları ile paraleldir. Bu araştırmada ise, sadece "özerklik" ve "çevresel hakimiyet" puanları arasında anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir.

Üniversite öğrencilerinin dış kontrol odağı düzeylerine göre hem "öznel iyi olma" ve bileşenleri, hem de "psikolojik iyi olma" ve boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştıkları belirlenmiştir. Dış kontrol odağı puanları azaldıkça öğrencilerin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeylerinin arttığı görülmüştür. İnsanlar hedeflerine ulaşma, bu hedefleri başarma konusunda ortaya koydukları eylemler (örneğin; davranışsal veya bilişsel) açısından birbirinden farklılık gösterir. Bazı insanların olayları kontrol edebileceklerine ilişkin algıları daha yüksek olurken, bundan başka yaşamlarını kontrol etme derecesinde farklı inançlara sahip olabilirler (Sarafino, 1994; Akt. Korkeila, 2000). Cooper ve Arkadaşları (1995) iç kontrol odağına sahip bireylerin pozitif yaşam durumları oluşturabilecek yeteneğe sahip olmalarından dolayı daha fazla mutlu olabileceklerini veya alternatif olarak, daha mutlu olan kişilerin olaylar üzerinde kontrol sağlama yollarını araştırma ve bulmaya daha eğilimli olduklarını ifade etmektedirler.

İç kontrol odağı inancına sahip olan insanların psikolojik uyumlarının daha iyi olduğunu düşünmeye yol açabilecek bir çok araştırma sonucu vardır. Örneğin, Anderson (1977) iç kontrol odağına sahip olan kişilerin dışsallara göre stresle daha

etkili başa çıkabildiklerini, Lefcourt, Martin ve Saleh (1984) ise, içsellerin yeni amaçlar geliştirmede daha iyi olduklarını ve durumlara daha fazla odaklanabildiklerini, dışsalların ise güçsüzlük duygusuna neden olabilecek durumlar karşısında geri çekilme eğilimine sahip olduklarını ifade etmektedirler. Suominen (1993; Akt. Korkeila, 2000) yaşamlarını kontrol etme duygusu güçlü olan kişilerin sosyal entegrasyonlarının da yüksek olduğunu, Compton (2000) ise, iç kontrol odağının öznel iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Benzer olarak Dağ (1992) çalışmasında, iç kontrol odağı inancının duygusal uyumla, bir başka deyişle psikolojik sorunların azlığı ile ilişkisini vurgulamıştır. Bu durumda dış kontrol odağı yükseldikçe öğrencilerin hem "öznel iyi olma" ve bileşenleri, hem de "psikolojik iyi olma" ve boyutları açısından kendilerini daha olumsuz değerlendirdiklerine ilişkin bulgular ilgili yazın ile tutarlı bulgulardır.

Ryff'ın ölçeğinin bazı boyutları kavramsal olarak kontrol odağına benzerdir ve bu yüzden de ilişkilidir. Örneğin, Cooper ve Arkadaşları (1995) "özerklik" ve "çevresel hakimiyet" boyutları kontrol odağının tanımı ile benzerlik gösterdiğini ifade etmektedirler. Nitekim Pearlin ve Arkadaşları (1981), hakimiyet duygusunun kişisel kontrol ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Bireysel özerklik inancı kendi kendine karar verme ve bağımsızlığı içerir ve bunlar iç kontrol odağı paralellik göstermektedir. İç kontrol odağı kişilerin seçim yapma ve çevrelerini oluşturma konusundaki yeteneklerine olan inancını içerir ki bu da onlar için pozitif bir durumdur. Nitekim Cooper ve Arkadaşları (1995) psikolojik iyi olma düzeyi yüksek olan kişilerin daha dinamik, iç kontrolü daha yüksek ve isteklerini daha fazla daha kontrol edebilen kişiler olduklarını belirlemiştir. Bu durumda, iç kontrol odağının psikolojik iyi olmanın boyutlarına ilişkin pozitif bildirimler ile güçlü ilişkisinin olmasının şaşırtıcı olduğu söylenilemez.

Cinsiyet ve kontrol odağının etkileşiminin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi incelendiğinde, cinsiyet ve kontrol odağı etkileşiminin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın hiçbir boyutu üzerinde etkili olmadığı görülmüştür. İlgili yazında cinsiyet ve kontrol odağının öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğunu belirleyen bazı araştırma sonuçları, bu iki değişkenin etkileşiminin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma yaratacağını düşündürmüştür. Ayrıca kızların erkeklerden daha fazla dış kontrol odağı inancına sahip

olduğuna ilişkin araştırmalar (Dağ, 1990; Cenkseven, 2001; Lee ve Dangerik, 1995) da bu araştırma sorusuna ilişkin araştırmacının merakını arttırmıştır. Ancak araştırma sonucunda elde edilen bulgular cinsiyet ve kontrol odağı etkileşiminin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın hiçbir boyutu üzerinde etkili olmadığı yönündedir. Bu durumda kız veya erkek öğrencilerin dış kontrol odağı inançları hangi düzeyde olursa olsun öznel ve psikolojik iyi olma üzerinde farklılaşmaya neden olmamaktadır.

5.3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Öznel İyi Olma ve Psikolojik İyi Olmaları

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre "öznel iyi olma" ve "psikolojik iyi olma" düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik analizler yapılmıştır. Bulgulara cinsiyet ana etkisi açısından bakıldığında öğrencilerin cinsiyetlerine göre, öznel iyi olmanın duygusal bileşenlerini oluşturan "olumlu duygu" ve "olumsuz duygu" puanları açısından anlamlı biçimde farklılaşmadıkları, bilişsel bileşeni oluşturan "yaşam doyumu" ve bu bileşenleri içeren "öznel iyi olma" puanlarının ise anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Öğrencilerin psikolojik iyi olma ve boyutları açısından cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizler sonucunda ise, yalnızca "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "bireysel gelişim" puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Kızların "yaşam doyumu", "öznel iyi olma", "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "bireysel gelişim" açısından kendilerini erkeklerden daha olumlu değerlendirdikleri görülmüştür.

Öznel iyi olma konusunda yapılan bir çok araştırmada cinsiyetin öznel iyi olmaya katkısının yüksek olmadığı belirlenmiştir (Goodstein, Zatura ve Goodhart, 1982; Haring, Stock ve Okun, 1984; Wilson, 1967). Nitekim bu araştırmada da öznel iyi olmanın duygusal bileşenlerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir. Ancak kızların "yaşam doyumu" ve "öznel iyi olma" açısından kendilerini erkeklerden daha olumlu algıladıkları görülmüştür. Nitekim araştırma bulguları genellikle, kızların özellikle mutluluk ve yaşam doyumu ölçümlerinde erkeklere göre kendilerini daha olumlu algıladıkları yönündedir (Diener, Sandvik ve Larsen, 1985; Shmotkin, 1990; White, 1992; Wood, Rhodes ve Whelan, 1989). Öte yandan kızlar iki kat daha fazla oranda depresiftirler. Bu karşıt bulgular kızların olumlu ve olumsuz duygularını daha

yoğun yaşamaları ile açıklanmaktadır (Fujita ve Ark., 1991). Argyle (1996) ise kızların depresyonlarını onların bunu açıklamaya daha gönüllü olmaları ve başa çıkma yöntemlerini daha az etkili kullanmaları ile ilişkilendirmektedir.

Psikolojik iyi olma açısından ilgili yazına bakıldığında ise, bir çok araştırmada kadınların puanları "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "bireysel gelişim" boyutlarında erkeklerden anlamlı oranda daha yüksek bulunduğu görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik iyi olmanın diğer boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir (Cooper ve Ark., 1995; Ryff, 1989a, ; Ryff, 1991; Ryff, 1995; Ryff ve Ark., 1994). Bu araştırmada da kızların "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "bireysel gelişim" boyutlarında kendilerini erkeklerden daha olumlu algıladıkları belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre hem "öznel iyi olma" ve bileşenleri, hem de "psikolojik iyi olma" ve boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştıkları belirlenmiştir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yükseldikçe öğrencilerin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Öğrenilmiş güçlülük kavramı belli yönleriyle öğrenilmiş çaresizlik kavramının karşıtıdır. Nitekim öğrenilmiş güçsüzlük ile düşük öğrenilmiş güçlülük arasında yüksek öğrenilmiş güçlülükten daha güçlü bir ilişki belirlenmiştir (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985; Rosenbaum ve Palmon, 1984). Kontrol edilemeyecek durumlar karşısında çaba göstermenin yersiz olduğuna ilişkin düşünce sonucu, başarısız olma olasılığı karşısında, insanlar çabalarını sonlandırabilme ve inançlarını yitirebilme durumu olarak tanımlanan öğrenilmiş güçsüzlük (Safarino, 1994; Akt. Korkeila, 2000) konusunda Abramson, Seligman ve Teasdale (1978)'nin yaptıkları araştırmada önemli olaylar üzerinde kontrol eksikliği olan kişilerin motivasyonlarını kaybettikleri ve depresyona eğilimli olduklarını belirlemişlerdir. Nitekim Dağ (1992) bireyin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksek olmasının, başa çıkma ve öz-kontrol becerilerini yaygın bir biçimde kullandığını, dolayısıyla stres yaratan durumlardan daha az etkilendiğini göstermekte olduğunu ve dolayısıyla daha az psikolojik sorunlar yaşayabileceğini belirtmiştir. Ayrıca bazı araştırma sonuçları (Warr, Barter, Broenbridge, 1983; Reich ve Zatura, 1981) yaşamımızdaki iyi olayların olumlu duygu boyutu ile, kötü ve stres yaratan olayların ise olumsuz duygu boyutu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu açıklamalara bağlı olarak, öğrenilmiş güçlülük düzeyi arttıkça hem öznel iyi olma, hem

de psikolojik iyi olma düzeyinin artacağını söylemek mümkündür. Nitekim bu araştırma sonucunda da paralel bulgular elde edilmiştir.

Cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi incelendiğinde, cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin "öznel iyi olma" ve onun boyutlarından biri olan "olumsuz duygu", "psikolojik iyi olma" ve onun bileşenlerinden "özerklik", "bireysel gelişim", "yaşam amacı", "kendini kabul" üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin "olumsuz duygu" boyutu üzerindeki etkisine bakıldığında, yapılan karşılaştırmalarda kişinin cinsiyeti ne olursa olsun daha çok öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olanlar lehine sonuçlar elde edildiği görülebilir. Ancak orta düzeyde öğrenilmiş güçlülük düzeyleri olan kızlar ve erkekler arasında erkekler lehine bir farklılık belirlenmiştir. Benzer olarak cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin "öznel iyi olma", "psikolojik iyi olma" ve onun bileşenlerinden "özerklik", "bireysel gelişim", "yaşam amacı", "kendini kabul" boyutları üzerindeki etkisine bakıldığında, yapılan karşılaştırmalarda kişinin cinsiyeti ne olursa olsun daha çok öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olanlar lehine sonuçlar elde edildiği görülebilir. Farklı olarak yüksek öğrenilmiş güçlülüğe sahip erkek ve kızların "özerklik" ve "kendini kabul", orta düzeyde öğrenilmiş güçlülüğe sahip erkek ve kızların "öznel iyi olma", "bireysel gelişim", "yaşam amacı", "psikolojik iyi olma" puanları karşılaştırıldığında yine kızlar lehine farklılıklar belirlenmiştir. Bireyin öğrenilmiş güçlülük düzeyi yükseldikçe stresle başa çıkmada bilişsel repertuarlarını daha etkili bir şekilde kullanmaktadır. Karşılaştırmalardan elde edilen sonuçlar öğrenilmiş güçlülük düzeyinin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın belirtilen boyutları üzerinde cinsiyetten daha önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ancak aynı düzeyde öğrenilmiş güçlülüğe sahip olan kişilerde bireyin cinsiyetinin sonucu etkilediği görülmüştür. Bu durumda aynı öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olmaları durumunda kızların erkeklere göre belirtilen boyutlarda daha olumlu sonuçlar aldıkları dikkati çekmektedir.

5.4. Öğrencilerin Öznel İyi Olma ve Psikolojik İyi Olmalarının Yordayıcıları

Araştırmada üniversite öğrencilerinde demografik değişkenler (cinsiyet ve sosyo-ekonomik statü), kişilik özellikleri (dışadönüklük ve nevrotizm), öğrenilmiş güçlülük, dış kontrol odağı, yaşamın değişik yönlerinden hoşnut olma (ebeveyn, flört ve arkadaş ilişkilerinden, boş zaman etkinliklerinden ve akademik durumdan) ve algılanan sağlık durumunun öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmayı ne oranda yordadığı incelenmiştir. Aşağıda her bir değişken yordayıcılık önemleri de dikkate alınarak elde edilen bulgular ışığında tartışılmıştır.

Kişilik Özellikleri (Dışadönüklük ve Nevrotizm):

Dışadönüklük ve nevrotizm değişkenleri hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları arasında yer almaktadır. Nevrotizm ve dışadönüklüğün öznel iyi olmanın en önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Psikolojik iyi olma açısından bakıldığında ise dışadönüklük ikinci, nevrotizm ise üçüncü aşamada yordamaya katkıda bulunmuşlardır. Elde edilen bu sonuçlar nevrotizm ve dışadönüklüğün öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın çok önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir.

İlgili yazına bakıldığında öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın bir çok kişilik özelliği ile olumlu ilişkisi olduğu görülmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998; Diener ve Ark., 1999; Lucas, Diener ve Suh, 1996; Myers ve Diener, 1995; Schmutte ve Ryff, 1997). Araştırmalar incelendiğinde öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın en önemli yordayıcıları arasında dışadönüklük ve nevrotizmin yer aldığı dikkati çekmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998; Diener ve Ark., 1999; Francis ve Katz, 2000; Furnham ve Cheng, 1999; Schmutte ve Ryff, 1997).

Araştırmalar, sosyallik, arkadaş canlısı olma ve risk alma gibi özellikleri içeren bir kişilik boyutu olan dışadönüklüğün (Pervin ve John, 2001) olumlu duygu ve yaşam doyumu ile olumlu ilişkisi olduğunu göstermektedir (Costa ve McCrae, 1980; Diener ve Fujita, 1995; Diener ve Larsen, 1993; McCrae ve Costa, 1991; Rusting ve Larsen, 1997; Watson ve Clark,1992). Genellikle gerginlik, huysuzluk ve düşük benlik saygısı gibi özelliklerle açıklanan nevrotizm (Pervin ve John, 2001) ise, olumsuz duygu ile ilişki göstermektedir. Ayrıca nevrotizm ve yaşam doyumu arasında negatif ilişki vardır (Clark

ve Watson, 1988; Costa ve McCrae, 1980; McCrae ve Costa, 1991; Rusting ve Larsen, 1997). Aynı şekilde nevrotizm ve olumlu duygu negatif ilişki göstermektedir (Costa ve McCrae, 1980; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Bu çalışmalar bu araştırmada elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir. Bu araştırmada da nevrotizm ve dışadönüklüğün öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Benzer olarak, dışadönüklük ve nevrotizm psikolojik iyi olmanın da anlamlı yordayıcılarıdır. Nitekim bu bulgu başka amprik çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Dışadönüklük ve nevrotizmin psikolojik iyi olma ile ilişkisini belirlemeye yönelik Schmutte ve Ryff (1997)'ın çalışmasında, nevrotizm ve dışadönüklüğün psikolojik iyi olmanın -özellikle de Kendini Kabul, Çevresel Hakimiyet ve Yaşam Amacı boyutlarının- güçlü ve tutarlı yordayıcıları olduğunu belirlemişlerdir. Cooper ve Arkadaşları (1995) dışadönüklüğün psikolojik iyi olma ile özellikle de Çevresel Hakimiyet, Bireysel Gelişim, Kendini Kabul ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler boyutları ile olumlu yönde ilişkisi olduğunu belirlemiştir.

Francis (1999, s.6) "mutluluk sürekli dışadönüklük olarak isimlendirilebilecek birşeydir" diyerek mutluluk ve dışadönüklük arasındaki güçlü ilişkiyi ifade etmektedir. Nitekim bir çok çalışmada mutluluk ve dışadönüklük arasında tipik olarak .30-.40 düzeyinde ilişkiler belirlenmiştir. Bu ilişki dışadönüklük ve olumlu duygu arasında en güçlüdür. Bir çalışmada onyedi yıl sonra dışadönüklük mutluluğu yordamıştır (Costa, McRae ve Norris, 1981). Headey, Glowacki, Holmstrom ve Wearing (1985) dışadönüklüğün genç insanların olumlu yaşam olaylarını yüksek düzeyde pozitif iyi olma ve dışadönüklükte artmaya dönüştürmelerini etkilediğini belirlemişlerdir.

Argyle ve Lu (1990a) dışadönüklerin haz kaynaklarına takım ve klüplerde yer alarak, partilere ve danslara giderek ulaştıklarını belirlemişledir. Ayrıca kuşkusuz ki, dışadönükler kendilerini olumlu sonuçlara ulaştıracak sosyal becerilere sahiptirler. Boylamsal bir çalışmada Argyle ve Lu (1990b) dışadönüklerin mutluluk nedenlerinden birinin, muhtemelen onların sosyal yaşamlarını kontrol etmelerini olanaklı kılmasından dolayı, daha atılgan olmaları olduğunu ve bunun onların mutluluğunun kaynağı olduğunu belirlemişlerdir. Kısaca bu çalışmaya göre sosyal beceriler mutluluğun en güçlü kaynağıdır. Ayrıca bir başka çalışmada Argyle ve Lu (1991) işbirliğine dayalı becerilerin de önemli olduğunu belirlemişlerdir.

Dışadönüklük olumlu duyguya ulaştırırken, nevrotizm olumsuz duyguya ulaştırır. Nevrotizm öznel iyi olmada olumsuz duygu bileşeninin temel kaynağıdır (Argyle, 1996). Nitekim sosyal destek üzerinde yapılan bir araştırma düşmanca olan, arkadaşça olmayan, kendisi merkezli, negatif, pesimist, vb. olan bireylerin yalnız ve çok fazla sosyal destek almayan kişiler olduklarını ve bununda ruh sağlığının kötü olmasına yol açtığını göstermektedir (Sarason ve Ark., 1990; Akt. Argyle, 1996).

Depresyonda olan kişiler sıklıkla kendilerini yanlış giden şeyler için suçlarlar. Oysa mutlu insanların yanlış giden şeyler karşısında kendi kendilerini suçlamadıkları, kendilerinin iyi şeyler gerçekleştirdiklerine inandıkları belirlenmiştir (Argyle ve Ark., 1989; Akt. Argyle, 1996). Ayrıca bazı mutlu kişilikler ve bazı dışadönükler sosyal olaylar konusunda daha iyimserlerdir. Örneğin diğer insanlarla karşılaştıklarında diğerlerinden hoşlanırlar, onlarla olmak isterler ve birlikte eğlenebilirler (Thorne, 1987). Ayrıca Argyle ve Arkadaşları (1989; Akt. Argyle, 1996) mutluluğun çeşitli karşılaştırma süreçlerinin bir sonucu olduğunu söylemekte ve bunu "polyanna ilkesi" olarak isimlendirmektedir.

Eaves, Eysenck ve Martin (1989; Akt. Cheng ve Furnham, 2003) kişiliğin güçlü bir genetik bileşen olduğuna inanmaktadır. Nitekim ikiz çalışmaları da bunu göstermektedir (Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcok, Segal ve Rich, 1988). Bu aile çalışmalarında ebeveynler ve çocuklarının –fakat evlat edinen çocuklar değil- mutlulukları arasındaki ilişkiler ile desteklenmektedir. Mutluluk dışadönüklük ve nevrotizm ile (negatif olarak) ilişkilidir, her ikisi de yüzde 50 oranında miras olarak kalmaktadır (Argyle, 1987; Akt. Argyle, 1996). Ayrıca Eysenck (1967; Akt. Cheng ve Furnham, 2003) dışadönüklerin içedönüklerden daha düşük düzeyde cortical uyarıcıya sahip olduklarını ve bu durumun onları çeşitli sosyal etkinlikler ile dışsal uyarıcılar aramaya ittiğini belirtmektedir. Buna dayanarak dışadönüklerin erken yaşlarda sosyal temas kurmaya çalışması onların doğal bir şekilde sosyal becerilerini geliştirmelerine neden olabilir. Sosyal beceriler diğerleriyle iletişimlerinde (daha fazla pozitif geribildirim alarak) onlara yardımcı olur ve bu durum da onları daha fazla sosyal etkinliklerde bulunmaya yöneltir (Cheng ve Furnham, 2003). Sosyal etkinliklerin de insanın mutluluğunun en büyük kaynağı olması (Argyle ve Lu, 1990b; Bradburn, 1969), dışadönüklerin mutluluk ölçümlerinde yüksek puanlar almasını açıklamaktadır.

Bununla birlikte mutlu kişiliğin en önemli/büyük bileşeni çevreseldir. Kısmen dışadönüklük, işbirliği becerisi ve ilişkili özellikler yaşamın ilk iki yılı boyunca anne ile kurulan sıcak ilişkinin bir ürünüdür. Bu nedenle erken çocukluk yaşantıları mutlu kişilik ile ilişkilidir (Sroufe Fox ve Pancake, 1983). Bununla birlikte, geç yaşantılar daha da fazla önemli olabilir. Headey ve Wearing (1992; Akt. Argyle, 1996) dışadönüklüğün arkadaşlar ve işteki pozitif olayların yaşanması aracılığıyla mutluluğun nedeni olduğunu belirlemiştir. Fakat buna ek olarak dışadönüklüğün bağımlı bir değişken olduğunu da saptamışlardır. Örneğin dışadönüklük pozitif sosyal olaylar tarafından etkilenmektedir. Bu da, iş, boş zaman ve arkadaşlarla yaşantıların önemli olduğunu göstermektedir.

Özetle, bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili yazın ile tutarlılık göstermektedir. Nevrotizm ve dışadönüklük hem öznel iyi olma, hem de psikolojik iyi olmanın en güçlü kaynakları arasında yer almaktadır.

Öğrenilmiş Güçlülük:

Öğrenilmiş güçlülük öznel ve psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcılarından biridir. Öğrenilmiş güçlülüğün psikolojik iyi olmanın en güçlü yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Öznel iyi olma açısından bakıldığında ise, öğrenilmiş güçlülüğün nevrotizm, dışadönüklük ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluk değişkenlerinden sonra dördüncü aşamada yordamaya anlamlı katkıda bulunduğu görülmüştür.

İlgili yazında öğrenilmiş güçlülüğün öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma ile birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. "Öğrenilmiş güçlülük" duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkabilmek için kendine yönerge verme, problem çözme becerilerini kullanma (planlama, problemi tanımlama, alternatifleri değerlendirme ve sonuçları tahmin etme), anlık doyumu erteleyebilme ve içsel olayları kendi kendine düzenleyebileceğine dair genel bir inanca sahip olmayı içermektedir (Rosenbaum, 1980). Bu özelliklere sahip bireyler stresle başa çıkmada bu donanımları sayesinde stresörlerden daha az etkilenmekte ve daha az psikolojik sorun yaşamaktadırlar (Dağ, 1992). Bu nedenle öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kişilerin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeylerinin de yüksek olmasını beklenilmektedir. Bu araştırmada da, stresle başa çıkmada bireyin kullandığı bilişsel stratejileri içeren öğrenilmiş

güçlülüğün hem öznel iyi olmayı, hem de psikolojik iyi olmayı anlamlı oranda yordadığı belirlenmiştir.

Yaşamın Farklı Yönlerinden Hoşnut Olma:

Ebeveyn, arkadaş ve flört ile ilişkilerinden, boş zaman etkinliklerinden ve akademik durumundan hoşnut olma değişkenlerinin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmayı ne oranda yordadıklarına ilişkin elde edilen bulgular aşağıda tartışılmaktadır.

Ebeveyn, arkadaş ve flört ile ilişkilerinden hoşnut olma: Sosyal etkileşim mutluluğun belirleyicilerinden biridir. Mutluluğa dair ilk ampirik çalışmalardan birinde Wilson (1967) sosyal etkileşimin mutluluğun en güçlü yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir. Emmons ve Diener (1985) da çalışmalarında üniversite öğrencilerinin kişilerarası becerilerinin olumlu duygu ve yaşam doyumu ile anlamlı ilişkisi olduğunu belirlemişlerdir.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında, ebeveynle ve flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluğun hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olmanın güçlü bir yordayıcısı iken, arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluğun ise yalnızca psikolojik iyi olmanın yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bir çok çalışmada sosyal ilişkiler mutluluğun en önemli kaynaklarından biri olarak gösterilmektedir (Cooper, Okamura ve Gurka, 1992; Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Larson (1990) özellikle arkadaşlarla birlikte – bunu aile ve yalnız olma izlemektedir- olunduğunda mutluluğun arttığını, arkadaş etkisinin 20 yaş ve üstünde olan kişilerde en yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Arkadaşlarla birlikte iken genellikle eğlenceli şeyler yapmak mutluluğun artmasının nedeni olabilir. Nitekim Argyle ve Furnham (1982) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmasında arkadaşlarla paylaşılan aktivitelerin özelliklerini belirlemiştir. Bu aktiviteler dans etme, tenis, içki içme, ve diğer boş zaman aktiviteleridir. Bu eğlenceli etkinlikler destekleyici sosyal ağın gücünü içermektedir. Arkadaşlarla birlikte iken mutlu olmanın bir diğer olası açıklaması da arkadaşların sözel olmayan pozitif mesajlar göndermesi olabilir. Bu da olumlu duygunun güçlü bir kaynağıdır. (Argyle, 1996). Ayrıca arkadaşlarla birlikte olmak sosyal ve psikolojik gereksinimlerin karşılanması açısından da önemlidir. Bu nedenle hem psikolojik iyi olma, hem de öznel iyi olmayı anlamlı oranda yordaması beklenilebilir. Bu çalışmada ise, genç yetişkin olan üniversite öğrencilerinde arkadaşlarla ilişkiden algılanan

hoşnutluğun psikolojik iyi olmayı yordamada anlamlı katkısı olduğu, ancak öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcıları arasında olmadığı görülmüştür. Bu şaşırtıcı bir bulgudur. Bu sonuç araştırmada arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluğun tek soru ile ölçülmesi, ilişkinin kalitesi, arkadaşlarla birlikte olma sıklığı gibi unsurların gözönünde bulundurulmamış olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Hem psikolojik iyi olma, hem de öznel iyi olma için önemli yordayıcılardan biri de aile ile ilişkilerden algılanan hoşnutluktur. Argyle (1987; Akt. Argyle, 1996) çeşitli çalışmalarda sosyal ağın iki yönü olan aile (ebeveynlerle ilişkiler) ve okulun (akran ilişkileri ve okul performansı) genç insanların psikolojik iyi olması ve sosyal uyumu için önemli olduğunun belirlendiğini ifade etmektedir. Nitekim bir çok çalışmada ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesinin kişilerin uzun dönemli güven, esneklik ve iyi olmalarını önemli ölçüde etkilediği tartışılmıştır (Canetti, Bachar, Galili-Wiesstub, De-Nour ve Shalev, 1997; Herz ve Gullone, 1999; Hopkins ve Klein, 1995; Kitamura ve Suziki, 1993). Bu çalışmalar ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluğun hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olma üzerindeki anlamlı etkisini açıklamaktadır.

İlişkiler üzüntüyü, acıyı önler ve hastalığın azalmasına ve ruh sağlığını iyileştirmeye yol açar. Bu "tampon etkisi" olarak bilinir. Stresli durumlarda sosyal desteğin işlevini buna örnek olarak verebiliriz (Argyle, 1996). Bu durum daha çok evliliğe benzer yakın ilişkilerde görülür (Argyle, 1996; Argyle ve Furnham, 1983). Ayrıca Diener ve Fujita (1995) güçlü romantik ilişkinin olumlu duygu ve yaşam doyumu ile anlamlı ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Nitekim bu araştırmada da gençlerin flörtleriyle ilişkilerinden algıladıkları hoşnutluğun hem öznel iyi olmayı, hem de psikolojik iyi olmayı anlamlı oranda yordadığı görülmüştür. Her iki bağımlı değişken için de güçlü bir yordayıcı olduğu dikkati çekmektedir.

Cooper ve Arkadaşları (1995) sosyal etkileşimin sıklığının psikolojik iyi olma ile ilişkili olmadığını, ancak sosyal etkileşimden algılanan doyumun psikolojik iyi olma ile anlamlı ilişkisi olduğunu belirlemişlerdir. Bu durumda sosyal etkileşimin niceliğinden çok kalitesinin kişinin psikolojik iyi olması üzerinde daha etkili olduğunu söylemek mümkündür. Cooper ve Arkadaşları (1995) sosyal etkileşimden algılanan doyumun psikolojik iyi olmanın "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "kendini kabul", "yaşam amacı" ve "çevresel hakimiyet" ile pozitif ilişki gösterdiğini belirlemiştir. Ayrıca sosyal

etkileşimden algılanan doyum ölçümleri arasında, arkadaşlar ve aile ile ilişkilerin psikolojik iyi olma üzerinde açık bir şekilde akrabalar ve gruplarla ilişkilerden daha fazla önemli olduğunu saptamışlardır.

Sosyal etkileşim bireylerin psikolojik iyi olma duygusu kazanabilmeleri için bir yoldur. Örneğin, "diğerleriyle olumlu ilişkiler" Ryff'ın pozitif psikolojik sağlığı ölçen altı boyutundan biridir. Ayrıca pozitif sosyal etkileşim kişinin kendini kabul duygusunu daha fazla yaşamasına yol açabilir. Aynı şekilde negatif sosyal etkileşimler kendini kabulü engelleyebilir. Bu nedenle daha sık ve daha fazla pozitif sosyal etkileşim yaşayan kişilerin psikolojik iyi olmalarının, özellikle de psikolojik iyi olmanın "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "kendini kabul" boyutlarında, daha yüksek düzeyde olduğu söylenilebilir.

Özetle, kimlerle ilişki içerisinde olunduğunun önemi büyük olasılıkla örnekleme alınan kişilerin yaş veya yaşam koşullarına göre farklılaşacaktır. Buna rağmen yaş ya da yaşam koşulları ne olursa olsun genellikle arkadaşlar, aile ve flörtünün psikolojik iyi olma ve öznel iyi olmanın önemli yordayıcıları olduğunu söylemek isabet olacaktır.

Boş zaman etkiliklerinden algılanan hoşnutluk: Boş zaman ekinliklerinden algılanan hoşnutluğun üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmalarını anlamlı oranda yordadığı belirlenmiştir. Nitekim bu sonuç bir çok araştırmada elde edilen sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir (Argyle ve Lu, 1990b; Cheng ve Furnham, 2003; Cooper, Okamura ve Gurka, 1992).

Boş zaman, öznel iyi olmanın çok önemli bir kaynağıdır: insanların %34'ünün boş zamanlarından işleri ile eşit oranda doyum yaşadıkları, %19'unun ise daha fazla doyum yaşadıkları belirlenmiştir (Veroff ve Ark., 1981; Akt. Argyle, 1996). Boş zaman etkinliklerinin farklı türleri farklı yararlar sağlar. Boş zamanı değerlendirirken gruplarla birlikte olma neşenin ve sosyal desteğin en büyük kaynağıdır, egzersiz yapma, fiziksel ve ruh sağlığı için iyidir, tatiller ve rahatlamanın diğer formları ise, stres, kaygı ve depresyonu azaltır. Sonuç olarak, boş zaman daha fazla olumlu duygular yaratır (Argyle, 1996).

Boş zaman doyumun en önemli bileşenlerinden biridir (Argyle, 1996). Cheng ve Furnham (2003) boş zamanın mutluluğun direkt yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Çeşitli çalışmalarda da genç insanlarda boş zaman (hem birlikte hem de yalnız yapılan aktiviteler) ve iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneğin, Argyle ve Lu (1990a) boş zaman aktiviteleri, kişilik özellikleri ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, sosyal etkinliklerin mutlulukla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca sosyal etkinlikte bulunma sıklığı da mutlulukla ilişkilidir. Regresyonal analiz sonuçları hem birlikte hem de yalnız yapılan etkinliklerin sıklığının mutluluğun yordayıcıları olduğu, katılımcıların birlikte yapılan etkinliklerle, sosyal etkinliklere benzer şekilde, kişilerin psikolojik iyi olmalarını arttırdığı saptanmıştır. Bir başka çalışmada ise, Cooper ve Arkadaşları (1992) sosyal etkinlik ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir.

Akademik başarıdan algılanan hoşnutluk: Üniversite öğrencilerinde akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun öznel iyi olmanın en önemli yordayıcılarından biri olduğu, psikolojik iyi olmanın ise anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin kendi akademik başarılarından hoşnut olmalarının onların daha olumlu duygular yaşamasına, yaşam doyumlarının daha yüksek olmasına neden olabileceği düşünülebilir. Nitekim Argyle (1987; Akt. Argyle, 1996) okuldaki performansın genç insanların uyumunu ve iyi olmalarını arttırdığını ifade etmektedir.

Kontrol Odağı:

Dış kontrol odağı hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olmayı yordamada ters yönde bir regresyon katsayısı ile ortaya çıkması (Bakınız Tablo-68 ve 70) dış kontrol odağı inancına sahip olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeylerini azalttığını göstermektedir. Ancak dış kontrol odağı inancının öznel iyi olmaya göre psikolojik iyi olmanın daha önemli bir göstergesi olduğu da dikkati çekmiştir.

Araştırmalar fiziksel ve psikolojik sağlık ve öznel iyi olmanın kontrol inançlarına bağlı olduğunu göstermektedir (Emmons ve Diener, 1985; Heckhausen ve Schulz, 1995; Lachman ve Weaver, 1998; Lefcourt, Miller, Wane, Scherk, 1981). Nitekim Klonowicz (2001) yüksek dış kontrol odağının daha çok olumsuz duygu, daha az olumlu duygu ile ilişkili olduğunu ve dış kontrol odağı azaldıkça yaşam doyumunun

arttığını saptamıştır. Ayrıca Compton (2000) iç kontrol odağının öznel iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Cooper ve Arkadaşları (1995) ise, psikolojik iyi olma düzeyleri yüksek olan kişilerin iç kontrollerinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir. Nitekim iç kontrol odağına ilişkin yapılan araştırmalarda iç kontrol odağına sahip kişilerin dışsallara göre stres yaratan durumlarla daha etkili başa çıkabildikleri (Anderson, 1977), yeni amaçlar geliştirmede daha iyi oldukları ve durumlara daha fazla odaklanabildikleri (Lefcourt, Martin ve Saleh, 1984), sosyal entegrasyonlarının yüksek olduğu (Suominen, 1993; Akt. Korkeila, 2000) belirlenmiştir. Bu araştırmada elde edilen kontrol odağının öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğuna ilişkin bulgu ile yukarıda belirtilen araştırma sonuçları paralellik göstermektedir.

Demografik Değişkenler (Cinsiyet ve Sosyo-Ekonomik Statü):

Demografik değişkenlere bakıldığında cinsiyetin hem öznel iyi olma için hem de psikolojik iyi olmanın, sosyo-ekonomik statünün ise sadece öznel iyi olmanın yordayıcıları arasında olduğu görülmüştür.

Cinsiyet: Araştırmada cinsiyetin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın kaynakları arasında yer aldığı belirlenmiştir. Diğer yordayıcı değişkenler arasında ne derece önemli bir yordayıcı olduğuna bakıldığında ise, analize alınma aşamalarının benzer olduğu görülebilir. İlgili yazına bakıldığında, hem kadınların erkeklerden (Diener, Sandvik ve Larsen, 1985; Shmotkin, 1990; White, 1992; Wood, Rhodes ve Whelan, 1989), hem de erkeklerin kadınlardan (Broady ve Hall, 1993; Haring, Stock ve Okun, 1984; Lucas ve Gohm, 2000) daha yüksek öznel iyi olma ifade ettiklerine ilişkin araştırma sonuçlarına rastlanılmıştır. Ayrıca ilgili yazın incelendiğinde, erkek ve kadınların öznel iyi olmaları arasında çok az farklılık bulunduğuna ilişkin araştırma sonuçları olduğu da görülmüştür (Goodstein, Zatura ve Goodhart, 1982). Ek olarak, Wilson (1967) ve Cheng ve Furnham (2003) cinsiyetin mutluluğu yordamada çok az önemli bir role sahip olduğunu belirlemişlerdir. Psikolojik iyi olma açısından ilgili yazına bakıldığında ise, bir çok araştırmada psikolojik iyi olmanın "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "bireysel gelişim" bileşenlerinde kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Cooper ve Ark., 1995; Ryff, 1989a; Ryff, 1991; Ryff, 1995; Ryff ve Ark., 1994). Ayrıca Cooper ve Arkadaşları (1995) kızların erkeklerden daha fazla psikolojik iyi olma ifade ettiklerini belirlemiştir. Bu araştırma sonucunda ise,

cinsiyetin hem öznel iyi olmanın, hem de psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ancak yordamaya katkısının yüksek olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç yukarıda belirtilen bazı araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Sosyo-Ekonomik Statü: Araştırmada SES'in öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcısı iken psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Glatzer (1984) insanların sosyo-ekonomik statülerinin öznel iyi olmada gerekli bir koşul olduğunu, ancak bir ön koşul olmadığı gibi, tek başına da yeterli olmadığını ifade etmektedir. Nitekim ilgili araştırmalara bakıldığında sosyo-ekonomik statü ile öznel iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğu görülebilir (Haring, Stock ve Okun, 1984; Jahic, 1999; Diener ve Fujita, 1995; Diener ve Ark., 1993; Dirksen, 1990; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Psikolojik iyi olma açısından ilgili yazına bakıldığında ise, Ryff ve Arkadaşları (1999) sosyo-ekonomik statünün psikolojik iyi olmanın yalnızca "kendini kabul", "yaşam amacı", "çevresel hakimiyet" ve "bireysel gelişim" boyutları ile ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Ryff ve Singer (1996) ise, özellikle "yaşam amacı" ve "bireysel gelişim" boyutları ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Kısaca, hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olma açısından çalışmalarda, sosyo-ekonomik statünün bireyin iyilik hali için önemli olan kaynakların kullanımını arttırabileceği açık olmasına rağmen, iyi olma ile sosyo-ekonomik statü ve göstergeleri arasında anlamlı ancak düşük bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Diener ve Fujita, 1995; Diener ve Ark., 1999; Kasser ve Ryan 1993, 1996; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Bu araştırmada da sosyo-ekonomik statünün öznel iyi olmayı yordarken, psikolojik iyi olmayı yordamadığı görülmüştür. Bu bulgu yukarda belirtilen araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Algılanan Sağlık Durumu:

Algılanan sağlık durumunun öznel iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı iken, psikolojik iyi olmanın kaynakları arasında yer almadığı belirlenmiştir. Öznel iyi olmaya katkısına bakıldığında ise, onbir yordayıcı değişken arasında dokuzuncu sırada eşitliğe girdiği görülmüştür.

Hastalık sıklıkla hoş olmayan duygular ya da acı ile ilişkilidir, bu nedenle hastalığın varlığı direkt olarak olumsuz duyguyu arttırır. Bununla birlikte hastalık sıklıkla bireyin bedensel sıkıntılar yaşamasına neden olur, yaşamını güçleştirir. Bu nedenle olumlu duygu ve yaşam doyumunu azaltabilir (Ryan ve Deci, 2001). Bu

araştırma sonucunda da sağlık durumunun olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumundan oluşan öznel iyi olmayı anlamlı oranda yordadığı belirlenmiştir. Nitekim iyi olma ile ilgili kavramlardan biri olan yaşam kalitesi Radoschewski'ye (2000) göre, sağlık durumunun kötü olmasından önemli ölçüde etkilemektedir. Jorgensen ve Richards (1989) ise üniversite öğrencilerinin olumsuz duygu ve fiziksel şikayetleri arasındaki ilişkiye sürekli kaygının aracılık ettiğini belirlemişlerdir.

Bu araştırmalara ek olarak başka amprik çalışmalar da sağlık durumu ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Örneğin meta-analitik bir çalışma yapan Okun, Stock, Haring ve Witter (1984) ifade edilen fiziksel sağlık ile öznel iyi olma arasında ortalama .32 düzeyinde korelasyon olduğunu belirlemiştir. Bununla birlikte, ilişkinin beklenilenden daha karmaşık olduğu saptanmıştır. Objektif olarak zayıf sağlığı olan bazı kişiler yüksek öznel iyi olmaya sahip iken, karşıt olarak, düşük öznel iyi olmaya sahip olan bazı kişilerin ise somatik hastalıklara ilişkin işaretlere sahip olmadığı görülmüştür. Okun ve arkadaşları (1984) sağlığın diğerleri (örneğin doktorlar) tarafından değerlendirildiği zaman korelasyonun önemli oranda düştüğünü (.16) belirlemişlerdir. Bunlar sağlık durumunun anlamı, değerlendirmenin kimin tarafından, nasıl yapıldığının öznel iyi olmada temel bir faktör olabileceğini gösterebilir. Öznel iyi olma her şeyden önce özneldir, bu yüzden kişilikten, ve yorum ve ifade türleri tarafından etkilenebilir.

Sağlık ölçümlerinin türlerinin araştırma sonucu üzerindeki etkisini Watson ve Pennebaker (1989) da fiziksel sağlık ve stres arasındaki ilişki inceledikleri çalışmalarında vurgulamışlardır. Araştırma sonucunda olumsuz duygunun sağlık şikayetleri ile anlamlı ilişkisi olmasına rağmen uzun süreli sağlık durumu ile güçlü ya da sürekli ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Nitekim bu araştırmada da algılanan sağlık durumu psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları arasında yer almamaktadır. Bu sonuç araştırmada sağlık durumunun ölçülme biçiminden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Genç insanların çoğunun sağlık problemlerinin daha az olması da sonucu etkilemiş olabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirilmesi yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de ileride bu alanda yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuç

Bu araştırmanın amaçlarından biri üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik statülerine göre "öznel iyi olma" ve boyutları ile "psikolojik iyi olma" ve boyutlarında farklılaşma olup olmadığını belirlemektir. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin "olumlu duygu" ve "olumsuz duygu" puanlarının hangi sosyo-ekonomik statüde olduklarına göre anlamlı oranda farklılaşmadıkları, "yaşam doyumu" ve "öznel iyi olma" puanlarının ise anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Sonuçlar sosyo ekonomik statü yükseldikçe "yaşam doyumu" ve "öznel iyi olma" puanlarının yükseldiğini göstermektedir. Analiz sonuçlarına "psikolojik iyi olma" ve boyutları açısından bakıldığında ise, "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "özerklik", "çevresel hakimiyet" "kendini kabul" ve "psikolojik iyi olma" puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı, "bireysel gelişim" ve "yaşam amacı" puanlarının ise anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Öğrencilerin sosyo-ekonomik statüleri yükseldikçe "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "özerklik", "çevresel hakimiyet" "kendini kabul" ve "psikolojik iyi olma" puanlarının da yükseldiği belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve dış kontrol odağı inanç düzeylerine göre "öznel iyi olma" ve "psikolojik iyi olma" düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda öğrencilerin cinsiyetlerine göre "olumlu duygu" ve "olumsuz duygu" puanları açısından anlamlı biçimde farklılaşmadıkları, "yaşam doyumu" ve bu bileşenleri içeren "öznel iyi olma" puanlarının ise anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Öğrencilerin psikolojik iyi olma ve boyutları açısından cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik

yapılan analizler sonucunda ise, "özerklik" ve "çevresel hakimiyet" puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "yaşam amacı", "bireysel gelişim", "kendini kabul" ve bu boyutların tamamını içeren "psikolojik iyi olma" puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Kızların "yaşam doyumu", "öznel iyi olma", "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "yaşam amacı", "bireysel gelişim", "kendini kabul" ve "psikolojik iyi olma-toplam" puanları erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin dış kontrol odağı düzeylerine göre hem "öznel iyi olma" ve bileşenleri, hem de "psikolojik iyi olma" ve boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştıkları belirlenmiştir. Cinsiyet ve kontrol odağının etkileşiminin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi incelendiğinde, cinsiyet ve kontrol odağı etkileşiminin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın hiçbir boyutu üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre "öznel iyi olma" ve "psikolojik iyi olma" düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik analizler yapılmıştır. Bulgulara cinsiyet ana etkisi açısından bakıldığında öğrencilerin cinsiyetlerine göre, öznel iyi olmanın duygusal bileşenlerini oluşturan "olumlu duygu" ve "olumsuz duygu" puanları açısından anlamlı biçimde farklılaşmadıkları, bilişsel bileşeni oluşturan "yaşam doyumu" ve bu bileşenleri içeren "öznel iyi olma" puanlarının ise anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Öğrencilerin psikolojik iyi olma ve boyutları açısından cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizler sonucunda ise, yalnızca "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "bireysel gelişim" puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Kızların "yaşam doyumu", "öznel iyi olma-toplam", "diğerleriyle olumlu ilişkiler" ve "bireysel gelişim" açısından kendilerini erkeklerden daha olumlu değerlendirdikleri görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre hem "öznel iyi olma" ve bileşenleri, hem de "psikolojik iyi olma" ve boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştıkları belirlenmiştir. Sonuçlar yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip kişilerin daha fazla öznel ve psikolojik iyi olma ifade ettiklerini göstermektedir. Cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi incelendiğinde, cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin "öznel iyi olma" ve onun boyutlarından biri olan "olumsuz duygu", "psikolojik iyi olma" ve onun bileşenlerinden "özerklik", "bireysel gelişim", "yaşam amacı", "kendini kabul" üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde öznel iyi olmayı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda açıklanan toplam varyansa katkılarına göre ilk olarak nevrotizm, sonra dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlülük, ebeveynle ve flörtü ile ilişkisinden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık durumu, dış kontrol odağı inancı, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcılarıdır. Bu değişkenlerin tamamı toplam varyansın % 63.9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Değişkenlerin tümünün varyansa yaptıkları katkı ve varyansta sağladığı artış anlamlı düzeydedir. Ancak analiz sonucunda arkadaşlarla ilişkilerden algılanan hoşnutluğun öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerde psikolojik iyi olmayı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda ise açıklanan toplam varyansa katkılarına göre sırasıyla öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrotizm, flört ve arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcılarıdır. Bu değişkenlerin tamamı toplam varyansın % 59'unu açıkladığı belirlenmiştir. Değişkenlerin tümünün varyansa yaptıkları katkı ve varyansta sağladığı artış anlamlı düzeydedir. Ancak analiz sonucunda algılanan sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür.

6.2. Öneriler

Aşağıda araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda, uygulamalara ve bu konuya ilişkin yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. Sosyal ilişkiler öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın önemli yordayıcıları arasında yer almaktadır. Etkili sosyal ilişkiler kurabilme becerisine sahip kişilerin sosyal ilişkilerinden daha fazla hoşnut olabileceği düşünüldüğünde, öğrencilerin

ilişkilerini güçlendirmek için sosyal beceri eğitimi, atılganlık eğitimi veya iletişim becerileri eğitimi vermeye yönelik bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir.

2. Flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluğun hem öznel iyi olma, hem de psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu durumda öğrencilerin iyilik hallerini yükseltmek için yakın ilişkiler kurabilme ile ilgili becerilerini de arttırmaya gereksinimleri olduğu söylenilebilir. Öğrenciler için bu amaçla özel amaçlı eğitim grupları oluşturulabilir.

3. Boş zaman etkinliklerinin öznel iyi olmanın ve psikolojik iyi olmanın önemli bir kaynağı olduğu görülmüştür. Boş zaman grupları yüksek düzeyde olumlu duygu ve sosyal destek ile ilişkidir. Bu nedenle öğrencilerin varolan boş zaman gruplarına katılmaları teşvik edilebilir. Ayrıca öğrencilere "boş zaman danışmanlığı" yapılabilir veya bu konuda yardım almaları için yönlendirilebilir.

4. Stresle başa çıkmada bireyin kullandığı bilişsel stratejileri (kendine yönerge verme, problem çözme becerilerini kullanma, anlık hazları erteleyebilme ve içsel olayları kendi kendine düzenleyebileceğine inanma) içeren öğrenilmiş güçlülüğün öznel iyi olmanın ve psikolojik iyi olmanın önemli kaynaklarından biri olduğu görülmüştür. Bu durumda üniversite öğrencilerine yönelik stresle başa çıkma becerileri eğitimi, problem çözme becerileri eğitimi veya kendini yönetme (self-management) becerileri eğitimi grupları oluşturulabilir.

5. Araştırmada akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun üniversite öğrencilerinin öznel iyi olmalarının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu durumda öğrencilere akademik başarılarını yükseltmede etkili olabilecek bilgi ve becerileri kazandırmak doğrultusunda destek olunmalıdır. Bunun için öğrencilere etkili ders çalışma yöntemleri, zamanı etkili bir şekilde kullanabilme, etkili şekilde dinleme ve not tutma gibi konularda bilgi ve beceri kazandırmaya yönelik programlar hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.

6.2.2. Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucunda sağlık durumunun öznel iyi olmayı yordarken psikolojik iyi olmayı yordamadığı görülmüştür. Araştırmada sağlık durumu bireylerin algılamalarına göre değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen sonucun değerlendirme kaynağı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bir başka araştırmada farklı değerlendirme kaynaklarına göre, örneğin doktorlara sorarak veya süreğen bir rahatsızlığı olup olmadığı göz önünde bulundurularak, sağlık durumunun öznel ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi incelenebilir.

2. Araştırmada sosyal ilişkiler aile, arkadaş ve sevgili ile ilişkiden algılanan hoşnutluk olarak ele alınmıştır. Türk toplumunda akrabalık ilişkileri bireyin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda akrabalık ilişkilerine ilişkin hoşnutluk da bir başka araştırmada ele alınabilir.

3. Araştırmada ilişkilerden algılanan hoşnutluğun iyilik hali üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Bir başka araştırmada iyilik hali üzerinde etkili olabileceği düşünülen bireyin aile, arkadaş ve sevgili ile birlikte olma sıklığı da dikkate alınmalıdır.

4. Araştırmada boş zaman etkinliklerine ilişkin hoşnutluğun öznel ve psikolojik iyi olmanın önemli bir kaynağı olduğu görülmüştür. Bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin ne tür boş zaman gruplarına katıldıklarının, etkinliklerin yalnız veya grupla yapılmasının ve boş zaman etkinliklerinde bulunma sıklıklarının öznel ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi incelenebilir.

5. Araştırmada ele alınan değişkenlerden biri cinsiyettir. Cinsiyetin öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma üzerinde etkili olabileceği düşünülen bir değişken de cinsiyet rolleridir. Bir başka araştırmada cinsiyet yanısıra cinsiyet rollerinin de etkisi incelenebilir.

6. Araştırmada dışadönüklük ve nevrotizm kişilik özelliklerinin öznel ve psikolojik iyi olmanın çok önemli kaynakları olduğu belirlenmiştir. Bir başka araştırmada diğer kişilik özellikleri farklı yaklaşımlara göre (örneğin beş faktörlü kişilik yapısı), ele alınabilir.

7. Flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluğun hem öznel iyi olma, hem de psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bir başka araştırmada sevgili ile ilişki daha ayrıntılı bir şekilde ele alınabilir.

8. Bir başka araştırmada aile, arkadaş ve diğer önemli kişilerden algılanan sosyal desteğin öznel ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi incelenebilir. Çünkü sosyal ilişkilerden hoşnutluğun bu ilişkilerden algılanan sosyal destek düzeyiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Abramson, L.Y., Seligman, M.EP., Teasdale, J.D. (1978), "Learned helplessness in humans: Critique and reformulation", *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.

Acar, A. (1998), "Ankara'da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü'ne bağlı hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aksoy, S.M. (1995), "Interrelationships among self-consciousness, locus of control and type A behavior pattern", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, O.D.T.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Albanase-Kotar, N. F. (2001), "Development of an expanding typology of perfectionism and examination of the relationship between perfectionism and psychological well-being", Doctora Thesis, University of Wisconsin-Madison, USA.

Allen, B. P. (1997), *Personality Theories Development, Growth and Diversity*, Second Edition, Allyn and Bacon, USA.

Anderson, C.R. (1977), "Locus of control, coping behaviors and performance in a stress setting: A longitudinal study", *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451

Argyle, M. (1996), "Subjective well-being", *In Pursuit of the Quality of Life*, Ed. Avner Offer, Oxford University Press, New York.

Argyle, M., Furnham, A. (1982), "The ecology of relationships: Choice of situation as a function of relationship", *British Journal of Social Psychology*, 21, 259-262.

Argyle, M., Furnham, A. (1983), "Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships", *Journal of Marriage and the Family*, 45, 481-493.

Argyle, M., Lu, L. (1990a), "The happiness of extroverts", *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.

Argyle, M., Lu, L. (1990b), "Happiness and social skills", *Personality and Individual Differences*, 11, 1255-1261

Argyle, M., Lu, L. (1991), "Happiness and cooperation", *Personality and Individual Differences*, 12, 1019-1030.

Arkonaç, S. (1993), *Psikolojide Zihin Süreçleri Bilimi*, İstanbul.

Avery, C. S. (2000), "Well-being of parents raising children with learning and behavioral disorders", Doctoral dissertation, http://www.conductdisorders.com/ documents/summary.doc, 16 Nisan 2002 tarihinde ziyaret edildi.

Aydın, D. (1999), "Social network composition, social support and psychological well-being in first year Metu students : A longitudinal investigation", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aydın, G., Tezer, E. (1991), "İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi", *Psikoloji Dergisi*, 7, 2-9.

Bacanlı, H. (1997), *Sosyal İlişkilerde Benlik Kendini Ayarlamanın Psikolojisi*, MEB Yayınevi, İstanbul.

Baltaş, A. (1991), *Depresyonun Ölçülmesi*, Cıba-Geigy İlaç ve Kimye Sanayi Yayını, İstanbul.

Bayazıtoğlu, Z. (1995), "Psychological well-being and chronic disease: An investigation of quality of life in patients with behçet's disease", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bennett, P., Norman, P., Moore, L., Murphy, S., Tudor Smith, C. (1997), "Health locus of control and value for health in smokers and nonsmokers", *Health Psychology*, 16 (2), 179-182

Bischof, L. J. (1970), *Interpreting Personality Theories*, Second Edition, Harper & Row, Publishers, New York.

Bradburn, N. (1969), *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine.

Braynt, F.B., Veroff, J. (1982), "The sutructure of psychological well-being: A sociohistorical analysis", *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653-673.

Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., Link, K.E. (1993), "Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health", *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 4, 646-653.

Brody, L. R., Hall, J. A. (1993), "Gender and emotion", *Handbook of Emotions*, Ed. M. Lewis ve J. M. Haviland, New York: Guilford Press, 447-460.

Brunstein, J.C. (1993), "Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study," *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 5, 1061-1070.

Buckingham, R. M., Charles, M.A., Beh, H.C. (2001), "Extraversiaon and nevroticism, partially independent dimensions?", *Personality and Individual Differences*, 31, 769-777.

Calnan, M. (1989), "Control over health and patterns of health-related behavior", *Social Science Medicine*, 29, 2, 131-136

Canetti, L., Bachar, E., Galili-Weisstub, E., De-Nour, A.K., Shalev, A.Y. (1997), "Parental bonding and mental health in adolescence", *Adolescence*, 32, 381-394.

Carr, D. (1997), "The fulfillment of career dreams at midlife: Does it matter for women's mental health?", *Journal of Health and Social Behavior*, 38, 331-344.

Chan, R., Joseph, S. (2000), "Dimension of personaltiy, domains of aspiration, and subjective well-being", *Personality and Individual Differences*, 28, 347-354.

Carey, M. P., Carey, K. B. (1990), "Learned resourcefulness, drinking, and smoking in young adults", *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 124, 4, 391-395

Carstensen, l. L., Pasupathi, M., Mayr, U., Nesselroade, J. (2000), "Emotion experince in everyday life across the adult life span", *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.

Cenkseven, F. (2001), "Sigara içme durumlarına göre üniversite öğrencilerinin kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin karşılaştırılması" *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 21, 8-16.

Ceyhun, B., Akça, F. (1994), "Zung Depresyon Ölçeği'nin geçerliği ve güvenirliği üzerine bir çalışma", *8. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, 21-23 Eylül 1994, 72 Ofset Basımevi, s. 20-27, Ankara.

Charles, S. T., Reynolds, C. A., Gatz, M. (2001), "Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years", *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 1, 136-151.

Cheng, H., Furnham, A. (2003), "Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression", *Personality and Individual Differences*, 34, 6, 921-942.

Clarke, A.L., Watson, D. (1988), "Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood", *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 2, 296-308.

Clarke, P. J., Marshall, V.W., Ryff, C.D., Rosenthal, C.J. (2000), "Well-being in Canadian seniors: Findings from Canadian Study Health and Aging", *Canadian Journal on Aging*, 19, 139-159.

Clarke, P. J., Marshall, V.W., Ryff, C.D., Wheaton, B. (2001), "Measuring psychological well-being in the Canadian Study of Health and Aging", *International Psychogeriatrics*, 13, 79-90.

Compton, W. C. (1998), "Measures of mental health and a five factor theory of personality", *Psychological Reports*, 83, 1, 371-381.

Compton, W. C. (2000), "Meaningfulness as a mediator of subjective well-being", *Psychological Reports*, 87, 156-160.

Compton, W. C. (2001), "Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity", *The Journal of Psychology*, 135, 5, 486-500.

Compton, W.C., Smith, M.L., Cornish, K.A., Qualls, D.L. (1996), "Factors structure of mental health measures", *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 406-413.

Cooper, H., Okamura, L., Gurka, V. (1992), "Social activity and subjective well-being", *Personality and Individual Differences*, 13, 573-583.

Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995), "Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control", *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.

Costa, P. T., McCrae, R. R. (1980), "Influence of extroversion and nevroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people", *Journal of Personality and Ssocial Psychology*, 38, 668-678.

Costa, P. T., McCrae, R. R., Norris, A.H. (1981), "Personal adjustment to ageing: Longitudinal prediction from neuroticism and extroversion", *Journal of Gerontology*, 36, 78-85.

Cristhopher, J. C. (1999), "Situating psychological well-being: Explopring the cultural roots of its theory and research", *Journal of Counseling & Development*, 77, 2, 141-152.

Csikszentmihalyi, M., Figurski, T.J. (1982), "Self-awareness and aversive experience in everyday life", *Journal of Personality*, 50, 15-24.

Csikszentmihalyi, M., LeFevre, J. (1989), "Optimal experience in work and leisure", *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 5, 815-822.

Cüceloğlu, D. (1992), *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çanakçı, Ö. (1992), "Psychological well-being and marital satisfaction of involuntarily childless Turkish women", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dağ, İ. (1990), "Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Dağ, İ. (1991), "Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)'nin üniversite öğrencileri için güvenirliği ve geçerliği", *Psikoloji Dergisi*, 7, 26, 10-16

Dağ, İ. (1992), "Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri", *Psikoloji Dergisi*, 7, 27, 1-9

Demirci, S. (1998), "Düşünme İhtiyacı Ölçeği Psikometrik Özellikleri: Düşünme İhtiyacı, Kontrol Odağı İnancı ve Öğrenilmiş Güçlülük İlişkilerinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

DeNeve, K.M (1999), "Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being", *American Psychological Society*, Published by Blackwell Publishers, Inc.

DeNeve, K.M., Cooper, H. (1998), "The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being", *Psychological Bulletin*, 124, 2, 197-229.

Dielman, T.E., Campanelli, P.C., Shope, J.T., Butchart, A. T. (1987), "Susceptibility to peer pressure, self-esteem, and health locus of control as coarrelates of adolescent substance abuse", *Health Education Quarterly*, 14, 2, 207-221

Diener, E. (1984), "Subjective well-being", *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542-575.

Diener, E., Diener, M. (1995), "Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 4, 653-663.

Diener, E., Diener, M., Diener, C. (1995), "Factors Predicting the subjective well-being of nations", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 5, 851-864.

Diener, E., Emmons, R.A. (1985), "The independence of positive and negative affects", *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.

Diener, E., Emmons, R.E. , Larsen, R.J., Griffin, S. (1985), "The satisfaction with life scale", *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Diener, E., Fujita, F. (1995), "Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach", *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 5, 926-935.

Diener, E., Larsen, R.J., Emmons, R.A. (1983), "Person X situation interactions: Choice of situations and congruence response models", *Journal of Personality and Social Psychology, 44, 1241-1250.*

Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., Emmons, R.A. (1985), "Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect", *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 5, 1253-1265.

Diener, E., Larsen, R. J. (1993), "The experience of emotional well-being", Ed. I. M. Lewis, J. M. Haviland, *Handbook of Emotions*, New York: Guildford, 405-415.

Diener, E., Sandvik, E., Larsen, R.J. (1985), "Age and sex effects for emotional intensity", *Developmental Psychology*, 21, 542-546.

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., Diener, M. (1993), "The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?", *Social Indicators Research*, 28, 195-223.

Diener, E., Suh, E. (1997), "Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators", *Social Indicators Research*, 40 (1-2), 189-216.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. E. (1999), "Subjective well-being: Three decades of progress", *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Diener, E., Oishi, S. (2000), "Money and happiness", Ed. E. Diener, E. M. Suh, *Culture and Subjective Well-Being*, The MIT Press, USA, 185-218.

Dirksen, S. R. (1990), "Theoretical Modeling to Predict Subjective Well-Being", *Western Journal of Nursing Research*, 12, 5, 629-643.

Dönmez, A. (1985), "Denetim Odağı", *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 18 (1-2), 31-43

Dönmez, A. (1986), "Denetim odağı: Temel araştırma alanları", *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 19 (1-2), 259-280

Elias, M. (1999), "Modernity and subjevtive well-being in Zimbabwean college students", *South African Journal of Psychology*, 29, 4, 191-200.

Emmons, R. A. (1986), "Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 5, 1058-1068.

Emmons, R.A., Diener, E. (1985), "Personality correlates of subjective well-being", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.

Erikson, E. H. (1968), *İnsanın Sekiz Çağı*, (Çev. B. Üstün, V. Şar), Birey ve Toplum Yayınları, 1984, Ankara.

Ergin, C. (1997), "Bir iş doyumu ölçümü olarak "İş Betimlemesi Ölçeği": Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 12, 39, 25-36.

Ewen, R. B. (1988), *An Introduction to Theories of Personality*, Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc. , USA.

Fava, G.A. (1999), "Well-being therapy: Conceptual and technical issues", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 178-179.

Fava, G.A., Rafanelli, C., Grandi, S., Conti, S., Belluardo, P. (1998), "Prevention of recurrent depression with cognitive behavioral therapy", *Archives of General Psychiatry*, 56, 479-480.

Fava, G.A., Rafanelli, C. , Ottolini, F., Ruini, C. , Cazzaro, M., Grandi, S. (2001), "Psychological well-being and residual symptoms in remitted patients with panic disorder and agoraphobia", *Journal of Affective Disorders*, 65, 185-190.

Francis, L.J., Brown, L.B., Lester, D., Philipchalk, R. (1998), "Happines as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the U.K., U.S.A., Australia, and Canada", *Personality and Individual Differences*, 24, 2, 167-171.

Francis, L.J. (1999), "Happiness is a thing called stabke extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender", *Personality and Individual Differences*, 26, 5-11.

Fordham, F. (2001), *Jung Psikolojisinin Ana Hatları*, (Çev. A. Yalçıner), Beşinci Baskı, Say Yayınları, İstanbul

Forest, K. B. (1996), "Gender and pathways to subjective well-being", *Social Behavior and Personality*, 24, 19-34.

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, 427-434.

Furnham, A., Cheng, H. (1999), "Personality as predictors of mental health and happiness in the East and West", *Personality and Individual Differences*, 27, 395-403.

Geçtan, E. (1997), *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, 13. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Geçtan, E. (1998), *Psikanaliz ve Sonrası*, 8. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Gençgöz, T. (2000), "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 46, 19-28.

Glatzer, W. (1984), "Einkommensverteilıng und Einkkommenszufriedenheit", W. Glatzer, W. Zapf (Hg.) *Lebensqualität in der Bundesrepublik- Objective Lebensbedingungen und subjektives Wohlbefinden*, Campus Verlag GmbH, Frankfurt.

Greenberg, J.S., Dintiman, G.B. (1997), *Wellness Creating a Life of Health and Fitness*, Allyn & Bacon, USA.

Greenspoon, P.J., Saklofskc, D.H. (1998), "Confirmatory factor analysis of the multidimensional Students' Life Satisfaction Scale", *Personality and Individual Differences,* 25, 965-971.

Goodstein, J., Zatura, A., Goodhart, D. (1982), "A test of the utility of social indicators for behavioral health service planning", *Social Indicators Research,* 10, 273-295.

Gökçakan, N. (1992), "Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Güllü, A. (1995), "Grupla psikolojik danışmanın ortaöğretim öğrencilerinin kendini-kabul düzeyine etkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hall, C. S., Lindzey, G. (1985*), Introduction to Theories of Personality*, John Wiley & Sons, Singapore.

Hambleton, R. K. (1994), "Guidelines for adapting educational and psychological tests: A progress-report", *European Journal of Psychological Assessment,* 10, 3, 229-244.

Haring, M. J., Stock, W. A., Okun, M. A. (1984), "A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being", *Human Relations,* 37, 645-657.

Harlow, R. E., Cantor, N. (1996), "Still participating after all these years: A study of life task participation in later life", *Journal of Personality and Social Psychology,* 71, 6, 1235-1249.

Harrington, R., Loffredo, D. A. (2001), "The relationship between life satisfaction, self-consciousness, and the Myers-Briggs type inventory dimensions", *The Journal of Psychology,* 135, 4, 439-450.

Hayes, N., Joseph, S. (2003), "Big 5 correlates of three measures of subjective well-being", *Personality and Individual Differences,* 34, 723-727.

Headey, B. , Glowacki, T., Holmstrom, E., Wearing, A. (1985), "Modelling cahange in perceived quality of life", *Social Indicators Research,* 17, 276-298.

Heckhausen, J., Schulz, R. (1995), "A life-span theory of control", *Psychological Review*, 102, 284-304.

Herz, L., Gullone, E. (1999), "The relationship between self-esteem andparenting style", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30, 742-761.

Hills, P., Argyle, M. (1998), "Positive moods derived from leisure and their relationships to happiness and personality", *Personality and Individual Differences,* 25, 523-535.

Hills, P., Argyle, M. (2001a), "Happiness, introversion-extraversion and happy introverts", *Personality and Individual Differences,* 30, 595-608.

Hills, P., Argyle, M. (2001b), "Emotional stability as a major dimension of happiness", *Personality and Individual Differences,* 31, 1357-1364.

Himmelfarb, S., Murrel, S.A. (1983), "Reliability and validity of five mental health scales in older persons", *Journal of Gerontology*, 38, 333-339.

Holder, E.E., Levi, D.J. (1988), "Mental health and locus of control: SCL-90-R and Levensons's IPC scales", *Journal of Clinical Psychology*, 44, 753-755.

Hopkins, H., Klein, H. (1995), "Multidimensional self-perception: linkagesto parental nurturance", *Journal of Genetic Psychology*, 154, 465-473.

Horney, K. (1993), *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi Öz Gerçekleştirme Kavgası*, II. Basım, Öteki Yayınevi, Ankara.

Jahic, G. (1999), "Just world belief and its relation to psychological well-being", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Jahoda, M. (1960), *Race Relations and Mental Health*, Unesco, Belgium.

Jorgensen, R., Richards, C.S. (1989), "Negative affect and the reporting of physical symtoms among college students", *Journal of Counseling Psychology*, 36, 4, 501-504.

Kafka, G.J., Kozma, A. (2002), "The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being", *Social Indicatiors Research*, 57, 2, 171-190.

Kahn, J. H., Hessling, R. M., Russell, D. W. (2003), "Social support, health, and well-being among the elderly: What is the role of negative affectivity?", *Personality and Individual Differences*,35,1, 5-17.

Kalafat, S. (1996), "Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Kalı-Soyer, M. (1992), "Üniversite öğrencilerinin sosyal içedönüklük ve dışadönüklük kişilik özelliğinin uyum düzeylerine etkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Karaduman, B. D. (1997), "Ankara Fen Lisesi öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kasser, T., Ryan, R. M. (1993), "A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration", *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.

Kasser, T., Ryan, R. M. (1996), "Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.

Katz, R.C., Singh, N.N. (1986a), "Reflections on the ex-smoker: Some findings on successful quitters", *Journal of Behavioral Medicine*, 9, 2, 191-202

Katz, R.C, Singh, N. (1986b), "A comparasion of current smokers and self-cured quitters on Rosenbaum's Self Control Schedule", *Addictive Behaviors*, 11, 63-65

Kemerlioğlu, E. (1990), *Toplumsal Tabakalaşma ve Hareketlilik*, Atatürk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Yayınları, Erzurum.

Kennedy, C.J., Probart, C.K., Dorman, S.M. (1991), "The relationship between radon knowledge, concern and behavior, and health values, health locus of control, and preventive health behaviors", *Health Education Quarterly*, 18, 3, 319-329

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002), "Optimizing Well-Being: The emiprical encounter of two traditions", *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, 1007-1023.

Kılıççı, Y. (1992), *Okulda Ruh Sağlığı*, Şafak Matbaacılık, Ankara.

Kışlak, S.T. (1999), "Evlilikte Uyum Ölçeği'nin (EUÖ) güvenirlik ve geçerlik çalışması", *3P, Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 7, 1, 50-57.

Kinnier, R. T. (1997), "What does it mean to be psychologically healthy?", *Introduction to the Counseling Profession*, D. Capuzzi, D.R. Gross (Eds.), Second Edition, Allyn and Bacon, USA, 48-63.

Kitamura, T., Suziki, T. (1993), "Perceived rearing attitudesand minor psychiatric morbidity among Japanese adolescents", *Japanase Journal of Psychiatry and Neurology*, 47, 531-535.

Klonowicz, T. (2001), "Discontented people: Reactivity and locus of control as determinants of subjective well-being", *European Journal of Personality*, 15, 29-47.

Koç, M. (1997), "Rasyonel Emotif Terapinin düşük benlik kabulünü yükseltmedeki etkinliğinin araştırılması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Korkeila, J. (2000), *Measuring Aspects of Mental Health*, National Research and Development Centre for Welfare and Health, Helsinki.

Kozma, A. , Stones, M.J. (1980), "The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)", *Journal of Gerontology*, 35, 906-912.

Köker, S. (1991), "Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kuzgun, Y. (1992), *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, ÖSYM Yayınları, Ankara.

Lachman, M.E., Weaver, S.L. (1998), "The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 763-773.

Larson, R. (1989), "Is feeling in control related to happiness in daily life?", *Psychological Reports*, 64, 775-784

Larson, R. W. (1990), "The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age", *Developmental Review*, 10, 155-183.

Lee, V.K., Dagerink, H.A. (1992), "Locus of control in relation to sex and nationality: A cross-cultural study", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 23, 427-436

Lee, G. R., Secombe, K., Shehan, C. L. (1991), "Marital status and personal happiness: An analysis of trend data", *Journal of Marriage and Family*, 53, 839-844.

Lefcourt, H.M., Martin, R.A. , Saleh, W.E. (1984), "Locus of control and social support: Interactive moderators of stress", *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 378-389.

Lefcourt, H.M., Miller, R.S., Ware, E.E., Sherk, D. (1981), "Locus of control as a modifier of relationship between stressors and moods", *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 357-369.

Lu, L., Shih, J. B. (1997), "Sources of happiness: A qualitative approach", *Journal of Social Psychology*, 137, 2, 181-188.

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., Gohm, C. L. (2000), "Age and sex differences in subjective well-being across cultures", *Culture and Sujective Well-Being*, Ed. E. Diener ve E. M. Suh MIT Press, USA.

Luck, P.W., Heiss, J. (1972), "Social determinants of self-esteem in males", *Sociology and Social Research*, 57, 69-84.

Lusting, D.C., Rosenthal, D.A., Strauser, D.R. , Haynes, K. (2000), "The relationship between sense of coherence and adjustment in persons with disabilities", *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 43, 3, 134-141.

Maier, E. H., Lachman, M.E. (2000), "Consequences of early parental loss and separation for health and well-being in midlife", *International Journal of Behavioral Development*, 24, 2, 183-189.

Malki, R. (1998), "Davranışlarda iç-dış kontrol odağı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Mancini, J.A., Orthner, D.K. (1980), "Situational influences on leisure satisfaction and morale in old age", *Journal of American Geriatrics Society*, 28, 466-471.

Marks, N.F., Lambert, J.D. (1998), "Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being", *Journal of Family Issues*, 19, 652-686.

Marmot, M. G., Fuhrer, R., Ettner, S. L., Marks, N. F., Bumpass, L. L. & Ryff, C. D. (1998), "Contribution of psychosocial factors to socioeconomic differences in health", *The Milbank Quarterly*, 76, 3, 403-448.

Maslow, A. H. (1968), *Toward a Psychology of Being*, Second Edition, Van Nostrand Reinhold, USA.

Mastekaasa, A. (1993), "Marital status and subjective well-being: A changing relationship?", *Social Indicators Research*, 29, 3, 249-276.

Mastekaasa, A. (1994), "The subjective well-being of previously married: The importance of unmarried cohabitation and time since widowhood or divorce", *Social Forces*, 73, 665-652.

McCrae, R.R., Costa, P.T. (1991), "Adding Liebe and Arbeit: The full five-factor model and well-being", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.

McGregor, I., Little, B.R. (1998), "Personal projects, happiness, an meaning: On doing well and being yourself", *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.

McKinley, N. M. (1999), "Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context", *Developmental Psychology*, 35, 3, 760-769.

Monte, C. F. (1999), *Beneath the Mask: An Introduction tu Theories of Personality*, Sixth Edition, Harcout Brace College Publishers, USA.

Morrison, K. A. (1997), "Personality correletions of the five-factor model for a sample of business owners/managers: Associatiins with scores on self-monitoring, type A behavior, locus of control, and subjective well-being", *Psychological Reports*, 80, 255-272.

Myers, D. G., Diener, E. (1995), "Who is happy?" *Psychological Science*, 6, 10-19.

Nalbant, A. (1993), "15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Offer, D., Ostrov, E., Hovard, K. I. (1981), *The Adolescent*, Basic Books, Inc. Publishers New York.

Okun, M. A., Stock, W.A., Haring, M.J., Witter, R.A. (1984), "The social activity / subjective well-being relation: a quantitative synthesis", *Research Aging*, 6, 45-65.

Oishi, S., Diener, E. (2001), "Re-examining the genersl positivity model of subjective well-being: The discrepancy between specific and global domain satisfaction", *Journal of Personality*, 69, 4, 641-666.

Oishi, S., Diener, E., Lucas, R.E. ve Suh, E.M. (1999), "Cross-cultural variations in predicyors of life satisfaction: Perspectives from nedds and values", *Personality and Social Bulletin*, 25, 8, 980-990.

Öner, N. (1997), *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler*, 3. Basım, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Ören, Ş. (1995), "Sosyo-ekonomik düzey ile kendini gerçekleştirme'nin bazı boyutları arasındaki ilişkiler (zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, kendini kabul edebilme ve başkaları ile yakınlık kurabilme)", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Pavot, W., Diener, E. (1993), "The affective and cognitive context of self-reported measuresof subjective well-being", *Social Indicators Research*, 28, 1-20.

Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., Sandvik, E. (1991), "Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures", *Journal of Personality Assessment*, 57, 1, 149-161.

Pavot, W., Diener, E., Fujita, F. (1990), "Extraversion and happiness", *Personality and Individual Differences*, 11, 12, 1299-1306.

Pavot, W., Fujita, F., Diener, E. (1997), "The relation between self-aspect congruence, personality and subjective well-being", *Personality and Individual Differences*, 22, 2, 183-191.

Pearlin, L.I., Lieberman, M., Menaghan, E. Et. Al. (1981), "The stress process", *Journal of Health Social Behavior*, 22, 337-356.

Pervin, L. A., John, O. P. (2001), *Personality Theory ve Research*, Eight Edition, John Wiley & Sons, Inc., USA.

Pişkin, M. (1996), "Self-Esteem and Locus of Control of Secondary School Children Both in England and Turkey", Doctora Thesis, University of Leicester, England.

Radoschewski, M. (2000), Gesundheitsbezogene Lebensqualitat- Konzepte und Masse. Entwicklungen und Stand im Überblick. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschungen-Gesundheitsschutz*, 43, 165-189.

Rafanelli, C. , Park, S.K., Ruini, C., Ottolini, F., Cazzaro, M., Fava, G.A. (2000), "Rating well-being and distress", *Stress Medicine*, 16, 55-61.

Reich, J.W., Zatura, A. (1981), "Life events and personal causation: Some relationships with satisfaction and distress", *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.

Rogers, C. R. (1980), *A Way of Being*, (Introduction I. D. Yalom), Houghton Mifflin Company, 1995, USA.

Rogers, C. R. (1961), *On Becoming a Person*, (Introduction P. D. Kramer), Houghton Mifflin Company, 1995, USA.

Rosenbaum, M. A. (1980), "Individual differences in self-control behaviors and tolerace of painful stimulation", *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 581-590

Rosenbaum, M. , Palmon, N. (1984), "Helplessness and resourcefulness in coping with epilepsy", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 2, 244-253

Rosenbaum, M. , Ben-Ari, K. (1985), "Learned helplessness and learned resourcefulness: Effects of noncontingent success and failure on individuals differing in self-control skills", *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1, 198-215

Rosenbaum, M. , Ben-Ari Smira, K. (1986), "Cognitive and personality factors in the delay of gratification of hemodialysis patients", *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 2, 357-364

Rusting, C.L., Larsen, R.J. (1997), "Extraversion, neuroticism, and suspectibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models", *Personality and Individual Differences*, 22: 607-612.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000), "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being", *American Journal of Psychology*, 55, 68-78.

Ryan, R.M., Deci, E. L. (2001), "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being", *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryff, C. D. (1989a), "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. (1989b), "Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing", *International Journal of Behavioral Development*, 12, 1, 35-55.

Ryff, C. D. (1991), "Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons", *Psychology and Aging*, 6, 2, 286-295.

Ryff, C. D. (1995), "Psychological well-being in adult life", *Current Directions in Psychological Science*, 4, 4, 99-104.

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., Keyes, C.L.M. (1995), "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719-727.

Ryff, C.D., Lee, Y.H., Essex, M.J., Schmutte, P.S. (1994), "My children and me: Midlife evaluations of grown children and self", *Psychology and Aging*, 9, 195-205.

Ryff, C. D. , Singer, B. (1996), "Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.

Ryff, C.D., Singer, B. (2000), "Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium", *Personality and Social Psychological Review*, 4, 1, 30-44.

Savaşır, I., Şahin, N. H. (1997), *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Schimmack, U. , Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto V., Ahadi, S. (2002), "Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 4, 582-593.

Schmitt, M., Jüchtern, J. C. (2001), "The structure of subjective well-being in middle adulthood", *Aging and Mental Health*, 51, 1, 47-55.

Schmutte, P.S., Ryff, C.D. (1997), "Personality and well-being: Reexamining methods and meanings", *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 3, 549-559.

Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2001), *Modern Psikolojinin Tarihi*, (Çev. Y. Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul.

Seidlitz, L., Wyer, R., Diener, E. (1997), "Cognitive correlates of subjective well-being: The processing of valenced life events by jappy and unhappy persons", *Journal of Research in Personality*, 31, 240-256.

September, A.N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C., Schindler, D. (2001), "The relation between well-being, imposter feelings, and gender role orientation among Canadian University students", *Journal of Social Psychology*, 141, 2, 218-232.

Shmotkin, D. (1990), "Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends", *Social Indicators Research*, 23, 201-230.

Siva, A. (1991), "İnfertilite'de stresle başetme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Solomon, R. L. (1980),"The opponet-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain", *American Psychologist*, 35, 691-712.

Söderberg, S., Lundman, B., Norberg, A. (1997), "Living with fibromyalgia: Sense of coherence, perception of well-being, and stress in daily life", *Research in Nursing and Health*, 20, 495-503.

Sroufe, L.A., Fox, N.E., Pancake, V.R. (1983), "Attachment and dependency in developmental perspective", *Child Development*, 54, 1615-1627.

Staudinger, U.M., Fleeson, W., Baltes, P.B. (1999), "Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the United States and Germany", *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 2, 305-319.

Strickland, B.R. (1989), "Internal-external control experctancies: From contigency to creativity", *American Psychologist*, 44, 1-12

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.

Sürük, N. (1994), "Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2001), *Using Multivariate Statistics*, Fourth Edition, Allyn and Bacon, USA.

Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., Rich, S. (1988), "Personality similatity in twins reared apart and together", *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

Tezer, E. (1992), "Evlilik doyumu ve iş doyumu: Bir ön çalışma", *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1, 3, 24-26

Tezer, E. (2001), "İş Doyumu Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerliği", *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 2, 16, 33-39.

Thorne, A. (1987), "The press of personality: A study of conversation between introverts and extroverts", *Journal of Personality and Social Psychology, 53, 718-726.*

Tokgöz, G. (1997), "Kişilik Bozuklukları ile İçedönüklük-Dışadönüklük Değişkeni Arasındaki İlişki", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Üstüntürk, M. (1985), "Ruh sağlığı öğelerinden otonomiyi belirleyen etmenler", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Van Riper, M. (1999), "Maternal perceptions of family-provider relationships and well-being in families of children with Down syndrome", *Research in Nursing & Health*, 22, 357-368.

Van Riper, M. (2001), "Family-provider relationships and well-being in families with preterm infants in the NICU", *Heart & Lung*, 30, 1, 74-84.

Vittersø, J. (2001), "Personality traits and subjective well-being: Emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor", *Personality and Individual Differences*, 31, 903-914.

Wallen, N.E., Fraenkel, J.R. (1993), *How to Design and Evaluate Research in Education*, McGraw-Hill İnc. Singapore.

War, P., Barter, J., Brownbridge, G. (1983), "On the independence of negative and positive affect", *Journal of Social Psychology*, 44, 644-651.

Waterman, A.S. (1993), "Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment", *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Watson, D. (1988), "Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities", *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 6, 1020-1030.

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.

Watson, D., Pennebaker, J. W. (1989), "Health complaiments, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity", *Psychological Review*, 96, 2, 234-254.

Watson, D., Clark, L. A. (1992), "On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model", *Journal of Personality*, 60, 2, 441-476.

Wills, T.A. (1981), "Downward comparasion principles in social psychology", *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.

Wilson, W. (1967), "Correlates of avowed hapiness", *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

Wilson, K., Gullone, E. (1999), "The relationship between personality and affect over the lifespan", *Personality and Individual Differences*, 27, 1141-1156.

White, J. M. (1992), "Marital status and well-being in Canada", *Journal of Family Issues*, 13, 390-409.

Wood, W., Rhodes, N., Whelan, M. (1989), "Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status", *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.

Yanbastı, G. (1990), *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları No:53, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.

Yazıcı, H. (1997), "Karadeniz Teknik Üniversitesi Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Eysenck'in Kişilik Kuramına Dayalı Olarak Belirlenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Yavuzer, H. (1992), *Çocuk Psikolojisi*, 8. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yetim, Ü. (1991), "Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yetim, Ü. (1994), "İş ve Meslek Doyumu Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması", *3P, Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2, 133-139.

Yetim, Ü. (2001), *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağlam Yayınları, İstanbul.

Yeşilyaprak, B. (1990), "Denetim odağının belirleyicileri ve değişimine ilişkin araştırmalar: Bir eleştirisel değerlendirme", *Psikoloji Dergisi*, 7, 25, 41-52

Yörükoğlu, A. (1997), *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*, 8. Basım, Özgür Yayınları, İstanbul.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı-Soyadı : Fulya CENKSEVEN

Doğum Yeri ve Tarihi : Adana, 01.03.1974

Medeni Durum : Bekar

İş Adresi : Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD. 01330 Balcalı-ADANA

Telefon : 0 322 3386084 (2772)

e-mail : fulyac@mail.cu.edu.tr

ÖĞRENİM DURUMU

Doktora : Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı 2000-2004

Yüksek Lisans : Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı 1996-2000
"Kekeme ve Kekeme Olmayan Çocukların Anne-Çocuk İlişkisini Reddedici Algılama Düzeylerinin Öz-Kavramlarına Etkisinin Karşılaştırılması"

Lisans Eğitim : Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD 1992-1996

Lise : Adana Kız Lisesi 1988 -1991

Ortaokul : Adana Kız Lisesi 1985-1988

İlkokul : Çukurova İlköğretim Okulu 1980-1985

ÇALIŞTIĞI KURUMLAR

1996-1997	Adana Özel Modern Eğitim Dersanesi'nde Rehber Öğretmen
1997-1998	Adana Özel Doruk Dersaneleri'nde Rehber Öğretmen
1998-1999	Adana Özel Gönen Dersaneleri'nde Rehber Öğretmen
1999-2004	Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalın'nda Araştırma Görevlisi
2004-	Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalın'nda Öğretim Görevlisi

YAYINLAR

Cenkseven, F. (2003) "Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi" *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2, 4, 153-167.

Cenkseven, F. ; Akbaş, T. (2003) "Kekeme ve kekeme olmayan çocukların anne-çocuk ilişkisini reddedici algılama düzeylerine göre öz-kavramlarının karşılaştırılması", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 25, 49-59.

Cenkseven, F. (2002) "Ergenlerin cinsiyet ve cinsiyet rollerinin benlik imajlarına etkisi" *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 27, 125, 28-35.

Cenkseven, F. (2001) "Sigara içme davranışlarına göre üniversite öğrencilerinin kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin karşılaştırılması", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 21, 8-16.

Cenkseven, F. (2000) "Kekemelik üzerine", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6, 6, 37-48.

Aslan, S.H.; Alparslan, N.; Evlice, Y.E.; Aslan O.; **Cenkseven, F.** (1999) "Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği: Faktör yapısı, güvenirlik ve geçerlik çalışması", *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7, 1, 33-39.

Aslan, S.H.; Alparslan, N.; Gürkan, S.B.; Aslan O.; **Cenkseven, F.** (1997) "Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyleri, aleksitimi ve stresle başaçıkma", *Nöropsikiyatri Arşivi*, 34, 3, 127-134.

Aslan, S.H.;. Gürkan, S.B.; Alparslan, N.; Aslan O.; **Cenkseven, F.** (1997) "Üniversite öğrencilerinde aile ortamındaki stres etkenleri ve stresle başaçıkma yolları", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 4, 2, 65-73.

Aslan, S.H.;. Evlice, N.; Alparslan, N.; Aslan O.; **Cenkseven, F.** (1996) "Mizah duygusunun depresyon ve kişilikle ilişkisi", *Depresyon Dergisi*, Hekimler Yayın Birliği, 1, 3, 99-102.

BİLDİRİLER

Uluslararası Bildiriler :

13-17 September 2003, Sitges/Barcelona-Spain The Second Mediterreanian Emergency Medicine Congress "An Investigation of The Anger Levels of Medicine Faculty Residents"
(**Cenkseven F**, Satar S, Topal M, Kozacı N)

24-27 Ağustos 2001 İstanbul ISPCAN VIII. Çocuk İstismarı ve İhmali Avrupa Kongresi'nde bildiri "The relationship between childhood traumatic experiences and eating behaviors and body image in a group of female students"
(Eradamlar, N.; **Cenkseven, F**.; Aslan, H.)

Ulusal Bildiriler:

1-4 Ekim 1997 Antalya 33. Ulusal Psikiyatri Kongresi'nde bildiri "Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği: Faktör yapısı, güvenirlik ve geçerlik çalışması"
(Aslan, S.H.; Alparslan, N.; Aslan O.; **Cenkseven, F.**)

17-20 Nisan 1996 Çanakkale III. Sosyal Psikiyatri Sempozyumu'nda poster bildiri "Mizah duygusunun depresyon ve kişilikle ilişkisi"
(Aslan, S.H.;. Evlice, N.; Alparslan, N.; Aslan O.; **Cenkseven, F.)**