Eğitim Bilimleri Dergisi / Journal of Educational Sciences • Yıl / Year: Haziran / June 2015 • Cilt-Sayı / Volume-Issue: 42
ss/pp. 145-166 • ISSN: 1300-8889 DOI: 10.15285/ebd.98899

Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki

Ahmet ÖZTÜRK*

Rahşan Siviş ÇETİNKAYA**

Özet

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

Anahtar kelimeler: Öznel iyi oluş, tinsellik, iyimserlik, kaygı, olumsuz duygu

* Uzm., MEB., ahmetozturk20@hotmail.com

** Yrd.Doç.Dr., Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, rahsansivis@yahoo.com

Relationship between education faculty students' subjective well-being, spirituality, optimism, anxiety and negative affectivity

Abstract

Purpose of this study is to determine the relationship between education faculty students' subjective well-being levels and their spirituality, optimism, anxiety and negative affectivity. Sample was 875 undergraduate students (587 female, 288 male) at Uludağ University, Faculty of Education in the 2011-2012 academic year. "Positive and Negative Affect Scale-PANAS" (Watson, Clark & Tellegens, 1988) and "The Satisfaction With Life Scale" (Diener, Emmans, Larsen & Griffin, 1983) were used to determine levels of subjective well-being. "The Life Orientation Test-LOT" (Scheiver & Carver, 1985) was used to measure optimism levels, "State-Trait Anxiety Inventory–STAI" (Spielberg, 1970), to measure anxiety levels, and "Spirituality Scale" (Korkut-Owen & Karaırmak, 2009) to measure spirituality levels, "Personal Information Form", developed by the researcher was used to obtain demographic data of students. SPSS 11.5 statistics program was used for dataanalysis. Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis test were used to test for differences between independent groups. Spearman's rank order correlation method was used in order to determine the relationship between subjective well-being and psychological variables. Results revealed that there was a significant correlation between research variables and subjective well-being. Students' levels of subjective well-being differed with respect to gender and academic major, significantly. Implications for research and college counseling practice are discussed.

Keywords: Subjective well-being, spirituality, optimism, anxiety, negative affectivity

Giriş

Mutluluğun yaşanmasında ya da hissedilmesinde öznel bakış açısının ve algısal seçiciliğin olması, bu konuyu psikoloji biliminin en önemli araştırma konularından biri haline getirmiştir. Oysaki psikoloji bilimi ortaya çıktığından beri kaygı, depresyon, nevroz, takıntılar, paranoya vb. gibi patolojik davranışlar üzerine odaklanmış ve yakın geçmişe kadar mutluluk kavramına oldukça ilgisiz kalmıştır. Doktorların amacı, hastaları olumsuzdan (negatiften), hastalık durumundan (nötr) normal duruma getirmek olmuştur (Wallis, 2005). Psikoloji üzerine yıllardır devam eden araştırmalarda deneylerin olumlu tarafları üzerinde durulmamış, insanoğlunun iyi olma hali, araştırmalarda genellikle ihmal edilmiştir. Psikoloji bilimi, tamamıyla problemli olana, anormale odaklanmıştır. Pensilvanya Üniversitesi'nde iyimserlik ile ilgili yaptığı çalışmalarla meşhur olan psikolog Martin Seligman'ın öncülüğünde pozitif psikoloji adıyla anılan, mutluluk, huzur ve pozitif insan davranışları üzerine, yeni ve her gün biraz daha gelişen bilimsel bir hareket başlamıştır.

Günlük yaşamımızda mutluluk olarak kullandığımız kavram, psikoloji alanyazına baktığımızda öznel iyi oluş olarak yer almaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamdan aldığı doyumu içerecek şekilde kişinin bilişsel ve duygusal durumu olarak ifade edilmektedir. Yani öznel iyi oluş

kavramı, mutluluğun bireysel bir değer olduğunu ve bireyin ne derece mutlu olduğuna yalnızca kendisinin karar verebileceğini kabul etmektedir (Diener ve ark., 1999; Diener, 2000; Tuzgöl-Dost, 2004). Öznel iyi oluş kavramı en genel haliyle, bireyin yaşamına ilişkin sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesidir. Mutluluk, yaşam içerisinde daha çok duygusal boyutta bir kavram olarak algılansa da, öznel iyi oluş kavramı insanın kendini iyi hissedişini, hem duygusal hem de bilişsel boyutta değerlendirmektedir (Diener ve Diener, 1996).

Bazı araştırmalar (Diener, 1996; Feldman-Barrett, 1997), bazı insanların diğerlerine oranla daha fazla miktarda pozitif duygu yaşadıklarını ifade ettiklerini göstermektedir. Pozitif duygunun yüksek olduğu kişiler, tutarlı bir şekilde kendilerini güvenli, istekli ve heyecanlı olarak tanımlamaktadır. Diğer yandan bazı insanların günlük yaşamları daha büyük miktarda negatif duygu durumu ile tanımlanmaktadır. Negatif duygunun yüksek olduğu kişiler diğerlerine oranla kendilerini suçlu, korkulu ve sinirli olarak tanımlamaktadır.

Öznel iyi oluşla ilgili yurtdışında birçok araştırmaya (Diener, 1984; McCrae ve Costa, 1991; Kasser ve Ryan, 1993; Diener ve Diener, 1996; Diener, Suh ve Oishi, 1997; Deneve ve Cooper, 1998; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Diener ve Lucas, 2000; Ryan ve Deci, 2001; Csikszentmihalyi, 2005; Quinn ve Duckworth, 2007; Waterman, 2008; Diener, Kesebir ve Lucas, 2008; Seder ve Oishi, 2009) rastlanmış olunmasına rağmen ülkemizde bu konuyla ilgili yapılan akademik çalışmaların yeterli olmadığı görülmektedir.

Çeşitli ülkelerdeki farklı örneklemlere dayanan birçok araştırma (Diener ve diğerleri, 1999; Ingersoll, 1994; Hinterkopf, 1994; Westgate, 1996; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000) yaş, gelir ve medeni durum gibi sosyo-demografik değişkenlerin kontrol altında tutulması durumunda dahi, din ile ilişkili düşünsel, duygusal ve davranışsal boyutların öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulgusunu tekrarlamaktadır. Bireylerin dine verdikleri önem, dinsel kader anlayışı ve dinin gereklerini yerine getirme bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Daaleman (1999), bir araştırmasında da dindarlıkla ilgili iyi oluş, kişinin Tanrı ile ilişkisinde olumlu duygulanım ve doyum derecesi olarak tanımlanmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin sevgi gösteren büyük bir güç olarak algıladıkları Tanrı kavramı ve bu inancın anlamlı bir tarzda bütünleştirilmesi öznel iyi oluşun olumlu bilişsel algısına katkı sağlamaktadır. Tuzgöl-Dost (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri adlı çalışmasında dini inanç değişkeni ile üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleriyle olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin öznel iyi-oluş düzeyleri, dini inanışları açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Dinî inancı güçlü olup yaşamında önemli bir yer tutan ve dinî inancı olmasına rağmen yaşamında önemli bir yer tutmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile dinî inancı olmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilk iki grup lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Pozitif psikolojinin diğer önemli öğeleri olumlu düşünceler ve iyimserliktir. İyimser olan insanlar zor durumlarda bile olumlu sonuçlar beklemekte ve bu güven duygusu da olumlu birçok duygunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kötümser olanlar ise olumsuz sonuçlar beklemekte ve bu güvensizlik anksiyete, suçluluk, kızgınlık, üzüntü, ümitsizlik gibi birçok olumsuz duygunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Carver ve Scheier, 2002). Lightsey (1996)

iyi olma ve iyimserlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu, yüksek düzeyde iyi olma duygusuna sahip insanların yaşadıkları olaylara daha olumlu bir tavırla yaklaşma eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Başka bir araştırmada Compton (2000), öznel iyi olmanın yordayıcıları olarak iyimserlik, anlamlılık ölçümleri, benlik saygısı, olumlu sosyal ilişkiler, iç kontrol odağı özelliklerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, öznel iyi olma ile kişilik değişkenleri arasında anlamlılığın güçlü etkisi gözlenmiştir. Ho, Cheung ve Cheung (2009) Hong-Kong'da yaşayan ergenlerin yaşamın anlamı, iyimserlik ve iyi oluşları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu ve iyimserlik arasında pozitif yönde ilişki saptanmış, psikolojik problemler ile negatif ilişki saptanmıştır.

Öznel iyi oluş kavramının tüm unsurları ele alındığında mutlu kişi diğer bir ifadeyle öznel iyi-oluş hali yüksek kişi, nadiren kaygılı, genellikle yaşamında mutlu ve neşeli olan kişidir (Diener ve ark., 2002). Farklı bir açıdan bakıldığında pozitif duyguları sık ve yoğun, negatif duyguları göreli de olsa düşük düzeyde hissettiklerinde, yaşamlarındaki etkinlikler doyum sağlayıcı olduğunda, kişilerin öznel iyi oluşları artmaktadır. Bu durum kaygının, öznel iyi oluşla önemli derecede ilişkisi olabileceğini düşündürmektedir. Kasser ve Ryan (1993) hangi tür yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu artırdığını, hangilerinin azalttığını araştırdıkları çalışmada amaçları topluma katkı, kişisel gelişim, kişilerarası ilişki ve fiziksel sağlık gibi amaçları içsel; ünlü olma, çekici olma ve zengin olma gibi amaçları ise dışsal amaçlar olarak adlandırmışlardır. Adı geçen çalışmalarda içsel amaçların öznel iyi oluşun göstergelerinden, öz saygı ve kendini gerçekleştirme ile yüksek düzeyde ve olumlu yönde, depresyon ve kaygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan dışsal amaçlar ise, öznel iyi oluş ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Gündoğar ve arkadaşlarının (2007) üniversite yaşantısının çeşitli boyutlarıyla ilgili hoşnutluk düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemek için yaptığı araştırmaya göre öğrencilerin kendilerine göre ekonomik durumları yükseldikçe, yaşam doyumları artmakta, durumluk ve sürekli kaygı puanları düşmektedir. Ayrıca araştırmada yaşam doyumu ve eğitim doyumu puanları daha düşük; depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım bileşenleri öznel iyi oluşun duygusal boyutunu, yaşam doyumu bileşeni ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener ve Diener, 1996; Pavot ve Diener, 2008). İnsanlar iyi-oluşlarını değerlendirdiklerinde olumlunun olumsuza oranı çok önemlidir (Diener ve Lucas, 2000). Olumlu duygu, isteklilik, enerjik olma, ruhsal uyarılmışlık ve kararlılık gibi terimlerle ifade edilirken, olumsuz duygular üzüntü, kaygı, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan duygulardan oluşmaktadır. Bir kişinin mutluluk düzeyi, kişinin negatif duygulardan ziyade pozitif duyguları yaşama sıklığı ile ilişkili olmakla beraber, insanların olumlu ve olumsuz duygu dengeleri, yaşam doyumu düşüncelerine katkıda bulunur (Diener ve Larsen, 1993). Deneve ve Cooper'ın (1998), 197 bağımsız örnekleme dayanan meta analiz araştırmasından çıkan sonuca göre kişilik, yaşam doyumunun ve olumlu duygulanımın eşit düzeyde yordayıcısıyken, olumsuz duygulanımın anlamlı olarak daha az güçlü bir yordayıcısı olarak kendini göstermektedir. McCrae ve Costa (1991)'e göre nötr veya pozitif olaylar öznel iyi oluş için önemlidir. Bir tanıdıkla konuşma bir kişi için sıradan günlük bir olay olarak görülürken, bir diğer kişi için keyifli olarak algılanabilmektedir. Eken (2010)'in ergenlerin;

anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkilerinin demografik değişkenlere bağlı olarak değişip değişmediğini araştırmak amacıyla yaptığı araştırmanın sonucunda ergenlerin algıladıkları anne-babaya bağlanma biçimi ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri ve yaşamın zorluklarıyla baş etme ile anneye ve babaya ilgili bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın demografik değişkenlerine göre ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimi ile öznel iyi oluş ve sosyal yetkinlik beklentileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yurtdışında yapılan araştırmaların geneline bakıldığında öznel iyi oluşla demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi konu alan birçok araştırmanın (Ingersoll, 1994; Hinterkopf, 1994; Westgate ve Charlene, 1996; Diener ve ark., 1999; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Katja ve ark., 2002; Ben-Zur, 2003; Tong ve Song, 2004; Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004; Zettergren ve ark., 2006) olduğu görülmektedir. Araştırmaların genelde yaş, cinsiyet, gelir, eğitim, sağlık durumu, evlilik, dini inanç, yaşam amaçları ve değerler gibi değişkenler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Yurtdışında yapılan öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu düşünülen demografik değişkenlerin incelenmesini konu alan bir dizi araştırma akımı son derece geniş bir araştırma alanında daha kapsamlı ve daha güvenilir sonuçlara ulaşmayı amaçladığı görülmektedir. Ayrıca yaş, cinsiyet, eğitim, öğrenim görülen bölüm, gelir, sigara-alkol kullanımı gibi demografik değişkenlerle, öznel iyi oluş alanyazınında önemli bir yer tutan diğer demografik değişkenler konusunda araştırmalar yapıla gelmektedir.

Cinsiyet ve öznel iyi oluş ilişkisiyle ilgili genel bulgular, Wilson' un (1967) öznel iyi oluş konusunda cinsiyete ilişkin herhangi bir tutarlı farklılaşmanın bulunmadığı yönündeki çıkarımını desteklemekte, bu konuda herhangi bir farklılaşmanın gözlenmesi durumunda dahi, bu durumun çok az bir önemliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Diener ve Diener'in (1995) özellikle üniversite örneklemi için bu genel eğilimi destekleyen bir bulgusu, 31 ülkeden ve 49 farklı üniversiteden 17-25 yaşları arasındaki toplam 13,118 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde, yaşam doyumunun kadınlar ve erkekler için anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemesidir. Katja ve arkadaşları (2002), yaptıkları araştırma sonuçlarına göre erkeklerin yaşam doyumu, kızların yaşam doyumundan daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ben-Zur (2003)'un araştırmasında olumlu ve olumsuz duygulanım ile cinsiyet hariç diğer demografik değişkenler arasında bir ilişki bulgulanmamıştır ve kadınların olumsuz duygulanımı erkeklerinkinden daha yüksektir. Kadınların erkeklere oranla olumsuz ve yoğun duygular yaşamalarına rağmen cinsiyetler arasında mutluluk veya doyum düzeylerinde çok az bir farklılık bulunmuştur. Fujita ve arkadaşlarının (1991) çalışmaları, kadınların hem negatif hem de pozitif duyguları erkeklerden daha yoğun yaşasalar da, duygusal durumlara erkeklerden daha çok zaman ayırmadıklarını göstermektedir.

Ülkemizde öznel iyi oluş ve demografik değişkenler arasında yapılan araştırmalara bakıldığında yapılan akademik çalışmaların batıda yapılan çalışmalara göre daha az sayıda ve daha az kapsamlı olduğu söylenebilir. Son yıllarda öznel iyi oluş ve demografik değişkenleri

konu alan araştırmaların sayısında bir artış görülmektedir. Özellikle yaş, cinsiyet, evlilik, sosyo-ekonomik durum gibi demografik değişkenlerin yoğun olarak araştırıldığı göze çarpmaktadır. Ülkemizde özellikle öznel iyi oluş ve cinsiyet değişkeni konusunda oldukça fazla sayıda araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda (Tuzgöl-Dost, 2004; Özen, 2005; Kankotan, 2008; Kalafat, 1996; Selçukoğlu, 2001) cinsiyete özgü farklılaşmalarla ilgili olarak elde edilen genel izlenim, her ne kadar depresyon gibi olumsuz duygu durumlarının kadınlar tarafından daha sık olarak yaşanıyor olduğuna ya da yetişkin örneklemi üzerinden elde edilen bazı çalışmalarda erkeklerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğuna ilişkin bazı araştırma bulguları bulunsa da, öznel iyi oluş konusunda cinsiyete özgü tutarlı bir farklılaşmanın bulunmadığı, bazı araştırma bulgularında kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete özgü bir farklılaşmanın bulunması durumunda dahi, bu durumun çok küçük bir farklılığı tanımladığı yönündedir.

İlhan (2009)'ın yaptığı bir araştırmada, öznel iyi oluşun sigara içme sıklığı ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde; televizyon izleme süresi ile olumlu yönde, alkol kulanım sıklığı ile olumsuz yönde fakat bu ilişkilerin anlamsız düzeyde olduğu yönündedir. Atak (2011)'ın yaptığı araştırma sonuçlarına göre, sigara içme ile özsaygı, kişilerarası başarılı kimlik, bireyleşme ve bireylerin kendilerini tanımlamada tercih ettikleri özellik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Ayrıca Siyez ve Aysan (2007)'ın yaptığı bir araştırmada da genel olarak sigara kullanmanın yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Doğan'ın (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre; ailelerinden ve arkadaşlarından yeterince destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşüncelere sahip olanların iyilik halinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, alkol kullanma sıklığı, dindarlık düzeyi ve iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutu arasında anlamlı fark bulmuştur.

2547 Sayılı Yüksek Öğretim Kurumu [YÖK] kanununa göre üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir (YÖK, 47-c Maddesi). Buna göre yaşam doyumu ve olumlu duygular içinde olma, akademik, sosyal ve psikolojik yönden iyi olma, bu kitle için önemli görülmektedir. Gençliğin sahip olduğu değerlerin ve bu değerlere bağlı olarak şekillendiği düşünülen öznel iyi oluş düzeylerinin anlaşılması, bu kitleye verilecek olan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından oldukça önemlidir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin kişilik ve psikososyal gelişimlerinin sağlıklı olması açısından, öznel iyi oluşla ilişkili değişkenlerin araştırılması büyük önem taşımaktadır. 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin yetişkinliğe geçiş dönemindeki gelişimsel süreçlerinin yanı sıra üniversite yaşamı, bu öğrencilerin birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantıları deneyimledikleri önemli bir süreç olarak nitelendirilebilir. Bu süreçte öğrenciler, birçok alanda stres yaşamakta ve mutsuz olabilmektedir. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş eğilimlerini artırmaya yönelik etkin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin planlanabilmesi için varolan değişkenler üzerinde çalışmakla birlikte, bu gençlerin maneviyat (spirituality) özellikleri, yaşadıkları kaygı, olumsuz duygu ve hayata bakış açılarının öğrenciler üzerindeki etkileri de incelenmek durumundadır.

Bu çalışmanın sonuçlarının üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde

çalışan psikolojik danışmanlara ve diğer uzmanlara, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olan iyimserlik, tinsellik, kaygı, olumsuz duygu, manevi ve demografik özellikler hakkında önemli bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir. Sonuç olarak bu araştırmada öznel iyi oluş ile bazı psikolojik değişkenler (tinsellik, iyimserlik, kaygı, olumsuz duygu) arasındaki ilişkinin incelenmesi ile demografik değişkenlere göre öznel iyi oluşun ne şekilde değiştiğinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın çalışma grubu, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Uludağ Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya gelişigüzel örnekleme yöntemiyle dâhil edilen 587'si kadın ve 288'i erkek toplam 875 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklem özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1
Öğrencilerin Cinsiyet ve Bölümlere Göre Çapraz Tablosu

Bölüm	**Cinsiyet**		**Toplam**
	Kadın	**Erkek**	
PDR	136	45	181
Sınıf Öğrt.	26	5	31
Türkçe Öğrt.	31	26	57
Sos. Bil. Öğrt.	52	28	80
Okul Önc. Öğrt.	65	7	72
Din Kült. Öğrt.	70	16	86
Müzik Öğrt.	19	14	33
BÖTE	19	43	62
İng. Öğrt.	98	54	152
Alm. Öğrt.	25	6	31
Frans. Öğrt.	35	8	43
Zihinsel Eng. Eğt.	11	36	47
Toplam (N)	587	288	875

Veri toplama araçları

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Bu araştırmada, öznel iyi oluşun duygusal boyutunu belirlemek amacıyla Watson, Clark ve Tellegens (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Pozitif Duygu Alt Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçek içermektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .88 ve .85 olarak bildirilmiştir. Test tekrar test tutarlılığı ise her iki duygu için de .47 olarak bulunmuştur (Watson ve ark., 1988). Mevcut araştırmada ise, iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .50 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyum Ölçeği: Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu belirlemek amacıyla Diener, Emmans, Larsen ve Griffin (1983) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmış Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek Likert tipindedir ve 1-7 arasında puanlanmaktadır. Köker (1991) tarafından ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise, iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Yönelimi Testi: Araştırmaya katılan bireylerin, iyimserlik düzeyinin belirlenmesinde kullanılan bu ölçek, bireylerin yaşama bakış açısını belirlemek amacıyla, Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilmiştir. Yaşam Yönelimi Testi'nin Türkçeye uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun rapor edilen iç tutarlılık katsayısı .72; dört hafta süreli test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .77'dir. Aydın ve Tezer (1991); ölçeğin geçerliliğini Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonuna bakarak incelemiş ve .56'lık bir korelasyon katsayısı elde etmiştir. Mevcut araştırmada ise, iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri: Durumluluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberg ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş olan Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri, Spielberger'in iki faktörlü kaygı kuramından kaynaklanmıştır (Spielberg, 1970). Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri 20'şer maddeden oluşan (toplam 40 madde) iki ayrı ölçeği içerir. Her iki ölçek için de cevap seçenekleri dörtlü likert tipidir. Sürekli Kaygı Ölçeğinin güvenirlik katsayısı .73 ile .86 arasında, Durumluk Kaygı Ölçeğinin güvenirlik katsayısı .16 ile .54 arasında değişmekte olduğu saptanmıştır (Spielberger ve ark., 1970). Ölçeğin Türkiye'de yapılan güvenirlik çalışmaları Öner (1977) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kuder-Richardson 20 formülüne göre, sürekli kaygı ölçeği için .83 ile .87 arasında; durumluk kaygı ölçeği için .94 ile .96 arasında olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise, iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .62 olarak hesaplanmıştır.

Tinsellik Ölçeği: Araştırmaya katılan bireylerin, tinsellik (maneviyat) düzeyinin belirlenmesinde kullanılan Tinsellik Ölçeği, üniversite öğrencilerinin tinsellik düzeylerini belirlemek amacıyla, Korkut-Owen ve Karaırmak (2009) tarafından geliştirilmiştir. Güvenirliği; iç tutarlık kat sayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait ilk bulgular ölçeğin psikometrik özelliklerinin güvenilir olduğunu göstermektedir (Korkut-Owen ve Karaırmak, 2009). Mevcut araştırmada ise, iç tutarlık için Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu, cinsiyet, öğrenim görülen bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesi, spor faaliyeti olup olmaması, sigara ve alkol kullanması, günlük ortalama uyku süresi değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Veri toplama süreci

Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerine ilişkin verilerin toplanması işlemi, 2011-2012 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasının öncesinde, öğrencilere çalışmanın niteliği hakkında çok kısa bir bilgilendirme yapılarak, gönüllü katılımcıların araştırmaya dâhil edilmesi sağlanmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 11.5 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak için Shapiro-Wilk normallik testi yapılmıştır. Yapılan normallik sınamasında araştırmada kullanılan verilerin normal dağılma uymadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu duruma göre araştırmada parametrik olmayan hipotez testleri kullanılmıştır. Öznel iyi oluşun demografik değişkenlerle ilişkisini analiz etmek ve bağımsız gruplar arasındaki farkın anlamlılığını araştırmak amacıyla; iki bağımsız grup arasındaki farklılıkların testi için Mann-Whitney U Testi, üç ya da daha fazla grup arasındaki farklılıkların testi için ise Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Öznel iyi oluşu ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson's korelasyon katsayısının nonparametrik alternatifi olan Spearman's Rank Order Korelasyon yöntemi kullanılmıştır. İstatistiki karşılaştırmalarda kullanılan alfa değeri 0.05; korelasyon analizlerinde ise 0.01'dir. Araştırma ölçeklerinin iç tutarlılıklarını test etmek için ise Cronbach Alfa kullanılmıştır.

Bulgular

Öznel iyi oluş ve psikolojik değişkenler

Öznel iyi oluş ve psikolojik değişkenler olan; tinsellik, iyimserlik, durumluk kaygı, sürekli kaygı, olumsuz duygu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur. Öznel iyi oluş ve psikolojik değişkenlerin ilişkisini gösteren korelasyon değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

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

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

**p<.01

Olumlu duygu, yaşam doyumu, tinsellik, iyimserlik, durumluk-sürekli kaygı ve olumsuz duygu değişkenleri arasındaki Spearman korelasyon değerleri Tablo 2'de sunulmuştur. Tablo 2'ye bakıldığında olumlu duygu değişkeninin yaşam doyumu ile .22, tinsellik ile .13, iyimserlik ile .25 pozitif yönde; sürekli kaygı ile -.36, durumluk kaygı ile -.29, olumsuz duygu ile de -.22 negatif yönde ilişkisi (p<.01) vardır. Yaşam doyumu değişkeninin, tinsellik ile .37, iyimserlik ile .39 pozitif yönde; sürekli kaygı ile -.36, durumluk kaygı ile -.41, ve olumsuz duygu ile de -.24 negatif yönde ilişkisi (p<.01) vardır.

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

Öznel iyi oluş ve demografik değişkenler

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

Öznel iyi oluş ve cinsiyet

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Tablo 3, cinsiyet değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

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

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

**p<.05

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

Öznel iyi oluş ve öğrenim görülen bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesi

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin öğrenim görülen bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney testi kullanılmıştır. Tablo 4 bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesi değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 4

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

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

**p<.05

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

Öznel iyi oluş ve spor faaliyeti

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin spor faaliyetlerinin olmasına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney testi kullanılmıştır. Tablo 5 bölümün severek ve isteyerek tercih edilmesi değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 5

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

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

** p<.05

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

Öznel iyi oluş ve zararlı alışkanlıklar

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin sigara kullanmalarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Tablo 6, sigara kullanımı değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 6

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

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

** p<.05

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

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

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin alkol kullanmalarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Tablo 7, alkol kullanımı değişkenine göre olumlu duygu ve yaşam doyumu medyanı, en düşük ve en yüksek puanları ile p değerlerini göstermektedir.

Tablo 7

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

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

**p<.05

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

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

Tartışma

Öznel iyi oluşun psikolojik değişkenlerle ilişkisinin tartışılması ve yorumlanması

Bu araştırmada, öznel iyi oluş ve tinsellik arasında olumlu bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Ingersoll, 1994;

Hinterkopf, 1994; Westgate, 1996; Diener ve diğerleri, 1999; Daaleman, 1999; Myers, Sweeney ve Witmmer, 2000; Tuzgöl-Dost, 2004; Tuzgöl-Dost, 2006) benzerlikler göstermektedir. Bireylerin maneviyata verdikleri önem ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle tinsel yaşantıların günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç, öznel iyi oluş ve iyimserlik arasında olumlu bir ilişkinin olduğudur. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Lightsey, 1996; Chang ve diğerleri, 1997; Compton, 2000; Ho ve diğerleri, 2009) paralellikler göstermektedir. Yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip kişilerin durum ve olaylara daha olumlu bir tavırla yaklaştıkları görülmektedir. İyimserlik, olumlu sonuçları beklemeye ilişkin eğilimleri içeren hem bir kişilik özelliği hem de düşünme biçimi olarak görülebilir. İnsanoğlunun olaylara olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması onu sağlıklılığa ve yüksek düzeyde öznel iyi oluşa götürebilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç, öznel iyi oluş ve kaygı arasında olumsuz bir ilişkinin olduğudur. Bu sonuç, alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Kasser ve Ryan, 1993; Gündoğar ve ark., 2007) paralellikler göstermektedir. Araştırmada öznel iyi oluş, durumluk ve sürekli kaygı ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Öznel iyi oluş kavramı ele alındığında mutlu kişi diğer bir ifadeyle öznel iyi oluş hali yüksek kişi; nadiren kaygılı, genellikle yaşamında mutlu ve neşeli olan kişidir (Diener ve ark., 2002). Farklı bir açıdan bakıldığında pozitif duyguları sık ve yoğun, negatif duyguları göreli de olsa düşük düzeyde hissettiklerinde, yaşamlarındaki etkinlikler doyum sağlayıcı olduğunda, kişilerin öznel iyi oluşları artmaktadır.

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç, öznel iyi oluş ve olumsuz duygu arasında olumsuz bir ilişkinin olduğudur. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Costa ve McCrae, 1980; Diener, 1984; Diener ve Diener, 1996; Deneve ve Cooper, 1998; Diener, 2000; Pavot ve Diener, 2008; Eken, 2010) paralellikler göstermektedir. Araştırmada olumlu duygular yüksek yaşam doyumuyla ilişkili bulunmuş, olumsuz duygular ise düşük yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Bir kişinin öznel iyi oluş halinin yüksek olması pozitif duygularının negatif duygularından fazla, öznel iyi oluş halinin düşük olması ise negatif duyguların pozitif duygulardan fazla olma derecesidir. Buna göre olumsuz duygunun öznel iyi oluşla ilişkili olan en önemli kişilik özelliklerinden biri olduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluşun demografik değişkenlere göre tartışılması ve yorumlanması

Bu çalışmada; katılımcıların öznel iyi oluşlarını oluşturan yaşam doyumu ve olumlu duygu düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma sonucu cinsiyetin yaşam doyumu ve olumlu duygu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularından bazılarıyla (Fujita ve ark., 1991; Diener ve ark., 1999; Ben-Zur, 2003; Biswas-Diener ve ark., 2004; Diener ve Diener, 1995; Selim, 2008; Kankotan, 2008) paralellik göstermekte, bazılarıyla (Diener ve Diener, 1995; Katja ve ark., 2002; Tuzgöl-Dost, 2004) da paralellik göstermemektedir. Cinsiyet ve öznel iyi oluş ilişkisiyle ilgili genel bulgular, Wilson'un (1967) öznel iyi oluş konusunda cinsiyete ilişkin herhangi bir tutarlı farklılaşmanın bulunmadığı yönündeki çıkarımını desteklemekte, bu konuda herhangi bir farklılaşmanın

gözlenmesi durumunda dahi, bu durumun çok az bir önemliliğe sahip olduğunu göstermektedir. İçinde bulunduğumuz kültürün erkekleri kadınlardan daha değerli bir konuma yerleştirmesi erkeklerin yaşam içinde pek çok alanda daha etkin ve avantajlı olmasına neden olmaktadır. Bu durumun ise erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu kanısını doğurması mümkündür. Ancak bunun yanında yine yaşadığımız kültürün erkeklere yüklediği ağır beklenti ve sorumluluklar da bulunmaktadır. Mezuniyet sonrası yaşayacakları işsizlik, ekonomik sorunlar, aile kurma ve liderliğini üstlenme gibi yükümlülüklerin erkeklerin depresyon, kaygı, öznel iyi oluş vb. durumlarda kadınlarla aralarında olması beklenen farkları ortadan kaldırmış olabileceği düşünülmektedir. Kadınların erkeklere oranla olumsuz ve yoğun duygular yaşamalarına rağmen cinsiyetler arasında mutluluk veya doyum düzeylerinde çok az bir farklılık bulunmuştur. Bu çalışmada öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutunda kadınların yaşam doyumu düzeyleri erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Fujita ve diğerleri (1991)'in yaptığı bir araştırma, kadınların hem negatif hem de pozitif duyguları erkeklerden daha yoğun yaşasalar da, duygusal durumlara erkeklerden daha çok zaman ayırmadıklarını göstermektedir. Bu çalışmada öznel iyi oluşun olumlu duygu boyutunda erkeklerin olumlu duygu puanları ortalaması kadınlarınkinden yüksek çıkmıştır. Fakat öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumundan ziyade duygulanım boyutu ele alındığında, genel popülâsyonda depresyonun kadınlarda daha yaygın olması ve olumsuz duygulanıma ilişkin bildirimlerin kadınlarda daha yüksek olması, öznel iyi oluş konusunda iki cinsiyet üzerinde gözlenen benzerliğe aykırı bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber kadınlara ilişkin yaşanan bu karmaşanın olası bir açıklaması ise, hem olumlu hem de olumsuz duygulanımın ortalama olarak kadınlarda erkeklerden daha güçlü ve daha sık biçimde yaşanıyor olmasıdır.

Araştırmada bölümünü severek ve isteyerek tercih eden katılımcıların yaşam doyumu ve olumlu duygu puan ortalamalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Dost, 2004; Gündoğar ve ark., 2007) paralellikler göstermektedir. Katılımcıların öznel iyi oluşlarının yaşam doyumu ve olumlu duygu düzeyleri öğrenim görülen bölümü severek ve isteyerek seçme isteğine göre de anlamlı şekilde farklılaşmakta olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinden düzenli olarak spor faaliyeti yapanların olumlu duygu puanları yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Bu sonuç Doğan (2006)'nın yapmış olduğu araştırmada elde edilen bulgularla paralellikler göstermektedir. Sosyal bir olgu olan spor insanın kendini bulmasında, yenilemesinde ve sağlıklı olmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca sosyalleşme sürecindeki etkileri, bireylerin iyilik hallerine olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu duruma göre, üniversite öğrencilerinde sporun ruhsal ve fiziksel olumlu etkiler sağladığı sonucu çıkartılabilir. Dolayısıyla, spor yapan bireylerin iyilik hallerinin artacağı yönündeki sonuç kaçınılmazdır.

Yapılan araştırmada katılımcıların öznel iyi oluşlarının yaşam doyumu düzeyinin, üniversitede öğrencilerinin sigara kullanmalarına göre farklılaştığı bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan diğer araştırma bulgularıyla (Siyez ve Aysan, 2007; İlhan, 2009; Atak, 2011) paralellikler göstermektedir. Bu çalışmalarda genel olarak sigara kullanmanın

yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sigara bağımlılık yapıcı ya da kötüye kullanımı olan bir madde olduğu için öğrencilerin hayattan yeteri kadar keyif alamamalarına neden olabilecek bir maddedir. Sigara genel anlamda keyif verici bir madde olarak görülmesine rağmen insanda psikolojik anlamda çok ciddi sorunlara yol açabilecek bir maddedir. Yapılan araştırmada katılımcıların öznel iyi oluşlarının yaşam doyumu düzeyinin, alkol kullanmalarına göre farklılaştığı bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuç alanyazında daha önce yapılmış olan araştırmanın bazı bulgularıyla (İlhan, 2009) paralellikler göstermekte bazı bulgularıyla da göstermemektedir. İlhan (2009)'ın yaptığı araştırmada, öznel iyi oluşun alkol kulanım sıklığı ile olumsuz yönde fakat bu ilişkinin anlamsız düzeyde olduğu yönündedir. Bu araştırmada öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumunun alkol kullanmayanlarda anlamlı bir şekilde yüksek çıkması, yukarıdaki araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermemektedir. Alkol kullanımı bağımlılık seviyesinde olmasa bile kötüye kullanımı olası olan bir madde olduğu için kullanan öğrencilerin yaşamdan yeteri kadar doyum almalarını engelliyor olabilir. Ayrıca kullanan öğrencinin aynı zevki yakalamak için alınan alkol miktarının daha da yükseltmesi gerektiği düşünülürse kişiyi hem manevi anlamda hem de maddi anlamda zora sokabilecek bir madde olduğu sonucuna ulaşabilir.

Öznel iyi oluş çoğu kişi tarafından yaşamın temel hedefleri olarak belirtilmektedir Toplumlarda eğitim, sağlık ve çevre alanındaki hizmetlerin temel amacı öznel iyi oluşu artırmak olmalı ve farklı sosyal politikaların öznel iyi oluş üzerindeki etkisi yakından izlenmelidir. Nitekim öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu Amerika ve Avrupa Birliği ülkelerinde yakından izlenmekte ve ulusal sosyal politikaların bireyler üzerindeki etkisini değerlendirirken bu verilerden faydalanılmaktadır. Avrupa Birliği ülkeleri bu doğrultuda Avro-barometre (Euro-barometer) programı ile öznel iyi oluş göstergelerini yakından izlemektedirler. Pew Foundation ve World Value Survey gibi kuruluşlar pek çok ülkede yaşam doyumu ile ilgili verileri izlemekte ve sosyal politikaların oluşturulmasında bu verilerden faydalanılmaktadır (Diener ve Seligman, 2004). Elde edilen veriler incelendiğinde, bu verilerin genellikle refah düzeyi yüksek gelişmiş toplumları içerdiği dikkati çekmektedir. Eğitim olanakları ve hizmetleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda akademik yaşantıyla ilgili doyum arttıkça, öznel iyi oluşun arttığı bildirilmektedir. Nitekim ülkemizde de öğrencilerin öznel iyi oluşunu artırmak, eğitimin en önemli hedeflerinden biri olarak ele alınmalıdır.

Öznel iyi oluş alanyazında son on yılda çok sayıda araştırma olmasına rağmen, bu araştırmalar genelde kuramsal çalışmalardan oluşmaktadır ve araştırmaların çok azı danışma yardımı alanlara yöneliktir. Bu noktada, öznel iyi oluş bakış açısını danışma sürecinde bireylerin yardım arama nedenleriyle ilişkilendirerek uygulamaya dönük yeni çalışmalar yapmak önem taşımaktadır. Dünyanın çeşitli ülkelerinde ve özellikle ülkemizde tinselliği merkeze alan anlayışların yaygınlığında bir artış görülmektedir. Böyle bir açıdan dünyaya bakan, fiziksel ve sosyal gerçekleri bu anlayışla yorumlayan kişilerin öznel iyi oluşlarının düzeyi, bu değişkeni etkileyen faktörlerin tespiti açısında önem arz etmektedir. Özellikle tinsellik ve öznel iyi oluşla ilişkisini bireysel psikolojik danışma kapsamında inceleyen araştırmalar yapılabilir.

İnsanların dünyayı anlamlandırma şekilleri onların mutluluklarını önemli derecede etkilemektedir. Araştırma süreci, öznel iyi oluş ve iyimserliği anlamlı derecede birbiriyle ilişkili

olduğunu göstermiştir. Bu bulgudan yola çıkılarak psikolojik sağlığı arttıran ya da olumlu etkileyen yaşam biçimi, çevresel kaynaklar, kişilik özellikleri, yaşam amaçları hakkında bilgi sahibi olmanın psikolojik danışma alanındaki çalışmalar açısından ne kadar önemli olduğu sonucuna götürmektedir. Ayrıca öznel iyi oluş ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu düşünüldüğünde kaygıyla başetmek için yapılandırılmış programlara ihtiyaç vardır. Buna göre öznel iyi oluşu açıklayan yeni modeller geliştirme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bu konuda deneysel ve kültürlerarası çalışmalara ihtiyaç vardır.

Öğrenim gördükleri bölümü isteyerek ve severek tercih etmediklerini belirten öğrencilerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümü tercih etme durumunda kalmalarının çok çeşitli nedenleri olabilir. Pek çok gencin sadece üniversite mezunu olmak için tam olarak okumak istemedikleri ya da ilgi alanları olmayan bölümlere kayıt yaptırdıkları da bilinen bir gerçektir. Gençler için üniversiteyi kazanmak temel hedeflerden biri haline gelmiştir. Alana ilgi duyduğu için okula başlayan öğrencilerin eğitimi yarıda bırakma oranları daha düşük olarak bulunmuştur. Diğer yandan, yanlış seçim yaptığını düşünen ve derslerin ilgisini çekmediğini belirten öğrenciler daha yüksek oranda okulu bırakma eğilimi göstermiştir. Ülkemizde öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalar oldukça kısıtlı olup, üniversiteye giriş ve üniversite eğitiminde mevcut olan Türkiye'ye özgü sorunların, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşuna etkisini inceleyen çalışmaların çok az olduğu görülmüştür. Oysa ülkemizde üniversite seçimi ve üniversiteye başlangıç sürecinin gençler için bir sorun kaynağı olduğu yadsınamaz. Türkiye'de üniversite eğitimi bu bakışla ele alındığında, liseyi bitiren gençlerin eğitim açısından isteklerini gerçekleştirme konusunda üniversite sınavı gibi çok önemli bir engelle karşılaştıkları bilinmektedir. Bir şekilde bu engeli aşan, yani üniversiteye başlayan gençler için sorun çözülmüş sayılabilir mi? Üniversite öğrencilerinin gelecekten beklentilerini olumsuz yönde etkileyen faktörler derinlemesine araştırılarak geleceğe daha iyimser bakmalarını sağlayacak önlemler alınmalıdır. Önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri bağlamında ailelere eğitici çalışmalar ve psikolojik destek verilerek, öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerinde aile etkisi güçlendirilebilir. Bununla birlikte, bu öğrencilere, yaşamlarındaki mevcut imkânlar doğrultusunda bu aşamadan sonra ne gibi kararlar alabilecekleri, kendi ilgi ve yeteneklerine ilişkin algılarının ne durumda olduğu ve yeteneklerini en verimli şekilde hangi alanlarda kullanabilecekleri konusunda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sağlanması faydalı olabilir.

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

Sonuç olarak mutsuzluk yaşama konusunda risk grubunu oluşturan öğrencilerin belirlenip, bu öğrencilerin ihtiyaç alanlarına ilişkin anlayışlar geliştirilmesi ve bu anlayışlara dayalı olarak geliştirilen çözüm önerilerinin uygulanabilirliğinin sağlanması, bireysel çabaların ötesinde kurumsal bir yapıyla hareket edebilen ekiplerin başarabileceği bir durumdur. Bu durum da, üniversite bünyesinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti veren merkezlerin yaygınlaştırılması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Merkezlerin verecekleri danışma hizmetlerinde öğrencilerin öznel iyi oluşuyla ilişkili faktörler danışmanlara ipucu niteliği taşıyabilir. Üniversite öğrencileri için hangi psikolojik faktörlerin yordayıcı olduğunu bilmek öğrencilerin uyum sorunlarını ortadan kaldırmada önemli bir yol gösterici olarak kullanılabilir.

Kaynaklar

Atak, H. (2011).Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri, 14,* 29-43.

Aydın, G., & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi, 7*(26), 2-9.

Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: the link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, *32*(2), 67-79.

Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, *133*(2), 18-26.

Carver, C.S., & Scheier. M. F. (2002). "Optimism". In Snyder, Charles. R. ve Lopez, Shane J., (Eds.) *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press: New York, Part IV: 231-243, Web: http://holismoplanetario.files.wordpress.com/2010/02/handbook-of-positive_psychology.pdf, 20 Ağustos 2014'de alınmıştır.

Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pesimism as partially independent construcks: relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 3*(23), 433-440.

Compton, W. C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well- being. *Psychological Reports*, *87*(1), 156-160.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neurotism on subjective well-being happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, *38,* 668-678.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış ve mutluluk bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık.

Daaleman, T.. P. (1999). Belief and subjective well-being in outpatient. *Journal of Religion and Health*, *38*(3), 219-228.

Deneve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*, 197-229.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95,* 542-575.

Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In. Ed. Lewis, Michael – Haviland-Jones, Jeannette M., *Handbook of emotions,* New York: Guilford, ss. 405-415, Web: http://www.psych.ucsb.edu/research/cep/papers/Emotions2000.pdf, 11 Temmuz 2011'de alınmıştır.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem, personality processes and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(4), 653-663.

Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68,* 926-935.

Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 851-864.

Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7*, 181-185.

Diener, E., Suh, E., & Oshi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, *4*(1), 8-29.

Diener, E., Suh, M. E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being running head: emotional well-being. In Ed. Lewis, Michael-Haviland-Jones, Jeannette M., *Handbook of emotions*. New York: Guilford, ss. 325-337, Web: http://www.psych.ucsb.edu/research/cep/papers/Emotions2000.pdf, 11 Temmuz 2011'de alınmıştır.

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

Diener, E., Lucas, R. E., & Oshi, S. (2002). Subjective weil-being: the science of happines and life satisfaction. In Ed. Snyder, C. R. - Lopez, Shane. J., *Handbook of positive psychology.* New York: Oxford University Press, ss. 63-73, web: http://www.google.com/books, 14 Ağustos 2011'de alınmıştır.

Diener E., & Seligman, M. (2004). Beyond money: toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest, 5*(1), 31-36.

Diener, E., Kesebir, P., & Lucas, R. E. (2008). Benefits of accounts of well being-for societies and for psychological science. *Applied Psychology*, *57*, 37-53.

Diener, E. (2009). The science of well-being: the collected works of ed diener. *Social Indicators Research Series, 37*, 11-58.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(26), 1-16.

Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumları ve sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Feldman-Barret, L. (1997). The relationships among momentary emotion experiences, personality descriptions and retrospective ratings of emotion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *23*, 10-1100.

Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991).Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(3), 427-434.

Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *10*(1), 14-27.

Hinterkopf, E. (1994). Integrating spiritual experience in counseling. *Counseling* & *Values*, *38*, 165-175.

Ho, M. Y., Cheung, F.M., & Cheung, S. F. (2009). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences, 48*, 658-663.

Ingersoll, E. R. (1994). Spirituality, religion, and counseling: dimension and relationships. *Counseling* & *Values*, *38,* 98-111.

İlhan, T. (2009). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ve madde kullanımı. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, Ege Üniversitesi, İzmir.

Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Kankotan, Z.Z. (2008). *The role of attachment dimensions, relation status, and gender in the components of subjective well-being* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik 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*(2), 410-422.

Katja, R., Åstedt-Kurki, P., Tarkka-Marja, T., & Laippala, P. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, *72*(6), 243-249.

Korkut, F. (2004). Önleme ve iyilik hali. *Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4*(15), 79-87.

Korkut-Owen, F., & Karaırmak, Ö. (2009). Tinsellik ölçeğinin psikometrik özellikleri: açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi. *X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam düzeyinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Lightsey, O. R. (1996). What leads to wellness? The role of psychological resources in well-being. *The Counseling Psychologist*, *24*, 589-735.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding leibe und arbeit: The full five factor modal and well-being. *Personality and Social Psychology*, *17*, 227-232.

Myers, D. G., & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, *274*, 54-56.

Myers, J. E., Sweneey, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, *78*, 251-266.

Quinn, P. D., & Duckworth, A. L. (2007). Happiness and academic achievement: evidence for reciprocal causality. *Poster session presented at the annual meeting of the American Psychological Society*, Washington, DC. Web: http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/Microsoft%20Word%20-%20Poster%20Text.060807.pdf, 22 Ağustos 2011'de alınmıştır.

Öner, N. (1977). *Durumluluk ve süreklilik kaygı envanterinin Türk toplumunda geçerliği* (Yayınlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, *3,* 137-152.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2005). Effect of optimism on psychological and phycical well-being: thorical over-view and empiral update. *Cognitive Theraphy and Research*, *16*(2), 201-228.

Seder, P. J., & Oishi, S. (2009). Ethnic ve racial homogenity in college students facebook friendship networks and subjective well-being. *Journal of Personality*, *43*(3), 438-443.

Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, *88*, 531-562.

Siyez, D. M., & Aysan F. (2007). Sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanan ve kullanmayan öğrencilerin öz-yeterlilikleri ve yaşam doyumları ile stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Selçuk Eğitim Fakültesi Dergisi*, *23*, 17-34.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *Manual for state-trait anxiety inventory*. California: Consulting Psychologists Press.

Tong, Y., & Song, S. (2004). A study on general self- efficacy and subjective well- being of low SES collage students in a Chinese university. *College Student Journal*, *38*(4), 637-654.

Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tuzgöl-Dost, M. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31*, 188-197.

Wallis, C. (2005). The new science of happiness. *TIME Magazine, Web:* http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/images/timemagazine/Time-Happiness.pdf, 18 Eylül 2011'de alınmıştır.

Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, *3*(4), 234-252.

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,* 1063-1070, http://ehis.ebscohost.com, 10 Aralık 2011'de alınmıştır.

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, *75*(1), 26-35.

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67*, 294-306.

YÖK. (2547). Yayımlandığı R. Gazete: Tarih: 6/11/1981 Sayı: 17506, Yayımlandığı Düstur: Tertip: *21, 5, 3.*

Zettergren, P., Bergman, L. R., & Wangby, M. (2006). Girls' stable peer status and their adulthood adjustment: A longitudinal study from age 10 to age 43. *International Journal of Behavioral Development*, *30*(4), 315-325.