

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**OLUMLU BAZI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞU
YORDAYICI ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

Feridun KAYA

**TRABZON
Şubat, 2020**

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**OLUMLU BAZI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞU
YORDAYICI ROLÜ**

Feridun KAYA

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nce Doktora Unvanı
Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Prof. Dr. Hatice ODACI**

**TRABZON
Şubat, 2020**

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir. 21 / 02 / 2020

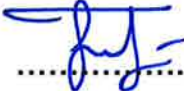
Tez Danışmanı : Prof. Dr. Hatice ODACI


.....

Üye : Prof. Dr. Müge YILMAZ


.....

Üye : Prof. Dr. Tolga ERDOĞAN


.....

Üye : Doç. Dr. Yüksel EROĞLU


.....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zehra Nesrin BİROL


.....

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Bülent GÜVEN

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Feridun KAYA

21/ 02/ 2020

ÖN SÖZ

Bu çalışmada başa çıkma öz-yeterliği, kendini affetme, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulguların bireylerin hem mutlulukları üzerinde etkileri olan özelliklerinin belirlenmesinde hem de psikolojik olarak sağlam kalabilmelerinde koruyucu özelliklerinin tespit edilmesinde bilgiler sağlayarak onların yaşamlarını daha mutlu ve sağlıklı yürütmelerinde fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Öncelikle doktora eğitimi boyunca sabırlı ve anlayışlı tutumu ile beni çalışmaya teşvik ederek sahip olduğu bilgi ve deneyimi bana aktaran, beni hem iyi bir akademisyen hem de iyi bir insan olarak yetiştirme çabası içinde olan ayrıca yaşadığım zorluklara başa edebilme öz yeterliğimi güçlendirmemi sağlayan sevgi, şevkat ve merhametini benden esirgemeyerek sürekli yanımda duran bana bilim ve bilimsel raporlaştırma konularında bu kadar çok şey öğreten sevgili ve pek değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Hatice ODACI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Başta öğrencileri olmak üzere diğer varlıklara karşı da sorumlu oluşumuzu hissettiren ayrıca hem doktora ders dönemi boyunca hem de doktora süreci boyunca değerli katkıları olan kıymetli hocam Dr. Öğretim Üyesi Zehra Nesrin BİROL'a minnettarlığımı sunuyorum. Kendisini çok sonradan tanıma fırsatım olduğu için üzüldüğüm aynı zamanda geç de olsa hem tanışma hem de birlikte çalışma fırsatım olduğu için sevinçli olduğum güler yüzü ve motive edici katkıları olan Prof. Dr. Tolga ERDOĞAN'a yoğun programından zaman ayırıp doktora tez sürecinde bana ve tezime katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. Bir bilim adamı olarak öğrencisine kendisini değerli hissettiren tavrı, tutumu ve davranışıyla örnek aldığım değerli hocam Prof. Dr. Hikmet YAZICI'ya şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca gerek anlatım tarzı ile gerekse bize kazandırdığı farklı bakış açıları ile öğrencisini daha fazla araştırmaya sevk eden ve kişisel gelişim konusunda korkularımı yenmemde büyük katkı sağlayan hocam Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN'e teşekkür ederim. Gülen yüzü, motivasyon sağlayıcı konuşmaları ve teze yönelik katkılarından dolayı hocam Prof. Dr. Müge YILMAZ'a teşekkür ediyorum. Her zaman bana karşı ilgili olan değerli hocam Doç. Dr. Vesile OKTAN'a teşekkürü bir borç biliyorum. Bu hocalarımızın yanı sıra engin deneyimleriyle hem ders seçimlerimizde hem de akademik alanda yardımcı olan Dr. Öğretim Üyesi Ayşe KALYON ve Dr. Öğretim Üyesi Üyesi Fatma ALTUN'a da şükranlarımı sunuyorum.

Hem doktora ders aşamasında hem de doktora tez yazım sürecimde engin bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım Doç. Dr. Yüksel EROĞLU'na ayrıca teşekkür ederim. Kendilerini tanıdığım süre boyunca bilgilerini ve zamanlarını benden esirgemeyen Dr.

Öğretim Üyesi Metin KAYA, Dr. Öğretim Üyesi Fatih DEMİR ve Dr. Öğretim Üyesi Şükrü DÜZGÜN hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca yaşadığım tüm olumsuzluklarda beni motive eden ve fikir alışverişinde bulunduğum değerli arkadaşlarım Arş. Gör. Dr. Mehmet Ali PADIR'a, Arş. Gör. Mustafa ÖZGÖL'e, Arş. Gör. Baki BÜYÜKSEVİNDİK'e ve Arş. Gör. Fatih AYDIN'a şükranlarımı takdim ediyorum. Bu uzun zorlu süreçte onlara ayırdığım zamandan tasarruf ederek tez sürecine ağırlık verdiğim canım kızım, eşim (ki her zaman benim en amansız eleştirmenim ve en sadık destekçimdir) ve ailem bu süreçte sabırla beni izleyip çok fazla beni yormadan çalışmamda motive gücü olduğunuz için en çok da size teşekkür etmek istiyorum. İyi ki varsınız. Sonsuz teşekkür ediyorum.

Şubat 2020
Feridun KAYA

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
ÖZET.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	10
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	11
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları	13
1. 4. Araştırmanın Varsayımları	13
1. 5. Tanımlar	13
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	15
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi: Pozitif Psikoloji.....	15
2. 1. 1. Araştırma Değişkenlerinin Kavramsallaştırılması	23
2. 1. 1. 1. Öznel İyi Oluş Kavramı.....	23
2. 1. 1. 1. 1. Öznel İyi Oluş, Bileşenleri ve Teorileri	23
2. 1. 1. 1. 1. 1. Öznel İyi Oluşun Amaç Teorileri	27
2. 1. 1. 1. 1. 2. Tabandan Tavana (Aşağıdan Yukarıya) Olarak İfade Edilen Teoriler	27
2. 1. 1. 1. 1. 3. Tavandan Tabana (Yukarıdan Aşağıya) Olarak İfade Edilen Teoriler	28
2. 1. 1. 1. 1. 4. Bilişsel teoriler	28
2. 1. 1. 1. 1. 5. Evrimsel Teoriler.....	31
2. 1. 1. 1. 1. 6. Bağlı Standartlar/Yargı Kuramları	32
2. 1. 1. 1. 2. Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları	36

2. 1. 1. 1. 2. 1. Gelir ve Zenginlik.....	36
2. 1. 1. 1. 2. 2. Cinsiyet	38
2. 1. 1. 1. 2. 3. Yaş 39	
2. 1. 1. 1. 2. 4. Eğitim, İklim ve Sağlık.....	40
2. 1. 1. 1. 2. 5. Din ve Kültür	41
2. 1. 1. 1. 2. 6. Sosyal İlişkiler.....	42
2. 1. 1. 1. 2. 7. Kişilik ve Genler.....	44
2. 1. 1. 1. 3. Öznel İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar	45
2. 1. 1. 2. Kendini Affetme Kavramı.....	49
2. 1. 1. 3. Başa Çıkma Öz-Yeterliği Kavramı	52
2. 1. 1. 4. Bilinçli Farkındalık Kavramı	55
2. 1. 1. 5. Psikolojik Sağlık Kavramı	59
2. 1. 2. Öznel İyi Oluş, Kendini Affetme, Başa Çıkma Öz-Yeterliği, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiler Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	64
2. 1. 2. 1. Kendini Affetme ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar	65
2. 1. 2. 2. Başa Çıkma Öz-Yeterliği ve Öznel İyi Oluş Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	70
2. 1. 2. 3. Bilinçli Farkındalık ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	76
2. 1. 2. 4. Psikolojik Sağlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	81
2. 1. 2. 5. Kendini Affetme ve Psikolojik Sağlık İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	84
2. 1. 2. 6. Başa Çıkma Öz-Yeterliği ve Psikolojik Sağlık İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	85
2. 1. 2. 7. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlık İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	87
2. 1. 2. 8. Kendini Affetme, Psikolojik Sağlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	90
2. 1. 2. 9. Başa Çıkma Öz-Yeterliği, Psikolojik Sağlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar	91
2. 1. 2. 10. Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Sağlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	93
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu	95

3. YÖNTEM	100
3. 1. Araştırma Modeli	100
3. 2. Araştırma Grubu	100
3. 3. Verilerin Toplanması.....	101
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	101
3. 3. 1. 1. Bilgi Formu	101
3. 3. 1. 2. Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği (BÇÖYÖ)	102
3. 3. 1. 3. Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF)	115
3. 3. 1. 4. Öznel İyi Oluş.....	124
3. 3. 1. 4. 1. Yaşam Doyum Ölçeği	124
3. 3. 1. 4. 2. Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği	124
3. 3. 1. 5. Heartland Affetme Ölçeği	125
3. 3. 1. 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	125
3. 4. Veri Toplama Süreci	126
3. 5. Verilerin Analizi.....	126
4. BULGULAR	132
4. 1. Yem Analizine İlişkin Bulgular.....	132
4. 1. 1. Sayıtların İncelenmesi	132
4. 1. 1. 1. Eksik Veri Analizi.....	132
4. 1. 1. 2. Örneklem Hacmi	132
4. 1. 1. 3. Aykırı Değerler	133
4. 1. 1. 4. Doğrusallık ve Eş Varyanslılık	133
4. 1. 1. 5. Çoklu Bağlantılılık, Korelasyon Analizi ve Betimsel Bulgular	133
4. 1. 2. Model Belirleme	138
4. 1. 3. Model Tanımlama	139
4. 1. 4. Model Tahmini	139
4. 1. 5. Model Analizi	139
4. 1. 5. 1. Model Uyum İndeksleri.....	140
4. 1. 5. 1. 1. Ki-Kare Testi	140
4. 1. 5. 1. 2. Kalıntılara Dayanan Uyum İndeksleri	141
4. 1. 5. 1. 2. 1. Standardize Edilmiş Kalıntıların Ortalama Kare Kökü (SRMR)	141
4. 1. 5. 1. 3. Bağımsız Modele Dayanan Uyum İndeksleri.....	141
4. 1. 5. 1. 3. 1. Normlandırılmış Uyum İndeksi (NFI).....	141

4. 1. 5. 1. 3. 2. Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI)	141
4. 1. 5. 1. 4. Yaklaşık Hataların Ortalama Kare Kökü (RMSEA)	142
4. 1. 5. 1. 5. Bilgi Kriterine Dayanan Uyum İndeksleri	142
4. 1. 5. 1. 5. 1. Akaike Bilgi Kriteri.....	142
4. 1. 5. 1. 5. 2. Beklenen Çapraz-Doğrulama İndeksi (ECVI).....	142
4. 1. 5. 2. Yapısal Model Analizi	143
4. 1. 5. 2. 1. Ölçme Modeli	143
4. 1. 5. 2. 2. Yapısal Model	146
4. 1. 6. Model Modifikasyonu ve Model Sonuçları	146
4. 1. 7. Araştırmanın Hipotez Sonuçları	151
4. 1. 8. Sonuçların Özeti	153
5. TARTIŞMA	154
5. 1. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme, Başa Çıkma Öz-Yeterliği, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlamlıklarının Öznel İyi Oluşa Etkisine İlişkin Yapısal Modelin İncelenmesi	155
5. 1. 1. Modelde Bulunan Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma	155
5. 1. 2. Modelde Yer Alan Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma	158
5. 1. 2. 1. Kendini Affetmenin Öznel İyi Oluşu Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma.....	158
5. 1. 2. 2. Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşu Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma.....	161
5. 1. 2. 3. Başa Çıkma Öz-Yeterliğinin Öznel İyi Oluşu Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma.....	163
5. 1. 2. 4. Psikolojik Sağlamlığın Öznel İyi Oluşu Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma.....	166
5. 1. 2. 5. Kendini Affetmenin Psikolojik Sağlamlığı Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma.....	168
5. 1. 2. 6. Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Sağlamlığı Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma.....	169
5. 1. 2. 7. Başa Çıkma Öz-Yeterliğinin Psikolojik Sağlamlığı Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma.....	170
5. 1. 3. Modelde Yer Alan Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma	172
5. 1. 3. 1. Kendini Affetmenin Psikolojik Sağlamlık Aracılığıyla Öznel İyi Oluşu Dolaylı Olarak Yordamasına İlişkin Tartışma.....	173

5. 1. 3. 2. Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Sağlık Aracılığıyla Öznel İyi Oluşu Dolaylı Olarak Yordamamasına İlişkin Tartışma.....	174
5. 1. 3. 3. Başa Çıkma Öz-Yeterliğinin Psikolojik Sağlık Aracılığıyla Öznel İyi Oluşu Dolaylı Olarak Yordamasına İlişkin Tartışma	175
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	177
6. 1. Sonuçlar	177
6. 2. Öneriler	178
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	179
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	180
7. KAYNAKLAR	183
8. EKLER	228
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	260

ÖZET

Olumlu Bazı Kişilik Özelliklerinin Öznel İyi Oluşu Yordayıcı Rolü

Mutluluk arayışı filozoflar ve araştırmacılar tarafından yüzyıllardır araştırılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda mutluluk ile ilgili birçok teori ve kuram ortaya çıkmıştır. Günümüzde var olan bu teorilerde ortak olarak bazı özelliklere sahip bireylerin daha mutlu oldukları ifade edilmiştir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin başa çıkma öz-yeterliği, kendini affetme, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlıklarının öznel iyi oluşlarını yordamadaki rolünü test etmektir.

Araştırma grubunu dört farklı üniversitenin dört farklı fakültesinde öğrenim gören 1091 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Bu kapsamda BÇÖYÖ'nin ve CDPSÖKF'nin Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, Açıklayıcı Faktör Analizi, Doğrulayıcı Faktör Analizi, Bağımsız Örneklem t Testi, Pearson Korelasyon Analizi, Yapısal Eşitlik Modeli analizi gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi SPSS 21.00 programı, Lisrel 8.70 programı ve Amos 21.00 grafik programından yararlanılarak yapılmıştır.

Yapısal eşitlik modeli analizi sonucuna göre, modelde yer alan tüm olumlu özelliklerin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşuna anlamlı bir şekilde katkı sağladığı ortaya çıkmıştır. Yapısal modelde bulunan yollar incelendiğinde yolların çoğunluğunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu, sadece bilinçli farkındalıktan psikolojik sağlamlığa giden yolun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca başa çıkma öz-yeterliği ve kendini affetmenin psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu tespit edilirken bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Çalışma bulgularından çıkan sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmış ve bu sonuçlar doğrultusunda hem araştırmacılar için hem de uygulayıcılar için bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kendini Affetme, Başa Çıkma Öz-Yeterliği, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Sağlamlık, Öznel İyi Oluş.

ABSTRACT

The Predictive Role of Some Positive Personality Traits on Subjective Well-Being

The search for happiness has been studied by many philosophers and researchers for centuries. As a result of these studies, many theories and hypothesis/model about happiness have emerged. Nowadays in these theories, commonly, it is stated that individuals with certain traits are happier than others. From this assertion, the aim of current study is to test the roles of university students' coping self-efficacy, self-forgiveness, mindfulness, and resilience in predicting subjective well-being.

The sample of the current study consisted of 1091 university students from four different faculties of four different universities. As data collection tools, Personal Information Form, Heartland Forgiveness Scale, Mindful Attention Awareness Scale, Coping Self-Efficacy Scale, Connor-Davidson Resilience Scale Short Form, Positive-Negative Emotion Scale and Life Satisfaction Scale were used. In this context, the adaptation studies of the Coping Self-Efficacy Scale and Connor-Davidson Resilience Scale Short Form was conducted. In the current study, Exploratory Factor Analysis, Confirmatory Factor Analysis, Independent Sample t Test, Pearson Correlation Analysis, Structural Equation Model analysis were performed. The data were analyzed by using SPSS 21.00 program, Lisrel 8.70 program, and Amos 21.00 program.

According to the results of the structural equation model analysis, all positive traits in the model significantly contribute to the subjective well-being of university students. When the paths in the structural model were examined, it was determined that the majority of the paths were statistically significant and only the path from mindfulness to resilience was not statistically significant. In addition, it was found that coping self-efficacy and self-forgiveness had a significant indirect effect on subjective well-being through resilience, whereas mindfulness had no indirect effect on subjective well-being through resilience. The results of the study were discussed in the light of related literature and based on findings of current study recommendations were made for both researchers and practitioners.

Keywords: Self Forgiveness, Coping Self-efficacy, Mindfulness, Resilience, Subjective Well-being.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Demografik Özellikleri	101
2.	BÇÖYÖ'nün Madde Faktör Yük değerleri ve Açıkladığı Varyans Miktarı.....	106
3.	BÇÖYÖ'nün Toplam ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonlar	107
4.	BÇÖYÖ'nün Ölçüt Bağımlı Geçerliğine İlişkin Korelasyon Sonuçları	112
5.	BÇÖYÖ'ne İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Madde Toplam Korelasyonları ve %27'lik Alt-Üst Grup Farkına İlişkin Bağımsız Gruplar için t testi Değerleri.....	113
6.	BÇÖYÖ'nün İç Tutarlık ve İki Yarı Güvenirlik Katsayıları	114
7.	CDPSÖKF'nin Madde Faktör Yük Değerleri ve Açıkladığı Varyans Miktarı.....	118
8.	CDPSÖKF'nin Ölçüt Bağımlı Geçerliğine İlişkin Korelasyon Sonuçları	122
9.	CDPSÖKF'ye İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Madde Toplam Korelasyonları ve %27'lik Alt-Üst Grup Farkına İlişkin Bağımsız Gruplar için t Testi Değerleri	123
10.	CDPSÖKF'nin İç Tutarlık ve İki Yarı Güvenirlik Katsayıları	123
11.	Betimsel İstatistikler ve İlişkiler.....	134
12.	Ölçme Modelinin Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları, Açıklanan Varyansları, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	145
13.	Model Uyum İndeksleri Özeti	146
14.	Modelde Bulunan Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler ve Bootstrap Analizi Sonuçları.....	149

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Öznel iyi oluşa ilişkin hipotetik model	10
2.	Genişletme ve geliştirme teorisine göre pozitif duygular ve iyi oluş	32
3.	İyi oluş haritası	34
4.	BÇÖYÖ'nün yamaç-birikinti grafiği	105
5.	BÇÖYÖ'nün tek düzeyli DFA sonuçları ve hata varyansları	108
6.	BÇÖYÖ'nün iki düzeyli DFA sonuçları ve hata varyansları	109
7.	CDPSÖKF'nin yamaç birikinti grafiği	117
8.	CDPSÖKF'nin tek düzeyli DFA sonuçları ve hata varyansları	119
9.	Ölçme modeli	144
10.	Kabul edilen modele ilişkin parametre tahminleri.....	148

KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
BÇÖYÖ	: Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği
CDPSÖKF	: Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu
CFI	: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
KMO	: Kaise-Meyer-Olkin Testi
LGBT	: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Transgender
MOFA	: Maksimum Olasılık Faktör Analizi
M.Ö	: Milattan Önce
NFI	: Normlandırılmış Uyum İndeksi
PERMA	: Olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı modeli
RMSEA	: Yaklaşık Hataların Ortalama Kare Kökü
SRMR	: Standardize Edilmiş Kalıntıların Ortalama Kare Kökü

1. GİRİŞ

İnsanlar antik çağlardan bu zamana kadar iyi yaşam ve mutluluğun nasıl elde edileceğine ilişkin cevaplar aramışlardır. Bu soruya filozoflar tarafından farklı dönemlerde farklı cevaplar verilmeye çalışılmıştır. Bu filozoflardan Sokrates, gerçek mutluluğun ancak bireyin kendi bilgisiyle elde edilebileceğine ve sadece evrensel ruhun incelenmesinin gerçek bilgelik olduğuna; Platon ise değişken duyuşal deneyimin, gerçek bilgeliğin temeli olamayacağına inanmıştır. Bu durumda gerçek bilgeliğin bireyin herhangi bir mutluluk arayışı ya da duyuşal tecrübenin ötesinde yaşamın daha derin anlamına bakmayı içerdiği görülmektedir. Diğer bir filozof olan Aristoteles ise yaşamın uç noktaları arasında var olan altın ortalamayı bulmayı amaçlayarak bu ortalamayı kararlılık, uyum ve denge durumu olarak ifade etmiştir. Antik Yunan felsefecilerinden bir diğeri olan Epikür ise, hayatın amacında mutluluğun önemli olduğunu ileri sürerek iyi yaşamın bir rahatlama, ortalama zevk ve acı ya da endişeden uzak olmanın birleşimi olduğuna dikkat çekmektedir. Nihayetinde Sokrates, Platon, Aristoteles ve Epikür mutluluğun felsefi yansıma ve erdemli faaliyetin nihai amacı olduğunu vurgulamışlardır (Kesebir ve Diener, 2008). Anlaşılacağı üzere mutluluğun kaynağı, sürdürülebilirliği ve hatta yaşamdaki önemi felsefe başta olmak üzere, psikoloji, sosyoloji, ekonomi gibi pek çok bilim dalı için araştırma konusu olmuştur.

Uzun yıllardır araştırmalara konu olan iyi yaşam ve mutluluk zaman içinde farklı kavramlarla ifade edilmeye başlanmıştır. Bunlar incelendiğinde iyi oluş (Kitayama, Markus ve Kurokawa 2000; Medvedev ve Landhuis, 2018), psikolojik iyi oluş (Ryff ve Keyes 1995), yaşam kalitesi (Hagerty vd., 2001), öznel iyi oluş (Diener, 1984), hedonik iyi oluş (Kahneman, 1999, s. 1), duyuşal iyi oluş (Fredrickson ve Joiner, 2002), deneyimlenen iyi oluş (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz ve Stone, 2004; Oishi, Diener, Scollon ve Biswas-Diener, 2004; Schimmack, 2003), anımsanan iyi oluş (Oishi ve Sullivan, 2006; Robinson ve Clore, 2002; Scollon, Diener, Oishi ve Biswas-Diener, 2004), değerlendirici iyi oluş (Kahneman ve Deaton, 2010), eudaimonik iyi oluş (Deci ve Ryan, 2008; Hills ve Argyle, 2002; Su, Tay ve Diener, 2014) ve mutluluk (Lyubomirsky ve Lepper, 1999) oldukları görülmektedir. Bu kavramlardan iyi oluşun sosyal, sağlık ve maddi durumlara ilişkin bireyin yaşamda ne kadar iyi olduğu ile birlikte iyi olmanın öznel boyutlarını da içeren en genel terim olduğu vurgulanmıştır (Diener, Lucas ve Oishi, 2018).

İyi oluş ile ilgili bir diğeri kavram olan öznel iyi oluş ise kişide var olan olumlu ve olumsuz duyuşlar ile yaşamdan alınan doyumla ilgili öznel bir değerlendirme olduğu sıkça ifade edilmektedir (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). İyi oluşu veya

mutluluğu ifade eden birçok kavram olmakla birlikte psikoloji biliminde mutluluğun ifade edilmesinde kullanılan kavramın öznel iyi oluş olduğu anlaşılmaktadır.

Öznel iyi oluş ve mutluluk gibi terimler genellikle iyi oluşun tek bir yapısı olduğunu vurgulasa da öznel iyi oluş, gerçekte iyi oluşu oluşturan çeşitli unsurları içeren geniş bir kavramdır (Diener ve Tov, 2012, s. 140). Yapılan değerlendirme dikkate alındığında öznel iyi oluşun bazı bileşenlerinin olduğu görülmektedir. Bu bileşenlere bakıldığında öznel iyi oluşun yaşam doyumu, olumsuz duygulanım ve olumlu duygulanım olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır (Diener, 1984). Bu duruma ek olarak daha sonrasında öznel iyi oluşun bileşenlerine yaşam alanlarından alınan doyum bileşeni de eklenerek kavramın yapısı genişletilmiştir (Diener vd., 1999). Bileşenlere bakıldığında, olumsuz ve olumlu duygulanım öznel iyi oluşun duygusal boyutunu; yaşam doyumu ve yaşam alanlarına (iş, okul, evlilik, arkadaşlık) ilişkin alınan doyumun ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturduğu görülmektedir (Diener vd., 1999; Diener ve Tov, 2012, s. 142; Schimmack, 2008, s. 97).

Kişinin duygulanımı duygular ve ruh halleri de dâhil olmak üzere çeşitli türlerde duyguları içerir (Diener, Pressman, Hunter ve Delgado-Chase, 2017). Bunlardan olumlu duygulanım, insanların işlerin yolunda olması halinde duyumsadığı çeşitli duyguları içerir; olumsuz duygulanım ise, işlerin yolunda gitmediği bir deneyimdir. Olumlu duygulanım hem eğlence gibi anlık duyguları hem de memnuniyet gibi daha uzun süreli kronik ruh hallerini içerir. Daha açık bir ifade ile duyuşsal alanda yer alan olumlu duygulanım, bireylerin yaşamlarında yer alan sevinç, eğlenceli olma, sakinlik, sevgi dolu olma gibi olumlu duyguların yoğunluğu ile ilgilidir (Diener vd., 1999; Diener ve Tov, 2012, s. 142). Olumsuz duygulanım ise öfke, üzüntü, stres ve endişe gibi geçici veya “durum” duygularını ve zaman içinde meydana gelen depresyon gibi daha uzun süreli ruh hallerini içermektedir (Diener vd., 2017). Diğer bir ifade ile olumsuz duygulanım korku, öfke, üzüntü, endişe, suçluluk, utanç, pişmanlık gibi negatif duyguların yoğunluğu olarak ifade edilmiştir (Diener vd., 1999; Diener ve Tov, 2012, s. 142). Öznel iyi oluşun bileşenlerinden bir diğeri olan yaşam doyumu ise bireyin şimdiki ve geçmiş yaşamından bütünüyle aldığı doyum olarak tanımlanmıştır (Diener ve Diener, 1995; McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

Öznel iyi oluşun bireyin yaşamının genel değerlendirilmesi olduğu bilinmekle birlikte neyin öznel iyi oluşa sebep olduğuna ilişkin basit bir cevap olmadığı vurgulanmıştır (Diener vd., 1999). Buradan hareketle öznel iyi oluşun çeşitli yordayıcıları olduğu görülmektedir. Bu bağlamda literatürde öznel iyi oluşun aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya doğru ifade edilen yordayıcılarının olduğu gözlenmektedir. Aşağıdan yukarıya dönük (dışsal ve durumluk faktörler) yordayıcılar arasında gelir, cinsiyet, ırk, yaş, eğitim düzeyi, iklim ve sağlık gibi demografik faktörler bulunmaktadır. Yukarıdan aşağıya dönük (içsel ve daha

kalıcı faktörler) yordayıcılar ise kişilik, biliş, temel ihtiyaçlar, yaşam amaçları, diğer insanlar ile pozitif ilişki kurma gibi faktörleri içermektedir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 55).

Öznel iyi oluş ile yordayıcıları arasında ilişkiler uzun zamandır araştırma konusu olmuş ve sonuç olarak cinsiyet, yaş, eğitim, gelir durumu gibi değişkenlerin öznel iyi oluşu yordayıcılığı konusunda tutarlı olmayan bulgular ortaya çıkmıştır (Diener vd., 2018; Diener ve Ryan, 2009). Örneğin, bazı insanların zenginlik, eğitim ve sağlık gibi elverişli yaşam koşullarına sahip olmalarına rağmen düşük iyi oluş düzeyine sahip oldukları, bazı insanların ise olumsuz yaşam koşullarına rağmen yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olabildikleri belirtilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu duruma paralel olarak araştırmacılar, öznel iyi oluşun %52'sinin yukarıdan aşağıya faktörlerden kaynaklandığını ifade ederken diğer taraftan sadece %23'ünün aşağıdan yukarıya faktörlerden kaynaklandığını bildirmişlerdir (Diener ve Larsen, 1984). Araştırma sonuçlarına bakarak kişilik, biliş, temel ihtiyaçlar, yaşam amaçları, diğer insanlar ile pozitif ilişki kurma gibi yukarıdan aşağıya olarak ifade edilen faktörlerin öznel iyi oluşu yordamada önemli faktörler oldukları anlaşılmaktadır.

Bireylerin yaşamlarını daha iyi bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olan öznel iyi oluşun düşük ya da yüksek düzeylerde yaşanmasında, yukarıdan aşağıya olarak ifade edilen faktörlerden olan kişilik özelliklerinin önemli bir yordayıcı olduğu düşünülmektedir. Nitekim kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu yapılan çalışmalardan anlaşılmaktadır (Aslan-Gördesli, 2017; Doğan, 2012; Eryılmaz, 2009; Gerson, Plagnol ve Corr, 2016; Haslam, Whelan ve Bastian, 2009; Lampropoulou, 2018; Malkoç, 2011b; Momeni, 2016; Reisoğlu, 2014). Bu çalışmalara ek olarak araştırmacılar öznel iyi oluşun orta derecede kalıtsal olduğunu, çok uzun sürelerde bile durağan ve kararlı olduğunu, ayrıca kalıcı bir biçimde kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğunu vurgulamışlardır (Diener vd., 2018).

Öznel iyi oluşu yordayıcı rolü incelenen kişilik özellikleri ile ilgili araştırmaların çoğu nevroitiklik, sorumluluk, dışa dönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık olarak ifade edilen beş faktör kişilik özellikleri kullanılarak yapılmıştır (Steel, Schmidt ve Shultz, 2008). Buradan çıkan sonuçlarda öznel iyi oluşun en güçlü kişilik özelliği yordayıcılarının nevroitiklik ve dışa dönüklük olduğu (Diener vd., 1999; Steel vd., 2008) sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklığın ise daha az güçlü yordayıcılar olduğu belirlenmiştir. Beş faktör kişilik özellikleri çalışmalarının yanı sıra diğer kişilik özellikleri ve bazı olumlu içsel eğilim faktörlerinin de öznel iyi oluş ile ilişkili ve onun yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Bunlardan benlik saygısı (Bajaj, Gupta ve Pande, 2016; DeNeve ve Cooper, 1998; Diener ve Lucas, 1999; Özcan, 2017; Siviş-Çetinkaya, 2013; Şimşek, 2013; Türkmen, 2011; Yao, Chen, Yu ve Sang, 2017), iyimserlik (Diener ve Lucas, 1999; Kararımak, 2007; Kato ve

Snyder, 2005; Lu ve Hsu, 2013; Pezent, 2011), umut (Collins, 2009; Kararımak, 2007; Pezent, 2011; Yalçın ve Malkoç, 2015) ve affedici olmanın (Chan, 2013; Datu, 2014; Satıcı, 2016; Yalçın ve Malkoç, 2015) sıkça araştırıldığı görülmektedir. Sonuç olarak yapılan çalışmalar, öznel iyi oluş ve olumlu içsel özellikler arasında ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmada, öznel iyi oluş ile ilgili olarak araştırılan özellikler; kendini affetme (Enright ve İnsani Gelişme Çalışma Grubu, 1996), başa çıkma öz-yeterliği (Chesney, Neilands, Chambers, Taylor ve Folkman, 2006), bilinçli farkındalık (Brown ve Ryan, 2003) ve psikolojik sağlamlık (Connor ve Davidson, 2003) olarak belirlenmiştir. Çalışmalar genel olarak öznel iyi oluş ile kendini affetme (Avery, 2008; Çelik ve Serter, 2017; Datu, 2014; Dolunay-Cuğ, 2015; Macaskill, 2012; Peterson, 2015; Serter, 2018), öz-yeterlik (Ay, 2014; Briki, 2018; Chan, 2007; Çakar, 2012; Rey, 2009; Siviş-Çetinkaya, 2013; Telef ve Furlong, 2017), bilinçli farkındalık (Brown ve Ryan, 2003; Erkoç, 2017; Keng ve Liew, 2017; Schutte ve Malouff, 2011; Terzioğlu, 2016) ve psikolojik sağlamlık (Akdoğan ve Yalçın, 2018; Bajaj ve Pande, 2016; Bostan ve Duru, 2019; Kararımak, 2007; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Katchur, 2013; Kaya ve Demir, 2017) arasında tutarlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan bu çalışma hem olumlu içsel eğilim faktörü olan başa çıkma öz yeterliğinin hem de kendini affetme, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık gibi olumlu kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu yordayıcı rolüne yönelik bilgi birikimine katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın modeline dâhil edilen özellikler aşağıda açıklanmıştır.

Öznel iyi oluşu yordayıcı rolü araştırılan kişilik özelliklerinin başında kendini affetme gelmektedir. Affetme bireyin kendine yönelik hatalı davranışlar gösteren birine karşı darılma, gücenme, öç alma gibi olumsuz davranma hakkında vazgeçme isteği ile birlikte merhamet ve sevgi göstermesidir (Enright ve Coyle, 1998, s. 140). Kendini affetme ise bir suçtan dolayı bireyin kendisine karşı kin beslemeyi bırakma süreci (Wohl, DeShea ve Wahkinney, 2008), kendini kişisel başarısızlıklardan veya başkalarına karşı olan ihlallerden dolayı affetme yeteneği (Hall ve Fincham, 2005; Mauger vd., 1992) olarak tanımlanmasının yanı sıra, bir eğilim (Mauger vd., 1992; Thompson vd., 2005) ve motivasyon değişikliği (Hall ve Fincham, 2005) olarak da ifade edildiği görülmektedir. Bir suçtan dolayı bireyin kendini veya başkasını affetmesi kaygı, stres, depresiflik gibi olumsuz duygularında azalma, yaşam doyumunda ise kayda değer bir artış meydana getirmiştir (Bugay ve Demir, 2011). Bir diğer ifade ile kendini affetmenin kaygıyı ve stresi azalttığı böylece iyi oluşu arttırdığı düşünülebilir.

İnsanların başkalarına veya kendilerine karşı taşıdıkları olumsuz duyguları kabullenmemeleri, iyi oluşlarını tehlikeye sokmaktadır. Nitekim yapılan açıklamalardan

affetmenin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Elliott, 2015, s. 2). Bu çalışmanın yanı sıra Hall ve Fincham (2008), kendini suçlamanın ve kendini affetmenin getirdiği sonuçların zihinsel sağlıkla yakından ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda kendini affetmenin gerçekleşmesiyle öfke, kaygı ve yaşam memnuniyetsizliği azalmış; dengeli duygulanım, mutluluk, minnettarlık ve yaşam doyumunu ise yükselmiştir (Macaskill, 2012; Toussaint ve Friedman, 2009). Benzer şekilde geçmiş işlerden, suçluluktan kurtulmanın kendilik değerini arttırmasının yanı sıra öznel iyi oluşu arttırabileceği ifade edilmiştir (Hall ve Fincham, 2005). Bunun yanında diğer araştırma sonuçlarında da kendini affetmenin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır (Avery, 2008; elik ve Serter, 2017; Datu, 2014; Dolunay-Cuğ, 2015; Macaskill, 2012; Moorhead, Gill, Minton ve Myers, 2012; Pareek, Mathur ve Mangnani, 2016; Peterson, 2015; Serter, 2018; Thompson vd., 2005; Toussaint ve Friedman, 2009; Toussaint, Williams, Musick ve Everson, 2001; Yao vd., 2017). Bir diğer çalışmada ise bireylerin hastalıklarının psikolojik iyi oluşu üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerine karşı kendini affetmenin koruyucu bir faktör olarak görev yaptığı belirlenmiştir (Romero vd., 2006). Benzer olarak kendini suçlamadan dolayı bireyin kendine kin beslemeyi bırakabilmesi ile psikolojik iyi oluşun (Davis vd., 2015; Koç, İskender, olak ve Düşünceli, 2016; Matsuyuki, 2011; Pareek vd., 2016; Tse ve Yip, 2009) artttığı tespit edilmiştir. Hem uluslararası hem de ulusal araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, kendini affetmenin öznel iyi oluşu yordamada önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluşu yordayıcı rolü araştırılan bir diğer değişken ise olumlu içsel eğilim faktörü olarak ifade edilen başa çıkma öz-yeterliğidir. Başa ıkma öz-yeterliği, bireylerin zorluklarla ya da tehditlerle başa çıkma algıladıkları öz-yeterlikleridir (Chesney vd., 2006). Özellikle bireylerin duyguları ve stresli olaylarla başa çıkma yeteneklerine olan inançlarını belirtmektedir. Öz-yeterlik teorisine göre, kişinin bir davranışı başarılı bir şekilde yerine getirme yeteneği hakkındaki inancı, bireyin bu davranışta bulunup bulunmadığını ve ne kadar çaba sarf ettiğini etkiler (Bandura, 1977). Bu nedenle başa çıkma öz-yeterliği, kişinin stresli durumları ve duyguları başarılı bir şekilde yönetme yeteneğinin kilit bir belirleyicisi olarak kabul edilmektedir (Chesney vd., 2006). Nitekim yapabilirim tutumu, stresi en aza indirmek ve sağlık sonuçlarını iyileştirmek için gerekli kaynakları bir araya getirmesinin yanı sıra, çevreyi kontrol altına almada da önemlidir (Bandura, 2004). Yapabilirim ifadesi insanların istenen bir hedefe ulaşmak için içsel durumlarını, davranışlarını ve çevrelerini değiştirebileceklerine ilişkin iyimser bir inanç sahibi olmaları anlamına da gelmektedir. Öte yandan, birinin değiştirebilme yeteneğine ilişkin inanç eksikliği olan yapamam ifadesinin ise zayıf psikolojik uyum ve fiziksel sağlık ile bağlantılı olduğu bulunmuştur (Bandura, 2004; Maddux, Norton ve Stoltenberg, 1986; Salanova, Llorens ve Schaufeli, 2011). Öz-yeterlik

aynı zamanda çevreyi kontrol etmeye yönelik inançlarla bağlantılıdır (Lent, 2004; Thompson, Kaslow, Short ve Wyckoff, 2002). Çevresel durumları kontrol etme konusundaki algılanan yeteneğin yanı sıra öz-yeterlik, duygulanımın düzenlenmesinde de bütüncü bir rol oynamaktadır (Bandura, 1997, s. 1). Bu nedenle yüksek başa çıkma öz-yeterliği; kontrol hissi, daha az olumsuz tepkisellik, stresi azaltma ve strese neden olan ortamı değiştirme yeteneğine olan güven ile de ilişkilidir. Bu durumun tersine düşük başa çıkma öz-yeterliği iç ve dış faktörler üzerinde düşük kontrol duygusu, yüksek stres ve stresli durumlara karşı daha fazla negatif tepkisellik ile ilişkilidir (Chesney vd., 2006; Colodro, Godoy-Izquierdo ve Godoy, 2010; Kwasky ve Groh, 2014). Ayrıca başa çıkma öz-yeterliğinin yüksek olması ile ruh sağlığı, iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun da yüksek olduğu görülmüştür (Bonner, 2015; Broadnax, 2016; Creed, Lehmann ve Hood, 2009; Karademas, 2006; Karademas, Kafetsios ve Sideridis, 2007; Kılınç, 2017; Schwerdtfeger, Konermann ve Schönhofen, 2008; Soysa ve Wilcomb, 2015).

Olumlu ve olumsuz duyguları ve kişilerarası ilişkileri yönetme konusundaki öz-yeterlik inançları, gelecekle ilgili olumlu beklentileri desteklemeye, yüksek bir öz-kavramını sürdürmeye, yaşam için bir tatmin duygusu oluşturmaya ve daha olumlu duygular deneyimlemeye katkıda bulunmaktadır (Caprara, Steca, Gerbino, Paciello ve Vecchio, 2006). Nitekim bu durumla ilişkili olarak başa çıkma öz-yeterliğinin depresif belirtiler (Kwasky ve Groh, 2014), başa çıkma etkinliği (Nicholls, Polman ve Levy, 2010), olumsuz fiziksel sağlık sonuçları (Denton, Rostosky ve Danner, 2014), psikolojik uyumsuzluk (Singh ve Bussey, 2011), akut stres tepkileri ve travma sonrası stres bozuklukları (Benight ve Harper, 2002) ile ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca literatürde öz-yeterlik inancı ile artan öznel iyi oluş deneyimi arasında doğrudan bir bağlantı da desteklenmektedir (Bandura, 1997, s. 107; Gecas, 1989; Karademas, 2007). Örneğin üniversite öğrencilerinin öz-yeterliğinin yalnızlığı, stresi ve depresyonu azalttığı tespit edilirken yaşam doyumunu yükselttiği bildirilmiştir (Tu ve Zhang, 2015). Bu araştırmalara ek olarak diğer araştırma sonuçları da öz-yeterliğin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Ay, 2014; Briki, 2018; Chan, 2007; Çakar, 2012; Dimotakis, 2011; Guo, 2019; Liu, Cheng, Hsu, Chen, Liu ve Yu, 2018; Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012; Rey, 2009; Siviş-Çetinkaya, 2013; Strobel, Tumasjan ve Spörrle, 2011; Telef ve Furlong, 2017; Telef ve Ergün, 2013; Wang, Zhao ve Wang, 2014;). Hem uluslararası hem de ulusal araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, başa çıkma öz-yeterliğinin öznel iyi oluşu yordamada önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluşu yordayıcı rolü değerlendirilen kişilik özelliklerinden bir diğeri bilinçli farkındalıktır. Hayes ve Feldman'a (2004) göre bilinçli farkındalık aşırı yüzleşme ve kaçınma eğilimlerinin karşıtı bir süreç olarak ele alınır. Bir başka ifade ile duygulanımsal açıklığı,

duyguları ve duygu durumunu düzenleyebilmeyi, içsel deneyimi kabul edebilmeyi ve bilişsel esnek olmayı içeren duygusal bir denge durumudur. Bir diğer tanımda ise bilinçli farkındalık an itibarıyla yaşanan deneyim hakkında, yargılayıcı olmadan, şimdiki zaman ve amaç üzerine dikkatin verilmesi yoluyla farkındalığın ortaya çıkması olarak bildirilmiştir (Kabat-Zinn, 2003). Ek olarak Brown ve Ryan (2003) insanlar arasında şimdiki zamanda meşgul olma eğilimlerinde farklılıkların olduğu ve bilinçli farkındalık kapasitesinin bireyin içinde de artırılabilirliği veya azaltılabileceğini ileri sürmüşlerdir. Diğer bir ifade ile bilinçli farkındalığı, şu anda neler olup bittiğinin farkında olma özelliği olarak adlandırmışlardır. Ayrıca araştırmacılar, bilinçli farkındalık özelliğinin geliştirilebileceğini de ifade etmişlerdir (Davidson, 2010; Kiken, Garland, Bluth, Palsson ve Gaylord, 2015; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante ve Flinders, 2008).

Birçok araştırmacı içselleştirici sorunları (örneğin endişe, depresyon), madde kullanım bozuklukları ve kanser gibi fiziksel hastalıkları olan bireyler için bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkinliğini desteklemiştir (Brown ve Ryan, 2003; Cash vd., 2015; Tamagawa, Speca, Stephen ve Carlson, 2015). Ayrıca bilinçli farkındalık müdahalelerinin klinik olmayan örneklem üzerinde fayda sağladığına yönelik artan kanıtların da olduğu görülmüştür (Davidson vd., 2003; Huppert ve Johnson, 2010; Modi, Joshi ve Narayanakurup, 2018). Aslında bazı kanıtlar her yaşta bireyde psikolojik sorunların önlenmesinde ve psikolojik sağlamlığın artırılmasında bilinçli farkındalığa dayalı programların kullanılmasını da desteklemektedir (Greenberg ve Harris, 2012; Smith ve Hanni, 2019). Nitekim bilinçli farkındalık temelli stresi azaltma programının bireylerin bilinçli farkındalıklarını geliştirdiği ve sonuç olarak bireylerin algıladıkları streslerini ve ruminasyonlarını azaltarak iyi oluş düzeylerini arttırdığı ifade edilmiştir (Shapiro vd., 2008). Bu araştırmaya ek olarak diğer araştırma sonuçları da bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Atanes vd., 2015; Bajaj, Gupta ve Sengupta, 2018; Brown ve Ryan, 2003; Chang, Chang ve Chen, 2018; Erkoç, 2017; Hanley, Warner ve Garland, 2015; Harrington, Loffredo ve Perz, 2016; Jacob ve Brinkerhoff, 1999; Keng ve Liew, 2017; Li, Lin, Zhao, Chen ve Wang, 2018; Mandal, Arya ve Pandey, 2017; Mettler, Mills ve Heath, 2018; Schutte ve Malouff, 2011; Terzioğlu, 2016; Xu, Oei, Liu, Wang ve Ding, 2016; Wenzel, Von Versen, Hirschmüller ve Kubiak, 2015; Whitehead, Bates, Elphinstone, Yang ve Murray, 2018). Benzer olarak bilinçli farkındalığın iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve ruhsal sağlık ile ilişkili olduğunu ifade eden diğer araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Allipour ve Zeqei, 2017; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Jang ve Jeon, 2015; Soysa ve Wilcomb, 2015; Vosvick ve Stem, 2019). Hem uluslararası hem de ulusal araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu yordamada önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Öznel iyi oluşu yordayıcı rolü araştırılan kişilik özelliklerinden bir diğeri de psikolojik sağlamlıktır. Temel olarak, psikolojik sağlamlık bireyin esnekliğini, yaşadığı zorluklara yönelik güçlü durabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra yeniden eski haline gelebilmesini ifade etmektedir (Doğan, 2016). Ayrıca dinamik bir gelişim süreci olarak da tanımlanan psikolojik sağlamlık koruyucu ve risk faktörleri arasında süregelen değişimin sonucunda ortaya çıkan güçlü ve zayıf yönler arasındaki evrimsel bir süreci örnelemektedir (Gewirtz ve Edleson, 2007). İnsan gelişiminde psikolojik sağlamlık araştırması üç farklı duruma odaklanmıştır. Bu durumlardan olan ilki bireyin, sorunların yaşandığı zaman boyunca iyi işleyen bir fonksiyona sahip olması iken, ikincisi travmatik ya da çok rahatsız edici bir deneyim yaşadıktan sonra önceki iyi işleyiş düzeyine geri dönebilmesidir. Sonuncusu ise ciddi olumsuz koşullar altında ya normal uyumu ya da olumlu yeni düzeyleri elde etme olarak ifade edilmiştir (Cutuli ve Masten, 2009, s. 839). Nitekim bazıları psikolojik sağlamlığın ruhsal sorunlara karşı koruyucu bir faktör ve yaşam koşullarındaki değişimlere dinamik bir uyum süreci olduğunu belirtirken (Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche ve Pfefferbaum, 2008; Rutter, 1985), bazıları da olumlu duygusal ve bilişsel sonuçlarla birlikte kendini yenilemenin bir örneği olduğunu ifade etmiştir (Inzlicht, Aronson, Good ve McKay, 2006). Diğer taraftan psikolojik sağlamlığın bireyin sorunlar karşısında gelişmesini sağlayan ve sorunlar yaşandıktan sonra eski haline geri dönme yeteneği ile tanımlanan istikrarlı bir kişilik özelliği olduğu öne sürülmektedir (Connor ve Davidson, 2003; Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace, 2006). Alternatif olarak psikolojik sağlamlığın olumsuz duygulara ve yaşam olaylarına karşı koruma sağlayan esnek, yaratıcı ve uyum sağlayan bir kişilik faktörü olarak görülebileceği de vurgulanmıştır (Roth ve Von Collani, 2007).

Psikolojik sağlamlığa ilişkin araştırmaların büyük bir çoğunluğu yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olan bireylerin özelliklerini incelemiştir (Doğan, 2016). Bu özellikler iyimser, zeki, kolay iletişim kurabilme, yüksek öz-saygı şeklinde sıralanmaktadır. Yapılan bir araştırma psikolojik sağlamlığın, çevreleriyle etkileşime giren bireylerin ya iyi oluşunu arttıran ya da risk faktörlerinin ezici etkisine karşı onları koruyan süreçlerin bir sonucu olduğunu göstermektedir (Zautra, Hall ve Murray, 2010, s. 4). Bu çalışma kapsamında affetmenin (Divvyalakshmi ve Indumathy, 2018; Faircloth, 2017; Karremans, Lange, Ouwerkerk ve Kluwer, 2003; Maltby, Day ve Barber, 2005), bilinçli farkındalığın (Bajaj, 2017; Bajaj ve Pande, 2016; Collins, 2009; Sünbül ve Güneri, 2019) ve öz-yeterliğin (Arslan, 2015; Bender ve Ingram, 2018; Cassidy, 2015; Keye ve Pidgeon, 2013; Li vd., 2018; Moke, Chang, Prihadi ve Goh, 2018) psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu birer faktör olduğunu gösteren çalışmalarla karşılaşılmıştır. Diğer taraftan bu faktörlerin psikolojik sağlamlığa ilişkin koruyucu oldukları değerlendirilirken, psikolojik sağlamlığa sahip olmanın da öznel iyi oluşun yükselmesini sağladığı yapılan çalışmalar ile desteklenmektedir

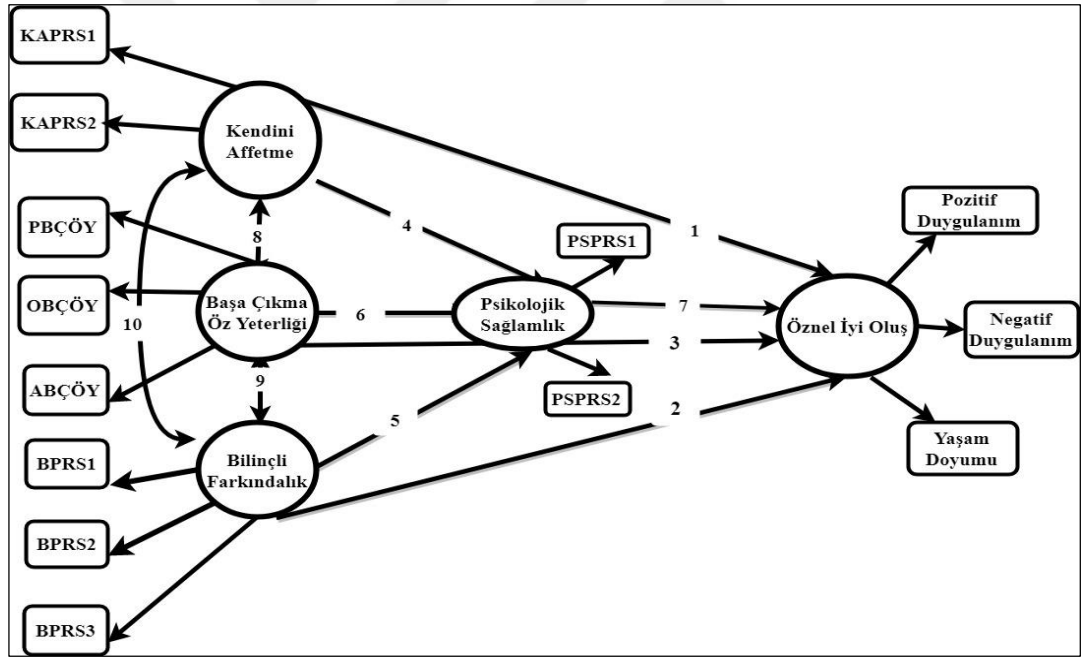
(Akdoğan ve Yalçın, 2018; Bajaj ve Pande, 2016; Bostan ve Duru, 2019; Chen, 2016; Geitsidou ve Giovazolias, 2016; He, Cao, Feng, Guan ve Peng, 2013; Hoseini, Hosseinzadeh-Savadi, Rouholamini ve Saravi-Moghadam, 2016; Kararımak, 2007; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Katchur, 2013; Kaya ve Demir, 2017; Liu, Wang, Zhou ve Li, 2014; Lü, Wang, Liu ve Zhang, 2014). Ayrıca psikolojik sağlamlığın yüksek olması ile birlikte psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Malkoç ve Yalçın, 2015). Bir diğer çalışmada ise öznel iyi oluşun düşük düzeyi olarak ifade edilen depresif belirtiler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının bireylerin depresif belirtilerini azalttığı, yaşam doyumlarını ise artırdığı tespit edilmiştir (Erarşlan, 2014). Ayrıca psikolojik sağlamlığın mutluluk ile affetme (Jaufalaily ve Himam, 2017) ve affetme ile kişisel iyi oluş (Divvyalakshmi ve Indumathy, 2018) arasındaki ilişkiye aracılık yaptığı görülmektedir. Benzer olarak psikolojik sağlamlığın öz-yeterlik ile psikolojik stres ve psikosomatik şikâyetler arasında tam aracı rolü olduğu belirlenmiştir. (Djourova, Rodríguez Molina, Tordera Santamatilde ve Abate, 2019). Yapılan diğer bir çalışmada ise öznel iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır (Bajaj ve Pande, 2016). Ayrıca bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun ve psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rolünün olduğu da literatürde görülmektedir (Younes ve Alzahrani, 2018). Hem uluslararası hem de ulusal araştırma bulguları, psikolojik sağlamlığın sadece öznel iyi oluşu yordamada önemli bir faktör olmadığını, aynı zamanda öznel iyi oluşun yüksek olmasında farklı roller oynadığını ortaya çıkarmıştır.

Yapılan çalışmalardan yola çıkarak kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin bireylerin öznel iyi oluşlarını anlamada önemli faktörler olduğu öngörülmüştür. Ayrıca bu faktörlerin hepsinin bireylerin öznel iyi oluşlarını önemli ölçüde ve doğrudan yordadığı bulunmuştur. Bu duruma ek olarak kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği ve bilinçli farkındalık özelliklerinin bireylerin psikolojik sağlamlıklarına ilişkin koruyucu birer faktör olduğu ve psikolojik sağlamlığı doğrudan yordadığı anlaşılmaktadır. Nitekim uluslararası ve ulusal literatürdeki birçok çalışmanın çoğunlukla tekli yordayıcı modellere dayandığı görülmektedir. Bu tekli yordayıcı modeller seçilen yordayıcılar ile öznel iyi oluş arasında direkt ilişkileri ile bağlantılı olan başka anlamlı yordayıcıların olması durumunda veya seçilen yordayıcıların öznel iyi oluşa ulaşmak için öznel iyi oluşla dolaylı ilişkili olabilecek ek yordayıcıların olması durumuna yönelik bilgi sağlamadığı görülmüştür. Özellikle Türkiye’de yapılan önceki çalışmaların yukarıdaki soruyu aydınlatmak için eksikliği göz önünde bulundurulduğunda, öznel iyi oluş üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkilerin araştırıldığı bir modelde seçilen olumlu özelliklerin etkisinin incelenmesini içeren yapısal modelden yararlanmak büyük önem

taşımaktadır. Buradan hareketle, bu çalışmanın hipotetik modelinde kendini affetme, bilinçli farkındalık, başa çıkma öz-yeterliği ve psikolojik sağlık faktörlerinin öznel iyi oluş üzerinde tekli etkilerinin araştırılması yerine, hem doğrudan hem de dolaylı etkileri değerlendirilmeye çalışılmıştır.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile kendini affetme, bilinçli farkındalık, başa çıkma öz-yeterliği ve psikolojik sağlık değişkenleri arasındaki yapısal ilişkinin ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine katkılarını incelemektir. Bu amaçla test edilen modelde bağımsız değişkenlerin (kendini affetme, bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliği) etkilerinin yanı sıra psikolojik sağlık değişkeninin ara değişken rolü değerlendirilmek istenmiştir. Bu amaçla oluşturulan hipotetik model Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Öznel iyi oluşa ilişkin hipotetik model

Bu çalışmada genel olarak şu soruya yanıt aranmaktadır. Kendini affetme, bilinçli farkındalık, başa çıkma öz-yeterliği ve psikolojik sağlık değişkenleri tarafından öznel iyi oluş ne ölçüde yordanmaktadır? Bu amaçla aşağıdaki hipotezler kurulmuştur:

1. Kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişkiler vardır.
2. Kendini affetmenin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır.
3. Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır.

4. Başa çıkma öz-yeterliğinin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır.
5. Psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır.
6. Kendini affetmenin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır.
7. Bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır.
8. Başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır.
9. Kendini affetmenin psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır.
10. Bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır.
11. Başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır.

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Pozitif psikoloji insanoğlunun güçlü yönlerini, iyi oluşunu ve en uygun şekilde işleyişini inceleyen bir bilim alanıdır. Bu alandaki araştırmacılar hem acıyı hem de mutluluğu araştırmanın yanı sıra bu durumların birbiriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu da ele alırlar. Bu bağlamda pozitif psikolojinin temel olarak iyi yaşamın unsurları ve yordayıcıları ile ilgilendiği bilinmekte; ayrıca insanların, grupların ve kurumların gelişmesine veya en uygun şekilde çalışmasına katkıda bulunan koşul ve süreçleri araştırdığı tespit edilen bilgiler arasındadır. Bütün bu bakış açısı ile hareket eden ruh sağlığı alanındaki çalışanların da ağırlıklı olarak insan doğasının olumlu yönlerini ele aldıkları belirlenmiştir. Böylece insanoğlunun psikolojik olarak sağlam olmalarına, bilinçli farkındalıklarına, affedici olmalarına, umutlu olmalarına, minnettar olmalarına ve aslında en önemlisi mutlu olmalarına olan ilginin arttığı görülmüştür. Bu bilgilerden yola çıkarak yapılan bu çalışmanın da pozitif psikoloji alanındaki bilgi birikimine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Birey yaşamı süresince çeşitli etkileşimlerde bulunmaktadır. Bu etkileşimler gerek bireyin kendi öznel iyi oluşu gerekse yaşadığı toplumda bulunan diğer bireylerde birtakım etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Bu etkilerin olumlu yönde olması bireylerin çevrelerinde bulunan kişiler tarafından hem daha fazla kabul edilmesine hem de daha çok sevilmesine neden olabilmektedir. Bu amaçla bireylerin öznel iyi oluşlarının belirleyicilerini ortaya çıkarmaya yönelik bir model önermeyi amaçlayan bu araştırmanın gerek bireylerin öznel iyi oluşlarını belirlemeye yönelik gerekse sosyal bir varlık olan bireyleri bir araya getiren ve birlikte yaşamlarını sağlayan toplum için yarar sağlayacak bir çalışma olabileceği ümit edilmektedir.

Öznel iyi oluşa neyin sebep olduğuna ilişkin basit bir cevap olmadığı ifade edilebilir. Bu noktada öznel iyi oluşu kapsayıcı tek bir teori olmadığı, bunun sebebi olarak öznel iyi

oluşun muhtemelen çoğalan belirleyicileri ile geniş bir yapısının olması gösterilmektedir. Buradan hareketle öznel iyi oluşun çeşitli yordayıcıları olduğu söylenebilir. Bu çalışmada olumlu içsel eğilim faktörü olan başa çıkma öz-yeterliği ile kendini affetme, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık gibi kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşa etkisi olabilecek değişkenler olacağı varsayılmaktadır. Bu özelliklerin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesinin literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada incelenen başa çıkma öz-yeterliği kavramının oldukça yeni bir kavram olduğu görülmekte ve bu kavramla ilgili ulusal alanda yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bireylerin zorluklarla ya da tehditlerle başa çıkmada algıladıkları öz-yeterlikleri olarak ifade edilen bu kavramın Türk kültürü içerisinde çalışılması ve ülke bilimine yönelik sağlayacağı katkıları ile çalışmanın özgün olacağı da düşünülmektedir.

Birey yaşamı süresince çeşitli olay veya durumlarla karşılaşmaktadır. Bu olaylar veya durumların sürekli olarak olumlu sonuçlanmadığı bilinmektedir. Bazı zamanlarda bireyin yaptığı hatalardan dolayı kendisine suçlamalarda bulunup, kendisine kızgınlığının uzun bir zaman dilimini kapsadığı görülmektedir. Ayrıca bireyin kendisinin de başkalarına yönelik çeşitli hatalarda bulunmasının da yine kendisine yönelik kızgınlık, pişmanlık hatta kendi kendini suçlama durumu ile karşı karşıya kaldığı söylenebilir. Bu olumsuz duygulardan sağlıklı bir şekilde çıkabilmenin ve değişim yaşamının başlangıcı olarak bireyin kendisini affetmesi gerekmektedir. Bu bağlamda bireylerin bu olumsuz duygulardan kurtulmalarında, kendilerini affedebilme özelliklerinin önemli olmasının yanı sıra zorluklarla başa çıkmalarında öz-yeterli olmaları da olumsuz duygular yaşamak yerine olumlu duygular yaşamasını sağlayabilir. Hatta bireyin kendisini affetmesi ve başa çıkma öz-yeterli oluşuna ek olarak yaşadığı bu olumsuz sürecin farkında olması ve kabul edebilmesi diğer bir ifade ile bilinçli farkındalığın yüksek olması da bireyin olumsuz duygulardan uzaklaşarak mutlu olmasına etki edeceği düşünülmektedir. Ayrıca bireyin yaşadığı olumsuzluklara yönelik kendisini affetmesi, başa çıkma öz-yeterliğinin oluşu ve bu olumsuz durumların farkında olmasının da bireyin psikolojik sağlığına koruyucu birer faktör olarak hizmet ederek aynı zamanda mutluluğunu arttırabileceği düşünülmektedir.

Bütün insanların ve devletlerin arzusu daha sağlıklı, daha mutlu ve daha iyi bir dünyada yaşayarak gelecek nesillerin şartlarının iyileşmesini sağlamaktır. Mutlu olmak hem psikolojik hemde fiziksel olarak uzun süreli yarar sağlamaktadır. Bireyin mutlu olmayı öğrenmesinin bir başka deyişle, hangi faktörlerin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olduğunun farkına varmasının, yaşamı boyunca nitelikli bir hayat sürdürebilmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu amaçla bu çalışmada öznel iyi oluşu yordayıcı rolü incelenen kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık değişkenlerinin hem birbirleri ile ilişkisini hem de bu ilişkinin yönünü belirlemek adına önemli

görülmektedir. Aynı zamanda kendini affetme, bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlık üzerinde koruyucu faktörler olduğu da düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılacak çalışma ile bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde koruyucu özellikleri olduğu düşünülen faktörlerin tespit edilmesi bundan sonraki çalışmalara kaynaklık edebilir.

Üniversite yaşamı göz önünde alındığında, öğrencilerin çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmaları muhtemeldir. Yaşadıkları sorunlarını çözmede, buldukları yeni çevrelere uyum sağlamada, sosyal ilişkilerini düzenlemede ve akademik başarılarını artırmada olumlu özelliklerinin öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir yeri olduğu varsayılmaktadır. Ancak literatür incelendiğinde Türkiye’de başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık, kendini affetme, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı kaldığı ve bu değişkenlerin etkileşimlerinin yeterince ele alınmadığı gözlenmiştir. Bu çalışmanın konu ile ilgili literatüre katkı sağlayacağı, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ilişkili olan ve öznel iyi oluşlarına aracılık eden olumlu özelliklerine dikkat çekeceği düşünülmektedir. Bu konuda yapılacak çalışmaların üniversite öğrencilerinin sorunlarının çözümünde öğrencilere ve psikolojik yardım sunan uzmanlara yol göstereceği ümit edilmektedir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2017-2018 bahar akademik yarısında Bayburt Üniversitesi’nde ve 2018-2019 güz akademik yarısında Karadeniz Teknik Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi ve Ege Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Bu çalışmada söz konusu olan kişisel özellikler, çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ve alt boyutları ile sınırlıdır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan öğrenciler ölçme araçlarını içtenlikle doldurmuşlardır.
2. Araştırma gruplarında yer alan öğrenciler çalışma evrenini temsil edici niteliktedir.
3. Araştırma gruplarında yer alan katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

1. 5. Tanımlar

Bilinçli Farkındalık: Bireyin yaşadığı an itibariyle neler olup bittiğinin farkında olma özelliği olarak adlandırılmıştır (Brown ve Ryan, 2003).

Kendini Affetme: Bireyin kendini kişisel başarısızlıklardan veya başkalarına karşı olan ihlallerden dolayı affetme yeteneğini ifade etmektedir (Hall ve Fincham, 2005)

Psikolojik Sağlamlık: Bireyin sorunlarının üstesinden gelme, onları yönlendirme ve yaşanan olumsuzluklar sonrası eski işlevsel haline geri dönme yeteneği ile karakterize edilen istikrarlı bir kişilik özelliği olduğu öne sürülmektedir (Connor ve Davidson, 2003).

Öznel İyi Oluş: Kişinin yaşamdan aldığı doyum ve sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygularına ilişkin yaptığı öznel ve bilişsel bir değerlendirmedir (Diener, 1984).

Başa Çıkma Öz-Yeterliliği: Kişinin zor veya tehditkâr olaylarla etkili bir şekilde baş edebilmesine yönelik başa çıkmada algıladıkları öz-yeterlikleri anlamına gelmektedir (Chesney, Neilands, Chambers, Taylor ve Folkman, 2006).



2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde öznel iyi oluş, kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık değişkenleri ile ilgili literatür gözden geçirilmiştir. İlk olarak çalışmanın teorik çerçevesi tanıtılmıştır. Daha sonra çalışmaya ilişkin değişkenlerin literatür taraması sunulmuştur. Değişkenlerin kavramsallaştırılması, değişkenlerin teorileri/yaklaşımları ve değişkenler üzerine yapılan çalışmalar, sırasıyla öznel iyi oluş, kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık olarak açıklanmıştır.

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi: Pozitif Psikoloji

Psikoloji günümüzde var olan tüm bilimsel disiplinlerin en eskilerinden olduğu kadar, en yenilerden de birisidir. Bir diğer ifadeyle gerçekte psikolojinin zihinsel temellerinin çok eskilere dayandığı, ancak onun modern şekli ve geleneğinin sadece bir asrın biraz üzerinde bir tarihe sahip olduğu ifade edilmiştir (Schultz ve Schultz, 2008, s. 4). M.Ö.4. ve 5. yüzyıllara dek uzanan dönemlerde Platon, Aristo ve diğer Yunan düşünürleri, günümüz psikologlarının ilgilendiği pek çok soruna değinmişlerdir. Bu durumdan dolayı psikolojiye ilişkin temellerin bu dönemlere kadar uzandığı fakat onun modern şeklinin 1879 tarihinde başladığı bildirilmiştir (Schultz ve Schultz, 2008, s. 8; King, 2017, s. 8).

Psikoloji bilimi davranış ve zihinsel süreçlerin bilimsel çalışması olarak ifade edilmiştir (King, 2017, s. 4). Psikolojinin bilim haline gelmesi ile II. Dünya Savaşı'na kadar olan zamanda zihinsel hastalıkları iyileştirme, tüm insanların yaşamlarını daha üretken ve doyurucu kılma, yüksek yetenekleri tespit etme ve olgunlaştırma olarak üç ayrı görevi olmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). II. Dünya Savaşı'ndan sonraki süreçte ise psikoloji bilimi büyük ölçüde iyileşmeyle ilgili bir bilim haline gelmiştir (Gable ve Haidt, 2005; Seligman 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu durum daha detaylı incelendiğinde savaştan hemen sonra iki olayın psikolojinin bakış açısını değiştirdiği vurgulanmıştır. Bunlardan ilki 1946 yılında Gaziler İdaresinin kurulması ve binlerce psikoloğun akıl hastalığını tedavi ederek geçimini sağlayabileceklerini keşfetmesi, bir diğeri ise 1947'de Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü'nün kurulması ile birlikte akademisyenlerin araştırmalarının patoloji ile ilgili olarak tanımlanması durumunda hibe alabileceklerini öğrenilmeleridir (Seligman, 2002, s. 4). Bu gelişmelerin birçok psikolojik bozukluğun iyileştirilmesine ve anlaşılmasına katkıları olmakta birlikte psikolojinin diğer iki görevi olan insanların yaşamlarını daha üretken ve doyurucu kılma ile yüksek yetenekleri tespit etme ve olgunlaştırma görevleri unutulmuştur. Patolojiye olan bu yoğun ilgi, tam bir birey ve

gelişen bir topluluk olma düşüncesini ihmal etmiştir (Seligman, 2002, s. 4; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Yukarıda ifade edilenlerden hareketle psikoloji alanında farklı bir bakış açısının oluşmaya başladığı söylenebilir. Bu durum pozitif psikoloji olarak adlandırılmıştır. Pozitif psikoloji, hayatı yaşamaya değer kılan noktaların bilimsel bir şekilde çalışılmasıdır (Peterson, 2008). Ancak 1980'li yıllarda yazılan makalelerde psikologların, hayatı yaşamaya değer kılan noktaların ne olduğu konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı ve olumsuz koşullar altında insanların nasıl hayatta kaldıkları hakkında oldukça az bilgi sahibi oldukları belirtilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu duruma paralel olarak pozitif psikoloji hareketinin temel çıkış noktası, psikoloji alanında meydana gelen bozulmayı hatırlatarak psikoloji biliminin sadece hastalık, zayıflık ve hasarın incelenmesi olmadığı, aynı zamanda güç ve erdem çalışması olduğu; tedavide sadece neyin yanlış olduğunu belirtmenin değil, aynı zamanda doğru olanın inşa edildiği; psikoloji alanının sadece hastalık veya sağlıkla ilgili olmadığı, aynı zamanda iş, eğitim, içgörü, sevgi, büyüme ve oyunla ilgili olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca en önemli katkısının ise insanların kuruntulu düşüncelerine ve kendini kandırmalarına inanmayıp sorunlara en iyi bilimsel metodu uyarlamaya çalışarak çözüm bulma girişimleri gösterilmektedir (Seligman, 2002, s. 7). Bu noktada pozitif psikolojinin en ayırt edici özelliklerinden birinin, araştırmancının geleneksel bilimsel araştırma standartlarına uyması gerektiği konusundaki ısrarı gösterilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Yirminci yüzyılın başlarında psikolojik iyi oluş ve iyi yaşamın doğasını anlamaya yönelik yapılan birçok araştırma, psikoterapideki olgu sunumlarının derinleştirilmesi ya da bilimsel olarak analiz edilmesiyle başlamıştır. Bu sonuçlardan hareketle psikologlar psikoloji laboratuvarlarında deneysel bir bilgi tabanı oluşturmayı ve buradan ortaya çıkan sonuçları okullar, klinikler ve işyeri gibi gerçek dünya arenalarına taşımayı istemişlerdir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 20). Bu amaçla hareket eden pozitif psikoloji akımı kısa sürede literatürde yerini almıştır. Diğer alanlarda olduğu gibi pozitif psikoloji alanında bulunan fikirlerin zaman içinde nasıl geliştiğini anlamada o düşüncenin tarihini incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Pozitif psikolojinin tarihçesi incelendiğinde pozitif psikoloji kavramının Seligman'ın Amerikan Psikologlar Derneği başkanlığına seçilmesinden birkaç ay sonra ortaya çıktığı vurgulansa da yeni bir kavram olmadığı ve bu kavramın Maslow (1971) ve Allport (1961) gibi kuramcılar tarafından ele alındığı vurgulanmıştır (Gable ve Haidt, 2005; Seligman, 2002, s. 7). Ayrıca iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk ile ilgili çağdaş teorilerin iyi yaşam ile ilgili en eski düşünceler olan filozofların düşüncelerine dayandığı da bildirilmektedir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 10). Benzer olarak iyi yaşam üzerine felsefi çalışmaların,

geleneksel olarak etik teorisinin tüm yönlerini içerdiğini ve geniş anlamda etiğin, metafizik ve epistemolojinin yanı sıra felsefi araştırmaların üç ana dalından birisi olduğu kabul edilmektedir (Haybron, 2008, s. 8).

Teorisyenler, temel olarak Sokrates'in "nasıl yaşanır?" sorusuna cevap vermeye çalışmışlar; bu sorunun yanında iyilik, gelişme, refah, eudaimonya ya da sağduyulu değer meseleleriyle de ilgilenerek, bu sorunun doğru ya da yanlış meselelerin ötesine uzandığını bildirmişlerdir. Her biri farklı çağrışımlar taşıyan bu ifadelerin tanımları hakkında bir tartışma olduğu, ancak hepsinde ortak olanın insan yaşamını en iyi yapan noktalara ya da bir insana yararlı olan durumlara odaklandıkları için bu ifadeleri birbirleriyle tamamen eşanlamlı olsalar ya da olmasalar da, birbirlerinin yerine kullanmanın yararlı olabileceği vurgulanmıştır (Haybron, 2008, s. 8). Yapılan değerlendirmeler dikkate alındığında pozitif psikoloji alanının meydana gelmesinde çeşitli düşüncelerin etkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu amaçla pozitif psikoloji Batı kültüründe ortaya çıkmış bir kavram olduğu için Batı kültürü düşünce biçimini etkileyen önemli olaylar sırasıyla incelenmiştir. Batı kültürü ve düşünce biçiminde; hedonizm, Yahudilik, Eski Yunanlılar, Erken Hristiyanlık, Rönesans ve Aydınlanma Dönemi, on dokuzuncu yüzyıl gelişmeleri, romantizm ve yirminci yüzyıl gelişmelerinin etkisinin olduğu vurgulanmıştır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 10). Bu dönemler aşağıda sırasıyla incelenmiştir.

İyi oluş ve mutluluğa en eski yaklaşım olarak hedonizm gösterilmiştir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 10). Hedonizm perspektifi, iyi yaşamın temel bileşeni olarak hazzı odaklanmaktadır. Hedonizm'de iyi oluşun temelde acı ve ızdıraptan kaçınıp, hazzı kovalayarak gerçekleştirilebileceği belirtilmiştir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 10; Haybron, 2008, s.8; Kahneman, 1999, s. 6). Ayrıca hedonistik hayatın amacının huzur olduğu da vurgulanmıştır (Robinson, 2004, s. 229). Diğer taraftan Batı kültüründe etkisi olan bir diğer düşünce ise Yahudilik olmuştur. İbraniler için Tanrı ile ilişkileri yöneten kurallar vardır. Bu kurallarda yasaklar dikkat çekmektedir. Yasaklar genel olarak aç gözlülük, benmerkezci olma ve öfkeli olmaya karşı yasaklardır. Felsefi olarak mutluluk arayışı için bu yaklaşıma, mutluluğun ilahi emir teorisi denir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 14). Buradaki fikir mutluluğun bir yüce varlığın belirlediği emir ve kurallara uygun olarak yaşayarak bulunmasıdır. Bu teori en temel biçiminde bireyin eğer emirleri yerine getirirse, ödüller alacağını ve bunun tersine emirleri yerine getirmediği takdirde, cezalandırılacağını iddia eder. Bu nedenle gerçek mutluluk, Tanrı'nın yüce otoritesine boyun eğmeyle ve öz-merkezli hedonistik davranışın reddine dayanan bir dindarlıkla ilişkili bulunmaktadır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 14).

Farkındalık, rasyonellik ve mantığı ön plana çıkaran ve demokratik bir yapıya dayandırılan Yunanlıların iyi oluş arayışı literatürde oldukça önemlidir (Compton ve

Hoffman, 2013, s. 13). Robinson (2004) Yunanlıların (özellikle Sokrates, Platon ve Aristoteles) ve Romalı filozofların iyi yaşamın dört ana teorisi olan düşünce, hareket, kader ve hazzı içine alan yaşamı miras bıraktıklarını iddia etmektedir. Bu düşünürlerden Sokrates, gerçek mutluluğun ancak bireyin kendi bilgisiyle elde edilebileceğine ve sadece evrensel ruhun incelenmesinin gerçek bilgelik olduğuna; Platon ise değişken duyuşal deneyimin gerçek bilgeliğin temeli olamayacağına inanıyordu. Ona göre gerçek bilgelik, duyuşal dünyayı aşan değişmeyen bir âlemde bulunmaktadır. Aynı zamanda mutluluk arayışının da duyuşal tecrübenin ötesinde yaşamın daha derin bir anlamına bakılarak elde edilebileceği vurgulanmıştır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 11; Haybron, 2008, s. 9). Bir diğer düşünür olan Aristoteles ise yaşamın uç noktaları arasında var olan altın ortalamayı bulmayı amaçlamış, ortalamayı kararlılık, uyum ve denge durumu olarak ifade etmiştir. Ayrıca bu yaşam şeklinin eudaimonya prensibine uygun bir yaşam olduğu da vurgulanmıştır. Buradaki temel fikrin, gerçekten mutlu olan kişinin, arzu etmeye ve yaşamda sahip olmaya değer bir şeye sahip olmasının olduğu anlaşılmaktadır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 12; Robinson, 2004, s. 61). Sonuç olarak bu anlayışa göre doğuştan gelen potansiyeli tanımak ve geliştirmek, mutluluğa yol açabilir. Antik Yunan felsefecilerinden bir diğeri olan Epikür ise, hayatın amacında mutluluğun önemli olduğunu, iyi yaşamın bir rahatlama, ortalama zevk ve acı ya da endişeden uzak olmanın birleşimini içerdiğini bildirmiştir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 12). Nihayetinde Sokrates, Platon, Aristoteles ve Epikür mutluluğun felsefi yansıma ve erdemli faaliyetin nihai amacı olduğunu ilan etmişlerdir (Kesebir ve Diener, 2008).

Erken Hristiyanlık dönemi incelendiğinde, gerçek mutluluğu bulmanın yolunun sevgi ve şefkatten biri olan İsa'nın mesajında ve yaşamında bulunduğu inanıldığı görülmektedir. Bu düşünce sisteminde insanların dünyayı sevdiği gibi diğerlerini de sevmeye anlayışı vardır. Ayrıca bu düşüncede kişinin Tanrı'nın sevgisini ifade ederek ve başkalarıyla paylaşarak barış, mutluluk ve kurtuluşu bulabileceği vurgulanmıştır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 14).

Batı kültürü üzerinde aydınlanma çağı Rönesans'ın etkisi incelendiğinde; yaratıcılık, sanat, bilim, toplum ve demokrasinin yükseliş gösterdiği belirlenmiştir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 15). Yaratıcılık ve sanatın yükselmesiyle sanatçıların özel insanlar olduğu düşüncesi ve bireyselliğin yükselişi meydana gelmiştir. Bireyciliğin yükselişi, nihayetinde insanın imajını ve mutluluk arayışını önemli ölçüde değiştirmiştir. Bu dönemde zevk alma ve acıdan kaçınma temel ihtiyacının daha istikrarlı ve aydınlanmış bir toplum oluşturmak için kullanılabilmesine yönelik inanç ortaya çıkmıştır. Belirli bir davranışın doğru, etik veya iyi bir yaşamı teşvik edip etmediğinin çok sayıda insanın mutluluğunun artmasına yol açmasıyla ilişkili olabileceği ifade edilmiştir. Bu durum ilk olarak faydacılık olarak adlandırılmıştır. Faydacılığa göre tüm insanlar için mutluluğun, insan eylemlerinin nihai

amacı ve eylemlerin doğru ya da yanlış olarak değerlendirilmesinde kullanılması gereken temel standart olduğunun altı çizilmiştir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 16; Haybron, 2008, s. 94).

Batı kültürü üzerinde bir diğer etki incelendiğinde Romantizm gösterilmektedir. 1800'lerin başlarında Batı bireyciliğinin büyümesi, her insanın kendisini benzersiz kılan duygusal ifade ediciliğe yönelmesini sağlamıştır. Bireyler kendi duygusal deneyimlerini keşfetmelerinin bireyselliklerini ifade etmenin en iyi yolu olduğuna inanmaya başlamışlardır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 16). Bazı zamanlarda duygunun kendisinden ziyade önemli olan duyguların yoğunluğu olmuştur. Duyguları yoğun bir şekilde hissetme yeteneği dolu ve anlamlı bir yaşam sürmek için önemli olarak kabul edilmiştir. Bu dönemde kişisel duygusal ifadeye odaklanma, sosyal ortamların bireyciliği engelleyebileceği fikriyle birleştirilmiştir. Ayrıca temel nokta insanların sosyal ortamlarının dışında veya giydikleri sosyal maskelerinin altında “gerçek benliklerinin” olduğu fikridir. Günümüzde de iyi oluş ile ilgili çok sayıda bakış açısı insanları gerçek benliklerini bulmaya ve ifade etmeye çağırmaktadır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 16). Bu dönemde ayrıca artan bireyciliğin bir başka sonucu olarak da evliliğin, çiftler arasında birlikte yarattıkları benzersiz duygusal bağın olması ile gerçekleşeceği düşüncesinin ortaya çıkması gösterilmektedir.

Yirminci yüzyıldaki gelişmelere bakıldığında iyi oluş araştırmaları ile ilgili olarak ilk önemli gelişme William James (1842–1910) ile başlamıştır. Bu süreçte günlük yaşamdaki tüm duygusal ve bilişsel yeteneklerimizin sadece küçük bir kısmını kullandığımız düşüncesinden hareketle insan potansiyelini nasıl uyandırılacağıyla giderek daha fazla ilgilenilmeye başlanmıştır. Buradan hareketle hipnotizm, değişmiş bilinç halleri ve trans ortamları gibi olağandışı zihinsel olaylar keşfedilmiştir. Bu gelişmeler hümanist psikolojinin kurucusu olan Abraham Maslow'u, 1950'lerde ve 1960'ların başlarında etkilemiştir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 18). Yirminci yüzyılın başlarında Freud ve takipçileri bilinçdışı teorisi ile iyi oluş arayışına başka önemli bir bakış açısı daha eklemiştir. Günümüzde bilinçaltını neyin oluşturduğu ve bilinçaltının davranışı nasıl etkilediği hakkında birçok farklı fikir vardır. Aslında, mutluluk arayışının savunma mekanizmaları gibi bilinçdışı kuvvetler tarafından desteklenebileceği veya engellenebileceği düşüncesi bu dönemde ortaya çıkmıştır.

Yirminci yüzyılın ortalarında hümanist psikoloji okulu, mevcut pozitif psikoloji ile benzer hedeflere odaklanarak ortaya çıkmaya başlamıştır. Hümanist psikolojinin kurucularından biri olan Abraham Maslow, “Motivasyon ve Kişilik” (1954) adlı kitabında “Pozitif Psikolojiye Doğru” başlıklı bir bölüm çıkarmıştır. Bugün bile hümanist psikologlar sağlık, uyum, yaratıcılık ve insan potansiyelinin bütün kapsamını ifade etmeye çalışmaktadırlar (Compton ve Hoffman, 2013, s. 18). Nitekim hümanist psikoloji ile pozitif

psikolojinin daha sonrasında ayrıldığı noktalar olduğu görülmüştür. Bu farklılıklar incelendiğinde bunlardan birinin deneysel araştırmalar açısından olduğu görülmektedir. Pozitif psikologlar iyi oluşu ve olumlu uyumu incelemek için geleneksel bilimsel yöntemlerin kullanımına hümanistlere göre çok daha fazla önem vermişlerdir. Bununla birlikte, hümanist psikologların ise istatistiksel analizlere değil bireysel vaka çalışmalarını ve içsel, fenomenolojik analizlere dayanan araştırma türlerini daha fazla kullanma eğiliminde oldukları anlaşılmaktadır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 19).

Pozitif psikoloji, Batıda ortaya çıkmasına ve şekillenmesine rağmen son zamanlarda birçok araştırmacı iyi yaşam ile ilgili benzersiz yolları anlamak için pozitif psikolojinin diğer tarihsel ve kültürel bağlamlarına daha fazla dikkat etmeye ve önem vermeye başlamışlardır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 19). Bunlardan Doğu psikolojisi içerisinde bulunan meditasyon, yoga ve akupunktur araştırmalarının pozitif psikoloji içerisindeki önemi artmıştır. Özellikle Budist farkındalık meditasyonundan gelen fikirler son zamanlarda pozitif psikolojide oldukça önem kazanmıştır.

Doğu medeniyet düşüncesi incelendiğinde Konfüçyüsçülük, Taoizm, Budizm ve Hinduizmin mutluluk ile ilgilendikleri ve bu inanç sistemlerinin Asya'da baskın dünya görüşlerinin olduğu ve bu kıtadaki insanların düşünce ve davranış biçimleri konusunda geniş kapsamlı etkileri oldukları ifade edilmiştir (Hwang, 2009). Bunlardan Konfüçyüsçülüğün, birçok Doğu Asya kültürünün paylaştığı geleneksel düşünce sisteminin kökeninde olduğuna inanılmaktadır, ancak bu bölgelerdeki insanlar Taoculuk ve Budizm gibi diğer geleneklerden de etkilenmişlerdir. Bunlardan Budizm ve Sufizm gibi diğer pek çok dini etkileyen Hinduizm, Hindistan'ın baskın dinidir. Sufizm ise Hindistan, Pakistan ve Pers dünyasında etkilidir. Sufizm ayrıca bu insanların düşünce ve davranış tarzlarını etkileyen dini yaşamlarıyla tamamen bütünleşmiştir (Joshano ve Rastegar, 2012). İfade edilen bu düşünce tarzları sırasıyla incelenmiştir.

Hinduizm'deki kurtuluş arayışı, gerçek benliği keşfetmekle başlar. Hinduizm, benliğin maddi ve maddi olmayan yönlerden oluştuğunu belirtir. Yüksek bir bilince ulaşmayı amaç edinen Hinduizm, birçok Batı düşünce sistemlerinden farklı olarak, insanlık ve ilahi olan arasında keskin bir ayırım yapmaz. Mistik bilgiyi, varlığın birliğini ve ilahi olanla insanlığın özdeş olduğunu vurgulaması Hinduizm'i mistik bir din yapmaktadır. Bundan dolayı Hinduizm'in mutluluğun manevi bir versiyonunu savunması doğal görülebilir (Joshano, 2013). Bu bağlamda Hinduizm, mutluluğu kavramsallaştırmada hedonizm yerine erdemleri ve doğruluğu vurgular (Shamasundar, 2008). Ayrıca Dharma kavramı, Hinduizm'deki erdemleri tanımlamak için oldukça önemlidir. Dharma evreni, toplumu ve bireysel yaşamları yöneten ilkedir. Bütün dünya ve insan ilişkileri, Dharma tarafından kontrol edilmekte ve işletilmektedir (Mark, Williams ve Kabat-Zinn, 2013, s. 9). Genel olarak, Hinduizm'deki

erdem, Dharma ile uyumlu hareket etmeyi önemli bulmaktadır. Bu, dünyadaki düzeni korumak ve ruhun kozmik ve toplumsal düzenle uyumunu bozabilecek eylemleri engellemektedir. Hinduizmin en önemli erdemleri arasında minnettarlık, şiddetin olmayışı, sınırsız şefkat ve cömertlik sayılabilir. Hinduizm ayrıca iyi yaşam için erdemlerin uygulanmasını ve rahatlamış bir zihinsel durumu da vurgulamaktadır (Joshano, 2013).

Bir diğer inanç sistemi olan Budizm ise tanımlanmış sınırları olan kalıcı bir benliğe sahip olma görüşünün yalnızca bir yanlısına değil, aynı zamanda mutsuzluğun ana kaynağı olduğunu belirtmektedir. Budizm'e göre gerçek mutluluk, zihin ve kalp ile ilgilidir. Budizm, herhangi bir dışsal veya içsel hoş uyarılara bağlı olmayan bir mutluluk durumunu savunur (Wallace ve Shapiro, 2006). Budizmde haz ve mutluluk arasında doğrudan bir ilişki yoktur. Mutluluğun Budist versiyonunda zevklerin yetersizliği ve varlığın geçiciliği vurgulanarak gerçek mutluluğun iç sebeplerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi vurgulanmaktadır. Sonuç olarak da gerçek mutluluk zihinsel denge ve memnuniyet üzerine temellenmektedir (Wallace ve Shapiro, 2006). Budizm'deki nihai hedefin bireysel mutluluk değil, duyguları olan tüm varlıkların acı çekmekten kurtarılması olduğu ifade edilmiştir (Joshano, 2013).

Bir diğer inanç sistemi olan Tao düşünce sistemine göre ise ebedi gerçek doğayı, cenneti ve insanın hayatını düzenleyen ilkedir. İki kutup ilkesine göre, iki zıt kutup arasında etkileşimin sürekliliğine inanılmaktadır. Başka bir deyişle, her şeyin kutupları vardır ve iki kutup birbirini tamamlamakta ve desteklemektedir (Joshano, 2013). Örneğin iyilik kötülük olmadan olamaz. Her ikisinin de kutuplarını, mutsuzlukla birlikte mutluluğu, başarısızlıkla birlikte başarıyı kabul etmemiz gerektiğini izler. Bunu yapmamak acı çekme duygusuna yol açacaktır. Mutluluğun ve mutsuzluğun birbirlerini nasıl tamamladıklarını ve karşılıklı olarak birbirlerine bağımlı olduklarını anlamanın, mutluluğun anahtarı olduğuna inanılmaktadır. Acı ve hazın her ikisi de gerekli görüldüğü zaman huzur bulunabilir. Bu düşünce şekli iç barış ve memnuniyeti getirmektedir. Ayrıca bu düşünce şeklinin benimsenmesiyle bireyin olumsuz duygularının, kişiliğinin ve yaşamının olumsuz yanlarını yargılayıcı olmayan bir şekilde benimsediği anlaşılmaktadır.

Konfüçyüizmde ise mutlu bir yaşam, iyi bir yaşamdan farklı değildir anlayışı hâkimdir (Zhang ve Veenhoven, 2008). Konfüçyüsçülükte sosyal ilişkilere, özellikle aile ilişkilerine büyük önem verilmektedir (Joshano, 2013). Bireysel benliği pekiştirmek ve geliştirmek yerine, Konfüçyüsçülük kendi kendini yetiştirme, benliğini zapt etme ve kendi kendini düzene sokmanın önemini vurgulamaktadır. Ancak Konfüçyüsçülük, kendini geliştirmenin sosyal erdemler elde etmek için yapılması ve birinin toplumdaki soyutlanmasına yol açmaması gerektiğini vurgulamaktadır. Konfüçyüsçülükte, iyi bir yaşam iç ve dış uyumun

yaşanması olarak tasvir edilir. Zevk ve olumlu duygular bu mutluluk kavramında özellikle vurgulanmamaktadır (Lee, Lin, Huang ve Fredrickson, 2013).

Bir diğer inanç sistemi olan Sufizm mantık ve muhakemeden ziyade sezgisel bilgiye ve doğrudan deneyime dayanarak dünyayı, insanlığı ve Tanrı'yı açıklamaya çalışan bir felsefedir (Joshano ve Rastegar, 2012). Sufizm yumuşak, duygulu, merhametli bir kalp geliştirmeyi hedeflemektedir. Sufizm düşüncesine göre kalbin zekâsını anlamak, beynin zekâsını anlamadan daha üstündür. Bu düşünce sisteminde kalbin zekâsı, nihai gerçeği keşfetmek için kullanılabilir tek araçtır (Joshano ve Rastegar, 2012). Diğer Doğu felsefelerinde olduğu gibi, Sufizmde de iç ve dış uyum kazanılmasının önemi üzerinde durulur. Sufizm düşüncesinde bireyin ve tüm kozmosun varlığının sırrının sadece dengenin içinde yattığı vurgulanır. Sufizm düşüncesinde mutluluk içsel uyum, sezgi, hoşnutluk, kendini aşmışlık ve ilahi varlıkla birleşim olarak ifade edilmektedir (Joshano, 2013). Doğu geleneklerinin kısa açıklamaları göz önüne alındığında, iyi yaşam yolunda insan dayanıklılığın ve erdemın önemli olduğu görülmektedir (Joshano, 2013).

İnsanlar iyi bir hayat yaşamak için gayret gösterirler. Günümüze kadar iyi yaşamın ne olduğu, boyutlarının neler olduğu ile ilgili birçok düşünce bulunmaktadır. Herkes hayatının kötü olmaksızın iyi olmasını ister. İyi bir yaşam, bütünüyle arzulanan ve tercih edilen bir yaşamdır. Ayrıca bir hayatı neyin iyi yaptığı ve bir hayatı iyi veya kötü olarak değerlendirirken dikkate alınması gereken şeyin ne olduğu konusunda ciddi anlaşmazlıkların olduğu, ancak iyi bir yaşamın otantik olma, ahlaklı olma, amaçlı olma ve iyi oluşu içine alan dört boyutu olduğu bildirilmektedir (Martela, 2017, s. 26). Buradan hareketle pozitif psikoloji, iyi oluşun boyutları ve kaynakları hakkındaki bilimsel anlayışı artırarak insanları mutlu etmeyi nihai amaç olarak seçmiştir (Seligman, Parks ve Steen, 2004). Biyolojik ve kültürel canlılar olarak insanlar, birbirleri ile ilişkili olmayan, kendine özgü ayrı ayrı meselelerin var olabileceği çeşitli faktörlere maruz kalırlar. Bu nedenle bir bilim olarak psikoloji ve özellikle de pozitif psikolojinin iyi yaşamın ötesindeki diğer iyi unsurları da incelemek için kapsamını genişletmesinin vurgulandığı görülmektedir. Nihayetinde bütün insanların yaşamlarının nasıl geliştirileceğinin ve yaşamı değerli yapan durumların araştırılmasının pozitif psikolojinin temel görevinin olduğu iddia edilmektedir (Wong, 2011).

Pozitif psikolojinin iyi yaşam, pozitif duyguların önemi, insanların gelişip büyüyebileceği, empatinin ve duyarlı olmanın önemi, pozitif sosyal ilişkilere olan ihtiyaç, dayanıklılık ve erdemlerin önemi gibi temellerinin olduğu bildirilmiştir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 3). Pozitif psikolojinin temel olarak iyi yaşamın unsurları ve yordayıcıları ile ilgilendiği bilinmekte; ayrıca insanların, grupların ve kurumların gelişmesine veya en uygun şekilde çalışmasına katkıda bulunan koşul ve süreçleri araştırdığı da bildirilmektedir (Gable ve Haidt, 2005). Anlaşılacağı üzere pozitif psikolojinin düzey olarak odaklandığı noktaların

öznel düzey, bireysel düzey, grup ya da toplum düzeyi olduğu anlaşılmaktadır. Öznel düzeyde mutluluk, iyi oluş, neşe, duygusal hazlar, iyimserlik, umut ve inanç bulunmaktadır. Bireysel düzeyde kişiler arası beceriler, estetik anlayış, azim, cesaret, farkındalık, affetme, bilgelik ve özgünlük gibi olumlu kişilik özellikleri yer almaktadır. Grup düzeyinde ise sorumluluk, başkalarını düşünme, ölçülülük, kibarlık, hoşgörülü olma, vatandaşlık erdemleri, sağlıklı ailelerin yaratılması ve sağlıklı çalışma ortamlarının incelenmesi gibi konular ele alınmaktadır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 2; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

2. 1. 1. Araştırma Değişkenlerinin Kavramsallaştırılması

Çalışma değişkenlerinin kavramsallaştırılması aşağıda sunulmaktadır. Kavramsallaştırmanın sunumu, çalışmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş ile başlamakta daha sonra sırasıyla kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık olarak sıralanmaktadır.

2. 1. 1. 1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Bu başlık altında öncelikle iyi oluş, öznel iyi oluş kavramı ve öznel iyi oluş teorileri açıklanmıştır. Öznel iyi oluşun yordayıcılarına yer verildikten sonra öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar ele alınmıştır.

2. 1. 1. 1. 1. Öznel İyi Oluş, Bileşenleri ve Teorileri

Filozoflar, dini liderler ve diğer insanlar çok eski zamanlardan beri, neyin iyi bir hayatı sağladığını düşünmüşlerdir. Bunlardan Konfüçyüs idealinde, bir insanın başkalarına ve topluma karşı sorumluluklarının, iyi yaşamı tanımlayan özelliklerin başında olduğu görülmüştür. Aristoteles'e göre ise mutluluk, insan potansiyelinin tüm yelpazesini karşılayan erdemli eylemlerden oluşmaktadır (Diener ve Tov, 2012, s. 139). Bu ideallerden farklı olarak erken hedonistler bedensel hazların peşinden koşmuşlardır. Ancak hedonizmin daha sonraki gelişmeleri zihinsel ve ruhsal hazların dâhil edilmesine ve uzun süreli iyi oluşu arttırmak için hazların özenle seçilmesine vurgu yapmışlardır. Daha sonrasında faydacı filozoflar bu geleneği takip etmiş ve iyi toplumu çoğu insan için en fazla mutluluğu sağlayan toplum olarak tanımlamışlardır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 16; Diener ve Tov, 2012, s. 139).

İyi oluş iyi olmanın öznel boyutlarına sosyal, sağlık ve maddi durumları dâhil ederek bireylerin yaşamda ne kadar iyi olduklarını belirten en genel terimdir (Diener vd., 2018). Bir diğer ifade de ise iyi oluş, bir kişinin değerli eylemlerde bulunma ve değerli olma hallerine

ulaşma yeteneği olarak bildirilmiştir (Sen, 1993, s. 29). Tanımlarda görülen farklılıklarla ilgili olarak iyi oluşun merkezi yönleri hakkında farklı görüşler olduğu gözlemlenmektedir (Oishi, 2010). Bunlardan literatürde sıkça kullanıldığı görülen eudaimonya görüşü eğlence ile mutluluk arasında keskin bir ayırım yaparak iyi yaşanmış bir hayatı tanımlamak için kullanılmaktadır (Oishi, 2010). Aristoteles'in eudaimonya düşüncesinden etkilenen araştırmacılar eudaimonik iyi oluşu savunmuş ve iyi oluş kavramının sadece yaşam doyumunu ve olumlu duyguyu değil, aynı zamanda yaşamdaki amacı, özerklik duygusunu, kendini kabul etmeyi, bağlılık ve psikolojik zindelik hissini içine aldığı savunmuşlardır (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Singer, 1998). Bazı teorisyenlerin ise yaşamdaki anlamın (Steger, Kawabata, Shimai ve Otake, 2008), anlamlı çalışmanın ya da görev aşkının (Wrzesniewski, McCauley, Rozin ve Schwartz, 1997) iyi yaşanmış bir yaşamın önemli bileşenleri olduğunu iddia ettikleri görülmüştür. Bu durumun aksine Hedonist ve faydacı teorisyenler ise iyi oluş biliminin yapı taşları olarak zevk ve acıyı düşünürler (Kahneman, 1999, s. 6) ve duygusal deneyimleri yaşamda anlamın ikincil yapıları olarak görürler (Oishi, 2010). Son olarak bazılarının da yaşamın bir bütün olarak öznel değerlendirmesinin iyi oluşun özü olduğuna inandıkları görülmektedir (Diener, Sapyta ve Suh, 1998).

İyi oluş kavramı incelendiğinde; iyi oluş (Kitayama vd., 2000), psikolojik iyi oluş (Ryff ve Keyes 1995), yaşam kalitesi (Hagerty vd., 2001), öznel iyi oluş (Diener, 1984), hedonik iyi oluş (Kahneman, 1999, s. 1), duygusal iyi oluş (Fredrickson ve Joiner, 2002), deneyimlenen iyi oluş (Kahneman vd., 2004; Oishi vd., 2004; Schimmack, 2003), anımsanan iyi oluş (Oishi ve Sullivan, 2006; Robinson ve Clore, 2002; Scollon vd., 2004), değerlendirici iyi oluş (Kahneman ve Deaton, 2010), eudaimonik iyi oluş (Deci ve Ryan, 2008; Hills ve Argyle, 2002; Ryff ve Keyes, 1995; Su vd., 2014), mutluluk (Lyubomirsky ve Lepper, 1999) şeklinde sıralanan ifadeler görülmektedir. İyi oluş araştırmalarının çoğunluğunun iki temel felsefi gelenek olan hedonik ve eudomomik bakış açılarından hareketle olumlu duygulanım veya mutluluk ya da olumlu işlevsellik veya kişisel doyum olarak ifade edilen faktörlerden meydana geldiği vurgulanmıştır (Longo, Coyne ve Joseph, 2017). Bu bilgilerden hareketle genel iyi oluşu belirlemeye yönelik yapılan çalışmaların sayısı son yıllarda çoğalmıştır. Bu çalışmaların birinde duyguların ve işlevselliğin genel iyi oluşu oluşturan iki faktörü meydana getirdiği tespit edilmiştir (Huppert ve So, 2013). Benzer olarak diğer çalışmalarda da öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun .84 ile .76 gibi yüksek düzeyde ilişkili oldukları tespit edilmiştir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Linley, Maltby, Wood, Osborne ve Hurling, 2009).

Literatürde iyi oluş hakkında yapılan çalışmaların sayısı arttıkça iyi oluş ile ilgili farklı gözlemlerin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalar incelendiğinde iyi oluşun hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluş faktörleri tarafından açıklanan tek faktörlü bir yapısı olduğu

ortaya çıkmıştır (Longo vd., 2017; Longo, Coyne, Joseph ve Gustavsson, 2016). İyi oluşu belirlemede hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluş kavramlarının önemli iki yapı oldukları yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir. Bu çalışmada araştırmancının amacı olan bireylerin başa çıkma öz-yeterliği, kendini affetme, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık özelliklerinin öznel iyi oluşu yordayıcı rolü değerlendirildiği için öznel iyi oluş kavramı incelenmiştir.

Öznel iyi oluş konusu son 15 yılda yayınlanan yaklaşık 170.000 makale ve kitap ile son derece aktif bir araştırma alanı olmuştur (Diener vd., 2018). Öznel iyi oluş araştırması ise gruplara odaklanan ve çağdaş bilimin istatistiksel prosedürlerini ve metodolojisini kullanan ilk mutluluk araştırması olmuştur (Compton ve Hoffman, 2013, s. 51). Öznel iyi oluş bireyin sahip olduğu olumsuz ve olumlu duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin yaptığı öznel bir değerlendirme olduğu belirlenmiştir (Diener, 1984; Diener vd., 1999; Diener vd., 2002). Aynı zamanda öznel iyi oluş bir insanın kendi bakış açısıyla yaşam kalitesinin genel bir değerlendirmesini yansıttığı da vurgulanmıştır (Diener vd., 2018; Diener ve Ryan, 2009). Ayrıca öznel iyi oluşun hayatın iyi, anlamlı ve değerli olduğu duygusuyla birlikte oluşan memnuniyet, iş deneyimi veya pozitif iyi oluş olduğu da vurgulananlar arasındadır (Lyubomirsky, 2013). Öznel iyi oluşun ilk araştırmaları incelendiğinde daha yüksek düzeyde mutluluk ve yaşam doyumu bildirenlerin aynı zamanda gerçekten daha mutlu ve daha tatminkâr oldukları buna ek olarak başkalarının bu insanları daha mutlu ve daha memnun olarak da algıladıkları belirtilmektedir. Ayrıca bilimsel kanıtlar, hem ortalama mutluluk düzeyini ve yaşam memnuniyetini hem de bunların nispeten istikrarlı olduğu fikrini desteklemiştir (Diener, 1994; McCrae, 2011, s. 194).

Öznel iyi oluş ve mutluluk terimleri genellikle iyi oluşun tek bir yapısının olduğunu vurgulasa da öznel iyi oluş gerçekte iyi oluşu oluşturan çeşitli unsurları içeren geniş bir kavramdır (Diener ve Tov, 2012, s. 140). Yapılan değerlendirme dikkate alındığında öznel iyi oluşun bileşenlerinin olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluşun bileşenlerine bakıldığında olumsuz duygulanım, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç bileşeni olduğu anlaşılmaktadır (Diener, 1984). Bu duruma ek olarak daha sonrasında öznel iyi oluşun bileşenlerine yaşam alanlarından alınan doyum bileşeni de eklenerek kavramın yapısı genişletilmiştir (Diener vd., 1999). Bileşenlere bakıldığında olumsuz ve olumlu duygulanımın öznel iyi oluşun duygusal boyutunu, yaşam doyumu ve yaşam alanlarına (iş, okul, evlilik, arkadaşlık) ilişkin alınan doyumun ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturduğu görülür (Diener vd., 1999; Diener ve Tov, 2012, s. 142; Schimmack, 2008, s. 97). Öznel iyi oluşun bileşenlerinin belirtilmesi ile onların değerlendirilmesi ve kullanılmasına yönelik çalışmalar da artmıştır. Öznel iyi oluşun bileşenlerine yönelik yapılan bir araştırmada olumsuz duygulanım, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin farklı

desenleri veya yapılandırmaları incelenmiştir (Busseri ve Sadava, 2011). Çalışmanın sonucunda beş model önerilmiştir. Bu beş modelden üçünde de öznel iyi oluşun ana bileşenlerinin üçünün de bulunduğu tespit edilmiştir. Bu yüzden öznel iyi oluş değerlendirilirken her üç bileşenin de değerlendirilmesinin en iyi seçenek olduğu tavsiye edilmiştir (Busseri ve Sadava, 2011).

Öznel iyi oluşun bileşenlerinden yaşam doyumu, bireyin şimdiki ve geçmiş yaşamından bütünüyle aldığı doyum açısından yaşamını değerlendirmesidir (McCullough vd., 2000). Bir başka ifadeyle ise yaşam doyumunun, bireyin kendi yaşamının niteliğine ilişkin genel bir değerlendirme yapması olarak tanımlandığı görülmektedir (Tuzgöl-Dost, 2007). Bu tanımın yanı sıra diğer bir tanımda ise yaşam doyumu yaşamın pozitif değerlendirme biçimlerinden duygusal, uyumsal ve davranışsal başa çıkma tepkilerinin belirtileri olarak vurgulanmıştır (Huebner, Suldo, Smith ve Mcknight, 2004). Bir başka tanımda ise yaşam doyumu iyi olmanın faktörlerinden biri olarak incelenmekte ve bireyin yaşamı hakkındaki bilişsel değerlendirmelerinin tamamını içine aldığı belirtilmektedir (Sam, 2001). Nihayetinde yaşam doyumu, yaşama ait olumlu değerlendirmelerin tümü ve hayattan tamamı ile memnun olma durumu olarak tanımlanmıştır (Diener ve Diener, 1995). Öznel iyi oluşun bileşenlerinden duyuşsal alanda yer alan olumlu duygulanımın ise bireylerin yaşamlarındaki sevinç, eğlenceli olma, sakinlik, sevgi dolu olma gibi olumlu duyguların yoğunluğu ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Diener vd., 1999; Diener ve Tov, 2012, s. 142). Diğer taraftan olumsuz duygulanım ise korku, öfke, üzüntü, endişe, suçluluk, utanç, pişmanlık gibi negatif duyguların yoğunluğu olarak ifade edilmiştir (Diener vd., 1999; Diener ve Tov, 2012, s. 142). Bu iki duygulanımın ilişkisi incelendiğinde ise bunların birbirinden tamamen bağımsız olmadığı, bir başka ifade ile aralarındaki korelasyonların genellikle zayıf ile orta düzeyde bulunduğu belirtilmiştir (Lucas, Diener ve Suh, 1996; Schimmack, 2008, s. 109).

Öznel iyi oluşun tanımı ve bileşenleri incelendikten sonra öznel iyi oluş teorileri de araştırılmıştır. Literatüre bakıldığında öznel iyi oluşun iki temel teorisinin yaşam koşullarına ilişkin teoriler (aşağıdan yukarıya teoriler) ve eğilim/kurgusal teoriler (yukarıdan aşağıya ve kurgusal teoriler) olarak da adlandırıldığı görülmektedir (Maddux, 2018, s. 12). Diğer taraftan beş temel yaklaşım olarak teorilerin sınıflandırıldığı da gözlenmektedir. Bu beş temel yaklaşım hedonistlik teoriler, arzu teorileri, otantik mutluluk teorileri, eudaimonistic teoriler ve liste teorileri olarak sıralanmaktadır (Haybron, 2008, s. 34). Son yapılan taksonomide ise; amaç teorileri, yukarıdan aşağıya teoriler, aşağıdan yukarıya teoriler, bilişsel teoriler ve bağıl standart kuramları yer almaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Literatür incelendiğinde iyi oluş ile ilgili dikkat çekici teoriler aşağıda sırasıyla açıklanmıştır.

2. 1. 1. 1. 1. 1. Öznel İyi Oluşun Amaç Teorileri

Öznel iyi oluşun amaç teorileri, bireylerin amaç veya ihtiyaç gibi belirli bir son noktaya ulaştığında mutluluğu yakaladıklarını ifade ederler. Bu teorilerin tartışılan noktası kesin bir şekilde sonlanım noktasını içermesidir (Diener ve Ryan, 2009). İhtiyaç teorilerinden olan Ryff ve Singer'in (1996) psikolojik iyi oluş ve Ryan ve Deci'nin (2000) öz-belirleme kuramlarında, kişinin iyi oluşu sağlamak için yerine getirmek istediği doğuştan gelen ihtiyaçlarının olduğu öne sürülmüştür (Diener ve Ryan, 2009). Hedef teorilerinde bireylerin bilinçli bir şekilde belli amaç arayışı içinde oldukları ve bu arayışın tam olarak yerine getirildiğinde yüksek iyi oluşun meydana gelebileceği vurgulanmıştır (Emmons, 1986). Bir dizi deney imkânlar ve arzular arasındaki boşluğun daha düşük öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu da göstermektedir (Solberg, Diener, Wirtz, Lucas ve Oishi, 2002). Benzer şekilde hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak kaynakları varsa insanların yaşamlarından daha memnun oldukları bulunmuştur (Diener ve Fujita, 1995). Örneğin eğer iki kişi akademik olarak başarıya ulaşmak istiyorsa, ancak bu kişilerden birisi gerekli kaynaklara sahipse (örneğin zekâ, ders çalışmaya zaman ayırma gibi), bu kişi sahip olduğu ve istediği şey arasında daha fazla boşluk olan ikinci kişiden daha mutlu olacak gibi görünmektedir (Diener vd., 2018). Hedef teorilerinde hedeflerin doğuştan gelen ihtiyaçların ötesindeki ek kaynaklardan ortaya çıkabildiği de bildirilmiştir (Diener ve Ryan, 2009).

2. 1. 1. 1. 1. 2. Tabandan Tavana (Aşağıdan Yukarıya) Olarak İfade Edilen Teoriler

Bu teorilerde kişinin yaşamını oluşturan olumsuz ve olumlu anların, o kişinin algılanan öznel iyi oluşunu üretmek için toplandığı iddia edilir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 54; Diener ve Ryan, 2009). Bu teorilere göre mutlu ya da olumlu bir an, bir insanın iyi oluş deneyimini sağlayacak ve bir insan ne kadar olumlu yaşarsa, iyi oluş düzeyi de o kadar artacaktır (Diener ve Ryan, 2009). Bir diğer ifade ile evliliğimizin veya dostluğumuzun kalitesini, işimizin tatmin düzeyini, yıllık gelirimizi ve diğer yaşam alanlarını değerlendirebilir ve böylece genel iyi oluşumuz hakkında özet bir açıklama oluşturabiliriz (Maddux, 2018, s. 17; Schimmack, 2008, s. 106). Bu açıdan bakıldığında avantajlı koşullarda doğmuş olanlar, iyi şeyleri kötü şeylerden daha sık bir şekilde yaşayacak ve daha az avantajlı bireylere göre daha fazla öznel iyi oluşa sahip olacaklardır (Maddux, 2018, s. 17). Yapılan araştırmalarda bu teoriler desteklenmiştir. Örneğin, atletik ekip üyeleri ile uzun süredir devam eden bir araştırmada, takımdan memnuniyetin zaman içindeki yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisinin, yaşam doyumunun takım memnuniyeti üzerindeki etkisinden daha güçlü olduğu tespit edilmiştir (Chen, Wu, Lin ve Ye, 2017). Buna ek olarak evlilik doyumunun (Lance,

Lautenschlager, Sloan ve Varca, 1989), konut sahibi olmanın, mali durumun ve sosyal yaşamdan memnuniyetin yaşam doyumunu (Scherpenzeel ve Saris, 1996) yordadığı; fakat tersi durumların anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bu teoriler istihdamın, istihdamdan memnuniyetin ve istihdam kaybının öznel iyi oluş ve zihinsel sağlık üzerindeki etkileri hakkındaki araştırmalarla da desteklenmektedir (Blustein, 2008). Son olarak özel alanlar ile ilgili olarak negatif ve pozitif değişimlerin yaşam doyumundaki değişimi yordadığı ve özel alanlarla ilgili memnuniyetsizlik derecesi arttıkça, bunun yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisinin de arttığı bildirilmiştir (Engle ve Bless, 2017).

2. 1. 1. 1. 3. Tavandan Tabana (Yukarıdan Aşağıya) Olarak İfade Edilen Teoriler

Bir insanın dünyayı belli bir şekilde deneyimleme konusundaki doğal eğilimi, o insanın dünyayla olan etkileşimini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, yukarıdan aşağıya teorilere göre, daha olumlu bir zihin durumuna sahip olan bir kişi, belirli bir olayı daha olumsuz bir bakış açısına sahip bir kişiden daha “mutlu” olarak yorumlayabilir veya deneyimleyebilir (Diener ve Ryan, 2009). Öznel iyi oluş değerlendirmeleri deneyimlerimizi nasıl değerlendirdiğimizi ve yorumladığımızı yansıtmaktadır. Bu açıdan bakıldığında yaşamda karşılaştığımız durumlara yönelik olumlu yorumlama eğilimlerimizi ortaya koyduğumuz söylenebilir. Genellikle bu yaklaşımda iyi oluş, bir insanın “içinde” meydana gelen kişilik özelliklerine, tutumlarına ve bilişlerine bakılarak ölçülür (Compton ve Hoffman, 2013, s. 55). Bu teoriler insanların olumlu ve olumsuz olayları algılama biçimi üzerinde genetik yatkınlığın olduğuna yönelik güçlü kanıtlar olduğunu göstermektedir (Wessels, Zimmermann ve Leising, 2016). Bu teoriler aynı zamanda kişiliğin kalıtsallığı (Vukasović ve Bratko, 2015; Wessels vd., 2016) ve kişilik ile zihinsel sağlık ve iyi oluş arasındaki güçlü ilişki (Strickhouser, Zell ve Krizan, 2017) düşünüldüğünde desteklenebilmektedir. Kişilik özellikleri ile yapılan araştırmaların çoğu nevroz, sorumluluk, yumuşak başlılık, dışa dönüklük ve deneyime açıklık olarak ifade edilen beş faktör kişilik özellikleri ile yapılmıştır (Steel vd., 2008). Buradan çıkan sonuçlara göre öznel iyi oluşu en güçlü olarak yordayan kişilik özellikleri dışa dönüklük ve nevroziktir. Yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk ise daha az etkili yordayıcılar olarak bulunmuştur.

2. 1. 1. 1. 4. Bilişsel teoriler

Yukarıdan aşağıya yaklaşımları ile ilgili olan bilişsel teoriler, bireysel iyi oluşun tespit edilmesinde bilişsel süreçlere odaklanmaktadır. Bu noktada dikkat, yorumlama ve bellek olarak ifade edilen iyi oluş modeli bilişsel teorilere bir örnektir (Diener ve Ryan, 2009). Öznel

iyi oluşun öncelikli olarak yaşam koşullarının kendisinden değil, yaşam koşullarının ve olayların yorumlanması ve değerlendirilmesinde, davranışları ve bilişleri etkileyen biyolojik ya da mizaç faktörlerinden kaynaklandığı öne sürülmektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010, s. 231). Bilişsel davranışçı teorinin duygudurum bozukluklarını tedavi etmedeki etkinliği, bilişsel süreçlerin duygusal iyi oluşu etkilemedeki önemini göstermektedir (Diener vd., 2018). Kısmen bu fikirlere dayanarak Diener ve Biswas-Diener (2008) insanların dikkat, yorum ve hafızaya ilişkin öznel iyi oluşun dikkat yorum hafıza teorisini geliştirmiştir. Bu zihinsel süreçlerin her birinde, insanlar olumsuz bilgilendirmeye karşı olumluya odaklanmakta ve bu durum da muhtemelen öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde sürekli bir etki yaratabilmektedir. Bilişsel öznel iyi oluş teorileri öznel iyi oluşun nedenlerinin zorunlu olarak yaşamda meydana gelen dışsal olaylar nedeniyle değil, bu olayların yorumlanmasından kaynaklandığını öner sürerler (Compton ve Hoffman, 2013, s. 56).

Bilişsel modeli destekleyen kuramcılar aynı zamanda yaşamdan daha mutlu ve daha fazla doyum elde eden insanların dünyayı ve kendi geleceklerini olumlu bir şekilde görmeyi seçtiklerini iddia ederler. Yani mutluluk gerçekliğinin varsayımlarına, beklentilerine veya yorumlarına dayanan bir inanç sistemidir (Robinson ve Kirkeby, 2005). Tutarlı pozitif yorumlama kalıpları, dünyayla ilişki kurmanın nispeten istikrarlı yollarını oluşturur. Bunlar, “neşeli” veya “iyimser” gibi kişilik tanımlarını yaratır. Konuyla ilgili bir araştırma daha mutlu insanların başlangıçta daha pozitif olayları kodladıklarını göstermektedir (Seidnitz ve Diener, 1993). Bu teoriye göre öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler dikkatlerini hoş uyaranlara yöneltmeye, yaşadıkları olayları olumlu yorumlamaya ve geçmiş olayları hatırlama konusunda da olumluyu hatırlama yanlılığı ile hareket etmeye eğilimlidir (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 180). Bu bakımdan birçok insanda hatıralarını olumlu bir şekilde hatırlama yanlılığı olduğu, bu durumun da kısmen mutluluk puanlarının ortalamasının üstünde olmasını sağlayan bir durum ortaya çıkardığı bildirilmiştir (Walker, Skowronski ve Thompson, 2003).

Lyubomirsky (2001) mutluluğu insanların dünyadaki deneyimlerini nasıl yorumladıklarıyla ilişkilendiren bir “Yapısal Mutluluk Teorisi” önermiştir. Benzer şekilde, Diener ve Lucas (2000) “Değerlendirme Teorisi” olarak adlandırdıkları şeyi formüle ederek iyi oluşun, gelen bilgilerin sürekli akışının değerlendirilme biçimine göre belirlendiğini ileri sürmüşlerdir. Bu akışın mizaç ve ruh haline bağlı olduğu, gelişmeyi ölçen karşılaşma standartlarına, yaşam durumuna ve kültüre göre yapıldığı belirtilmiştir. Sürecin merkezinde, ana hedeflerin ne kadar iyi bir şekilde yerine getirildiği ve gelecekte ne ölçüde karşılanacaklarının bir değerlendirmesi bulunmaktadır. Bu düşünceyi destekleyen bir çalışmada, olumlu düşünce sistemleri iyi olanların veya düşüncelerinde daha esnek olanların daha yüksek iyi oluş ve daha az nevroz raporu ettikleri bulunmuştur (Harris ve Lightsey, 2005). Ek olarak olumlu bir ruh hali içinde olmanın dikkat ve bilgi işlemede yanlılığı

artırabileceği, böylece olumlu bilginin tercih edilebileceği ve bu nedenle de etrafımızdaki olumlu olayları görebileceğimiz vurgulanmıştır (Robinson ve Compton, 2008, s. 232). Aksine, mutsuz insanların algılamaları ise olumsuzluklara odaklanmaktadır. Bilgiyi işlemeye ilgili olarak, son zamanlarda yapılan bir çalışmada, insanların zihinlerinin meşgul olduğunda daha az mutlu oldukları ve yaptıklarıyla ilgisi olmayan meseleleri rastgele düşündükleri bulunmuştur (Killingsworth ve Gilbert, 2010).

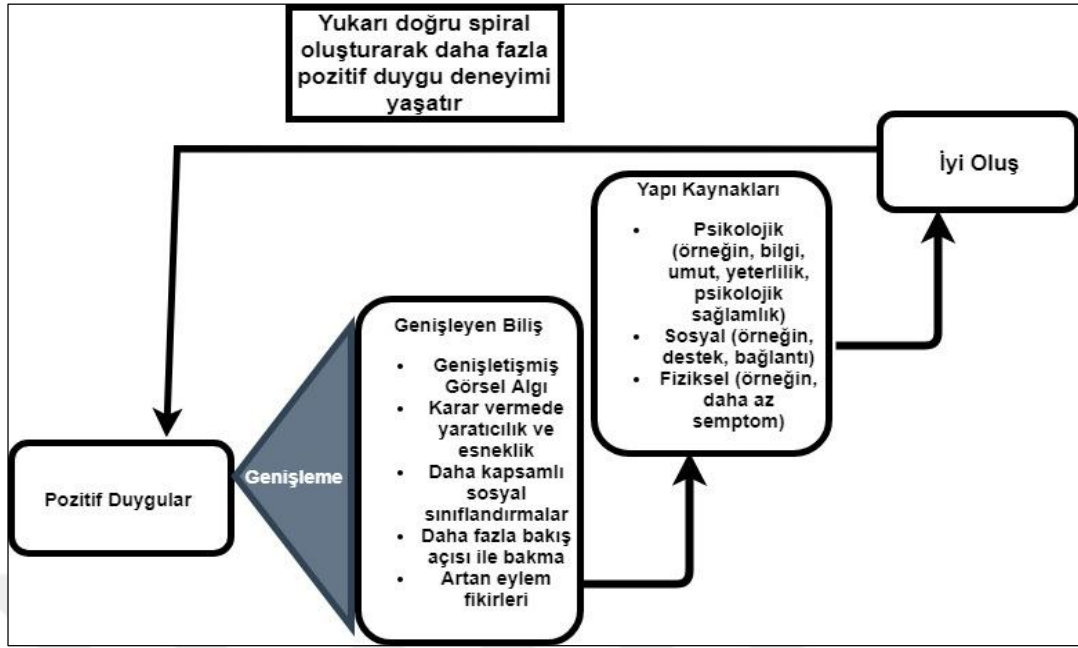
Diener ve diğerlerine (2018) göre eğilimsel olarak mutlu olanlar doğal olarak pozitif uyarıcılarla eğilimsel olarak mutsuz insanlardan daha hızlı, yoğun ve daha uzun süre ilgilenmektedirler. Nitekim göz hareketleri ile ilgili yapılan bir çalışmada öznel mutluluk ve yaşam doyumu ölçeklerinden yüksek puan alan bireylerin bu iki ölçekte düşük puan alanlara göre pozitif uyarılara bakmakta daha fazla zaman harcadıkları görülmüştür (Raila, Scholl ve Gruber, 2015). Benzer şekilde karşılaştırmalar uygun olduğunda mutlu insanların sosyal karşılaştırmalara katıldıkları, karşılaştırmalar elverişli olmadığı ise sosyal karşılaştırmalara katılmadıkları ifade edilmiştir. Buna karşılık mutsuz insanların karşılaştırmalar elverişsiz olsa bile sosyal karşılaştırmalarla meşgul olma eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Lyubomirsky ve Ross, 1997).

Diener ve diğerlerine (2018) göre eğilimsel olarak mutlu insanlar, aynı olayı/durumu eğilimsel olarak mutsuz insanlardan daha olumlu olarak yorumlayabilirler. Yapılan araştırmada mutlu insanların somut olumlu olayları (örneğin nişanlanmak, terfi etmek) mutsuz insanlardan daha fazla deneyimlediği tespit edilmiştir. Ayrıca mutlu insanlar mutsuz insanlardan çok daha fazla soyut olumlu olaylar yaşamışlardır (Seidnitz ve Diener, 1993). Bu bulguların Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto ve Suh'un (2000) somut ve soyut alan memnuniyeti yargılaması konusundaki pozitif yanlılık bulgularına paralel olduğu ifade edilebilir. Aynı şekilde mutlu insanların olumsuz bir olayı/durumu olumlu şekilde yeniden çerçevelendirme olasılığının mutsuz insanlardan daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Diener vd., 2018). Nitekim yapılan bir çalışmada zihinsel engelli çocuklara sahip olan annelerin çocuklarını mutluluk kaynağı olarak gördüğü ve bu şekilde görmeyen annelerle karşılaştırıldığında olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemeyi daha yüksek oranlarda kullandıkları saptanmıştır (Greer, Gray ve McClean, 2006). Bu nedenle, olumlu yorumlama ve yeniden çerçeveleme mutluluğu mutsuz insanlardan ayırabilir (Diener vd., 2018). Son olarak mutlu insanlar olumlu olayları mutsuz insanlardan daha çok hatırlayabilirler (Diener vd., 2018). Yapılan bir çalışmada yaşam doyumu yüksek olan kişilerin, üç dakikalık hatırlama görevinde yaşam doyumu düşük olanlara göre daha olumlu olayları hatırladığı bulunmuştur (Seidnitz ve Diener, 1993). Kronik olarak mutlu insanlar kendilerini mutlu etmesi ve iç karartıcı bir olaydan kurtulmalarına yardımcı olması için geçmiş zamanki olumlu

olayları daha sık hatırladıklarını ifade etmişlerdir (Lieberman, Boehm, Lyubomirsky ve Ross, 2009).

2. 1. 1. 1. 5. Evrimsel Teoriler

Son zamanlarda iyiliğin kökenleri için ortaya çıkan teoriler, evrimsel modellerdir. Bu modellerde zevk ve iyi oluş duygularının, insanoğlunun hayatta kalmasına yardımcı olan özellikler tarafından üretildiği ifade edilmiştir (Diener ve Ryan, 2009). Olumsuz duygular (örneğin korku, öfke ve kaygı) bizden önce yaşayan bireylerin çevresel tehditlere tepki göstermelerine yardımcı olmuştur. Bu noktada bu duyguların önemi uzun zamandır bilinmektedir. Ayrıca iyi oluş tarafından meydana getirilen uyum sağlamayı kolaylaştırıcı avantajlar ve özellikle de uyum sağlamayı kolaylaştıran davranışların oluşmasını sağlayan motivasyon aracı olarak olumlu duyguların rolü ise bugünlerde anlaşılmaya başlanmıştır (Diener ve Ryan, 2009). Genişletme ve geliştirme modeli olarak ifade edilen Fredrickson (1998) modeli, olumlu duyguların bireylerin düşünce-eylem şekillerini genişletmesine ve dolayısıyla da zaman geçtikçe entelektüel, sosyal, psikolojik ve fiziksel kaynakları geliştirmelerine izin verdiği bilinen evrimsel model örneğidir. Genişletme ve geliştirme modelinde olumlu duyguların dikkati genişlettiği, şimdi ve gelecekte ulaşılabilecek sosyal, fiziksel ve entelektüel kaynakların genişlemesine ve birikmesine kaynaklık ettiği savunulmaktadır (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek ve Finkel, 2008; Johnson, Waugh ve Fredrickson, 2010). Ayrıca bu teoriye göre olumlu duyguların bilişten kolayca ayrılmadığı, en azından bazı olumlu duyguların genişletilmiş esnek bilişleri desteklediği ve genişleyen bilişlerle birlikte zamanla bireylerin gelecekteki iyi oluşları için daha kalıcı kişisel ve sosyal kaynaklar elde etmelerine izin verdiği ifade edilmiştir (Kiken ve Fredrickson, 2017). Bu bilgilerin yanı sıra pozitif duyguların hayatın zorlukları karşısında yararları olduğu, daha geniş iyi oluş özellikleri ile arasında potansiyel karşılıklı ilişkilerin bulunduğu ve olumlu duyguların bilişsel yapısının kısacık olmasına rağmen, kalıcı iyi oluş için değerli katkılar sunduğu belirtilmiştir (Kiken ve Fredrickson, 2017).



Şekil 2. Genişletme ve geliştirme teorisine göre pozitif duygular ve iyi oluş

Mutluluk duygusundan kaynaklanan genişletilmiş bakış açısı bireyleri kaynak geliştirme fırsatları konusunda uyarabilir ve bunlardan yararlanmaları için harekete geçirebilir (Nesse, 2009; Nesse ve Ellsworth, 2009). Fredrickson'ın genişletme ve geliştirme modeli (şekil 2), iyi oluşun artan olumlu etki deneyimlerinin sürekli birikiminden kaynaklandığını öne sürdüğü için aşağıdan yukarıya bir iyi oluş teorisi olarak da sınıflandırılabilir (Lambert, Passmore ve Holder, 2015). Bu bağlamda olumlu duygulanım ve öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının; bireylerin çevrelerini güvenli şekilde keşfedebilecekleri, kendilerine yeni hedefler belirleyebilecekleri ve nihayetinde önemli kişisel kaynakları elde edebilecekleri durumları ortaya çıkardığı bildirilmiştir (Diener ve Ryan, 2009).

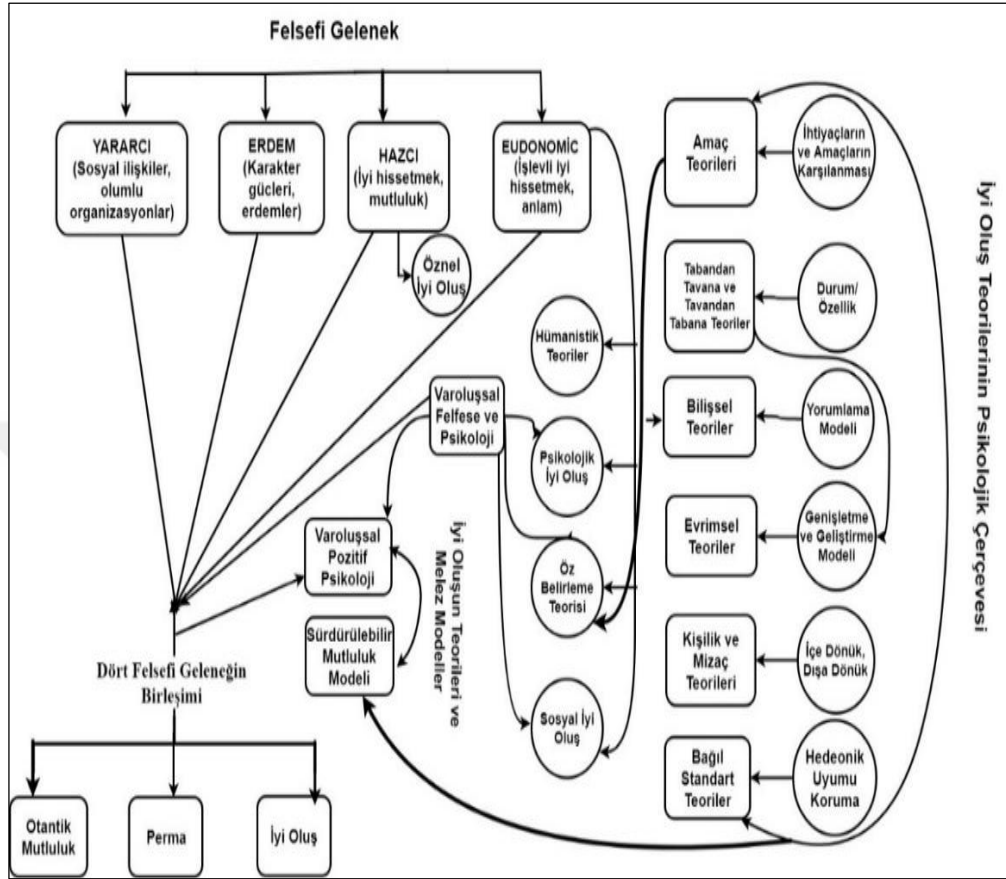
2. 1. 1. 1. 6. Bağlı Standartlar/Yargı Kuramları

Bağlı standart teorileri öznel iyi oluşun geçmiş, diğerleri, hedefler veya idealler gibi bazı standartlar ve gerçek koşullar arasındaki bir karşılaştırmanın sonucu ortaya çıktığını ifade ederler (Diener ve Ryan, 2009). Bu teorilerden karşılaştırma teorisine göre, kişi standart olarak diğer insanları kullanmaktadır. Bir diğer ifade ile bir kişinin diğer kişilerden daha iyi durumda olması onun daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip olacağı anlamına gelmektedir (Carp ve Carp, 1982). Bir başka karşılaştırma standardı olarak da bireyin geçmişinin kullanıldığı görülmektedir (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978). Bu durumun yanı sıra adaptasyon teorisi, olayların duyguları uyandırma gücünün zaman içinde

gittikçe daha az etkili olduğunu önermektedir. Bu duruma örnek olarak bir kişinin iş yerinde bir üst düzeye yükselmesi gibi olumlu bir olay yaşaması gösterilmektedir. Bu durumda uyum teorisi kişinin işinde bir üst düzeye yükselmesinin, daha önce bulundurduğu olanaklardan daha iyisini elde etmesini sağladığı için kişinin daha iyi hissetmesini sağladığını ifade etmektedir. Bununla birlikte zaman ilerledikçe uyum teorisi, promosyonun yeni bir standart haline geldiğini, bu durumun da bireyin iyi oluş duygularının oluşmasına katkı sağlayan gücü kaybettiğini ileri sürmüştür (Brickman ve Campbell, 1971). Bu uyum süreci aynı zamanda öznel iyi oluş literatüründe hedonik koşu bandı olarak adlandırılmaktadır (Brickman ve Campbell, 1971; Diener, Lucas ve Scollon, 2006). Hedonik koşu bandı, insanların olumlu yaşam olayları sonrasında iyi oluşlarında artış yaşamaları ya da olumsuz yaşam olaylarının ardından iyi oluşlarının azalması durumunda öznel iyi oluşun kendi temel çizgisine dönme eğilimini ifade eder (Maddux, 2018, s. 16).

Hedonik koşu bandı teorisi daha sonrasında beş noktada revize edilmiştir (Diener vd., 2006). Bunlardan birincisinde çoğu insanın mutlu olduğu ve tarafsız bir mutluluğun üzerinde olduğu önerisinin aksine insanların hedonik olarak tarafsız ayar noktalarına sahip olmadıkları ifade edilmiştir. İkincisi insanlar teorisinin ilk önerisinin aksine, kısmen mizaçları tarafından belirlenen bireysel ayar noktalarına sahiptir. Üçüncüsü, insanların öznel iyi oluşun ayrılabilir bileşenleri göz önüne alındığında, mutluluk için birçok ayar noktasına sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır (Lucas vd., 1996). Dördüncüsünde ise, bazı özel koşullar altında, iyi oluş için ayar noktalarının değişebildiği vurgulanmıştır (Fujita ve Diener, 2005). Bu konuyla ilgili olarak yapılan çalışmada bir eşin ölümünün diğer eşin yaşam doyumunda keskin bir düşüşe neden olduğu ve bu durum ile baş edebilmenin ise yedi yıla kadar sürdüğü belirlenmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 155). Konu ile ilgili bir diğer çalışmada, bireylerin çoğunlukla olumsuz yaşam olaylarının etkisinden kurtulduğu ve yaşadıkları olumlu olaylar sonrasında iyi oluş duygularını arttırabildikleri gösterilmiştir (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003). Yukarıda ifade edilen çalışmalarda görüldüğü üzere eşin ölümü gibi yaşamını değiştiren negatif olaylardan sonra bireyler iyileşebilir ve evlilik gibi pozitif olaylardan sonra iyi oluş deneyimleyebilirler. Böylece bireylerin mutluluğunda bulunan ayar noktalarının değişebileceği ifade edilmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 158). Beşincisinde ise teori, şartlara uyumun her insan için benzer şekilde gerçekleşmesini önerse de, insanların olaylara uyum sağlamada farklılık gösterdikleri belirlenmiştir. Çünkü bazılarının ayar noktalarını değiştirdikleri, bazılarının ise birtakım dış olaylara tepki vermedikleri belirtilmiştir. Bir diğer ifade ile uyum sağlamada belirgin kültürel farklılıkların olduğu belirlenmiştir (Oishi, Diener, Choi, Kim-Prieto, Choi, 2007). Uyum sağlama konusunda daha geniş bir bakış açısının elde edilmesi için daha fazla araştırma

yapılmasına ihtiyaç olduğu da ifade edilmiştir (Diener ve Ryan, 2009). İyi oluş yönelimlerinin yol haritası (Lambert vd., 2015) daha detaylı olarak aşağıda Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 3. İyi oluş haritası

Teoriler değerlendirildiğinde genel olarak aşağıdan yukarıya teoriler ve yukarıdan aşağıya/kurgusal teoriler olarak da gruplandırıldıkları tespit edilmiştir (Maddux, 2018, s. 12). Bu noktada araştırmacıların öznel iyi oluşu hesaplamak amacıyla gerçekte hangi yaklaşımları kullandıkları incelenmiştir. Bazı araştırmacılar öznel iyi oluşun %52'sinin yukarıdan aşağıya süreçlerden, sadece %23'ünün aşağıdan yukarıya faktörlerden kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir (Diener ve Larsen, 1984). Daha yakın zamanlarda ise araştırmacılar aşağıdan yukarıya doğru yordayıcıların daha önemli olabileceğini iddia etmişlerdir (Lucas, 2008, s. 172). İyi oluş alanında bu iki teori ile ilgili olarak iki büyük tartışma konusunun olduğu görülmüştür. Bunlardan birincisinin, iyi oluşun bir durum mu yoksa bir özellik olarak mı tanımlandığı ile ilgili olduğudur. Bu tartışmada iyi oluşu özellik olarak görenler, yüksek iyi oluşun zorunlu olarak mutlu hissetmek yerine olumlu tepki verme eğilimi olduğunu desteklemiştir. Diğer görüş ise iyi oluşun mutlu anların toplamının

neden olduğu bir durum olduğunun savunulduğu görüştür. İkinci tartışma ise keyifli olayların mutluluk yaratmadaki rolüyle ilgilidir. Örneğin, hoş olayların olmaması mı depresyona neden olur yoksa depresyon normalde hoş olaylarla meşgulken zevk hissetmede başarısızlık yaşanacağı düşüncesinin mi olduğu durumdur (Diener ve Ryan, 2009). Bu durumda öznel iyi oluş teorilerinin sınıflandırılmasının önemli olduğu, ancak yaşamda farklı durumlarda ve zamanlarda yukarıdan aşağıya veya aşağıdan yukarıya olarak sınıflandırılan teorilerin kullanıldığını gösteren kanıtların bulunduğu belirtilmiştir (Schimmack, 2008, s. 107).

Öznel iyi oluşa neyin sebep olduğuna ilişkin basit bir cevap yoktur (Diener vd., 1999). Çalışmalar din, başa çıkma, ruminasyon, bilişsel faktörlerin yanı sıra maddi durum ve yaşın da önemli rol oynadığını göstermektedir. Kişiliğin önemli rol oynadığı yapılan çalışmalar ile görülmüştür. Çapraz kültür çalışmaları, farklı toplumlarda farklı faktörlerin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Farklı hedefleri olan insanlar için farklı değişkenler öznel iyi oluşa yol açmaktadır. Bu nedenle, tek bir mutluluk sebebini aramak anlamsızdır. Bunun yerine kültürün, kişiliğin, bilişlerin, amaçların, kaynakların ve nesnel çevrenin karmaşık etkileşimini anlamak gerekir. Nitekim mutlu bir bireyi olumlu mizaç özelliklerine sahip, olayların olumlu taraflarına bakma eğiliminde olan, olumsuz olaylar karşısında aşırı derece de ruminasyon göstermeyen, gelişmiş bir toplumda yaşayan, toplumsal güvencelere ve önemli hedeflere doğru ilerleyebilmek için yeterli kaynaklara sahip biri olarak tanımlamışlardır (Diener vd., 1999).

Gelinen noktada öznel iyi oluşu kapsayıcı tek bir teorinin olmadığı açıktır. Bunun sebebi olarak öznel iyi oluşun muhtemelen çoğalan belirleyicileri ile geniş bir yapısının olması gösterilmektedir (Diener vd., 2018). Örneğin insanların gelir ve yaşam standartlarının, yaşadıkları öznel iyi oluş üzerinde bir etkisi olması muhtemeldir. Yoksulluk içinde yaşayan bireyler genellikle yaşadıkları iyi oluşu doğrudan etkileyebilecek zorluklar yaşayabilirler. Bununla birlikte sosyal karşılaştırma süreçleri ve kişilik süreçleri de kişinin yaşamını genel olarak değerlendirmesine bağımsız olarak katkıda bulunabilir, böylece aynı nesnel koşullara sahip iki kişi çok farklı öznel iyi oluş düzeyleri yaşayabilir. Bunun anlamı öznel iyi oluşun altında yatan süreçler üzerine teorik çalışmalar ilerledikçe, farklı süreçlerin izole edilmesinin gerekli olacağı ve bunu yaparak öznel iyi oluştaki varyansın sadece bir kısmının açıklanabileceğinin bilinmesidir. Sadece kişiliğin önemli olduğunu göstermenin, nesnel koşulların da bir rol oynadığı gerçeğini göz ardı etmeyeceği söylenebilir. Aynı şekilde kalıcı olmayan faktörlerden olan zor durumların iyi oluş kararlarını etkilediğinin belirlenmesi, kararlı faktörlerin bu aynı kararlar üzerinde güçlü bir etkisinin bulunmadığını göstermemektedir. Bu nedenle öznel iyi oluş kararlarının altında yatan süreçleri araştıran araştırmacılara çalışmalarını tasarlarken ve sonuçlarını yorumlarken yapının genişliğini ve nedenlerini göz önünde bulundurmaları tavsiye edilmiştir (Diener vd., 2018).

2. 1. 1. 1. 2. Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları

Öznel iyi oluşu anlamaya yönelik ilk girişimler genellikle iyi oluş düşüncesiyle ilişkilendirilen nesnel özelliklere odaklanmıştır (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Buradaki amaç öznel iyi oluş ölçümlerinin insanların yaşamlarının değerlendirilmesini tutturursa o zaman muhtemelen bu yaşamların nesnel özelliklerinin, insanların yaptığı değerlendirmeleri öngöreceği düşüncesidir. Bu düşünce ile hareket ederek emin olmak isteyen erken iyi oluş araştırmacıları bile insanların farklı amaçlara, değerlere ve arzulara sahip olduklarını ve farklı kişilerin aynı nesnel koşulları farklı şekillerde algılayabileceğini ayrıca bu nesnel koşulların iyi oluş düşüncesinin tüm varyansını açıklayamayabileceğini vurgulamıştır (Diener vd., 2018). Ancak bazıları insanların kazandıkları gelir, sahip oldukları sağlık, hatta yaşları gibi belirli nesnel koşulların insanların yaşamları hakkında nasıl hissettiği konusunda rol oynayabileceğini öne sürmektedir (Diener vd., 2018). Buradan hareketle öznel iyi oluşun çeşitli yordayıcıları olduğu görülmektedir. Literatürde öznel iyi oluşun hem aşağıdan yukarıya yordayıcılarından hem de yukarıdan aşağıya yordayıcılarından bahsedilmektedir. Aşağıdan yukarıya doğru faktörler arasında gelir, cinsiyet, ırk, yaş, eğitim düzeyi, iklim ve sağlık gibi demografik faktörler bulunmaktadır. Yukarıdan aşağıya doğru faktörler ise kişilik, biliş, temel ihtiyaçlar, yaşam amaçları, diğer insanlar ile pozitif ilişki kurma gibi faktörlerdir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 55). Bu çerçevede literatürde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak sıklıkla ele alınan değişkenler sırasıyla açıklanmıştır.

2. 1. 1. 1. 2. 1. Gelir ve Zenginlik

Paranın mutluluk ve memnuniyet getirdiği varsayımı, birçok toplumda en kalıcı olaylardan biridir (Diener vd., 2018). Öznel iyi oluş üzerinde bireysel farklılıkların belki de en sezgisel göstergesi gelir ve diğer finansal statü göstergeleridir. Gelirin insanların yaşam kalitesini en üst düzeye çıkarma konusunda geniş kapsamlı bir etkiye sahip olması beklenebilir, çünkü tam olarak gelirin kendisi diğer birçok yaşam koşulunu etkileme potansiyeline sahiptir (Diener vd., 2018). Kültürlerarası çalışmalar, çeşitli ülkelerde öznel iyi oluş ve gelir arasında bulunan ilişkilerin anlamlı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Biswas-Diener, 2008; Deaton, 2008; Stevenson ve Wolfers, 2013). Ayrıca ülkelerin yaşam doyumları ve gayrisafi milli hasılları arasında pozitif yönde ilişkiler de bulunmuştur (Diener, Diener ve Diener, 1995). Ülkeler ve bireyler açısından geniş bir örneklemin kullanıldığı araştırmada Diener, Tay ve Oishi (2013) artan gelirin hem olumlu duygulanım hem de yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca ülkeler içinde yapılan araştırmalar daha yüksek gelirin daha fazla ifade edilen mutluluk ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Diener ve Lucas, 2000). Amerika Birleşik Devletleri'nde 33 yıla yayılan boylamsal bir çalışmada

gelir dağılımının alt çeyreğinde olmanın mutlu olma olasılığını yaklaşık %26 oranında düşürdüğü, üst çeyreğinde olmanın ise yaklaşık %13 oranında arttırdığı tespit edilmiştir (Yang, 2008).

Gelir ve öznel iyi oluş konusunda yürütülen bir diğer araştırmada gelirin diğer yordayıcılardan daha fazla öznel iyi oluş ile ilişkisi bulunmuştur (Lucas ve Schimmack, 2009). Bir diğer çalışmada Oishi ve Kesebir (2015) 34 ülkeden elde edilen verileri kullanarak bu konuyu analiz etmiştir. Söz konusu araştırmacılar kişi başına düşen gayri safi milli hasıladaki bir artışın, çalışma dönemi boyunca (örneğin, Fransa, İtalya, İrlanda, Finlandiya ve Japonya'da) artan gelir eşitsizliği eşlik etmediğinde ortalama yaşam doyumundaki bir artışla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Buna karşılık kişi başına düşen gayri safi milli hasıladaki bir artışın, çalışma dönemi boyunca (Avusturya, Portekiz, Belçika ve El Salvador) artan gelir eşitsizliği eşlik ettiği zaman ortalama yaşam memnuniyetindeki bir artışla ilişkili olmadığı bulunmuştur. Sonuç olarak ülkelerin büyüme olayının mutlu büyümeyi getirdiği, düzensiz büyümenin ise mutsuz büyümeyi ortaya çıkardığı vurgulanmıştır (Oishi ve Kesebir, 2015). Diener ve diğerleri (2013) zenginlerin ve fakirlerin zengin ülkelerde rapor edilen yüksek öznel iyi oluş düzeylerinin fakir ülkelerde aynı durumlarda olanlarla karşılaştırıldığında sosyal karşılaştırma etkilerinin daha iyi sağlık bakımı, güvenlik, altyapı ve benzeri faktörler tarafından geçersiz kılındığını göstermektedir. Bu konuda yapılan bir diğer çalışmada hem temel ihtiyaçların karşılanmasının hem de televizyon gibi sahip olunan mal varlıklarının hane halkı geliri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır (Diener, Ng, Harter ve Arora, 2010).

Gelir ve öznel iyi oluş ilişkisinde bir diğer önemli konu ise gelir eşitsizliğidir. Gelir eşitsizliğinin, yüksek ve kalıcı olduğu toplumlarda bireylerin mutluluğu üzerinde olumsuz etkileri olabileceği belirtilmiştir (Graham, 2008). Araştırmalar gelir ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerde aynı zamanda bireysel farklılıkların olduğunu da göstermektedir. Soto ve Luhmann (2013) yaptıkları çalışmada, kişiliğin gelirin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini hafiflettiğini keşfetmiştir. Örneğin nevroitik bireyler gelir düzeylerine ve gelirlerindeki değişikliklere daha güçlü tepkiler vermişlerdir. Kahneman ve Deaton (2010) hastalık ve boşanma gibi olumsuz yaşam olaylarının fakirler üzerinde zenginlerden çok daha olumsuz bir etkisi olduğu konusunda başka bir moderatör ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle bir kişinin gelirin, öznel iyi oluşu etkilemek açısından yaşam olaylarıyla etkileşime girebileceği görülmektedir.

Gelirin aile ve arkadaşlarla ilişkileri geliştirmek için kullanımın mutlulukla ilişkilendirilebileceği de ifade edilmiştir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 64). İnsanlar başkalarına para harcadıklarında veya hayır kurumlarına bağışta bulduklarında da bu tür harcamaların mutluluğu arttırdığı sonucuna varılmıştır (Dunn, Akin ve Norton, 2008). Konu

ile ilgili son zamanlarda yapılan bir araştırmada insanları sosyal bağlantılar için daha fazla zamana sahip olmaları için düşünmeye teşvik etmenin mutluluklarını arttırdığı buna karşılık para hakkında düşünmeye teşvik etmenin ise öznel iyi oluşlarını arttırmadığı tespit edilmiştir (Mogilner, 2010). Bu aynı temayla devam eden diğer araştırmacılar, psikoterapiyi başarıyla tamamlamanın mutluluğu arttırmada daha fazla gelir elde etmekten daha etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Boyce ve Wood, 2011).

2. 1. 1. 1. 2. 2. Cinsiyet

Kadın ve erkekler arasında iyi oluş düzeylerinin sıklıkla incelendiği görülmüş, fakat yapılan çalışmalardan elde edilen iyi oluş düzeyleri, erkek ve kadınların öznel iyi oluşlarının ortalamaları bakımından büyük oranda farklılık göstermediğini ortaya çıkarmıştır (Diener ve Ryan, 2009). Benzer olarak bir diğer açıklamada da öznel iyi oluş ile cinsiyet arasında bulunan ilişkinin tam olarak tespit edilemediği vurgulanmıştır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 65). Diğer taraftan Wood, Rhodes ve Welan (1989) kadınların genellikle erkeklerden biraz daha yüksek düzeyde mutluluk bildirdiği sonucuna varmıştır. Bu duruma karşın ABD, Avrupa ve dünyanın diğer bölgelerinden 33 yılı kapsayan araştırmaların derlenmesiyle yapılan bir araştırmada, kadınların ortalama mutluluğunun 1972'den bu yana istikrarlı bir şekilde düştüğü ortaya konmuştur. Çalışmada aynı zamanda kadınların 1985'ten önce erkeklerden daha mutlu oldukları ve 1989'da mutlulukta erkeklere eşit oldukları, ancak şimdi erkeklerden daha düşük mutluluk yaşadıkları bildirilmiştir (Stevenson ve Wolfers, 2009). Kadınların ifade ettiği mutluluklarının azalması ABD ve Almanya hariç diğer Avrupa ülkelerinde olduğu gibi dünyanın dört bir yanından alınan 147 ülkeden verilerin 125'inde benzer eğilimler göstermiştir. Bu çalışma, hem erkek hem de kadınlar için yaşam doyumu puanlarının son yıllarda azaldığını bulsa da, kadınlar için iyi oluş puanlarının düşmesinin çok görünür ve anlamlı olduğu bulunmuştur (Stevenson ve Wolfers, 2009). Bununla birlikte, diğer araştırmalar kadınların 48 yaşından önce erkeklerden daha mutlu olduğunu, ancak daha sonra ilişkinin değiştiğini; başka bir deyişle, erkeklerin orta yaştan sonra kadınlardan daha mutlu olduğunu ortaya çıkarmıştır (Plagnol ve Easterlin, 2008; Yang, 2008). Bu bağlamda kadınların tüm duyguları (hoş ve nahoş) erkeklerden daha sık ve yoğun yaşadıkları bildirilmektedir. Ayrıca kadınların neşeye için daha fazla kapasitesi olduğu da vurgulanmıştır (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Özetle dünyadaki kadınların azalan mutluluğu endişe kaynağı olmasına rağmen, her iki cinsiyetin de kaçınılmaz olarak diğerinden daha az mutlu olduğu söylenememektedir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 66).

2. 1. 1. 1. 2. 3. Yaş

Her ne kadar önceki araştırmalar, yaşam süresi ve öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olmadığını vurgulasa da (örneğin, Diener vd., 1999), yeni araştırmalarda genellikle erken yetişkinlik döneminden 60'lı ve 70'li yıllara kadar U şeklinde bir model bulunmuştur (Blanchflower ve Oswald, 2008). Bu bağlamda bir diğer çalışmada da mutluluk düzeylerinin 40'lı yıllarda düştüğü ve yaşam doyumunun da yaşlılıkta azaldığı saptanmıştır (Baird, Lucas ve Donnellan, 2010). Ayrıca yaşanan düşüşün, özellikle birinin ölüme yaklaştığı zamanlarda daha güçlü olduğu vurgulanmıştır (Gerstorf, Ram, Rocke, Lindenberger ve Smith 2008). Bununla birlikte yaşam doyumunun ömür süresi boyunca U şeklinde bir yörünge gösterdiğine ilişkin temel bulgunun bile tartışmasız olmadığı belirtilmiştir (Diener vd., 2018). Konu ile ilgili olarak Steptoe, Deaton ve Stone (2015) dünyadaki birçok ülkede öznel iyi oluşun yaşla doğrusal olarak düştüğünü ve U-şekilli eğrinin yalnızca zengin Batılı ülkelerde olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, bu zengin Batılı ülkelerde bile, bazı çalışmalar U şeklindeki eğriyi bulamamışlardır (Baird vd., 2010). Diğer taraftan yapılan çalışmalarda, yaşlı kişilerin gençlere göre yaşamdan daha çok memnun olma eğiliminde olduğu da bulunmuştur (Yang, 2008). Gelir, eğitim ve ırk gibi faktörler dâhil edildiğinde bile önemli olan bu sonuçlar (Yang, 2008), dünyadaki birçok ülkede de bulunmuştur (Lucas ve Gohm, 2000, s. 313). Bununla birlikte bazı araştırmalar yaşamla ilgili memnuniyetin yaşlılar arasında daha yüksek olduğunu ancak mutluluğun yaşlılıkta azaldığını bulmuştur (Lucas ve Gohm, 2000, s. 313). Bunların yanında yaşlı insanların sadece sağlığını korudukları zaman nispeten mutlu ve memnun kaldıkları ifade edilmiştir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 66). Bir boylamsal çalışmada da, öznel iyi oluşun yaşlılar arasında daha yüksek olduğu ancak ölümden yaklaşık dört yıl önce azalmaya başladığı tespit edilmiştir (Gerstorf vd., 2008).

Yaşam süresi ile ilgili olarak yapılan bir diğer çalışmada, önemli bireysel farklılıkların bulunmasına rağmen yaşam doyumunun, 40'lı yaşlardan 65'li yaşlara kadar arttığı sadece ölüm öncesi azaldığı belirlenmiştir (Mroczek ve Spiro, 2005). İyi oluş açısından, boyuna ve enine kesitsel veriler, olumlu duygulanımın yaşlılıkla birlikte hafifçe azaldığını fakat olumsuz duygulanımın devam ettiğini ortaya çıkarmıştır (Charles, Reynolds ve Gatz, 2001; Mroczek ve Spiro, 2005). Bu çalışmaların yanı sıra yaşla öznel iyi oluş arasında yapılan diğer çalışmalarda tutarlı bir ilişkinin olmadığı da vurgulanmıştır (Diener ve Ryan, 2009). Bununla birlikte, yoksul ülkelerde yaşla birlikte yaşam doyumunun zengin ülkelere oranla çok daha hızlı bir şekilde düşme eğiliminde olduğu bildirilmiştir (Deaton, 2008). Yukarıda ifade edilen bilgiler doğrultusunda, bu konuda daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulduğu ve bunun yanı sıra yaşlılığın zorunlu olarak mutsuzluğun habercisi olmadığı söylenebilir (Diener ve Ryan, 2009).

2. 1. 1. 1. 2. 4. Eğitim, İklim ve Sağlık

Eğitim düzeyleri öznel iyi oluş ile güçlü bir şekilde ilişkili değildir (Michalos, 2008; Witter, Okun, Stock ve Haring, 1984). Buna karşın konu ile ilgili son zamanlarda yapılan bir analiz, bir üniversite derecesinin “mutlu olma” ihtimalini yaklaşık %37 oranında artırdığını göstermiştir (Yang, 2008). Bununla birlikte başka bir çalışmada, kişilerin orta sınıf gelir düzeyine ulaştığında, ileri eğitimin mutluluklarını herhangi bir şekilde etkilemediği sonucu bulunmuştur (Diener vd., 1999).

Öznel iyi oluş ile ilgili bir diğer konu ise iklimdir. İklimin ruh hali üzerinde bir etkisi vardır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 68). Bu durumla ilgili yapılan çalışma, sıcak ılık havanın insanların ruh hallerini iyileştirdiğini ancak bunun sadece ilkbaharda gerçekleştiğini tespit etmiştir (Keller vd., 2005). Koreliler ve Amerikalıların incelendiği bir diğer çalışmada ise kişilerin emeklilikteki iyi oluşlarının yordayıcıları incelenmiştir (Oishi, Whitchurch, Miao, Kurtz ve Park, 2009). Birçok katılımcı mutlu bir emekliliğin hoş bir iklimde yaşamaktan ve çeşitli eğlence seçeneklerine sahip olabilmekten kaynaklandığını ifade etmiştir. Bununla birlikte, emekliler ise sağlık hizmetlerine erişim ve alışveriş rahatlığı gibi pratik faktörlerin öznel iyi oluşları için daha önemli olduğunu bildirmişlerdir. Diğer taraftan, iyi oluşun bir insanın yaşadığı yerden sadece hafif bir şekilde etkilendiğinin vurgulanmasına karşın çoğu Amerikalının doğal ortamlar yerine kentsel ortamları tercih ettiği saptanmıştır (Martens, Gutscher ve Bauer, 2011).

Öznel iyi oluş üzerinde önemli rol oynayabilecek bir başka yaşam durumu ise kişinin sağlığıdır. Hem fiziksel güç ve hareketlilik gibi olumlu koşulların hem de fiziksel hastalık veya yaralanma gibi olumsuz koşulların onları yaşayan insanların günlük yaşamlarını önemli ölçüde etkileme potansiyeline sahip olduğu vurgulanmıştır (Diener vd., 2018). Sağlık koşulları konusundaki ilk araştırmalar, sağlığın iyi oluş durumları üzerinde yalnızca küçük bir rol oynadığı sonucuna varmıştır (Diener vd., 1999; Okun, Stock, Haring, Witter, 1984). Daha geniş kapsamlı sağlık koşullarını inceleyen araştırmalar, belirli sağlık koşullarının, onları yaşayanların öznel iyi oluşu ile ilişkili olduğunu da göstermektedir (Steptoe vd., 2015). Bu bağlamda Wikman, Wardle ve Steptoe (2011) tarafından yapılan çalışmada inmenin öznel iyi oluşu kanserden daha fazla düşürdüğünü bulmuştur. Erken incelemeler, öznel iyi oluş üzerinde sağlığın rolünü sık sık göz ardı etmiş olsa da, sağlık koşullarının insanların bildirdiği öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde büyük bir etkisi olabileceği açıkça ortaya çıkmıştır (Diener vd., 2018).

2. 1. 1. 1. 2. 5. Din ve Kültür

Öznel iyi oluş ile dindarlık ya da maneviyat arasında bulunan ilişkilerin çelişkili olduğu ifade edilmiştir (Diener ve Ryan, 2009). Konu ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda, dindar bireylerin daha yüksek düzeyde iyi oluş yaşama eğiliminde oldukları, dini hizmetlere katılım ve dini bağlılığın gücü gibi durumların iyi oluşun daha yüksek düzeyleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Ferriss, 2002; Witter, Stock, Okun ve Haring, 1985). Araştırmalarda genel olarak dini bireylerin din dışı kişilere göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Hackney ve Sanders, 2003; Koenig ve Larson, 2001). Diener ve Clifton (2002) geniş örneklemlerle çalışmalarında öznel iyi oluş ve dindarlık arasında küçük ama önemli bir ilişki bulmuştur.

Din ve dindarlık somut veya net olmadığı için bazı araştırmacılar, farklı dindarlık türlerinin öznel iyi oluş ile farklı bir şekilde ilişkili olup olmadığını, ilişkinin neden var olduğunu, gücünü ve hatta yönünü etkileyen bağlamsal faktörlerin bulunup bulunmadığını anlamaya çalışmışlardır (Diener vd., 2018). Bunlardan Pargament (2002) dini bir topluluğa ait olmanın getirdiği sosyal desteğin, bazı dini inançlarla ortaya çıkabilecek anlam duygusunun ve potansiyel faydalar da dâhil olmak üzere birçok etkenin dindarlık ve öznel iyi oluş arasında arabulucu rolleri olduğunu kaydetmiştir. Benzer olarak bir diğer çalışmada güçlü dini inanç sistemlerinin doğrudan öznel iyi oluş ile ilişkili görüldüğü, oysa dini katılım ve özel bağlılığın güçlendirilmiş dini inançlar yoluyla yalnızca dolaylı olarak öznel iyi oluşu etkilediği belirlenmiştir (Ellison, 1991). Diener, Tay ve Myers (2011) zor koşullara sahip ülkelerde dindar bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu farkın daha büyük sosyal destek, diğerlerinden daha fazla saygı ve daha yüksek amaç ve anlam düzeyleri nedeniyle olabileceğini ortaya çıkarmıştır. Dini duyguların yoğun olduğu ülkelerde dindar insanlara saygı duyulduğu ve bunlara uyulduğu vurgulanırken, dindar olmayan insanlara ise saygı duyulmadığı ve kolayca kabul edilmediği vurgulanmıştır. Aynı zamanda çalışmadan elde edilen sonuçlarda, Bangladeş ve Sri Lanka'da katılımcıların %99'unun dinin yaşamlarının önemli bir parçası olduğunu bildirmiş olmasına karşın Danimarka ve İsveç'te ise %20'den daha azının bunu ifade ettiği belirtilmiştir (Diener vd., 2011). Bu sonuç ülkeler arasında dindarlıkta farklılıkların olmasının nedenini açıklamaktadır. Benzer olarak Hoverd ve Sibley (2013) Yeni Zellanda'da yaptığı çalışmada yoksul mahallelerde yaşayan insanların dindar olmaları halinde daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğunu, ancak daha zengin mahallelerde ise öznel iyi oluşların dindar olmayan grupla benzer olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgular, dinin sadece belirli koşullarda yaşayan bireylere fayda sağlayabileceğini göstermektedir (Diener vd., 2018). Sonuç olarak dindarlığın öznel iyi oluşun evrensel yordayıcısı olmadığı ve dinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin ve

ilişkilerindeki arabulucularının bir dereceye kadar kültüre ve katılımcıların yaşam koşullarına bağlı olduğu vurgulanmıştır (Diener vd., 2018).

Öznel iyi oluş ile ilgili olarak kültürler arasındaki farklılıkları birçok çalışma incelemiştir. Araştırmacılar, gelişmişlik bakımından farklı ülkeler arasındaki yaşam doyumunda farklılıklar bulmuştur. Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada benliğiyle ilgili memnuniyetin ABD ve Yeni Zellanda gibi bireyci ülkelerde; Bangladeş, Mısır ve Japonya gibi kolektivist kültürlerle göre daha güçlü bir yaşam doyumu göstergesi olduğu ortaya konulmuştur (Diener ve Diener, 1995). 39 ülkeden elde edilen veriler ile başka büyük bir kültürlerarası araştırma yapılmış ve benzer sonuçlar bulunmuştur (Oishi, Diener, Lucas ve Suh, 1999). Uluslararası çalışmalarda bilim adamları, olumlu duygu sıklığının yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün bireyci kültürlerde toplulukçu kültürlerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Kuppens, Realo ve Diener, 2008; Suh, Diener, Oishi ve Triandis, 1998). Araştırmalar Amerikada gururun, Japonya da ise kişiler arası olumlu duyguların mutluluğun güçlü yordayıcıları olduğunu göstermiştir (Kitayama vd., 2000; Kitayama, Mesquita ve Karasawa, 2006). Diğer taraftan kültürel normların, normlara uyan ya da uymayan bireylerin yaşam memnuniyetini etkileyen bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır (Stavrova, Schlosser ve Fetchenhauer, 2013). Sonuç olarak öznel iyi oluşun tanımlarının kültürler arasında değişebildiği ve iyi oluşun yordayıcılarının da aynı şekilde değişkenlik gösterebildiği belirtilmiştir (Diener vd., 2018).

2. 1. 1. 1. 2. 6. Sosyal İlişkiler

Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalarda ortaya çıkan sonuçlara göre sosyal ilişkiler insanların yaşamlarını değerlendirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır (Myers, 1999, s. 380). Lucas, Diener, Grob, Suh ve Shao (2000) olumlu duygulanımın sosyalleşme ve bağlılık gibi dışa dönük özelliklerle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bireyi önemseyen birinin kendisiyle ilgilenmesi bireyin iyi oluşunu artırır. Ek olarak bireyin iyi oluş duygusunun artması sonrası başkalarının bireye yakın olmayı istedikleri de bildirilmektedir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 54). Diener ve Seligman (2002) çalıştıkları en mutlu bireylerin hepsinin destekleyici sosyal ilişkilere sahip olduğunu bulmuşlardır. Öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olması ile sosyal ilişkiler arasında tutarlı bir ilişki olduğunun belirlenmesine rağmen, bu değişkenler arasındaki nedensel ilişkinin her iki yönde de sonuçlar verdiği belirlenmiştir. Bir başka ifade ile çok sayıda aile bireyleri ve arkadaşı olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olma eğilimi gösterdiği bildirilmiştir. Bir başka durumda ise başlangıçta öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, temel yaşam doyumu düşük olan bireylere göre daha destekleyici ve daha yakın sosyal ilişkiler elde etme eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 26).

Çocuklarla yapılan boylamsal bir araştırma, düşük öznel iyi oluşun gelecekteki sosyal sorunların öngörüsü olabileceğini göstermektedir. Martin, Huebner ve Valois (2008) yaptıkları çalışmada yaşam doyumu düşük olan çocukların sonraki zamanlarda daha az sosyal olma ve daha fazla mağdur olma olasılıklarını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca Kansky, Allen ve Diener (2016) olumlu duyguları yüksek olan genç ergenlerin on yıl sonra daha az çelişkili ilişki yaşadıklarını bulmuşlardır. Bir diğer boylamsal çalışmada, yüksek öznel iyi oluşun insanların ebeveyn olma olasılığını arttırdığını, boşanma olasılığını ve işini kaybetme ya da değiştirme olasılığını azalttığı bulunmuştur (Luhmann, Lucas, Eid ve Diener, 2013). Bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde sosyal bağların ve gün içinde yaşadıkları etkileşimlerin etkilerinin belirlenmek istediği çalışmada, insanların gün içindeki en iyi bölümünün sosyal etkileşime girdikleri zamanlarda meydana geldiği bir diğer ifade ile başkalarının yanındayken daha mutlu oldukları belirtilmiştir (Kahneman ve Krueger, 2006).

Sosyal ilişkilerden medeni durum ile öznel iyi oluş arasında ilişkiyi gösteren çalışmalar ikisi arasında tutarlı bir ilişkiyi gösteren iki erken meta-analizle incelenmiştir (Haring-Hidore, Stock, Okun ve Witter, 1985; Wood vd., 1989). Bununla birlikte daha sonraki araştırmalar bu ilişkileri daha yakından incelemiş ve farklı sonuçlar elde etmiştir. Evlilik öncesi ve sonrasında yaşam doyumu eğilimlerini incelemek için yapılan boylamsal araştırmalar, insanların evliliğe hızla adapte olduklarını göstermektedir. Bir diğer ifade ile evliliği takip eden uzun vadeli yaşam memnuniyeti düzeylerinin, evlenme olayı öncesindeki düzeylerden sadece çok az farklı olduğu görülmüştür (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004; Luhmann, Hofmann, Eid ve Lucas, 2012). Evli ve bekâr insanlar arasındaki farklılıkların en azından bir kısmının, evlenecek olanlarla evlenmeyen veya boşanacak olan kişiler arasındaki önceden var olan farklılıklar nedeniyle olabileceğinin de vurgulandığı görülmektedir (Lucas, 2005). Bununla birlikte bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin evlilik öncesi ve evlilik sonrası genellikle farklı olmadığı halde bazı araştırmalarda evliliğin benzer yaştaki bekâr bireyler arasında meydana gelebilecek yaşam doyumlarındaki düşüslere karşı koruyucu bir faktör olabileceği öne sürülmektedir (Anusic, Yap ve Lucas, 2014a, 2014b; Yap, Anusic ve Lucas, 2012). Evliliğin oynadığı rol hakkındaki sonuçlar, evliliğin etkilerinin kültürler arasında veya zaman içinde değişebileceği gerçeğiyle daha da karmaşıklaşmaktadır (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000).

Araştırmalar eşlerinden ayrılık sonrasında ortaya çıkan değişimlerin evlilik boyunca meydana gelen değişikliklerden daha açık olduğunu ortaya çıkarmıştır. Eşini kaybeden bireyler ilerleyen yıllarda bir dereceye kadar yavaş bir toparlanma ile birlikte öznel iyi oluşlarında önemli düşüşler yaşamıştır (Anusic vd., 2014a, 2014b; Lucas vd., 2003; Yap vd., 2012). Boşanma üzerine yapılan araştırmalarda, evlilik dönemlerinde veya öncesinde

görülen düzeylerde olmasa bile boşanmanın ardından mutluluğun yaşanabildiği ortaya çıkarılmıştır (Lucas, 2005; Luhmann vd., 2012).

2. 1. 1. 1. 2. 7. Kişilik ve Genler

Öznel iyi oluş üzerinde kişiliğin rolü en az dört nokta ile desteklenmektedir. Bunlardan birincisi, birçok nesnel yaşam koşulu öznel iyi oluşun yargılayıcı kararlarıyla orta derecede bir ilişki içerisinde. Bu dışsal koşullar düşünüldüğünde dahi öznel iyi oluşta kişilik tarafından açıklanabilecek bireysel farklılıkların olabileceği söylenebilmektedir (Diener vd., 2018). İkincisi, çalışmalar öznel iyi oluşun orta derecede kalıtsal olduğunu göstermektedir. Örnek olarak farklı hanelerde yetişen ikizlerin, benzer öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları bildirilmiştir (Lykken ve Tellegen, 1996). Üçüncüsü, öznel iyi oluşun çok uzun sürelerde bile orta derecede durağan olduğu saptanmıştır. Yine, zaman içinde ne kadar istikrarlı geliştiğine ilişkin görüşlere bakıldığında kısa dönemli kararlılık çalışmaları, öznel iyi oluşun oldukça kararlı olduğunu göstermektedir. Ancak uzun süredir devam eden panel çalışmalarından elde edilen kanıtlar, bazen uzun vadeli değişimlerin meydana geldiğini de göstermektedir (Fujita ve Diener, 2005; Lucas ve Donnellan, 2012). Son olarak, araştırmalarda kalıcı bir biçimde kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olabileceği bildirilmiştir (Diener vd., 2018).

Kişilik ve öznel iyi oluş araştırmalarının çoğu nevrozizm, dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık olarak ifade edilen beş faktör kişilik özellikleri ile yapılmıştır (Steel vd., 2008). Buradan çıkan sonuçlara göre öznel iyi oluşun en güçlü kişilik özelliği yordayıcıları nevrozizm ve dışa dönüklüktür (Diener vd., 1999; Steel vd., 2008). Sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık daha az güçlü yordayıcılardır. Son zamanlarda yapılan çalışmalar tam olarak dışa dönük olmanın iyi oluşu nasıl etkilediğini incelemektedir. Araştırmacılar başlangıçta bunun en belirleyicisi olarak dışa dönüklüğün toplumsallık bileşeni olduğunu düşünmüştür (Bradburn, 1969). Örneğin araştırmalar, arkadaş sayısının iyi oluş ile ilişkili olduğunu ve bir kişinin daha fazla arkadaşına sahip olmasının onu daha yüksek iyi oluşa taşıdığını tespit etmiştir (Okun, Stock, Haring ve Witter, 1984). Bu nedenle psikologlar dışa dönük olanların diğer insanlarla pozitif ilişkiler kurma ve kendileri hakkında olumlu geribildirim alma konusunda daha büyük fırsatlara sahip olduğuna inanmışlardır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 61).

Günümüzde araştırmacıların çoğu, dışa dönük olanların neşeli bir eğilime sahip olma eğiliminde olduğu görüşünü ortaya koymuştur (Schimmack, Oishi, Furr ve Funder, 2004). Başka bir deyişle, dışa dönüklerin daha olumlu duygular deneyimleme, diğerlerinden daha fazla gülme ve daha fazla şaka yapma eğiliminde oldukları söylenebilir. Bu duruma paralel olarak Larsen ve Kasimatis (1990), dışa dönük olanların kendilerini hafta boyunca içe dönük

olanlardan daha mutlu hissettiklerini, bununla birlikte her iki grubun da tarafsız noktaların üzerinde mutluluk düzeyleri bildirdiğini ve her iki grubun da mutlu olduklarını ifade ettiklerini saptamıştır. Benzer bir diğer çalışmada, Hills ve Argyle (2001) mutsuz dışa dönük olanların yanı sıra mutlu içe dönükler olduğunu bulmuştur. Ayrıca mutlu içe dönüklerin ve mutlu dışa dönüklerin, iyi oluşlarını benzer şekillerde oluşturma eğiliminde olduğunu belirlemiştir. Dışa dönüklere göre içe dönüklerin daha az sosyal olduğu ve yalnızlık istedikleri ortaya çıkmıştır. Bu durumun nedeni incelendiğinde içe dönükler için anlam arayışının mutluluğun elde edilmesinden önce geldiği vurgulanmıştır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 61). Ayrıca içe dönük olanların mutluluk gibi daha hareketli duygulara karşı memnuniyet gibi daha tarafsız duygusal durumları tercih edebildikleri ve beyin yapılarında en uygun fizyolojik uyarılma düzeylerini sürdürmek için dışa dönükler kadar uyarıcıya ihtiyaç duymadıkları ortaya çıkan son bulgular arasındadır (Helgoe, 2010). Aynı zamanda Diener ve Lucas (1999) benlik saygısı ve iyimserlik gibi diğer özelliklerin de öznel iyi oluş kararlarıyla orta derecede ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

2. 1. 1. 1. 3. Öznel İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar

Bu başlıkta ilk olarak öznel iyi oluş ile ilgili yurtiçinde gerçekleştirilen araştırmalara, daha sonrasında ise yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir. Öğrencilerin duygusal farkındalığını arttırmaya yönelik yapılan eğitim programının öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş düzeylerinde önemli ölçüde ilerleme sağladığı tespit edilmiştir (Kuzucu, 2006). Yapılan bir diğer çalışmada, geliştirilen sosyal beceri eğitim programının öğrencilerin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu katkılar sağlamıştır (Gülaçtı, 2009). Bir diğer çalışmada ise üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde öznel iyi oluş müdahale programının etkisi araştırılmıştır (Malkoç, 2011a). Yapılan müdahale programı uygulanması sonucunda, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik gerçekleştirilen müdahale programının öğrencilerin öznel iyi oluşunu arttırmada etkili olduğu saptanmıştır.

Öznel iyi oluş ile ilişkili çalışmalar incelendiğinde genel olarak başa çıkma stillerinin incelendiği görülmektedir. Bu çalışmalardan üniversite öğrencilerinin öznel iyi olmalarını etkileyen psikolojik dayanıklılık modelinin test edildiği çalışmada, psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği ortaya çıkmıştır (Terzi, 2005). Bir diğer çalışma incelendiğinde mizah ve stresle başa çıkmanın öznel iyi oluşun pozitif ve anlamlı yordayıcıları olduklarının ifade edildiği görülmektedir (Özbay vd., 2012). Başa çıkma stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve öznel iyi oluş arasında bulunan ilişkilere yönelik bir model denemesinin yapıldığı bir diğer çalışmada, başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir

(Boysan, 2012). Benzer bir diğer çalışmada ise iyimserlik, umut, yaşamın anlamı ve başa çıkma stilleri değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü incelenmiştir (Dursun, 2012). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde öznel iyi oluşun bileşenlerinden olumlu duygulanımı; iyimserliğin, araçsal ve duygusal destek ile başa çıkma stiline ve umut ölçeğinin her iki alt ölçeğinin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Diğer taraftan öznel iyi oluşun bileşenlerinden yaşam doyumunu ise iyimserliğin, yaşamın anlamı ölçeğinin her iki alt boyutunun, umut ölçeğinin yalnızca amaca güdülenme alt boyutunun ve araçsal ve duygusal destek ile başa çıkma stiline anlamlı olarak yordadığı ifade edilmiştir. Benzer bir diğer çalışmada umut, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinin rollerinin ve öznel iyi oluş değişkenleri ile arasındaki ilişkilerini içeren öznel iyi oluşa yönelik bir model önerilmiştir (Muyan-Yılık, 2017). Araştırmanın sonuçları incelendiğinde, sürekli umut ile başa çıkma stratejileri ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ve dolaylı ilişkilerinin olduğu bildirilmiştir. Sürekli umut ve başa çıkma stratejileri arasındaki anlamlı dolaylı ilişkinin durumluk umut aracılığıyla gerçekleştiği bulgulanmıştır. Ayrıca sürekli umut ve öznel iyi oluş arasındaki anlamlı dolaylı ilişkinin durumluk umut; sosyal destek arama; durumluk umut ile problem-odaklı başa çıkma; ve durumluk umut ile sosyal destek arama yolları aracılığıyla gerçekleşebileceği sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir. Başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşu yordayıcı rolünün incelendiği bir diğer benzer çalışmanın sonuçları incelendiğinde kendine güvenli başa çıkma stiline öznel iyi oluşu pozitif olarak yordadığı, çaresiz başa çıkma tarzının da öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı belirlenmiştir (Malkoç, 2011b).

Öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde, bir diğer önemli değişkenin kişilik özellikleri olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalardan Cenkseven (2004) tarafından yapılan araştırmada nevrozizm, dışadönüklük, öğrenilmiş güçlülük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, ebeveyn ve flörte yönelik ilişkiden algılanan hoşnutluk, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk, algılanan sağlık durumu, cinsiyet, dış kontrol odağı inancı değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaya benzer bir diğer çalışma da Momeni (2016) tarafından yapılmıştır. Çalışmada öznel iyi oluşun, akılcı olmayan inançlar, kişilik özellikleri ve sosyal destekle ilişkisi bir model sınaması kapsamında test edilmiştir. Model sonuçları incelendiğinde öğrencilerin uyumluluk, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu sosyal destek aracılığı ile yordadığı saptanmıştır. Aynı zamanda dışa dönüklük, duygusal dengesizlik, kişilerarası ilişkiler, sorumluluk, sosyal destek ve benlik inançlarının öğrencilerin öznel iyi oluşlarını doğrudan yordadıkları görülmüştür. Bir diğer çalışmada ise üniversite ve lise örneğinde kişilik, sosyal ilişkiler ve değerlerin öznel iyi oluş üzerine rolü incelenmiştir (Aslan-Gördesli, 2017). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde lise örneğinde öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan

yaşam doyumunu; muhafazacılık, nevrotiklik, dışadönüklük, anne ile ilişkinin olumlu ve olumsuz niteliği boyutlarının yordadığı belirlenmiştir. Üniversite örnekleminde ise muhafazacılık, nörotisizm, sorumluluk, anne ve arkadaş ile ilişkilerin olumlu niteliği boyutlarının yordadığı aktarılmıştır. Öznel iyi oluşun bir diğer boyutu olan olumlu duygunun ise lise örnekleminde sorumluluk, dışadönüklük, açıklık, muhafazacılık ve özgenişletim tarafından yordandığı bulgulanmıştır. Ayrıca bu boyutun üniversite örnekleminde sorumluluk, dışadönüklük, açıklık, özgenişletim ve anne ile ilişkilerin olumlu niteliği boyutu tarafından yordandığı ifade edilmiştir. Öznel iyi oluşun sonuncu bileşeni olan olumsuz duyguyu hem lise örnekleminde hem de üniversite örnekleminde dışadönüklüğün, anne ile ilişkinin olumsuz niteliği boyutunun ve nörotisizmin yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaların yanı sıra literatürde kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği diğer çalışmalarla da karşılaştırılmıştır (Doğan, 2012; Eryılmaz, 2009; Malkoç, 2011b; Reisoğlu, 2014).

Öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalarda bir diğer dikkat çekici değişkenin ise bağlanma olduğu görülmüştür. Konu ile ilgili olarak Yıldız (2014) tarafından yapılan bir araştırmada ergen bireylerde ebeveyne bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolünün incelendiği görülmektedir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde, ergenlerin hem anneye ve hem de babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide; baş etme değişkeninin problem çözme alt boyutunun ve duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunun aracılık etkilerinin anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuçların yanı sıra duygu düzenlemenin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme ile baş etmenin, yardım arama, bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma alt boyutlarının ise istatistiksel açıdan önemli bir aracılık etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Benzer bir diğer çalışmada ise ergenlik döneminde akran ve ebeveyne bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığına bakılmıştır (Baytemir, 2014). Araştırmanın sonuçları kişilerarası yeterliğin beş boyutundan duygusal destek sağlama ve kendini açma dışında bulunan gücünü ortaya koyma, ilişki başlatma ve çatışma çözme boyutlarının akarana ve ebeveyne bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalara ek olarak öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği diğer çalışmalar da literatürde bulunmaktadır (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014; Terzi ve Cihangir-Çetinkaya, 2009).

Öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde bir diğer dikkat çekici değişkenin affetme olduğu anlaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin intikam, affetme, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları ile farklı yapısal modellerin denendiği araştırmada sosyal bağlılığın; üniversite öğrencilerinin affetmeleri ve öznel iyi oluşları arasında kısmi aracı,

intikamları ve öznel iyi oluşları arasında ise tam aracı role sahip olduğunu belirten modelin en iyi yapısal model olduğu vurgulanmıştır. Araştırmada ayrıca alternatif modellerin denendiği ve üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarının affetme ve intikamın aracılığıyla öznel iyi oluşu yordadığı alternatif modelin de kabul edilebilir uyum iyiliğine sahip olduğu ifade edilmiştir (Satici, 2016). Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affediciliğin incelendiği benzer araştırmada iyi oluş ve alt boyutları ile yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affedicilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ve bu bağımsız değişkenlerin ergenlerde iyi oluşu yordadığı belirlenmiştir (Altuntaş, 2018). Umut, yaşamda anlam ve affetmenin yer aldığı bir model çalışmasında yaşamda anlam bulma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, umut ve affetmenin tam anlamıyla aracılık rollerinin olduğu saptanmıştır. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde affetmenin öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı da ifade edilmiştir (Yalçın ve Malkoç, 2015).

Öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalarda bir diğer dikkat çekici değişkenin sosyal destek ve sosyal destek ile ilişkili kavramlar olduğu görülmektedir. Bunlardan üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yapısının; ana baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisinin bir model çerçevesinde denendiği çalışmada, anne baba tutumlarının özsaygı ve algılanan sosyal destekle doğrudan ilişkili olduğu ayrıca algılanan sosyal destek ve özsaygının da öznel iyi oluşla ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Türkmen, 2011). Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu, benlik saygısı ve sosyal desteğin araştırıldığı çalışmada ise benlik saygısının, kişisel benlik kurgusunun, toplulukçu dikey benlik kurgusunun, aile ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşun açıklanmasında anlamlı etkiye sahip olduğu gözlenmiştir (Özcan, 2017). Bir diğer çalışmada ise sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu dikkat çekmektedir (Saygın ve Arslan, 2009). Konu ile ilgili bir diğer çalışmada sosyal desteğin boyutlarından yalnızca aileden alınan sosyal destek boyutunun üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını anlamlı bir düzeyde yordadığı, sosyal desteğin diğer boyutlarının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya konulmuştur (Gülaçtı, 2010). Büyükcebeci (2017) ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişkide empatik eğilimin aracı rolünü incelemiştir. Bu bağlamda ergenlerin sosyal dışlanma ve yalnızlık düzeylerinin empatik eğilim aracılığıyla okul öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkilerini inceleyen çeşitli modelleri test etmiştir. Test edilen modellerden yalnızlık ve sosyal dışlanmanın empatik eğilim üzerinden öznel iyi oluşu yordadığı ve empatik eğilimin tam aracı olduğu modelin kabul edildiği ifade edilmiştir.

İlgili ulusal literatür incelenmeye devam edildiğinde öznel iyi oluş ile yaşam amaçları (İlhan ve Özbay, 2010), problemlerle internet kullanımı (Odacı ve Çikrikci, 2014), kontrol odağı

(Tuzgöl-Dost, 2006), öz-duyarlık (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012), karakter güçleri (Kabakçı, 2013), öz-düzenleme (Ay, 2014), özerklik ve kimlik biçimlenmesi (Morsünbül, 2011), okul tükenmişliği (Aypay ve Eryılmaz, 2011), öz-yeterlik (Ay, 2014; Siviş-Çetinkaya, 2013; Telef ve Ergün, 2013), ihtiyaç doymu (Cihangir-Çankaya, 2009; İlhan ve Özbay, 2010; Kulaber-Demirci, 2019), benlik saygısı (Odacı, 2013; Siviş-Çetinkaya, 2013; Türkmen, 2011) arasında ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara ek olarak öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doymu ile psikolojik dayanıklılık (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2011; Baş ve Yurdabakan, 2017; Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017; Tümlü ve Eyüpoğlu, 2013), ebeveynlere ve okula bağlanma (Özdemir ve Koruklu, 2013), empati ve mutluluk (Kaya ve Orçan, 2019), öz-duyarlık (Tel ve Sarı, 2016), bilinçli farkındalık ve yaşamda anlam (Yıkılmaz ve Demir-Güdü, 2015) arasında ilişki olduğu görülmektedir.

İlgili uluslararası literatür incelendiğinde ise öznel iyi oluşun ruh sağlığı (Martínez, Estrada ve Prada, 2019), kişilik özellikleri (Gerson vd., 2016; Gutiérrez, Jiménez, Hernández ve Pcn, 2005; Haslam vd., 2009; Hutz, Midgett, Pacico, Bastianello ve Zanon, 2014; Lampropoulou, 2018; Meléndez, Satorres, Cujíño ve Reyes, 2019), bağlanma (Galinha, Oishi, Pereira, Wirtz ve Esteves, 2014; Karreman ve Vingerhoets, 2012; Li ve Zheng, 2014; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011), sosyal destek (Gallagher ve Vella-Brodrick, 2008; Lu ve Hsu, 2013; Siedlecki, Salthouse, Oishi ve Jeswani, 2014; Tian, Zhao ve Huebner, 2015), affetme (Chan, 2013; Datu, 2014; Liu, Gong, Gao ve Zhou, 2017), umut (Hutz, Midgett, Pacico, Bastianello ve Zanon, 2014; Kato ve Snyder, 2005; Lu ve Hsu, 2013), gelir durumu (Asadullah, Xiao ve Yeoh, 2018; Brzezinski, 2019; Cai ve Park, 2016; Luhmann, Schimmack ve Eid, 2011), sosyal medya (Fan, Deng, Dong, Lin ve Wang, 2019; Gerson vd., 2016; Wei ve Gao, 2017) değişkenleriyle sıkça ilişkilerinin incelendiği görülmektedir.

2. 1. 1. 2. Kendini Affetme Kavramı

Affetmeyle ilgili ilk bilimsel ifadeler affetmenin karmaşık bir kavram olduğunu, bunun yanı sıra küçük parçalara ayrılarak ifade edilmesinin de zor olduğu yönünde olmuştur (Enright vd., 1996). Affetme ile ilgili çalışmalar 1980'lerde hızlanmış 2000'li yıllarda ise affedicilik psikoloji alanında en çok çalışılan konulardan biri haline gelmiştir (McCullough, Bono ve Root, 2005, s. 394). Bununla ilgili olarak sosyal psikoloji, din psikolojisi, aile danışmanlığı ve danışmanlık psikolojisi gibi alanlarda affetme ile ilgili çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda affetmenin farklı yönlerden ele alındığı söylenebilir. Bu farklı yönlere bakıldığında kendini affetme, diğerlerini affetme, romantik ilişkilerde affetme gibi affetme türleri olduğu görülmektedir. Tüm bu çalışmalarda affetmenin tanımının

ne olduğu konusunda uzlaşma olmadığı görülmektedir. Genel olarak kabul edilen tanıma göre ise affetmenin bireyin kendine yönelik hatalı davranışlar gösteren birine karşı darılma, gücenme, öç alma gibi olumsuz davranma hakkından vazgeçmesi ve bu kişiye karşı merhamet ve sevgi göstermesidir (Enright ve Coyle, 1998, s. 140).

Affetmenin durumlara gösterilen bir karşıt tepki, kişilik eğilimi ve sosyal öğelerin özelliği olarak ayrılması ile tanımının daha iyi anlaşılacağı vurgulanmıştır (McCullough ve Witvliet, 2002, s. 403). Karşıt tepki olarak ifade edilen affetme, mağdurun suçlu kişiye yönelik düşünce, duygu ve davranışlarında olumlu toplumsal değişim göstermesidir. Gösterilen değişimin ise zamanla daha az olumsuz ve daha fazla toplumsal değişimi destekler niteliktedir. Bir kişilik eğilimi olarak affetme ise çeşitli kişilerarası durumlarda diğerlerini affetme eğilimi olarak anlaşılabilir. Bu anlamda insanlar affedici ya da affetmeyen olarak tanımlanabilir (McCullough ve Witvliet, 2002, s. 404). Sonucusu olan sosyal öğelerin özelliği olarak affetme de samimiyet, güven veya bağlılığa benzer bir nitelik olarak anlaşılabilir.

Literatürde son yıllarda iki tür affetme olduğu da ortaya çıkmıştır. Bunlardan karar verme süreci olarak değerlendirilen durumda, saygılı bir şekilde davranışsal amaçla suçluyu affetmeye karar verme sürecinin olduğu vurgulanmıştır (Davis vd., 2015). Duygusal affetme olarak adlandırılan ikinci affetme türü ise olumsuz bir durumun getirdiği ve bireyleri kötü şekilde etkileyen suçlama, kınama gibi duyguların azaldığı ve kabul edilen duygular sonrasında olumlu olmaya bir dönüşümün olduğu durum olarak ele alınmaktadır (Worthington, Griffin ve Provencher, 2018, s. 150). Olumsuz affedilmeyen duyguların olumsuzlukların azalmasıyla sonuçlanan pozitif duygularla (yani empati, sempati, merhamet veya sevgi) yan yana gelmesiyle yavaş yavaş azalabileceği de ifade edilmiştir (Worthington vd., 2018, s. 151). Nitekim literatürde affetme yeteneği olmadan, öfke, kızgınlık ve incinme gibi bazı duyguların, hayatları tüketebileceği ve gittikçe artan düşmanlık ve intikam arzusu döngüleri yaratabileceği vurgulanmıştır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 238). Bu bağlamda McCullough (2000) affetmenin intikam alma arzusunun ötesine geçilmesine ve sosyal bağları yeniden tesis edilmesine izin verdiğini dile getirmiştir. Benzer olarak Emmons (2005) affetmeyi olumsuz duyguları düzenlemenin en kullanışlı yollarından biri olarak görmüştür. Ayrıca affetmenin insanların yaşamlarında kaçınılmaz olarak meydana gelen mağdur ya da bir suçun faili olması durumuyla başa çıkmak için kullanılan birçok stratejiden birisi olduğu da vurgulanmıştır (Worthington vd., 2018, s. 155).

Affetme konusundaki çoğu teori ve araştırma, insanların başkalarını affetme kapasitelerine veya istekliliklerine odaklandıklarını göstermektedir. Ancak affetmek, hem bireysel hem de kişilerarası boyutları içeren karmaşık bir süreçtir. Kapsamlı klinik deneyime dayanarak, Enright ve diğerleri (1996) insan deneyiminde birden fazla affetme katmanını

yakalamak için bir “affetme üçlüsü” önermişlerdir. Başkalarını affetme kapasitesine ek olarak, diğerlerinden algılanan affetmenin ve kendini affetmenin önemine dikkat çekilmiştir. Her ne kadar diğer insanları onların hatalarından dolayı affetme zorunluluğu çok önemli olsa da, bireylerin kendilerini affetme kapasitesi iyi oluş için kritik olarak önemlidir. Nitekim yaşanan olumsuz olaylar sonrasında kişilerin pişmanlıklarının olabileceği ve kendilerini suçlayabilecekleri bilinmektedir. Bireylerin bu durumdan olumlu şekilde kurtuluş sağlamasında hem suç işledikleri kişilerden özür dilemesinin hem de kendini affedebilmesinin önemi üzerinde durulmaktadır (Compton ve Hoffman, 2013, s. 239).

Kendini affetme, bir suçtan dolayı bireyin kendisine karşı kin beslemeyi bırakma süreci olarak tanımlanmaktadır (Wohl vd., 2008). Bir başka tanıma göre ise kendini affetme, kendini kişisel başarısızlıklarından veya başkalarına karşı olan ihlallerinden dolayı affetme yeteneğidir (Hall ve Fincham, 2005; Mauger vd., 1992). Diğer taraftan kendini affetme bir eğilim olarak değerlendirilmiştir (Mauger vd., 1992; Thompson vd., 2005). Bir diğer bakış açısında ise kendini affetme, suçla ilgili uyarıcılardan uzaklaşmamaya daha fazla motive olma ile birlikte hem kendisine yönelik intikamcı isteklerinin azalmasını hem de kendisine yönelik yardımseverlik düşüncelerinin artmasını sağlayan bir motivasyon değişikliği olarak ifade edilmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Ayrıca kendini affetmenin iki şekilde yapıldığı da vurgulanmaktadır. Bunlardan birincisi bireyin kendisinin dışında diğer birey ya da bireylere verdiği zararlardan dolayı kendini affetmesi, ikincisi ise bireyin kendisine verdiği zarardan dolayı kendisini affetmesidir (Hall ve Fincham, 2005). Yukarıda ifade edilenlere ek olarak kişinin yaptığı hatayı kabul etmesi ve davranışın sorumluluğunu almasıyla kendini affetmenin gerçekleşebileceği vurgulanmıştır (Taysi, 2007). Ayrıca davranışın gerçekleşmesine yönelik sorumluluk üstlenilmez veya bu durum kabul edilmez ise sahte affetme davranışının meydana çıkacağı bildirilmiştir. Bu bilgilerden hareketle kendini affetmenin zaman içerisinde meydana gelen motivasyonel bir değişim olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca kendini affetmenin başarısızlık ile sonuçlanan durum ya da durumlarda kişiye kendisini iyi hissettiren bir süreç olduğu da ortaya çıkmıştır (Snow, 1993). Sonuç olarak bireyin hatasının farkına varması ile hem kendisine karşı olumsuz duygularında bir azalma hem de bu duruma paralel olarak olumlu duygularında bir artışın meydana gelmesi, kendini affetme olarak değerlendirilmektedir (Enright vd., 1996).

Affetme alanındaki çalışmalarda, kişiler arası affetmenin birçok araştırmada incelendiği görülürken kendini affetmenin çok fazla ele alınmadığı dile getirilmiştir (Hall ve Fincham, 2005). Bu duruma paralel olarak affetme sürecinin çoğunlukla mağdurun bakış açısından değerlendirildiği bunun yanı sıra suç işleyen bakış açısı tarafından değerlendirilme durumunun göz ardı edilmesinin ise bir eksiklik olduğunun altı çizilmektedir (Riek, 2010). Bireyin başkalarına zarar vermesi durumunda, davranışının farkına varması

ile suçluluk, isteksizlik, gönülsüzlük gibi duygular bireye eşlik edebilmektedir. Bu durumun yanı sıra kişinin kendine verdiği zarardan dolayı da pişmanlık duygusu yaşamasının olası olduğundan söz edilmektedir (Strelan, 2007). Bua paralel olarak affetme durumunun gerçekleşmemesi halinde bireylerin keder, pişmanlık, duygusal çökkünlük gibi olumsuz duygular yaşayabileceği vurgulanmıştır (Jacinto ve Edwards, 2011). Kendini affetmenin gerçekleşmesiyle bireylerin davranışlarından sorumluluk alarak, kendisini suçlama ya da suçluluk duygusuna neden olacak öz-eleştiri, ruminasyon ve kendini tüketme davranışlarının gitmesine izin verebileceğinin altı çizilmiştir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 239). Bu olumsuz duygulardan sağlıklı bir şekilde çıkabilmesi ve değişim yaşaması için bireyin kendisini affetmesi gerekmektedir. Bu konuyla ilgili olarak incitici hatalardan dolayı insanların kendini ya da başkasını suçlamasının psikoterapi ve psikolojik danışma süreçlerinde sıklıkla karşılaşılan durumlardan olduğu saptanmıştır (Menahem ve Love, 2013). İnsanların başkalarına veya kendilerine karşı hissettikleri olumsuz duyguları kabul etmemeleri, iyi oluşlarını tehlikeye sokmaktadır. Nitekim yapılan çalışmalarda affetme hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkla ilişkili bulunmuştur (Elliott, 2015, s. 2).

2. 1. 1. 3. Başa Çıkma Öz-Yeterliği Kavramı

Günümüz toplumunda stres; yalnızca sağlık hizmetleri, ekonomi, siyaset bilimi, işletme ve eğitim alanlarındaki bireyler tarafından yaygın olarak kullanılmamakta, aynı zamanda günlük konuşma, sosyal medya gibi yerlerde de sıkça karşılaşılmaktadır. Selye'ye (1976) göre stres herkesin yaşadığı, olumlu ya da olumsuz her türlü faaliyetten kaynaklanan istekler karşısında kesin sınırları olmayan bir tepkidir. Araştırmacılar, stres kavramının kullanıldığı birçok yolu organize etmek amacıyla, stres tanımlarını üç kategoride sınıflandırmışlardır. Bunlar; (a) uyarıcı, (b) tepki ve (c) çevresel ilişki sonucu meydana gelen durum şeklinde sıralanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 12). Uyarıcı temelli stres teorileri, stres kavramını insanı etkileyen bir uyarıcı olarak tanımlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 12). Bunlardan Holmes ve Rahe (1967) yaşam değişikliklerinin veya yaşam olaylarının yeniden ayarlama gerektiren hem olumlu hem de olumsuz uyarıcılar olduğu bir stres teorisi önermiştir. Bir diğer tanımlamada ise stres tepki olarak gruplandırılmıştır. Bu tanım altında Selye'nin (1976) tanımı gösterilmektedir.

Lazarus ve Folkman (1984) aşırı çevresel durumlara karşılaştığında herkesin stres yaşadığına inanmaktadırlar. Bununla birlikte bu araştırmacılar, insanların stres yaratan durumlara farklı tepkiler verdiğini kabul etmenin önemine vurgu yapmışlardır. Araştırmacılar stresi kişi ile çevresi arasında onun olanaklarını aşan ve iyi oluşunu tehdit ettiği düşünülen bir ilişki olarak tanımlamaktadırlar. Stres ve başa çıkma teorisi; stresi, bir kişinin başa çıkma kaynaklarını aşan ve anlamlı olarak değerlendirilen bir insan çevre ilişkisi olarak

tanımlamaktadır. Ayrıca bu sürece birincil değerlendirme süreci denilmektedir. Birincil değerlendirme sürecinde potansiyel tehditler veya değerli görülen herhangi bir şeye zarar verileceği yönündeki ortamı değerlendirme söz konusudur. Bu, bireye veya başkalarına yönelik zararı içerebilir. Bu aşamada esas olarak başa çıkma kavramı ortaya çıkmaktadır. Başa çıkma, stresli olarak değerlendirilen durumları yönetmek için davranışsal veya bilişsel çabalar olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 141).

Başa çıkma stratejisinin seçimi başa çıkma seçeneklerinin değerlendirilmesinden etkilenir. Bu süreç stres ve başa çıkma teorisinde "ikincil değerlendirme" olarak adlandırılır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 136). İkincil değerlendirme süreci aynı zamanda tehdit edici uyarılarla başa çıkmak için mevcut kaynakların değerlendirilmesini içerir. Bu kaynaklar somut nesnelere, sosyal destek ve/veya bilişsel stratejiler gibi çeşitli biçimlerde olabilir. İkincil değerlendirmede "Ne yapabilirim?" sorusuna atıfta bulunulur. İkincil değerlendirmenin kilit yönünü bireyin durumun sonucunu ne ölçüde kontrol edebileceğine ilişkin değerlendirmesi oluşturmaktadır. Bir diğer ifade ile başa çıkma, stresin etkisini hafifletmeyi amaçlayan bir stratejidir. Aynı zamanda başa çıkma tehdit edici uyarılarla ve duygusal tepkilere kısa vadeli bir cevap olarak da tanımlanır (Lazarus ve Folkman, 1987). Başa çıkma hem davranışsal hem de bilişsel bir yanıt olarak ortaya çıkabilir ve literatürde uzun süredir çeşitli başa çıkma tepkileri ele alınmıştır.

Başa çıkmayı Lazarus ve Folkman (1987) problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olarak değerlendirmişlerdir. Probleme odaklı başa çıkma, kişi ve çevresi arasındaki ilişkiyi değiştirme girişimi olarak tanımlanırken; duygusal odaklı başa çıkma duygusal stresi azaltmak için doğrudan bir girişim olarak ifade edilmiştir. Stres ve başa çıkma teorisi stres sürecinin çok çeşitli tanımlayıcı çalışmaları için bir temel sağlamıştır. Başa çıkma insanın etkili bir şekilde stresle başa çıkma yeteneğine ya da bireyin kendine güveninde meydana gelen değişimlere de odaklanmaktadır. Nitekim başa çıkma ile ilgili olarak bir diğer önemli kavramın öz-yeterlik olduğu görülmektedir. Bu duruma paralel olarak başa çıkma davranışı üzerinde değişim için öz-yeterlik teorisinin ön koşul olduğu bildirilmiştir (Chesney vd., 2006). Başa çıkma hem duygusal odaklı başa çıkma (yani stresli olaylara duygusal tepkileri yönetmeye odaklanan yanıtlar) hem de problem odaklı başa çıkmayı (yani stresli olayların sorunlu yönlerini değiştirmeye odaklanan yanıtları) içerir (Chesney vd., 2006).

Başa çıkma ile yakından ilişkili olan öz-yeterliğin, başa çıkma düzeyini etkileyen karara katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Park ve Folkman, 1997). Literatürde çeşitli başa çıkma tarzlarının olduğu belirlenmiştir. Bunlardan uyumsuz başa çıkma, duygusal stresi düzenleme ya da problemi değiştirme çabaları başarısız olduğunda ortaya çıkmaktadır. İnsanlar kontrol edilemeyen durumlara yönelik problem odaklı başa çıkmayı kullandıklarında ya da kontrol edilebilir stres yaratan durumlarda duygusal odaklı başa

çıkmayı ilk olarak kullandıklarında uyumsuz başa çıkma ortaya çıkmaktadır (Strentz ve Auerbach, 1988; Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo ve Katon, 1990). Uyumlu başa çıkma ise stresli durumun kontrol edilebilirliği ile başa çıkma stratejisinin seçimi arasında uyumun olduğu durumları ifade etmektedir. Nitekim insanların stresli olaylar ve başa çıkma stratejileri arasında bir uyum sağladıklarında, uyumsuzluk olduğu zamandan daha az psikolojik belirtiler yaşadıkları bildirilmiştir (Park, Folkman ve Bostrom, 2001). Uyumlu başa çıkma stratejilerinin uygulanmasında önemli inançlardan birisi, başa çıkma yeteneğidir. Öz-yeterlik olarak da bilinen bu kavram, bireylerin bir amaca ulaşmak için gerekli bir davranışı gerçekleştirme yeteneklerine olan inançlarını ifade eder (Bandura, 1977). Bu teoride kişisel öz-yeterlik inançları, bireyin becerileri hakkındaki bilgilerinin değerlendirilmesi ile belirlenmektedir. Böylece birinin başa çıkma davranışlarını yerine getirme yeteneğine ilişkin inançlarının başa çıkmayı geliştirmek için tasarlanan müdahalelerin sonuçlarını etkilemesi beklenmektedir. Bu kavram, stres ve başa çıkma teorisinin yanında kontrol edilebilirliğin ikincil değerlendirmesi ile de ilgilidir. İkincil değerlendirmenin bir kısmını, bir sonucun başa çıkma yoluyla kontrol altına alınabileceği kararı oluşturmaktadır. Diğer kısmı ise bireyin gerekli başa çıkma stratejisini uygulayabileceğine inanıp inanmadığı sorusunun ele alınmasını içermektedir.

Bir dizi popülasyonda ve çeşitli bağlamlarda, öz-yeterlik inancının motivasyon ve performans üzerinde önemli rolü olduğu ve performans kazanımını bağımsız olarak etkileyebildiği bildirilmiştir (Bandura ve Locke, 2003). Öz-yeterliğin özel bir alanını ölçmek için ifade edilen başa çıkma öz-yeterliği ise bireylerin zorluklarla ya da tehditlerle başa çıkmada algılanan öz-yeterlikleri olarak ifade edilmiştir (Chesney vd., 2006). Özellikle bireylerin duyguları ve stresli olaylarla başa çıkma yeteneklerine olan inançlarını ifade etmektedir. Başa çıkma öz-yeterliği üç faktörü içine alan ve bu alanlardaki yeteneklere olan güvendir. Bunlar; sorun odaklı başa çıkmayı kullanmak, arkadaşlardan ve aileden destek almak ve hoş olmayan duygu ve düşünceleri durdurmaktır (Chesney vd., 2006). Ayrıca başa çıkma öz-yeterliğinin duygu düzenleme becerisinden farklı olarak başa çıkmanın farklı bir bileşeni olduğu vurgulanmıştır. Bu durumun bireylerin etkili bir performans göstermeleri için çeşitli uyum sağlayıcı eylemlerde bulunabilecek kapasitede olduklarına inanmaları gerektiği fikrine dayandığı da vurgulanmıştır (Chesney vd., 2003).

Öz-yeterlik teorisine göre, bir kişinin bir davranışı başarılı bir şekilde yerine getirme yeteneği hakkındaki inancı, bireyin bu davranışta bulunup bulunmadığını ve ne kadar çaba gösterdiğini etkiler (Bandura, 1977). Ayrıca öz-yeterlik hakkındaki inançların genel bir ifade olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durumla paralel olarak öz-yeterlik genel olarak istenen herhangi bir sonucun üretilmesine ilişkin inançları yansıtırken, başa çıkma öz-yeterliği özellikle birinin zor ya da tehdit edici olaylarla etkin bir şekilde başa çıkabilme becerisine

olan güvenine atıfta bulunur (Chesney vd., 2006). Bu nedenle başa çıkma öz-yeterliği, kişinin stresli durumları ve duyguları başarılı bir şekilde yönetme yeteneğinin kilit bir belirleyicisi olarak kabul edilir (Chesney vd., 2006). Bu nedenle daha yüksek başa çıkma öz-yeterliği teorik olarak, bireyin hem olumlu duygulanım ve yaşam doyumuna hem de olumsuz duygulanımına etki edecektir. Yapabilirim tutumu, stresi en aza indirmek ve sağlık sonuçlarını iyileştirmek için gerekli kaynakları bir araya getirmenin yanı sıra, çevreyi kontrol altına almada önemlidir (Bandura, 2004). Yapabilirim ifadesi, insanların istenen bir hedefe ulaşmak için içsel durumlarını, davranışlarını ve çevrelerini değiştirebileceklerine ilişkin iyimser bir inanç anlamına da gelmektedir. Öte yandan, birinin değiştirebilme yeteneğine ilişkin inanç eksikliğini gösteren yapamam ifadesinin ise zayıf psikolojik uyum ve fiziksel sağlık ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Bandura, 2004; Maddux vd., 1986; Salanova vd., 2011). Bilişsel davranışsal müdahalelerden olan başa çıkma etkinliği eğitimi (Chesney, Chambers, Taylor ve Johnson, 2003; Chesney vd., 2003; Chesney, Folkman ve Chambers, 1996), stres ve başa çıkma teorisinin yanı sıra sosyal bilişsel teoriye dayanmakta ve bu eğitim uyumlu başa çıkmayı arttırmayı amaçlamaktadır. Ayrıca uyumlu başa çıkmanın artması ile psikolojik stresin azalması iyi oluşun geliştiği ifade edilmiştir (Chesney vd., 2006).

2. 1. 1. 4. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli olma hem dikkati hem de farkında olmayı içine almaktadır. Buradan hareketle farkındalığın, devamlı olarak iç ve dış çevreyi takip eden bilinçli olmanın arka alanında bulunan bir gözlemci durumunda olduğu söylenebilir. Birey dikkatinin odaklandığı durumda bulunmayan uyarıların da farkında olabilmektedir. Dikkat ise farkındalığı yükseltmiş bir hassasiyetle, tecrübenin belli bir alanına odaklama sürecini ifade eder. Bireylerin normal işlevselliğinin sabit özellikleri olan dikkat ve farkındalık, var olan deneyim üzerinde artırılır bir dikkat ve farkındalık halini aldığı anda bilinçli farkındalık meydana gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Hayes ve Feldman'a (2004) göre bilinçli farkındalık kaçınma ve aşırı yüzleşme stratejilerinin zıttı olan bir mekanizmadır. Bir başka ifade ile duygulanımsal açıklığı, duyguları ve duygu durumunu düzenleyebilmeyi, içsel deneyimi kabul edebilmeyi ve bilişsel esnekliği içeren duygusal bir denge durumudur.

Bilinçli farkındalığın son yıllarda üzerinde çokça çalışılan bir alan olmaya başlamasıyla birlikte farklı boyutlarda da ele alındığı görülmektedir. Farkındalığın geliştirilebilen bir psikolojik süreç ve dinginlik artırıcı müdahaleler ile artırılabilen bir özellik olması ile psikoterapi literatürüne katkılarının sürekli olarak arttığı bildirilmektedir (Bishop vd., 2004). Bir diğer tanımda ise bilinçli farkındalık içinde bulunulan anın deneyimlenmesinde yargılayıcı olmadan, şimdiki zamana ve amaç üzerine dikkatin verilmesi yoluyla oluşan bir süreç olarak değerlendirilmiştir (Kabat-Zinn, 2003). Bununla

birlikte, teorisyen ve araştırmacılar farkındalık kavramı üzerinde tam olarak fikir birliğine varamamışlardır (Chiesa, 2012; Grossman, 2008). Bilinçli farkındalığın çoğu tanımı, şu anki farkındalığın niteliğine atıfta bulunur (Baer, Smith ve Allen, 2004; Brown ve Ryan, 2003; Grossman, 2008), ancak farkındalığın yapısının doğası sonucu İngilizce’de somut olarak kolay bir şekilde kendisine yer bulamamıştır (Grossman, 2008; Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Literatürde bilinçli farkındalığın çağdaş bir terapi veya beceri seti, bir zihinsel eğitim şekli, Doğu felsefesinin bir unsuru, bir bilinç durumu ve doğrudan tecrübe niteliği olarak da kavramsallaştırıldığı vurgulanmıştır (Baer vd., 2004; Brown ve Ryan 2003; Hayes ve Wilson, 2003). Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığı, şu anda neler olup bittiğinin farkında olma özelliği olarak adlandırmışlardır. Bu bağlamda aralarındaki farklılıkları ortaya çıkarmak için, Davidson (2010) üç bilinçli farkındalık kategorisini tanımlamıştır. Bunlar; (a) dinamik olarak değişen bir durum, (b) bireyler arasında farklılık gösteren bir özellik ve (c) müdahale programı olarak ifade edilmiştir.

Bilinçli farkındalığı özellik olarak gören çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalığın, aynı zamanda bir eğilim olarak da kavramsallaştırıldığı belirlenmiştir. Brown ve Ryan (2003) insanların şimdiki zamanda meşgul olma eğilimlerinde farklılıkların olduğunu ve bilinçli farkındalık kapasitesinin bireyin içinde artırılabilirliği gibi azaltılabileceğini de ileri sürmüşlerdir. Aynı zamanda diğer araştırmacıların da bilinçli farkındalık özelliğinin geliştirilebileceği sonucuna vardığı gözlenmiştir (Davidson, 2010; Farb vd., 2007; Holzel vd., 2011; Kiken vd., 2015; Shapiro vd., 2008). Bilinçli farkındalık gelişiminin başlangıç aşamasında, genetik ve çevreye dayanan belli bir derecede var olan bilinçli farkındalık özelliği ile başladığı vurgulanmakta ve meditasyon uygulamasında olduğu gibi birey farkındalık müdahalelerinin uyandırdığı farkındalık durumlarını tecrübe ettikçe, farkındalık durumunun farkındalık özelliğine dönüştüğü vurgulanmaktadır (Davidson, 2010). Bu tür müdahaleler arasında düzenli meditasyon uygulamaları yoluyla bilinçlendirme becerilerini geliştirmek üzere tasarlanmış olan Farkındalık Tabanlı Stres Azaltma (MBSR; Kabat-Zinn, 1990) ve Farkındalık Tabanlı Bilişsel Terapi (MBCT; Segal, Williams ve Teasdale, 2002) bulunmaktadır. Ek olarak, Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde (ACT; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) bilişsel-davranışsal beceriler ve dikkatlilik meditasyonunun birleşik bir uygulaması yoluyla bilinçli farkındalığın geliştirilebileceği savunulmaktadır.

Bilinçli farkındalık Budizm’in derinliklerinde yerleşik iki asırdan fazla zamana dayanan bir uygulamadır (Nanda, 2009). Bilinçli farkındalık teriminin genellikle “sati” kelimesinin dönüştürülmesi sonucu kullanıldığı ifade edilmiştir (Mark vd., 2013, s. 5). Klasik Budist bakış açısına göre sati sade bir şekilde gözlemde bulunmaktır. Bu nedenle, en temelde, bilinçli farkındalık gözlemin bir evresi olmaktadır. Budizm inancı yaşamda acı çekmenin sonsuz döngüsünde acı ve kurtuluşun yer aldığı inancını ve tüm fenomenlerin uyumsuz ve birbirine

bağımlı doğasının anlaşılması gerektiği düşüncesini içermektedir (Wada ve Park, 2009). Dahası diğer dinler özgürlüğün güçlü ilahlere ibadet edilmesiyle sağlanabileceğini, Budizm ise özgürlüğün farkındalık ve uyandırılan farkındalık yoluyla rehberlik eden manevi öğretmenle elde edilebileceğini ileri sürmektedir (Wade ve Park, 2009). Nihayetinde Budist ilhamlı bilinçli farkındalığın hem iç hem de dış öznel olayların yüksek geçici doğasının farkında olmayı sağladığı belirtilmiştir (Brown ve Ryan, 2003).

Araştırmacıların birçoğu bilinçli farkındalığın, basit bir gözlemlene durumundan daha fazlanı içerdiğini belirtmişlerdir. Bu duruma örnek olarak Davis, Lau ve Cairns'in (2009) bilinçli farkındalık özelliğini ölçmek amacıyla iki faktörlü Toronto Farkındalık Ölçeği'ni geliştirmesi gösterilebilir. Bu ölçekteki ilk faktör etkilenmekten kalabilme boyutudur. Bu boyut; dikkatin bilinçli olarak yönetimini, duygu ve düşüncelerin farkında olup bu durumlardan etkilenmeden kalabilmeyi içermektedir. İkinci faktörün ise merak, açıklık ve kabullenme tutumunu içerdiği ve merak boyutu olarak adlandırıldığı görülmüştür. Bu kavramsallaştırmada dikkatlilik bir süreç ve tutum bileşenine sahiptir. Pratik müdahalelerle uğraşan terapistin bakış açısını yansıtan bu tanım, dikkatin iki özelliğini vurgulamaktadır. Bu özelliklerden birincisinde daha fazla meraklanmayı ve daha iyi kendi kendini anlamayı sağlayabilecek bir kabullenme tutumu oluşturarak, o anda meydana gelen şeylerle fazla özdeşleşmeden, zihinsel durumların gözlenmesini sağlamaktadır. Bu özellik dikkatin yargılayıcı olmayan doğasını vurgulamaktadır. Bu durum kişinin kendi alışkanlık ve zorunluluklarına mahkûm kalmaktan ziyade yaşamının zorlu koşullarına daha kesin bir cevap verebilmesini sağlamaktadır. Ayrıca kişinin söylemsel ve duygusal alışkanlık kalıplarından kurtulmasını mümkün kılmaktadır (Dreyfus, 2013, s. 43). İkinci özellikte ise şu an gerçekleşmekte olan şeye odaklanma olarak görülen bilinçli farkındalığın mevcut merkezi doğasına güçlü bir vurgu vardır. Temel fikir, kendimizi özgür kılmada aklımızı susturmamız, deneyimlerimizi sevdiğimiz ve sevmediğimiz terimlerle kavramsallaştırmak için zorunlu eğilimlerimizden ayırmamız gerektiğidir. Bunun alışılmış yargılayıcı eğilimlerin otomatikleşmesinin önüne geçebilmek için dikkatin kapsamını, şu anda olanlarla sınırlandırmak suretiyle gerçekleştirilebileceği vurgulanmıştır. Deneyimlerimizi geçmiş hatıralar ve gelecek beklentiler açısından sürekli değerlendirmek yerine, o anlarda neler olup bittiğinin farkında olmak için içerikten ziyade o andaki deneyimlerimizi ve tepkilerimizi göz önünde bulundurmamız önerilmektedir. Bu şekilde tepkisel olan kalıplarımız yerine, olayları olduğu gibi görmemizi ve gerçekliğe uygun hareket etmemizi sağlayan tepkisel olmayan bir eşitlik durumu geliştirebileceği önerilmektedir (Dreyfus, 2013, s. 47).

Literatürde bazı teorisyenlerin de iki faktörlü bir bilinçli farkındalık modeli ve kabullenme tutumu ile aynı fikirde oldukları görülmektedir. Bunlardan Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006) farkındalığı, hem kişinin bedeninde ve zihninde neler olup bittiğini

önemseme ve kabul etme tutumu hem de dikkat etmeye motive edici bir niyet olarak tanımlamıştır. Ek olarak Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra ve Farrow (2008) Philadelphia Farkındalık Ölçeği'ni oluştururken aynı konsepti kullanmıştır. Buchheld, Grossman ve Walach (2001) Freiberg Farkındalık Envanteri'ni içgörü meditasyonuna uygun olanlar için farkındalık ölçüsü olarak tasarladıklarında aynı iki faktörlü modeli takip etmişlerdir. Buna karşılık Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni geliştiren Brown ve Ryan (2003) farkındalığı tek boyutlu olarak kavramsallaştırmış ve onu şimdiki anı olduğu gibi algılama olarak tanımlamışlardır. Ayrıca Brown ve Ryan (2003) tek bir bilinçli farkındalık faktörünün yeterli olduğunu ve ikincil bir kabul faktörü eklemenin gereksiz olduğunu, çünkü kabulün şu anki farkındalığın bir sonucu olduğunu düşünmüşlerdir. Buna paralel olarak Mikulas (2011) klasik bilinçli farkındalık bakış açısının da kabullenmenin farkındalıktan kaynaklanan bir tutum olduğu inancını desteklediğini, fakat bunun aslında farkındalığın doğal bir yönü olmadığını da vurgulamıştır.

Literatür incelendiğinde başka araştırmacıların ise bilinçli farkındalığa daha fazla faktör dâhil ettikleri tespit edilmiştir. Bunlardan Baer ve diğerleri (2004) Kentucky Farkındalık Becerileri Envanteri'ni tasarladıklarında farkındalığı dört faktöre sahip olarak kavramsallaştırmışlardır. Bu faktörler; (a) gözlemlenmek, (b) tanımlamak, (c) farkındalıkla hareket etmek ve (d) hüküm vermeden kabul etmek olarak sıralanmaktadır. Benzer olarak yapılan bir diğer çalışmada çeşitli bilinçli farkındalık ölçme araçları faktör analizi yöntemiyle incelenmiş ve sonuç olarak da daha fazla faktörlü bir ölçme aracı ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın sonucunda farkındalığın beş faktöre sahip olduğunu öne süren Beş Faktör Farkındalık Anketi oluşturulmuştur. Bu faktörler; (a) gözlemlenmek, (b) tanımlamak, (c) farkındalıkla hareket etmek, (d) yargılamadan kabul etmek ve (e) tepkisizlik olarak ifade edilmiştir (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006). Ayrıca Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau (2007) dört faktörlü bir bilinçli farkındalık kavramıyla Bilişsel ve Duyuşsal Farkındalık Ölçeği'ni yeniden düzenlemiştir. Bunlar; (a) duyguyu düzenleme yeteneği, (b) şimdiki veya anı deneyimlemeye yönelme, (c) deneyim farkındalığı ve (d) deneyime karşı kabullenici veya yargılamasız tutum olarak ifade edilmiştir. Bunlara ek olarak Chadwick ve diğerleri (2008) üzücü düşünce ve görüntüler konusundaki bilinçli farkındalığı değerlendirmek için Southampton Farkındalık Anketi'ni tasarlamışlardır. Bu çalışmada da dört yapı önerilmiştir. Bunlar; (a) daha geniş bağlamda zihinsel olaylar olarak bilişlerin farkındalığı, (b) zor şartlarla devam edebilmek için dikkatin takip edilmesi, (c) zor düşünceleri ve kendini yargılamadan kabul etme ve (d) ruminasyon gibi tepkiler olmadan zor bilişlerin geçmesine izin vermeyi içermektedir.

Bazı araştırmacılar ise dikkatin kavramsallaştırılmasının çok daha geniş olabileceğini, durumları etkileyebileceğini ve köklü değişim olarak nitelendirilebilecek yönleri

içerebileceğini ileri sürmüşlerdir (Coffey, Hartman ve Fredrickson, 2010; Grossman, 2008). Bu duruma paralel olarak bilinçli farkındalık ölçme araçlarının birbiriyle ilişkili olsa da aynı yapıları değerlendirmeyebileceklerini iddia etmişlerdir. Örneğin Siegling ve Petrides (2014) karşılıklı ilişkiler bulmak için farkındalık özelliğini ele alan ölçme araçlarını analiz etmişlerdir. Çalışmanın sonuçları ele alındığında incelenen yedi ölçme aracından sadece ikisi arasında anlamsız bir ilişki bulunmuş, diğerleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Coffey ve diğerleri (2010) ise mevcut bilinçli farkındalık yapılarının özünden daha fazlasını yakaladığını ve farkındalık yaşama durumuna göre daha iyi kabul edilen faktörleri içerdiğini öne sürmüşlerdir. Sonuç olarak bazı teorisyenler kabullenme ya da yargısızlık durumunun bilinçli farkındalığı tanımlamak için gerekli olduğunu iddia etmektedirler (Baer vd., 2004). Diğerleri ise hem açık veya alıcı dikkat hem de deneyim farkındalığı üzerine duran bir tanımlı savunmaktadırlar (Brown ve Ryan, 2003; 2004). Bugüne kadar hiçbir araştırmacının teorik bakış açısının diğerlerinden daha doğru olduğunun ortaya konulmadığı, farkındalığın tanımına ve boyutluluğuna ilişkin araştırmaların devam ettiği de vurgulanlar arasındadır (Brown vd., 2007).

2. 1. 1. 5. Psikolojik Sağlık Kavramı

Psikolojik sağlamlığın literatürde farklı şekillerde ifade edildiği görülmektedir. Bunlardan psikolojik sağlık yerine kendini toparlama gücü ya da yılmazlık gibi kavramların kullanıldığı belirlenmiştir. Temel olarak psikolojik sağlık bireyin esnek olmasını, zorluklar karşısında güçlü kalabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra toparlanabilmesini ifade etmektedir (Doğan, 2016). Psikolojik sağlık geri tepme, geri dönme veya olumsuz durumdan kurtulmayı temel almaktadır. Kavramsal inceleme yapıldığında psikolojik sağlık kelimesinin İngilizce karşılığı olan "resilience" kelimesinin "resile" kökünden geldiği görülmektedir (Smith vd., 2008; Windle, 2011). Diğer taraftan dinamik bir gelişim süreci olarak tanımlanan psikolojik sağlık ise koruyucu ve risk faktörleri arasında süregelen değişimin sonucunda ortaya çıkan güçlü ve zayıf yönler arasındaki evrimsel bir süreci örneklemektedir (Gewirtz ve Edleson, 2007). Diğer bir tanımda ise psikolojik sağlık ruhsal sorunlara karşı koruyucu bir faktör olarak ve yaşam koşullarındaki değişimlere dinamik bir uyum süreci olarak tanımlanmıştır (Norris vd., 2008; Rutter, 1985). Ayrıca araştırmacılar tarafından psikolojik sağlamlığın olumlu duygusal ve bilişsel sonuçlarla birlikte kendini yenilemenin bir örneği olduğu kabul edilmektedir (Inzlicht vd., 2006). Son olarak psikolojik sağlamlığın yapısı gereği çeşitli kavramsallaştırmalarla daha da karmaşıklaştığı bildirilmiştir (Hill ve Gunderson, 2015).

Psikolojik sağlamlığın tam olarak tanımı konusunda çeşitli tartışmalar olduğu görülmektedir (Gizir, 2007; Windle, 2011). Bu durumun psikolojik sağlamlığın ele alındığı

bakış açısından kaynaklandığı ifade edilmiştir (Windle, 2011). Bu bakış açıları; gelişimsel psikoloji bakış açısı, yaşam seyri yaklaşımı, çevresel bakış açısı, biyoloji ve psikiyatri bakış açısı, kişisel özellik ve süreç olarak değerlendirilen bakış açısı olarak değerlendirildiği belirtilmiştir (Windle, 2011). Bu bakış açıları sırasıyla açıklanmıştır.

Tarihsel olarak psikolojik sağlamlık araştırmaları çocukları gözlemleme ile başlamıştır. Bu açıdan psikolojik sağlamlığın ilk olarak gelişimsel psikolojide ele alındığı görülmektedir. Erken çocukluk gelişimi teorilerinin bir varsayımı, fakir bir aile ortamının kaçınılmaz olarak sağlıklı bir yetişkin kişilik gelişimine neden olmadığı yönündedir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 190). Daha sonra yapılan çalışmalar, yoksul çocukluk ortamının mutlaka yetişkinliğe erişen çocuklar için psikolojik sorunlara yol açmadığını göstermiştir. Aslında şaşırtıcı olan, işlevsel olmayan ailelerde yetişen bazı çocukların yetişkinler olarak oldukça iyi uyumlu olmalarıdır (Jindal, Snape ve Miller, 2008). Bu çalışmalar, bazı çocukların kronik yoksulluk, ebeveyn ihmali, ebeveyn psikopatolojisi, kötüye kullanma ve savaşın ortasında yaşamayı içeren çeşitli zorlu geçmişlere rağmen, başarılı olduklarını göstermektedir. Bu tür bulguların erken aile ortamının önemsiz olduğuna ilişkin kanıt olarak kabul edilmemesi gerektiği, bunun yerine bazı çocukların zorlu ortamlara nasıl uyum sağlayacağını öğrendikleri ve diğerlerinden daha az olumsuz şekilde etkilendikleri yönünde değerlendirilmesi önerilmektedir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 191).

Ölüm, yaralanma veya doğal afet gibi strese maruz kalan çocukların aşırı stresli durumlara maruz kalmasına rağmen birçoğunun zarar görmeden ve gelişimsel olarak uygun bir şekilde işlev görmesi geniş araştırmalara yol açmıştır (Cutuli ve Masten, 2009, s. 839; Muller-Spahn, 2008). Nitekim konuyla ilgili olarak Garnezy, Masten ve Tellegren (1984) böyle bir çocuğu tanımlamışlardır. Çocuk alkolik bir baba, sorunlu bir anne, suça karışan iki erkek kardeş ve iki engelli kardeşi olan fakir bir evden gelen 11 yaşında bir çocuktur. Bu evde her iki ebeveyn de umutsuzluk ve çaresizlik duygusuyla birlikte depresyona girmiştir. Bununla birlikte, okulda bu çocuğun başkalarıyla iyi geçinen ve herkes tarafından sevilen biri olarak tanımlandığı ifade edilmiştir. Ayrıca birkaç kupa kazanan, iyi huylu, zeki ve iyi bir sporcu olduğu belirtilmiştir.

Werner (1995) 30 yıldan uzun bir süredir Hawaii'deki çocukların gelişimini takip etmiştir. Bu araştırmada zor geçmişe sahip çocukların yaklaşık üçte birinin sonraki zamanlarda yetkin ve şefkatli yetişkinler oldukları belirtilmiştir. Aynı zamanda bu araştırmada psikolojik olarak sağlam olan çocukların temel özellikleri tanımlanmıştır. Bu çocukların sağlıklı kişilerden uzaklaşabilme, kendisine rol model alabileceği bir öğretmen bulabilme ve onunla iletişim kurabilme yeteneğine sahip oldukları ifade edilmiştir. İkinci olarak bu tarz çocukların iyi sosyal ve iletişim becerilerine sahip oldukları ve en az bir yakın

arkadaşı oldukları bildirilmiştir. Ayrıca, başkalarına yardım ettikleri, başkalarına fiziksel ve duygusal olarak destek sağladıkları ve özgeci oldukları saptanmıştır. Üçüncüsü, psikolojik olarak sağlam olan çocukların yaşamlarının normalden daha zor hale geldiğinde bile yaratıcı aktiviteler veya hobiler ile yapacaklarına odaklanabildikleri saptanmıştır. Bu durumla rekabet edebilmenin aynı zamanda onlara gurur ve ustalık hissi verdiği de vurgulanmıştır. Dördüncüsü, bu çocuklar oldukça iyimser olmalarının yanında iç kontrol odağına ve pozitif bir özerkliğe sahip görünmektedirler. Sonuç olarak psikolojik olarak sağlam olan çocukların gerektiğinde yardım istemekle özerkliği birleştiren bir başa çıkma tarzı geliştirdikleri belirtilmiştir (Werner, 1995).

Gelişimsel psikoloji bakış açısına göre psikolojik sağlamlık zorlu veya tehdit edici koşullara rağmen, başarılı uyum süreci veya sonucu olarak tanımlanmıştır (Masten, Best ve Garnezy, 1990). Konu ile ilgili son yıllarda yapılan çalışmada uyum ve gelişime yönelik ciddi tehditlere rağmen psikolojik olarak sağlam olanların iyi sonuçlar gösterdikleri belirtilmiştir. Yakın zamana kadar psikolojik sağlamlık çalışmalarının gelişim psikolojisinin araştırma alanlarından olduğunun altı çizilmiştir (Luthar, 2006). Bu alanda psikolojik sağlamlık, gelişimsel psikopatoloji aracılığıyla açığa çıkan olumsuzluğa başarılı bir şekilde adapte olmayı içeren dinamik bir süreç olarak incelenmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili bir diğer bakış açısı ise yaşam seyri yaklaşımıdır. Bu yaklaşım çerçevesinde psikolojik sağlamlık yetişkinler üzerinde incelenmiştir. Yetişkin direnci bireyin riskli deneyimler karşısında uyumsuzluğa direnme ve istikrarlı bir denge sağlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Boylamsal bir bakış açısına göre psikolojik sağlamlık, olumsuz durumdan 'geri dönme' ve yaşamla devam etme yeteneği olarak ele alınmıştır (Netuveli, Wiggins, Montgomery, Hildon ve Blane, 2008). Yaşam seyri çerçevesinde önceki işlev bozukluklarından geri dönme yeteneğinin incelenmesinin yaşamın tüm aşamalarında uyumun ve dönüm noktalarının vurgulanabileceği belirtilmiştir (Goldstein, 2008). Bu durum yaşam süreci ile ilgili çalışmaların önemli bir yönü olan çelik etkisi kavramını yansıtmaktadır. Bu kavramda daha erken yaşlarda riske maruz kalmanın sonraki yaşamda dayanıklılığı daha fazla kolaylaştırdığı ifade edilmektedir (Rutter, 1999).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili bir diğer bakış açısı çevresel bakış açısıdır (Windle, 2011). Ekolojik açıdan bakıldığında sosyal sağlamlığın grupların veya toplulukların sosyal, politik ve çevresel değişimin bir sonucu olarak dış stres ve rahatsızlıklarla başa çıkma yeteneği olduğu düşünülmektedir (Adger, 2000).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili bir diğer bakış açısı ise biyoloji ve psikiyatriye ilişkin bakış açısıdır (Windle, 2011). Psikolojik sağlamlığın tanımlanmasının, sadece olağandışı şekilde pozitif olana veya olağanüstü bir işlevselliğe odaklanmayı değil, bir dizi olası psikolojik sonucu incelemeyi gerektirdiği de belirtilmiştir (Kitano ve Lewis, 2005). Genetik bir bakış

açısına göre psikolojik sağlıkla genetik olarak uyumsuzluk ve psikopatolojiden etkilenme derecesi olarak ifade edilmektedir (Luthar vd., 2000).

Psikolojik sağlıkla ilgili bir diğer bakış açısı ise kişisel özellik bakış açısıdır (Windle, 2011). Psikolojik sağlamlığın bireyin sorun karşısında gelişmesini sağlayan kişisel özellikleri temsil ettiği (Connor ve Davidson, 2003), sorunların üstesinden gelme, yönlendirme ve geri dönme yeteneği ile karakterize göreceli olarak istikrarlı bir kişilik özelliği olduğu öne sürülmektedir (Ong vd., 2006). Alternatif olarak bireyi olumsuz duygulara ve yaşam olaylarına karşı koruyarak esneklik, yaratıcılık ve uyum sağlamlığını içeren bir kişilik faktörü olarak da görülebileceği belirtilmiştir (Roth ve Von Collani, 2007).

Psikolojik sağlıkla ilgili bir diğer bakış açısı ise psikolojik sağlamlığı süreç olarak değerlendiren bakış açısıdır (Windle, 2011). Psikolojik sağlıkla araştırmaları geliştikçe, çalışmaların odak noktasının psikolojik sağlamlıkla ilişkili bazı temel faktörleri tanımlamaktan ve çalışma mekanizmalarını anlamaktan uzaklaştığı görülmüştür (Windle, 2011). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık önemli olumsuz durumlar karşısında pozitif uyumu içeren dinamik bir süreci ifade eder (Luthar vd., 2000). Psikolojik sağlamlık ruh sağlığı için önemli risk taşıyan stresli deneyimlere rağmen iyi bir sonuca katkıda bulunan koruyucu faktörler, süreçler ve mekanizmalar olarak tanımlanmıştır (Hjemdal, Friborg, Stiles, Rosenvinge ve Martinussen, 2006). Psikolojik sağlamlığın olumsuz bir duruma en iyi şekilde uyum sağlayabilme olarak ifade edildiği de görülmektedir (Zautra vd., 2010, s. 11).

Psikolojik sağlamlığın tam olarak ifade edilmesinde ve ne olduğu konusunda çeşitli açıklamalar olduğu görülmektedir. Bunlardan psikolojik sağlamlığın bir süreç, bireysel bir özellik, dinamik bir gelişim süreci, bir sonuç veya yukarıdakilerin tümü olarak belirtilip belirtilmediğine göre tanımının değiştiği görülmektedir (Zautra vd., 2010, s. 4). Benzer olarak psikolojik sağlamlık ile diğer yakın anlamlı kavramlar arasında ayırım yapmanın önemi üzerinde durulmuş ve hastalığa direnç ve stresli duruma uyum gibi farklı kelimeler kullanmanın yararlı olabileceği ifade edilmiştir (Smith vd., 2008).

Literatürde psikolojik sağlamlığı ölçmek için var olan ölçme araçları incelenmiştir. Bunlardan Wagnild ve Young'un (1993) psikolojik sağlamlık kavramıyla eşitlik, azim, kendine güven, anlamlılık ve varoluşsal yalnızlığı değerlendirmeyi amaçladığı görülmüştür. Diğer taraftan Connor ve Davidson (2003) psikolojik sağlamlık kavramıyla mizah duygusu, öz-yeterlik, sabır, inanç, iyimserlik gibi özellikleri değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bu durumlardan farklı olarak psikolojik sağlamlığın pozitif psikolojiyle oldukça ilgili bir faktör olan olumlu duygusallık ile ilişkisinin vurgulandığı da tespit edilmiştir. Nitekim bazı çalışmalar olumlu duyguların günlük olarak hissedilmesinin strese karşı koruyucu tepkilere yardımcı olduğunu bulmuştur (Ong vd., 2006; Tugade ve Fredrickson, 2007). Psikolojik sağlamlığı artıran diğer faktörler arasında ise görev veya sorun odaklı başa çıkma

(Campbell-Sills, Choan ve Stein, 2006) bağıllık hedefleri, mizah, sabır, iyimserlik, inanç ve fedakârlığın (Connor ve Zhang, 2006) olduğu görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık, genellikle risk veya sorun bağlamında olumlu uyumsama anlamına da gelir. Aslında insan gelişiminde psikolojik sağlamlık araştırmaları üç farklı duruma odaklanmaktadır (Cutuli ve Masten, 2009, s. 837). Bunlardan birincisi kayda değer sorunların yaşandığı bir zaman boyunca iyi işleyen bir fonksiyon olma durumu, bir diğer ifade ile strese direnç olarak gösterilebilir. İkincisi travmatik ya da çok rahatsız edici bir deneyim yaşadıktan sonra önceki iyi işleyiş düzeyine geri dönme olarak ifade edilen durumdur. Üçüncü olarak ise ciddi olumsuz koşullar altında ya normal uyum ya da olumlu yeni düzeyleri elde etme durumu olarak gösterilmektedir. Diğer yandan psikolojik sağlamlığın önceki değerlendirmelerde genellikle kişisel özellikler ve başa çıkma tarzlarını içeren koruyucu faktörleri içine alan bir kavram olarak ifade edildiği görülmüştür (Smith vd., 2008).

Literatürde psikolojik sağlamlık ile benzer olarak ifade edilen dayanıklılık teriminin olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde dayanıklılığın stres karşısında daha düşük psikopatoloji düzeyleriyle olan ilişkilerin çalışılmasında kullanıldığı belirlenmiştir. Buna karşın psikolojik sağlamlığın daha genel bir terim olduğu görülmektedir. Dayanıklılık ise daha çok bir özellik olarak ifade edilmektedir. Bu açıdan bakıldığında dayanıklılığın psikolojik sağlamlığa katkı sağlayan bir nitelik olarak ifade edilebileceği düşünülebilir. Ayrıca dayanıklılık kavramının tam olarak hangi anlama geldiği de anlaşılmaya çalışılmıştır. Literatürde dayanıklılığın stresli durumlara yüzleşmek için cesaret ve motivasyon olarak kavramsallaştırılan bir dizi tutum ya da inancı temsil ettiği belirlenmiştir (Chen, 2009, s. 462). Pozitif psikolojide ise dayanıklılık, öznel iyi oluşla kurduğu güçlü ilişkiler sayesinde kayıp ve travma karşısında psikolojik sağlamlığa giden bir yol olarak tanımlanmıştır (Chen, 2009, s. 462). Stres ve fiziksel hastalık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda yüksek düzeyde strese maruz kalan yüksek ve orta düzey yöneticiler arasında sert tutum sergileyen bireylerin sağlıklı kalmaları ve gelişmeye devam etmeleri, sert tutum sergilemeyenlere göre daha olası olduğu belirlenmiştir (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). Devam eden araştırmalar, dayanıklılığın psikolojik sağlamlığı arttırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca geriye dönük ve ileriye dönük tasarımları kullanan çalışmalar dayanıklılığın stres-hastalık ilişkisini önlediğini göstermiştir (Chen, 2009, s. 463).

Sağlığı, performansı ve davranış çıktılarını yordayan bir kişilik özelliği olarak dayanıklılığın boyutları olduğu bildirilmiştir. Dayanıklılık kararlılık, kontrol ve zorluklara karşı meydan okuma olarak adlandırılan üç boyuttan oluşmaktadır. Kararlılığı yüksek olan dayanıklı bireyler, insanlardan ve olaylardan yabancılaşıma ve uzaklaşmaktan ziyade güçlü bir amaç ve anlam duygusuna sahip olma eğilimindedir. Kontrolü yüksek olan dayanıklı

bireyler, çevrelerini ve olayların sonuçlarını pasiflik ve çaresizlikten ziyade güç duygusuyla etkilemeye çalışmaktadırlar. Zorluklara meydan okuyan dayanıklı bireyler ise yaşamlarındaki değişimleri algıladıkları ve değişimleri güvenliklerini tehdit eden durumlar olarak görmek yerine büyümeye yönelik öğrenme fırsatları ve motivasyon aracı olarak gördükleri tespit edilmiştir (Chen, 2009, s. 462).

Psikolojik sağlamlığa ilişkin araştırmaların büyük bir çoğunluğu yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olan bireylerin özelliklerini incelemiştir (Doğan, 2016). Bu özellikler iyimserlik, zekilik, kolay iletişim kurabilme, yüksek öz-saygı şeklinde sıralanmaktadır. Araştırmaların çoğu psikolojik sağlamlığın çevreleriyle etkileşime giren bireylerin ya iyi oluşunu arttıran ya da risk faktörlerinin ezici etkisine karşı onları koruyan süreçlerin bir sonucu olduğunu göstermektedir (Zautra vd., 2010, s. 4). Benzer olarak psikolojik sağlamlık, bireylerin sorun, travma, trajedi, tehdit ve hatta önemli stres kaynakları ile karşılaştıklarında olumlu davranışsal uyumsama sergiledikleri dinamik bir süreç olarak tanımlanmıştır (Luthar vd., 2000). Psikolojik sağlamlığın sorunlara maruz kalma ve bu sorunlara ilişkin olumlu alışma sonuçları ile ilgili iki boyutlu bir yapısının olduğu da vurgulanmıştır (Luthar ve Cicchetti, 2000).

Psikolojik sağlamlık boyutlarını ifade eden tanımın tam olarak psikolojik sağlamlığı ifade etmede eksik kaldığı, kültürel ve bağlamsal farklılıkları yeterince yansıtmadığı ifade edilmiştir. On bir ülkede yapılan işbirlikçi karma yöntemler araştırması sayesinde kültürel ve bağlamsal faktörlerin, risk altındaki genç nüfustaki psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler üzerinde büyük bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Ungar vd., 2008). Yapılan açıklamalarda psikolojik sağlamlığın bireylerin stresle etkin başa çıkma kapasitelerinden daha fazlası olduğu gösterilmiştir. Psikolojik sağlamlık araştırmaları hem bireylerin iyi oluşlarını sürdüren psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynaklara yönelme kapasitelerini hem de bu kaynakların kültürel olarak anlamlı şekillerde sağlanması ve deneyimlenmesi konusunda bireysel ve toplu kapasitelerinin olduğunu göstermiştir (Zautra vd., 2010, s. 12). Psikolojik sağlamlık konusundaki araştırmalar son yirmi yılda önemli ölçüde artmış ve günümüzde psikolojik sağlamlığın sağlık, iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerindeki potansiyel etkisine ilişkin politika ve uygulamalarla ilgili araştırmaların ilgi gördüğü vurgulanmıştır (Windle, 2011).

2. 1. 2. Öznel İyi Oluş, Kendini Affetme, Başa Çıkma Öz-Yeterliği, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiler Üzerine Yapılan Çalışmalar

Öznel iyi oluş, kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler dikkate alındığında, literatürün çok kapsamlı olduğu görülmektedir. Bu durumun yanı sıra, bu araştırmadaki literatür taraması, araştırmanın tüm

değişkenleri arasındaki ilişkileri bir modelde bir araya getiren bir çalışmayla sonuçlanmamıştır. Bu nedenle, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler hakkındaki bulguları aşağıda açıklanmıştır.

2. 1. 2. 1. Kendini Affetme ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde kendini affetme ve öznel iyi oluş ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Griffin, Worthington, Lavelock, Wade ve Hoyt (2015) inceledikleri 54 çalışmada, affetmeme durumunun zayıf ruh sağlığı ile affetme durumunun ise daha iyi ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Nitekim daha önce yapılan bir diğer çalışmada Worthington ve Scherer (2004) stresin fiziksel göstergelerinin başkalarını affetmemeye eşlik ettiğini bildirmiştir. Ayrıca affetmenin stresi azaltmak ve böylece iyi oluşu arttırmak için başa çıkma stratejisi olarak kullanılabileceğinin varsayıldığı modelde affetmeme, stresi artıran ve dolayısıyla hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkileyen olumsuz tepkiler olarak kavramsallaştırılmıştır. Nitekim sürekli olumsuz duygunun affetmeme durumunun çekirdeğini oluşturduğu belirtilmektedir (Worthington, Witvliet, Pietrini ve Miller, 2007).

Green, DeCourville ve Sadava (2012) yaptıkları çalışmada olumsuz duygulanımın, stresin ve olumlu duygulanımın her birinin ruh sağlığıyla ilişkili olduğunu ve ruh sağlığı ile affetme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinde affedilmemeye ilişkin bilişlerin öznel iyi oluşu azalttığı, ayrıca affetmenin psikolojik sağlığı arttırdığı bildirilmiştir (Maltby vd., 2005). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada Macaskill (2012) affetmeyi durdurma eğiliminin üniversite öğrencileri arasında sürekli öfke, sürekli kaygı ve yaşam memnuniyetsizliği ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Affetme ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemenin bir diğer yolu affetmenin iyi oluş göstergeleri ve sağlıklı psikolojik işleyiş ile ilişkisinin ele alınmasıdır. Konu ile ilgili on dört deneysel çalışma, affetmenin pozitif zihinsel sağlık çıktıları desteklediğini göstermektedir (Griffin vd., 2015). Bir diğer çalışmada Webb, Toussaint, Kalpakjian ve Tate (2010) omurilik zedelenmesi tanısı konan klinik bir örnekleme affediciliği incelemiş ve başkalarını affetmenin, kişisel sağlık ve yaşam memnuniyeti ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur.

Worthington ve diğerlerine (2007) göre affetme özelliği ile olumlu sağlık sonuçları ilişkilidir. Benzer olarak kendini affetme özelliği yüksek olan bireylerin daha yüksek benlik saygısı gösterdikleri ve genellikle psikolojik iyi oluş açısından daha iyi oldukları belirtilmiştir (Mauger vd., 1992; Ross, Kendall, Matters, Wrobel ve Rye, 2004). Kendini affetme düzeyleri yüksek olan bireylerin depresiflik, kaygı semptomları, nevrotik kişilik özellikleri ve düşmanlık gibi psikolojik zorluklara daha az eğilimli oldukları saptanmıştır (Maltby, Macakskill ve Day,

2001; Ross vd., 2004). Buna karşılık, kendini affetme eğilimi düşük olan bireylerin daha fazla öfke yaşadıkları tespit edilmiştir (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005).

McCullough (2000) affetme yeteneğinin, öncelikle sağlıklı olmayı besleyerek ve destekleyici kişilerarası ilişkilerin oluşmasına katkı sağlayarak iyi oluşu yükselttiğini ifade etmiştir. Bu durumun yanı sıra affetmek, kişinin kötü sağlık sonuçları ile bağlantılı düşmanlık duygusunun hafifletilmesine yardımcı olmaktadır. Konu ile ilgili çalışma sonuçlarında geçmiş zamanlarında hoşlandıkları birisini affedebilen kişilerin düşük tansiyon ve kas gerginliği dâhil daha iyi sağlık koşullarına sahip oldukları belirlenmiştir (McCullough vd., 2005, s. 243). Affetme ile ilgili olarak yapılan bir diğer araştırmada bireyin kendini ve başkasını affetme düzeyindeki artışın kaygı, stres ve depresif duygu durumu gibi olumsuz psikolojik yaşantıların azalmasında ve yaşam doyumunun artmasına yol açtığı görülmüştür (Bugay ve Demir, 2011). Benzer bir diğer çalışma kendini affetme ve sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Avery, 2008). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde kendini affetme hem fiziksel hem de ruh sağlığıyla ilişkili bulunmuştur. Çalışmada ayrıca kendini affetmenin genel sağlığı, ruh sağlığını ve sosyal fonksiyonları pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde kendini affetme ile hem fiziksel sağlık hem de ruh sağlığı arasında pozitif yönde güçlü ilişkilerin olduğu ve kendini affetmenin iyi oluşu artırdığı belirtilmiştir. Affetmenin sadece insanların olumsuzluklarını azaltmakla kalmayıp onların yaşam memnuniyetini, olumlu duygulanımını, iyimserliğini, sosyal destek ağının büyüklüğünü, destek ağından memnuniyetini, canlılığını ve sağlığını arttırdığı tespit edilmiştir (Griffin vd., 2015).

Kadınlarda affetme eğilimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendine güven, benlik saygısı ve affedicilik konusundaki tutumların moderatör etkisinin incelendiği çalışmada Whittington (2014) affetme eğiliminin yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde affetmeye yönelik tutumların affetme eğilimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi değiştirdiği görülmüştür. Affetme eğiliminin sadece affetme tutumu düşük olanlarda yaşam doyumuyla pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer bir diğer çalışmada affedici olmanın yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı ve başarısızlıkla ilgili eylem yönelimi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu ortaya çıkmıştır (Shi, Zhang ve Miao, 2016).

Kendini affetmeyi öğrenme ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiler incelenmeye devam edildiğinde, kendini affetmenin psikolojik uyum ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Göğüs kanseri olan kadınlarda psikolojik uyumun belirleyicilerini inceleyen araştırmada, kendini affetmenin uyumla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Romero vd., 2006). Kendini affetme tutumları olan kadınların, duygudurum rahatsızlıklarına, kendini affetme tutumları olmayan kadınlardan daha az eğilimli olduğu bulunmuştur. Kendini affetmenin hastalıkların bireylerin

psikolojik iyi oluşu üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerine karşı koruyucu yararları olduğu da bildirilmiştir (Romero vd., 2006). Benzer olarak Tse ve Yip (2009) yaptıkları çalışmada eğilimsel affetme, kişilerarası uyum ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde affetme ile arkadaş desteği, boş zaman etkinliği, olumlu duygulanım arasında pozitif yönde ilişkiler bulunurken depresyon ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca affetmenin kişiler arası uyum üzerinden psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Bunun yanı sıra kendini affetmenin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu (Davis vd., 2015; Pareek vd., 2016) ve psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığını (Koç vd., 2016; Matsuyuki, 2011) gösteren araştırma sonuçlarına da rastlanılmıştır.

Öğretmenlerin öznel iyi oluşları üzerinde affetme, minnettarlık ve mutluluğa yönelimin etkisi diğer bir çalışmada incelenmiştir (Chan, 2013). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde affetme ile yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve mutluluğa yönelim ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilirken, olumsuz duygulanım ile negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca affetmenin yaşam doyumunu ve olumlu duygulanımı pozitif yönde yordarken, olumsuz duygulanımı negatif yönde yordadığı bildirilmiştir. Benzer olarak Allemand, Hill, Ghaemmaghami ve Martin (2012) yetişkin bireylerde affedici olma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide gelecek zaman yöneliminin moderatör rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde affedicilik ile yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve iyimserlik ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, olumsuz duygulanım ve kötümser olma ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca affedici olmanın olumlu duygulanımı, yaşam doyumunu ve iyimserliği pozitif yönde yordarken, olumsuz duygulanımı ve kötümser olmayı negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

Toussaint ve diğerleri (2001) erişkinler ile yaptıkları çalışmada affetme, yaş grupları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın sonuçları ele alındığında bütün yaş grupları arasında hem kendini affetme hem de diğerlerini affetme ile psikolojik bozukluklar arasında negatif yönde yordayıcılık olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın bir diğer sonucu incelendiğinde ise genç yetişkinlerin kendini affetmeleri onların yaşam doyumlarını yordarken, orta yaşta olanlar ve yaşlılarda diğerlerini affetmenin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışmada Moorhead ve diğerleri (2012) danışman eğitimi programı aracılığıyla işe alınan eğitim danışmanlarının sağlık durumları üzerinde affetme ve affetmeyle ilgili motivasyonların rolünü incelemiştir. Çalışmada kendini affetmenin mutluluk ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir diğer çalışmada olumlu ve olumsuz duygulanım ile yaşam doyumu arasında affetmenin ve boşanma sonucunda eşini affetmenin aracı rolü incelenmiştir (Yárnoz-Yaben, Garmendia ve Comino, 2016). Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında affetme ile boşanma

sonucu eşini affetme ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, olumsuz duygulanım ile negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çalışmada affetme ile olumlu duygulanım arasında ise anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir. Çalışmada ayrıca boşanma sonrası affetme durumunun ve affetmenin olumlu duygulanımın yaşam doyumu üzerindeki etkisine kısmi aracılık ettiği bulgulanmıştır.

Bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve affetme arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Yaşar, 2015). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde affetme ile olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilirken olumsuz duygulanım ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bunun yanında yapılan nitel bir çalışmada affetme durumunun öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde katılımcıların çoğunluğu affetmenin önemini bildiklerini, günlük yaşamda affetme uygulamasının öznel iyi oluşlarına katkıda bulunduğu ve bunun yaşam kalitelerini arttırdığını bildirmişlerdir (Gull ve Rana, 2013). Ayrıca affetme ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişkilerin olduğu yapılan diğer çalışmalarda da görülmektedir (Satıcı, 2016; Scheidle, 2010). Üniversitede öğrencileri üzerinde yapılan diğer çalışmada Breen, Kashdan, Lenser ve Fincham (2010) iyi oluşun çeşitli ölçümleri üzerinde affetme ve minnettarlığın rollerini incelemiştir. Çalışmanın sonuçları ele alındığında affetmenin depresyon, kızgınlık, yalnızlık, kişisel sorunlar ile negatif yönde ilişkisi bulunurken kendini kabul, öz-duyarlık ve iyi oluş ile pozitif yönde ilişkisi bulunmuştur. Çalışmada ayrıca affetme ve minnettarlığın birbirleriyle ilişkili olduğu ve her ikisinin de iyi oluş ile olumlu ilişkiler gösterdiği ifade edilirken affetmenin, iyi oluşu minnettarlıktan daha fazla etkilediği ortaya çıkmıştır.

Hall ve Fincham (2008) tarafından kendini suçlamanın ve kendini affetmenin getirdiği sonuçların zihinsel sağlıkla yakından ilişkili olabileceği görüşü ortaya konulmuştur. Bu bilgilere paralel olarak yapılan çalışmada kendini affetmenin olumsuz duygu durumları olan öfke, kaygı ve yaşam memnuniyetsizliği ile negatif yönde ilişkili; dengeli duygulanım, mutluluk, minnettarlık ve yaşam memnuniyetiyle de pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Macaskill, 2012). Diğer taraftan kendini affetmenin, geçmişten gelen hatalarla başa çıkma anlamına geldiği ve bu nedenle daha fazla öz-kabul gerektirdiği vurgulanmıştır (Worthington, 2013). Buna paralel olarak geçmiş işlerdeki suçluluktan kurtulmanın kendilik değerini arttırmasının yanı sıra öznel iyi oluşu da arttırabileceği belirtilmiştir (Hall ve Fincham, 2005).

Çelik ve Serter (2017) romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinde, affetmenin boyutlarından olan kendini, başkasını ve durumu affetme ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak

affediciliğin yüksek olmasının öznel iyi oluşu arttırdığı saptanmıştır. Çalışmada yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş düzeylerindeki göreceli önem sırası incelendiğinde ise kendini affetmenin diğer değişkenlerden daha fazla öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Bir diğer çalışmada da minnettarlığın kendini, diğerlerini ve durumu affetmenin mutluluk ve yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı bildirilmiştir (Toussaint ve Friedman, 2009). Üniversite öğrencileri üzerinde affetme, minnettarlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada (Datu, 2014) kendini affetme ile yaşam doyumunu, minnettarlık ve öznel mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bunun yanında çalışmada kendini affetmenin öznel mutluluğu ve yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı da tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda da kendini affetmenin daha fazla yaşam doyumunu sağladığı (Thompson vd., 2005) ve öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı ortaya çıkmıştır (Dolunay-Cuğ, 2015; Serter, 2018; Yao vd., 2017).

Bir diğer çalışmada eğilimsel ve motivasyonel affetme ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler ele alınmıştır (Pareek vd., 2016). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde kendini affetmenin yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım ile pozitif yönde, olumsuz duygulanımla negatif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak kendini affetmenin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer bir diğer çalışmada da kendini affetmenin yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım arasında pozitif yönde ilişkisi tespit edilirken olumsuz duygulanım ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada kendini, durumu ve toplam affetmenin olumsuz duygulanımı negatif yönde anlamlı yordadığı; kendini, durumu, diğerlerini ve toplam affetmenin olumlu duygulanımı pozitif yönde anlamlı yordadığı; kendini, durumu ve toplam affetmenin yaşam doyumunu ise pozitif yönde yordadığı ortaya çıkmıştır (Peterson, 2015).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada, kendini affetme ile olumsuz duygulanım arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilirken; anlamın varlığı, anlam arayışı, umut, yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Sonuçlar incelenmeye devam edildiğinde yaşamda anlam ile öznel iyi oluş arasında affetmenin ve umudun tam aracı olduğu ortaya çıkmıştır (Yalçın ve Malkoç, 2015). Üniversite örnekleminde yürütülen bir diğer çalışmada ise öznel mutluluk ile kendini affetmenin, minnettarlığın ve durumu affetmenin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda kendini, durumu ve diğerlerini affetmenin öznel iyi oluşu anlamsız olarak yordadığı görülmüştür (Sapmaz, Yıldırım, Topçuoğlu, Nalbant ve Sızır, 2016). Başka bir çalışmada ise affetmenin öznel mutluluğu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir (Batik, Bingöl, Kodaz ve Hosoglu, 2017).

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, affetme ile öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, fiziksel sağlık, olumlu duygulanım, yaşam doyumu, mutluluğa yönelim, öznel mutluluk ve ruhsal sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile affetmenin yüksek olmasının öznel ve psikolojik iyi oluşa, fiziksel sağlığa, olumlu duygulanıma, yaşam doyumuna, mutluluğa yönelime, öznel mutluluğa ve ruhsal sağlığa olumlu katkılar sağlayacağı söylenebilir. Diğer taraftan affetme ile olumsuz duygulanım, kaygı, öfke, stres, depresyon ve anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile affetme arttıkça olumsuz duygulanımın, kaygının, öfkenin, stresin, depresyonun ve anksiyetenin azaldığı söylenebilir. Affetme ve birçok ruh sağlığı değişkeni arasındaki ilişkiler güçlü olmasına rağmen, çoğunlukla kesitsel araştırmaya dayanırlar. Affetmenin daha iyi ruh sağlığına mı neden olduğunu, daha fazla ruh sağlığına sahip kişilerin affetme ihtimalinin daha yüksek olup olmadığını veya her ikisinin de psikolojik sağlık gibi başka bir değişkenle ilişkili olup olmadığını belirlemenin zor olduğu da vurgulanmıştır (Griffin vd., 2015).

2. 1. 2. 2. Başa Çıkma Öz-Yeterliği ve Öznel İyi Oluş Üzerine Yapılan Çalışmalar

Başta çıkma öz-yeterliği ve öznel iyi oluş ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. İlgili çalışmalar incelendiğinde ergen örneklemini üzerinde yapılan bir araştırmada, başta çıkma öz-yeterliğinin akran mağduriyetine uğrayan ergenlerin psikolojik uyumsuzluğunu azalttığı saptanmıştır (Singh ve Bussey, 2011). Doğal felaketten etkilenen bireyler üzerinde yapılan bir diğer çalışmada başta çıkma öz-yeterliğinin, akut stres tepkileri ile travma sonrası stres bozukluğu semptomları arasında bir aracı değişken olduğu belirlenmiştir (Benight ve Harper, 2002). Ayrıca öz-yeterlik ve çevreyi kontrol etmeye yönelik inançların iyi oluş ile bağlantılı olduğu bildirilmiştir (Lent, 2004; Thompson vd., 2002). Çevresel durumları kontrol etme konusunda algılanan yeteneğin yanı sıra öz-yeterlik, duygulanımın düzenlenmesinde bütünleyici bir rol oynamaktadır (Bandura, 1997, s. 106). Bu nedenle yüksek başta çıkma öz-yeterliğinin kontrol hissidaha az olumsuz tepkisellik, stresi azaltma ve strese neden olan ortamı değiştirme yeteneğine ilişkin güven ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Bu durumun tersine düşük başta çıkma öz-yeterliğinin ise iç ve dış faktörler üzerinde düşük kontrol duygusu, yüksek stres ve stresli durumlara karşı daha fazla negatif tepkisellik ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Chesney vd., 2006; Colodro vd., 2010; Kwasky ve Groh, 2014).

Başta çıkma öz-yeterliğinin öznel iyi oluşun düşük düzeyi olan depresif belirtilerle ilişkili olduğu da bulunmuştur (Kwasky ve Groh, 2014). Ayrıca öz-yeterliğin, başta çıkma stratejileri olarak görülen etkinliklere katılımı arttırdığı da belirlenmiştir. Bir diğer ifade ile sosyal

aktivitelere katılımın ve sosyal destek arayışının yanı sıra, sosyal davranışların biçimlenmesinin de öz-yeterlik tarafından kolaylaştırıldığına inanılmaktadır (Lent, 2004). Stres yönetimi ve iyi oluş üzerinde başa çıkma öz-yeterliğinin rolü kronik hastalığı olan kişiler, etnik azınlıklar, öğrenciler ve sağlık uzmanları dâhil olmak üzere birçok alanda ve örneklem üzerinde incelenmiştir. Sporculardan oluşan bir örneklemde başa çıkma öz-yeterliği ile başa çıkma etkinliği arasında pozitif bir ilişki olduğu ve başa çıkma öz-yeterliğinin performans artışı için fayda sağladığı önerilmiştir (Nicholls vd., 2010). Başa çıkma öz-yeterliğinin HIV tanısı alan kişilerin yaşadığı olumsuz sağlık semptomlarını etkilediği de bulunmuştur. Düşük başa çıkma öz-yeterliğinin, HIV için pozitif olan erkeklerde olumsuz belirtileri (örneğin, yorgunluk, ağrı, ishal, bulantı) yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular başa çıkma öz-yeterliğinin olumsuz fiziksel sağlık belirtilerinin azaltılmasının yanı sıra psikolojik stresi azaltan başa çıkma stratejileri geliştirilmesini sağlayarak kronik sağlık koşullarına uyum sağlamayı kolaylaştırdığını da göstermektedir (Mosack vd., 2009). Başa çıkma öz-yeterliğinin lezbiyen, gey ve biseksüel bireylerin yaşadığı olumsuz fiziksel sağlık sonuçlarını azalttığı da bulunmuştur (Denton vd., 2014).

Araştırmaların bazıları sağlık uzmanları arasında başa çıkma öz-yeterliği ve iyi oluş ile ilişkili değişkenler arasındaki ilişkiyi doğrudan incelemektedir. Tıp fakültesinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini değerlendiren böyle bir çalışmada Brennan, McGrady, Lynch, Schaefer ve Whearty (2016) birinci sınıf tıp öğrencileri arasında ruh sağlığı ve başa çıkma ile ilgili değişkenleri incelemiştir. Çalışmada birinci sınıf tıp öğrencilerinin %10'unun akademik performanslarını ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyen klinik olarak anlamlı depresyon ve anksiyete gösterdiği tespit edilmiştir. Daha sonra Brennan ve diğerleri (2016) stres yönetimi/rahatlama konulu 8 seanslık bir eğitim kursunun ardından öğrencilerin depresyon, kaygı ve öz-yeterlik düzeylerini değerlendirmiştir. 8 seanslık eğitim kursunun sonucunda öğrencilerin başa çıkma öz-yeterliği puanlarının yükseldiği, depresyon ve kaygı puanlarının ise azaldığı belirlenmiştir. Başa çıkma öz-yeterliği ile ilgili bir başka durum ise sağlıktır.

Stresli bir duruma tolerans göstermek, kaçınmak veya yaklaşmak için başa çıkma gerekmektedir ve baş çıkma davranışı sağlıkla doğrudan ilişkilidir (Colodro vd., 2010). Afrikalı-Amerikalı üniversite öğrencileri üzerinde stresin zararlı etkilerini belirlemede başa çıkma öz-yeterliği ve başa çıkma çeşitliliğinin rolleri incelenmiştir (Bonner, 2015). Çalışmada başa çıkma öz-yeterliğinin ruh sağlığı ve başa çıkma farklılıkları ile pozitif yönde, algılanan stres ile ise negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışan annelerde günlük sorunlar ile sağlık sonuçları arasında başa çıkma öz-yeterliğinin rolünün test edildiği diğer çalışmada ise Broadnax (2016) başa çıkma ile sağlık sonuçları göstergelerinden olan ruhsal sağlık, duygular, sosyal fonksiyon, canlılık ve genel sağlık arasında pozitif yönde

anlamli iliskilerin oldugunu bulgulamistir. Ayrica basa cikma oz-yeterliginin gunluk sorunlar ile saglik sonuclari arasindaki iliskiyeye kismi aracilik yaptigi ve basa cikma oz-yeterliginin calisan anneler icin koruyucu bir psikososyal faktor oldugu vurgulanmistir.

Bir diger calismada bilincli farkindaligin, oz duyarligin, oz yeterligin ve cinsiyetin depresyon, stres, anksiyete ve iyi olus uzerindeli yordayici rolu incelenmistir. Bu calismada bilincli farkindaligin alt boyutlarini tanimlama, farkinda olma, yargilamadan kabul etme ve tepkisel olmama olusturmustur. Oz-duyarligin alt boyutlari ise kendini yargilama, izolasyon ve asiri ozdesimden olusmustur (Soysa ve Wilcomb, 2015). Calismanin sonuclari incelendiginde oz-duyarligin izolasyon ve kendini yargilama alt boyutlarinin yanı sıra bilincli farkindaligin alt boyutlari olan tanimlama, farkinda olma, yargilamadan kabul etme ve oz-yeterligin depresyonun yordayicilari arasında bulunduгу gorulmüstür. Diger bir sonuç incelendiginde ise bilincli farkindaligin yargilamadan kabul etme ve tepkisel olmama alt boyutlarinin anksiyetenin anlamli yordayicilari oldugu belirlenmistir. Bilincli farkindaligin farkinda olma, yargilamadan kabul etme ve tepkisel olmama alt boyutlari ile oz-duyarligin izolasyon alt boyutunun da stresin anlamli yordayicilari oldugu saptanmistir. Ayrica bilincli farkindaligin tanimlama, yargilayici olmama alt boyutlarinin, cinsiyetin ve oz-yeterligin iyi olusun anlamli yordayicilari oldugu bildirilmistir (Soysa ve Wilcomb, 2015). Bu calismanin yanı sıra yapilan diger arastirmalari da oz-yeterlik inanci ile artan oznel iyi olus deneyimi arasında dogrudan bir baglantiyi desteklediği ortaya cikmistir (Bandura, 1997, s. 107; Gecas, 1989; Karademas, 2007).

Literatur incelenmeye devam ediliginde oz-yeterligin azalması ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasında yuksek duzeyde iliskilerin bulunduгу belirlenmistir (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino ve Pastorelli, 2003; Barlow, Wright ve Cullen, 2002; Faure ve Loxton, 2003; Holahan, Holahan ve Belk, 1984; Kashdan ve Roberts, 2004; Luszczynska, Gutierrez-Doña ve Schwarzer, 2005). Yapilan calismada Evers, Brouwers ve Tomic (2002) ogretmenlerde oz-yeterligin tukenmislikle onemli olcude ve negatif olarak iliskili oldugunu, ayrica bu tur inanclarin oznel iyi olus sureclerinde rol oynayabileceğini göstermistir. Farkli bir calismada yuksek duzeyde oz-yeterlik inanç duzeylerinin duygusal tukenmisligin ve is tukenmisliginin azalması ile iliskisi belirlenmistir (Wilk ve Moynihan, 2005). Benzer olarak Fillion ve digerleri (2007) oz-yeterligin, duygusal stres ile negatif bir iliskiyeye sahip oldugunu göstermistir. Bir diger ifade ile oz-yeterlik arttikca duygusal stres azalmaktadır.

Oz-yeterlik, sosyal destek ve iyi olus arasindaki iliskide iyimserligin araci rolunu incelemis ve oz-yeterlik ile depresif semptomlar arasında negatif yonlu anlamli iliskiler tespit edilmiştir (Karademas, 2006). Ayrica oz yeterlik ile iyimserlik, duygusal destek ve yasam doyumunu arasında pozitif yonde anlamli iliskiler bulmustur. Bir diger calismada Karademas

(2007) iyimserlik, problem çözmeye yönelik öz-yeterlik ve olumlu yaklaşımın pozitif iyi oluşu (olumlu duygulanım, canlılık ve yaşam doyumu bileşenleri) pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığını bulgulamıştır. Benzer olarak Schwerdtfeger ve diğerleri (2008) tarafından yapılan çalışmada da mesleğe özgü öz-yeterliğin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Creed ve diğerleri (2009) de öz-yeterliğin psikolojik iyi oluş ile anlamlı ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Bu çalışmaların yanı sıra iyimserlik ve öz-yeterliği yüksek olan bireylerin iyi oluş ile ilgili uyaranlara karşı daha fazla eğilime sahip olduğu, düşük öz-yeterlik grubunda olanların ise tehditle ilgili uyaranlara karşı daha fazla eğilim gösterdiği bildirilmiştir (Karademas vd., 2007). Bir diğer araştırmada öz-yeterliğin olumlu duygulanım ve yaşam doyumu ile pozitif, olumsuz duygulanım ve stres ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz-yeterliğin öznel iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir (Dimotakis, 2011). Bu çalışmaya paralel olarak minnettarlık, öznel iyi oluş, kişisel ve akademik öz-yeterlik ile öğrenme inançlarının kontrolü arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada ise Rey (2009) öznel iyi oluş ile akademik öz-yeterlik, genel öz-yeterlik ve minnettarlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde öz-yeterliğin olumlu duygulanım (Chan, 2007; Liu vd., 2018) ve yaşam doyumu ile pozitif yönde (Chan, 2007; Çakar, 2012; Liu vd., 2018); olumsuz duygulanım ile ise negatif yönde ilişkili araştırmalarda rastlanmıştır (Chan, 2007; Liu vd., 2018).

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterliğin incelendiği çalışmada öz-yeterliğin alt boyutlarını oluşturan akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır (Telef ve Ergün, 2013). Ayrıca bir diğer çalışmada da ergenlerde pozitif düşünce (yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserlik) ve mutluluğun (olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım) belirleyicisi olarak öz-yeterlik inançlarının etkili olduğu görülmüştür. Ergenlerin olumlu ve olumsuz duyguları ve kişilerarası ilişkileri yönetme konusundaki öz-yeterlik inançlarının, gelecekle ilgili olumlu beklentileri desteklemeye, yüksek bir öz-kavramı sürdürmeye, yaşam için bir tatmin duygusu algılamaya ve daha olumlu duygular deneyimlemeye katkıda bulunduğu bulgulanmıştır (Caprara vd., 2006). Lise öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir diğer çalışmada da özgeci davranışlar ve öz-yeterliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Zheng, Wang ve Xu, 2016). Türk ve Amerikalı lise öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada ise öznel iyi oluş ile ilgili sosyal, duygusal ve psikolojik faktörler incelenmiştir (Telef ve Furlong, 2017). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde her iki örneklemden alınan veriler incelenmiş ve öz-yeterlik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır.

Ay (2014) üniversite öğrencilerinde öz-yeterlik ile öznel iyi oluş, öz-düzenleme ve öğrenilmiş güçlülük arasında pozitif yönde anlamlı ilişkileri tespit etmiştir. Bu araştırmada

ayrıca öz-yeterliğin psikolojik yardım ihtiyacı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde öz-düzenleme ve öz-yeterlik faktörlerinin öznel iyi oluşu orta düzeyde ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında öznel iyi oluşun, psikolojik yardım ihtiyacını yordamada öz-düzenleme ve öz-yeterlik faktörlerine aracılık ettiği ortaya çıkmıştır. Bir diğer araştırmada öz-yeterlik ile mutluluk, yaşam doyumu, öz-kontrol, hedef süreci ve boş zamanı değerlendirmek için yapılan fiziksel aktivite miktarı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Briki, 2018). Çalışmada ayrıca öz-yeterliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ve öz-kontrol ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye hedef süreci, öz-yeterlik ve boş zamanı değerlendirmek için yapılan fiziksel aktivite miktarının aracılık ettiği görülmüştür.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde, Guo (2019) öz-yeterlik ile anneye bağlanma, anne ilgisi, aile yapısı ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Çalışmada ayrıca öz-yeterliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-yeterliğin aracı rolünün incelendiği çalışmada ise öz-yeterlik ile yalnızlık, stres ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilirken, öz-yeterliğin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Tu ve Zhang, 2015). Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde öz-yeterliğin stresi ve depresyonu negatif yönde, yaşam doyumunu ise pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde, sosyal öz-yeterlik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiş ve sosyal öz-yeterliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ifade edilmiştir (Li, Shi ve Dang, 2014). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada, öz-yeterliğin yaşam doyumunu ve olumlu duygulanımı pozitif yönde, olumsuz duygulanımı ise negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (Wang vd., 2014). Bir diğer araştırmada duygu düzenlemenin bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutunun, kendini geliştirici mizahın, sosyal öz-yeterliğinin, başa çıkma stratejilerinin aktif planlama ve kabul, dış yardım arama ve bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutlarının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadıkları saptanmıştır (Özbay vd., 2012). Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir araştırmada öz-yeterlik ile yaşam doyumu, olumlu duygulanım, benlik saygısı, minnettarlık ve yaşam yönelimi arasında pozitif yönde; olumsuz duygulanım ile ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir (Siviş-Çetinkaya, 2013). Üniversite örneğinde yapılan bir diğer araştırmada öz-yeterliğin öznel, psikolojik, sosyal ve duygusal iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir. Ayrıca söz konusu çalışmada yaratıcılık ve öz-yeterliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı ve yaratıcılığın öznel iyi

oluşu yordamada öz-yeterlikten daha etkili olduğu bulgulanmıştır (Tamannaefar ve Motaghedifard, 2014). Kılınç (2017) tarafından yapılan araştırmada ise öz-yeterliğin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu ve psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır.

Literatürde İranlı genç kadınlarda algılanan kontrol, öz-yeterlik, öznel iyi oluş ve yaşam tarzı davranışlarının incelendiği tespit edilmiştir (Salehi, Harris, Coyne ve Sebar, 2016). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, öz-yeterliğin alt boyutlarını oluşturan toplumsal ilişki, siyasi karar ve kişisel hayat üzerine kontrolün öznel iyi oluşun boyutları olan psikolojik yaşam kalitesini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Ayrıca öz-yeterliğin alt boyutlarını oluşturan toplumsal ilişki üzerine kontrol ve kişisel hayat üzerine kontrolün öznel iyi oluşun boyutlarından olan fiziksel yaşam kalitesini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Son olarak öz-yeterliğin alt boyutlarını oluşturan siyasi karar üzerinde kontrol ve kişisel hayat üzerine kontrolün öznel iyi oluşun boyutları olan sosyal yaşam kalitesi, çevresel yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı da bulunmuştur (Salehi vd., 2016).

Bu bölümde yetişkin bireyler üzerinde yürütülen çalışmalar da incelenmiştir. Bu çalışmaların birinde öz-yeterlik ile duygusal zekâ, öznel iyi oluş, umut, psikolojik sağlık ve iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin tespit edildiği görülmüştür. Ayrıca çalışmada öz-yeterliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ortaya konmuştur (Hoseini vd., 2016). Benzer bir diğer çalışmada da öz-yeterlik ile öznel mutluluk, yaşam doyum ve iş doyum arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Karabati, Ensari ve Fiorentino, 2019). Yetişkin örneklemleri ile yapılan diğer araştırmada da öz-yeterliğin yaşam doyum, mutluluk, dışa dönüklük, açıklık ve sorumluluk boyutları ile pozitif yönde; nevrozizm ile negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde öz-yeterliğin yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ve yaşam doyum ile kişilik faktörlerinden dışa dönüklük, açıklık, sorumluluk ve nevrozizm arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır. Öz-yeterliğin ayrıca öznel iyi oluşun bir diğer boyutu olan mutluluğu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilirken kişilik faktörlerinden olan açıklık ve sorumluluk ile mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği de belirlenmiştir (Strobel vd., 2011).

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, öz-yeterlik ile öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım, yaşam doyum, öznel mutluluk ve ruhsal sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile yapılan çalışmalar öz-yeterliğin yüksek olmasının öznel iyi oluşa, psikolojik iyi oluşa, olumlu duygulanıma, yaşam doyumuna, öznel mutluluğa ve ruhsal sağlığa olumlu yönde katkılar sağladığını göstermiştir. Diğer taraftan öz-yeterlik ile olumsuz duygulanım, psikolojik uyumsuzluk, stres,

depresyon, olumsuz fiziksel sağlık, psikolojik stres, anksiyete ve tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile öz-yeterlik arttıkça olumsuz duygulanımın, psikolojik uyumsuzluğun, stresin, depresyonun, olumsuz fiziksel sağlığın, psikolojik stresin, anksiyetenin ve tükenmişliğin azaldığı söylenebilir.

2. 1. 2. 3. Bilinçli Farkındalık ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Araştırmalar içselleştirici sorunları (örneğin endişe, depresyon), madde kullanım bozuklukları ve kanser gibi fiziksel hastalıkları olan bireyler için bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkinliğinin desteklendiğini göstermiştir (Cash vd., 2015; Tamagawa, vd., 2015). Ayrıca bilinçli farkındalık müdahalelerinin klinik olmayan popülasyonlarda da fayda sağladığına ilişkin kanıtların olduğu belirlenmiştir (Davidson vd., 2003). Bu müdahalelerin birçok bağlamda etkili olmasının bir nedeni olarak stresi azaltmaya yardımcı olmaları gösterilmektedir. Aslında bazı kanıtlar her yaştan bireyde psikolojik sorunların önlenmesinde ve psikolojik sağlamliğın artırılmasında bilinçli farkındalığa dayalı programların kullanılmasını da desteklemektedir (Greenberg ve Harris, 2012). Ek olarak bilinçli farkındalık temelli stresi azaltma programının bireylerin bilinçli farkındalıklarını geliştirdiği ve sonuç olarak bireylerin algıladıkları streslerini ve ruminasyonlarını azaltarak iyi oluşunu arttırdığı tespit edilmiştir (Shapiro vd., 2008). Ergenler üzerinde yürütölen kontrol gruplu deneysel çalışmada da bilinçli farkındalık eğitiminin öz-düzenleme, psikolojik iyi oluş, öz-saygı ve bilinçli farkındalık alanlarının tümünde istatistiksel olarak anlamlı iyileşme sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca deney grubunun kontrol grubuna kıyasla başlangıç puanlarından müdahale sonrası değerlendirmeye kadar tüm alanlarda anlamlı iyileşme gösterdiği ortaya çıkmıştır (Modi vd., 2018).

Bilinçli farkındalık eğitimi olumsuz olayların etkisini azaltmada ve sağlıklı baş çıkma tepkilerini teşvik etmede etkili bir yol olarak kabul edilir. Nitekim yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık eğitiminin bireyleri sosyal reddin olumsuz etkilerine karşı koruyup korumadığı incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında bakıldığında bilinçli farkındalık eğitiminin düşük benlik saygısı olan bireyleri, reddetmenin bazı olumsuz etkilerinden korumasına karşın, benlik saygısı yüksek bireyler için aynı yararları sağlamadığı görülmüştür (Ford, 2017). Bu çalışmanın yanı sıra bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılık eğitiminin iyi oluş üzerinde yararları hakkında güçlü ve artan kanıtlarla birlikte geliştirdikleri becerilerin ve süreçlerin iyi oluş için temel olduğu gösterilmiştir (Huppert, 2017, s. 225). Nitekim derinlemesine yapılan bir çalışmada sosyal hizmet uzmanları arasında öznel iyi oluş ve bilinçli farkındalık özelliklerinden en yüksek puan alan 13 kişiyle görüşmeler yapılmıştır. Çalışmaya katılım

sağlayan bireylerin bilinçli farkındalıklarının öznel iyi oluşlarını etkilediği belirlenmiştir (Shier ve Graham, 2011).

Literatür incelenmeye devam edildiğinde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, Beş Faktör Farkındalık Anketi'nin faktörlerinin farkındalık kavramlarına nasıl yüklendiğini analiz etmek için açılımlı faktör analizi ve yapısal denklem modelinin kullanıldığı görülmüştür (Coffey vd., 2010). Çalışmadan elde edilen bulgular, bilinçli farkındalık faktörlerinin öngörüldüğü gibi bilinçli farkındalığa özgü gizli faktörler üzerinde bir araya gelmediklerini göstermiştir. Bunun yerine, bilinçli farkındalık faktörlerinin ve duygusal düzenleme faktörlerinin birlikte gizil faktörlere yüklendikleri görülmüştür. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun, bilinçli farkındalığın dikkatlilik faktörü tarafından doğrudan etkilendiği; bilinçli farkındalık faktörünün kabul faktörü tarafından ise dolaylı olarak etkilendiği tespit edilmiştir.

Araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalığın aynı zamanda iyi oluşu desteklediği belirlenmiştir. Bu konuda yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluştaki rolünün teorik ve deneysel bir incelemesi yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde bilinçli farkındalık özelliğinin iyi oluş yapısının çeşitli faktörleri ile yakından ilişkili olan bilinçliliği ölçmede biricik olduğu ortaya çıkarılmıştır (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca söz konusu çalışmada hem eğilimsel bilinçli farkındalık hem de durumsal farkındalığın kendi kendini düzenleyen davranışları ve olumlu duygusal durumları yordadığı bulunmuştur. Ek olarak kanser hastaları ile yapılan klinik müdahaleler zaman içinde bilinçli farkındalıktaki artışların ruh hali bozukluğu ve stresi azaltmaya yardımcı olduğunu göstermiştir (Brown ve Ryan, 2003).

Konu ile ilgili literatür incelenmeye devam edildiğinde keşfetme müdahalesinin psikolojik sağlık, depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerinin yetişkin bireyler üzerinde test edildiği belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlık ile sağlık ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, olumsuz tepkiler ve depresyon ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Smith ve Hanni, 2019). Ayrıca çalışmada keşfetme müdahalesini tamamlayan katılımcıların psikolojik sağlık ve mutluluklarının arttığı, depresif belirtilerin ise iyileştiği saptanmıştır. Bu bulgular keşfetme müdahalesinin yaşlı yetişkinlerin psikolojik sağlığını ve psikolojik iyi oluşunu artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Smith ve Hanni, 2019).

Bu bölümde üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmaların birinde bilinçli farkındalığın benlik saygısı, olumlu duygulanım ve ruhsal iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili; olumsuz duygulanım ile ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmada ayrıca bilinçli farkındalığın ruhsal iyi oluşu ve olumlu duygulanımı benlik saygısı yoluyla pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlara ek olarak bilinçli farkındalığın

olumsuz duygulanımı hem doğrudan hem de benlik saygısı yolu ile dolaylı şekilde negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Bajaj, Gupta ve Pande, 2016). Benzer bir diğer çalışmada da bilinçli farkındalık ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, anksiyete ve depresyon ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalığın benlik saygısını pozitif yönde, depresyon ve anksiyeteyi ise negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir (Bajaj, Robins ve Pande, 2016).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalık ile mutluluk, benlik saygısı ve duygusal kararlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık benlik saygısı ve duygusal kararlılık yoluyla mutluluğa pozitif yönde etki etmekte ve bilinçli farkındalık ile mutluluk arasında benlik saygısı ve duygusal kararlılığın tam aracı rolü olduğu görülmektedir (Bajaj, Gupta ve Sengupta, 2018). Benzer olarak üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer çalışmada bilinçli farkındalık ile benlik saygısı ve ruhsal sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (Jang ve Jeon, 2015). Bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve yaşam doyumu ilişkisinin incelendiği diğer bir başka çalışmada (Pepping, O'Donovan ve Davis, 2013) bilinçli farkındalığın gözlemlenebilir alt boyutu hariç diğer alt boyutlarının (tanımlama, yargılamadan kabul etme, farkındalıkla hareket etme ve tepkisizlik alt boyutları) yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada bilinçli farkındalığın tanımlama, yargılamadan kabul etme, farkındalıkla hareket etme ve tepkisizlik alt boyutlarının bireylerin benlik saygısını yükselttiği, sonuç olarak bireylerin daha yüksek düzeyde yaşam doyumu elde ettikleri bulgulanmıştır (Pepping vd., 2013).

Atletizm eğitimi gören üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada ise temel psikolojik ihtiyaçların yerine getirilmesi, bilinçli farkındalık ve sporcuların iyi oluşu arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Chang vd., 2018). Çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, olumsuz duygulanım, olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve öznel yaşam enerjisi ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında beş ay sonra aynı ölçeklerle veriler tekrar toplanmıştır. İlk ölçümlerden elde edilen puanlar bilinçli farkındalık ile ihtiyaç doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile olumsuz duygulanım arasında hem birinci ölçümlerden elde edilen puanlar üzerinde hem de ikinci ölçümlerden elde edilen puanlar üzerinde yapılan analizler sonucunda negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Hem birinci ölçümlerden elde edilen puanlar hem de ikinci ölçümlerden elde edilen puanlar dikkate alındığında bilinçli farkındalık ile öznel yaşam enerjisi ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Ayrıca çalışmada bilinçli farkındalık ile olumlu duygulanım arasında ilk ölçümlerden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, ikinci ölçümlerden alınan puanlar arasında

pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Chang vd., 2018). Üniversite örnekleminde yapılan diğer bir çalışmada öznel iyi oluşun bileşenlerinden hem öznel mutluluk hem de yaşam doymu ile bilinçli farkındalık ve öz-kavrayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde öz-kavrayışın öznel mutluluğu yordadığı görülmüştür. Ayrıca söz konusu çalışmada öz-kavrayış ile bilinçli farkındalığın içsel deneyimin yargılanmaması boyutunun öznel iyi oluşun bileşenlerinden yaşam doyumunu yordadığını göstermiştir (Harrington vd., 2016). Bir diğer araştırma da bilinçli farkındalığın beş alt boyutundan üçü olan farkındalıkla davranma, içsel deneyimlere tepkisizlik ve tanımlamanın öznel iyi oluşu anlamlı yordadığı bulgulanmıştır (Terzioğlu, 2016).

Üniversite öğrencileri örneklemini incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalık ile olumlu duygulanım, duygusal zeka ve yaşam doymu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken olumsuz duygulanım ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde bilinçli farkındalığın olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı şekilde, olumsuz duygulanımı ise negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (Schutte ve Malouff, 2011). Benzer olarak üniversite öğrencileri üzerinde bilinçli farkındalık ölçeğinin ölçüt bağlantılı geçerliğinin yapıldığı çalışmada bilinçli farkındalık ile öz-duyarlık ve olumlu duygulanım arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler; depresyon, anksiyete, stres ve olumsuz duygulanım ile bilinçli farkındalık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bir diğer çalışmada da bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş, kendini kabul etme ve başkalarına tolerans gösterme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmada ayrıca bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (Xu vd., 2016).

Bu bölümde üniversite öğrencileri örneklemini dışında yapılan çalışmalar da incelenmiştir. Bunlardan hemşire, hemşire yardımcısı ve doktorların incelendiği çalışmada bilinçli farkındalık ile algılanan stres ve olumsuz duygulanım arasında yüksek düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler, olumlu duygulanım ve yaşam doymu arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Atanes vd., 2015). Türkiye'de LGBT bireyler ile yürütülen çalışmada ise öz-duyarlığın alt boyutu olan bilinçlilik ile yaşam doymu, olumlu duygulanım, aileden, arkadaştan ve diğerlerinden alınan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca olumsuz duygulanım ile bilinçlilik arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Toplu-Demirtaş, Kemer, Pope ve Moe, 2018). LGBT örneklemini ile yapılan bir diğer çalışmada ise bireylerin yaşam kalitesinin benlik saygısı, bilinçli farkındalık ve stres ile ilişkisi incelenmiş ve bilinçli farkındalık ile yaşam kalitesi ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, algılanan stres

ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısının yaşam kalitesini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir (Vosvick ve Stem, 2019). Eergen örneklemini üzerinde yapılan bir çalışmada ise bilinçli farkındalık eğitim programının bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiş ve bilinçli farkındalık eğitim programının bilinçli farkındalığı, psikolojik sağlamlığı ve öznel iyi oluşu arttırdığı bulgulanmıştır (Huppert ve Johnson, 2010). Üniversite örneklemini dışında yapılan diğer çalışma sonuçları da incelendiğinde bilinçli farkındalığın mutluluğu (Jacob ve Brinkerhoff, 1999; Li vd., 2018; Metter vd., 2018; Whitehead vd., 2018) ve yaşam doyumunu (Jacob ve Brinkerhoff, 1999; Li vd., 2018; Metter vd., 2018; Whitehead vd., 2018) pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın hem öznel iyi oluş (Erkoç, 2017; Hanley vd., 2015; Wenzel vd., 2015) hem de psikolojik iyi oluş ile ilişkilerinin (Hanley vd., 2015; Whitehead vd., 2018) olduğu da saptanmıştır.

Bir diğer üniversite dışı örneklem olan yetişkin bireylerde toplumsal cinsiyet uyumsuzluğu, psikolojik sağlık, bilinçli farkındalık ve öz-duyarlık ilişkisi incelenmiş (Keng ve Liew, 2017) ve bilinçli farkındalık ile toplumsal cinsiyet uyumsuzluğu, depresyon ve anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer taraftan bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş ve öz-duyarlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalığın, cinsiyet uyumsuzluğu ile depresyon, anksiyete ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye moderatörlük yaptığı, ayrıca bilinçli farkındalığın psikolojik strese karşı koruyucu bir faktör olduğu ifade edilmiştir. Benzer biçimde bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu ve olumlu duygulanımı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı, olumsuz duygulanımı ise negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Çalışmanın sonuçları etkili bir duygu düzenlemenin, sağlığı/iyi oluşu artıran bilinçli farkındalıklı bir duruma ulaşmaya yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Mandal vd., 2017). Kadın üniversite öğrencileri örnekleminin kullanıldığı çalışmada ise bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş, stratejik katılım düzenlemesi ve benlik saygısı ile anlamlı ve pozitif olarak ilişkili olduğu gösterilmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin muhtemelen zorlayıcı ve tehdit edici durumlar karşısında özgüvenlerini koruyabildikleri ve dolayısıyla daha fazla psikolojik iyi olma eğiliminde oldukları görülmüştür (Allipour ve Zeqeibi, 2017). Benzer bir çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Söz konusu çalışmada ayrıca bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı bulgulanmıştır (Deniz vd., 2017).

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım, yaşam doyumu, öznel mutluluk, öznel yaşam enerjisi, yaşam kalitesi ve ruhsal sağlık ile pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile bilinçli farkındalığın yüksek olması öznel iyi oluşa, psikolojik iyi oluşa, olumlu duygulanıma, yaşam doyumuna, öznel mutluluğa, öznel yaşam enerjisine, yaşam kalitesine ve ruhsal sağlığa olumlu yönde katkılar sağlamaktadır. Diğer taraftan bilinçli farkındalık ile olumsuz duygulanım, endişe, depresyon, stres, anksiyete ve ruminasyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka ifade ile bilinçli farkındalık arttıkça olumsuz duygulanımın, endişenin, depresyonun, stresin, anksiyetenin ve ruminasyonun azaldığı söylenebilir.

2. 1. 2. 4. Psikolojik Sağlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalardan üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada, psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracılık rolü araştırılmıştır (Alibekiroğlu vd., 2011). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde yaşam doyumu, psikolojik sağlık ve öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara ek olarak psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bildirilmiştir. Benzer olarak üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer araştırmada psikolojik sağlık ile depresif belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişki, yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada ayrıca psikolojik sağlamlığın depresif belirti düzeyini negatif yönde anlamlı bir şekilde, yaşam doyumunu ise pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır (Erarslan, 2014).

Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde, psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluğu yordayıcı rolü incelenmiş ve öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ve stresle başa çıkma stratejileri ile mutlulukları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ifade edilmiştir. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma stratejilerinin, öğrencilerin mutluluk düzeylerini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kaya ve Demir, 2017). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu ve olumlu duygulanımı pozitif yönde, olumsuz duygulanımı ise negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı diğer bulgular arasında tespit edilmiştir (Bajaj ve Pande, 2016; Chen, 2016; Liu, Wang, Zhou ve Li, 2014; Lü vd., 2014). Üniversite öğrencileri örneğinde yapılan bir diğer çalışmada ise psikolojik sağlık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Malkoç ve

Yalçın, 2015). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlık, sosyal destek ve başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca söz konusu çalışmada psikolojik sağlamlığın, başa çıkmanın ve sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinden farklı olarak ortaokul öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada ise okul ikliminin ve psikolojik sağlamlığın öğrencilerin yaşam doyumunu yordama gücü araştırılmıştır (Uz-Baş ve Yurdabakan, 2017). Çalışmanın sonuçları, psikolojik sağlık ile yaşam doyumunu ve okul iklimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu ve psikolojik sağlık ve okul ikliminin öğrencilerin yaşam doyumlarının pozitif anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmüştür. Benzer olarak lise öğrencilerinde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun rolü incelenmiş ve psikolojik sağlık ile mutluluk, yaşam doyumunu ve ihtiyaç doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Çalışmada ayrıca psikolojik ihtiyaç doyumunun hem yaşam doyumunu hem de mutluluğu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır (Toprak, 2014). Ergenlerle yapılan çalışmalar bir çalışmada psikolojik sağlık ile öznel iyi oluş ve sosyal bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, psikolojik sağlamlığın psikolojik istismar ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmada ayrıca psikolojik istismarın sosyal bağlılık ve psikolojik sağlık üzerinde negatif yönde doğrudan etkisi olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında söz konusu çalışmada psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Bostan ve Duru, 2019). Benzer bir diğer çalışmada ise lise öğrencileri üzerinde psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öğrencilerin öznel iyi oluşlarını yordayıcılığı araştırılmış ve öznel iyi oluşun alt boyutları ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmada ayrıca ergen psikolojik dayanıklılığının alt boyutlarından akran desteği, aile desteği, okul desteği, uyum ve mücadele azminin; çatışma çözme davranışı belirlemenin saldırganlık ve problem çözme alt boyutlarının öznel iyi oluşun önemli yordayıcıları oldukları bulgulanmıştır (Akdoğan ve Yalçın, 2018).

Ergenlerle yapılan çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde ergenlerin öznel iyi oluşu üzerinde psikolojik sağlık, benlik kavramı ve sosyal desteğin rolünün incelendiği görülmüştür. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde öznel iyi oluş, benlik kavramı ve psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca söz konusu çalışmada benlik kavramı, psikolojik sağlık ve aile desteğinin yaşam doyumunun pozitif yönde anlamlı yordayıcıları oldukları bildirilmiştir. Bu bulguların yanı sıra benlik kavramı, psikolojik sağlık ve arkadaş desteğinin olumlu duygulanımı pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bunun yanında benlik kavramı ve aile desteğinin olumsuz duygulanımın

negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Rodríguez-Fernández, Ramos-Díaz, Ros, Fernández-Zabala ve Revuelta, 2016). Bir diğer çalışmada ise ergenlerin psikolojik sağlamlıkları çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir (Oktan, 2008). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde problem çözme beceri düzeyi yüksek ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu, problem çözme beceri düzeyi düşük ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumu düzeyleri yüksek ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu, yaşam doyumu düzeyleri düşük ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de düşük olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Üniversite örneklemi dışında yapılan çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde genç ve orta yaşlı yetişkinlerden oluşan geniş bir toplulukta, psikolojik sağlamlığın olumlu duygulanımı pozitif yönde yordadığı; olumsuz duygulanım, depresyon ve anksiyeteyi ise negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir (Burns, Anstey ve Windsor, 2011). Yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir diğer çalışmada da partner reddinin negatif yönde anlamlı bir şekilde ve psikolojik sağlamlığın pozitif yönde anlamlı bir şekilde öznel iyi oluşu yordadıkları saptanmıştır (Geitsidou ve Giovazolias, 2016). Diğer bir çalışmada ise öz-yeterlik, duygusal zekâ, öznel iyi oluş, umut, psikolojik sağlamlık ve iyimserlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Hoseini vd., 2016). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde öz-yeterlik ile duygusal zekâ, öznel iyi oluş, umut, psikolojik sağlamlık ve iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Ayrıca çalışmada psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Benzer diğer çalışmalarda da psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir (He vd., 2013; Katchur, 2013; Palancı, 2018). Başka bir çalışmada psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu, olumlu duygulanım, benlik saygısı, iyimserlik ve umut arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Kararımak, 2007). Psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı ve olumlu duygular arasında pozitif yönde, olumsuz duygular ve denetim odağı arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu diğer bir çalışmanın sonuçlarında görülmüştür. Çalışmada ayrıca benlik saygısının, denetim odağının, olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı; benlik saygısı ve denetim odağı ile psikolojik sağlamlık ilişkisine olumlu ve olumsuz duyguların aracılık ettiği bildirilmiştir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011).

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve öznel mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile araştırmalar psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının öznel iyi oluşa, psikolojik iyi oluşa, olumlu duygulanıma, yaşam doyumuna ve öznel mutluluğa olumlu yönde katkılar sağladığını göstermiştir. Diğer

tarafından psikolojik sağlık ile olumsuz duygulanım, depresif belirtiler, stres ve anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bir başka ifade ile psikolojik sağlık arttıkça olumsuz duygulanımın, depresif belirtilerin, stresin ve anksiyetenin azaldığı söylenebilir.

2. 1. 2. 5. Kendini Affetme ve Psikolojik Sağlık İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde kendini affetme ve psikolojik sağlık ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Affetme sağlık risklerinin azaltılmasında ve psikolojik sağlamlığın yükseltilmesinde yardımcı olabilecek bir duygu odaklı başa çıkma stratejisi olarak ifade edilmiştir (Worthington ve Scherer, 2004). Nitekim yapılan deneysel çalışmada affetme terapisinin eşlerin psikolojik sağlık, benlik saygısı ve maneviyatı üzerine etkisi incelenmiştir (Kim ve Lee, 2014). Çalışmanın sonuçları detaylı incelendiğinde affetme terapisinin eşlerinin alkol kullanımından dolayı sorun yaşayan kadınların psikolojik sağlamlıklarını, benlik saygılarını ve maneviyatlarını geliştirdiği bulgulanmıştır.

Bu bölümde üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalardan birinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affediciliğin incelendiği görülmüştür (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile kendini affetme, diğerlerini affetme ve durumu affetme özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde kendini, diğerlerini ve durumu affetmenin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada güvenli bağlanma ve affedicilik arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiş ve affetme ile psikolojik sağlık ve güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Çalışmada güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlığı ve affetmeyi, psikolojik sağlamlığın da affetmeyi pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır. Çalışmada sonuç olarak güvenli bağlanma ve affetme arasında psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir (Çapan, 2018).

Üniversite öğrencilerinin kullanıldığı bir diğer çalışmada affetme, minnettarlık ve psikolojik sağlık ilişkisi ele alınmıştır (Kumar ve Dixit, 2014). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlık, affetme ve minnettarlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde affetme ve minnettarlığın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadıkları görülmüştür. Üniversite örnekleminde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise psikolojik sağlık ile affetme ve anlaşılabilirlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulgulanmıştır (Saputro ve Nashori, 2017). Benzer bir diğer çalışmada üniversite

öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak minnettarlık, kabul ve affetmenin rolü incelenmiş; sonuç olarak minnettarlık, kabul ve affetmenin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir (Gupta ve Kumar, 2015) Çalışmada minnettarlıktan sonra affetmenin psikolojik sağlamlığın güçlü yordayıcısı olduğu bildirilmiştir. Benzer bir diğer çalışmada da minnettarlığın, kabul ve affetmenin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmiş; sonuç olarak kabulün, minnettarlığın ve affetmenin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır (Hwei ve Abdullah, 2013).

Bu bölümde ayrıca üniversite örneklemi dışında yapılan çalışmalar da incelenmiştir. Bunlardan kadınlarda psikolojik sağlamlık ve affetme ilişkisinin incelendiği çalışmada (Abid ve Sultan, 2015) psikolojik sağlamlık ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görülmüş ve affetmenin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Yaşlı bireylerde affetme ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelendiği çalışmada psikolojik sağlamlık ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir (Broyles, 2005). Ergenlerde ise psikolojik sağlamlık ile affetme arasında pozitif yönde, öfke ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Anderson, 2006).

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde affetme ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bir diğer ifade ile affetmenin artmasının bireylerin psikolojik sağlamlıklarına olumlu yönde katkılar sağlayabileceği düşünülebilir.

2. 1. 2. 6. Başa Çıkma Öz-Yeterliği ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde başa çıkma öz-yeterliği ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile öz-yeterlik, öz-bakım ve bağlanma boyutlarından olan yakınlık ile rahatlama ve başkalarına güvenebilme yeteneği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca söz konusu çalışmada bağlanmanın reddedilme anksiyetesi boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı da tespit edilmiştir (Bender ve Ingram, 2018).

Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde psikolojik sağlamlık ile bilinçli farkındalık ve akademik öz-yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmiştir. Ayrıca çalışmada bilinçli farkındalık ve akademik öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı da belirtilmiştir (Keye ve Pidgeon, 2013). Benzer bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinde akademik öz-

yeterlik ve akademik olarak psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Cassidy, 2015). Üniversite örnekleminde yapılan bir diğer çalışmada ise psikolojik sağlamlığın öz-yeterlik ile arasında pozitif yönde, stres ile arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmada ayrıca öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığı ve problem çözmeyi pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı da görülmüştür (Li, Eschenauer ve Persaud, 2018). Üniversite öğrencileri örneklemini incelenmeye devam edildiğinde, psikolojik sağlamlığın duygusal öz-yeterlik ve duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ile pozitif yönde ilişkili, algılanan stres ile ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Hong vd., 2018).

Üniversite öğrencilerinin incelendiği bir başka çalışmada rekabet ve öz-yeterlik arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiş ve öz-yeterliğin rekabetçi olmayı ve psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Çalışmada ayrıca öz-yeterlik ile rekabetçi olmanın arasında psikolojik sağlamlığın tam aracı rolü olduğu bildirilmiştir (Moke,2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada öz-belirleme ve öz-yeterlik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir. Çalışmada psikolojik sağlamlık ile öz-yeterlik ve öz-belirleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ve psikolojik sağlamlığın öz-belirleme ve öz-yeterlik arasında tam aracı rolü olduğu bulgulanmıştır (Develos-Sacdalan ve Bozkus, 2018). Üniversite öğrencileri üzerinde kültürler arası karşılaştırmaların yapıldığı çalışmada da stres, psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik, bağlanma ve başa çıkma ilişkisi Amerika Birleşik Devletleri, Çin ve Tayvan'dan elde edilen verilere dayanarak incelenmiştir (Li ve Yang, 2016). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde üç kültürde de benzer olarak psikolojik sağlamlık ile öz-yeterlik, güvenli bağlanma ve aktif başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler, stres ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Üniversite örneklemine yakın bir grup olan genç yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada ise duygusal öz-yeterliğin duyguları anlama ve duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma alt boyutlarının psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca ek olarak kişilerarası duyarlılığın onaylanma ihtiyacı alt boyutunun ise psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir (Aydoğdu, Çelik ve Ekşi, 2017). Bir diğer çalışmada ergenlerde psikolojik sağlamlığı koruyucu bireysel faktörlerin rolü araştırılmış ve psikolojik sağlamlık ile olumlu duygular, benlik saygısı ve öz-yeterlik arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada olumlu duyguların, benlik saygısının ve öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı gösterilmiştir (Arslan,

2015). Ergen örnekleminde yapılan bir diğ er ç alışmada öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca ç alışmada psikolojik sağlamliğı yüksek bireylerin düşük olanlara göre hem genel hem de okul ile ilgili öz-yeterlik konusunda kendilerini daha yeterli olarak algıladıkları gösterilmiştir (Sagone ve De Caroli, 2013).

Ergenler üzerinde yapılan ç alışmalar incelenmeye devam edildiğinde dayanıklı ergen bireylerde başa ç ıkma mekanizmaları ve öz-yeterlik inançların öneminin araştırıldığı görölmüştür. Ç alışmada psikolojik olarak sağlam olan ergenler, yetkin olan ergenler, uyumsuz ergenler ve düşük yetkin olan ergenler olmak üzere dört grup ortaya ç ıkmiştır. Söz konusu ç alışmada psikolojik açıdan sağlam ve yetkin ergenlerin öz-yeterlik ve başa ç ıkma mekanizmaları bakımından benzer olduğu belirlenmiştir. Buna karşın uyumsuz ve düşük yetkin grupların ise elde edilen puanlar bakımında psikolojik sağlam ve yetkin olan gruplara göre daha düşük puanlar aldıkları belirlenmiştir. Ç alışmada ayrıca öz-yeterlik ve başa ç ıkma yanıtlarını ifade etme yeteneğinin psikolojik olarak sağlam olan ergenleri, uyumsuz gençlerden ayıran önemli kişilik özellikleri olduğu tespit edilmiştir (Hamill, 2003).

Konu ile ilgili yapılan geniş ç aplı ç alışmada psikolojik sağlamlık ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Ç alışmada psikolojik sağlamlık üzerindeki en büyük etkinin koruyucu faktörlerden kaynaklandığı ifade edilmiştir (Lee vd., 2013). Ç alışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde yaşam doyumu, öz-yeterlik, olumlu duygulanım, benlik saygısı ve sosyal desteğin psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif yönde etkilerinin bulunduğu görölmüştür. Bu sonuçlara ek olarak anksiyete, depresyon, olumsuz duygulanım ve algılanan stresin psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz yönde anlamlı etkilerinin olduğu gözlenmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık üzerinde en fazla etkiye sahip değişkenin öz-yeterlik olduğu, onu sırasıyla olumlu duygulanım ve benlik saygısının takip ettiği bildirilmiştir.

Yapılan ç alışmalar değerlendirildiğinde başa ç ıkma öz-yeterliği ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görölmüştür. Bir diğ er ifade ile öz-yeterliğin artmasının bireylerin psikolojik sağlamlıklarına olumlu yönde katkılar sağlayabileceği düşünölebilir.

2. 1. 2. 7. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Yapılan Ç alışmalar

Bu bölümde bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine yapılan ç alışmalar incelenmiştir. Bu ç alışmaların birisinde keşfetme müdahalesinin psikolojik sağlamlık, depresyon ve mutluluk üzerindeki etkilerinin test edildiği görölmüştür. Ç alışmanın sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile sağlık ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken olumsuz tepkiler ve depresyon ile negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğu görölmüştür (Smith ve Hanni, 2019). Yapılan analizler keşfetme

müdahalesini başarılı şekilde tamamlayan katılımcıların psikolojik sağlık ve mutluluklarının arttığı, depresif belirtilerinde ise iyileşmeler olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bulgular, keşfetme müdahalesinin yaşlı yetişkinlerin psikolojik sağlamlığını ve psikolojik iyi oluşunu artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Smith ve Hanni, 2019).

Konu ile ilgili olarak bir diğer deneysel çalışmada, sosyal hizmet uzmanları ile 22 kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuş ve bilinçli farkındalık eğitim programının etkisi incelenmiştir (Pidgeon, Ford ve Klaassen, 2014). Çalışmada deney gurubunda bulunan bireylerin öz-duyarlıklarında, bilinçli farkındalıklarında ve psikolojik sağlamlıklarında artış görüldüğü belirtilmiştir. Benzer bir diğer çalışmada da kısa süreli kişisel zihinsel beden becerileri eğitiminin bilinçli farkındalık, psikolojik sağlık ve empati üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmada çevrimiçi zihin beden becerileri eğitimi programının psikolojik sağlık, bilinçli farkındalık ve stres üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Kemper ve Khirallah, 2015). Bir diğer deneysel çalışmada ise ergenlerde bilinçli farkındalık eğitim programının bilinçli farkındalık, psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir (Huppert ve Johnson, 2010). Yapılan çalışmada bilinçli farkındalık eğitim programının bilinçli farkındalığı, psikolojik sağlamlığı ve öznel iyi oluşu arttırdığı saptanmıştır.

Bu bölümde üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmaların birinde bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, stres ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmada hem bilinçli farkındalığın hem de psikolojik sağlamlığın stresin anlamlı yordayıcıları olduğu da bildirilmiştir (Zahra ve Riaz, 2018). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer çalışmada, psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalığın gözlemlenebilirlik, farkındalıkla hareket etme, yargılamadan kabul etme ve tepkisizlik alt boyutları ve öz-duyarlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalığın alt boyutlarından olan yargılamadan kabul etme ve tepkisizlik alt boyutları ile öz-duyarlılığın psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmüştür (McArthur vd., 2017). Başka bir çalışmada da bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde psikolojik sağlamlığın ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı da tespit edilmiştir (Pidgeon ve Keye, 2014).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünün ele alındığı görülmüştür (Younes ve Alzahrani, 2018). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Çalışmanın

sonuçları incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı, psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Benzer olarak yürütülen bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü test edilmiştir (Bajaj ve Pande, 2016). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım arasında pozitif yönde; olumsuz duygulanım ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer sonucu dikkate alındığında psikolojik sağlamlığın ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu ve olumlu duygulanımı pozitif yönde yordarken, olumsuz duygulanımı negatif yönde yordadıkları görülmüştür.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalardan bir diğerinde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve stres ilişkisi incelenmiştir (Bajaj, 2017). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde bilinçli farkındalık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler, stres ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında benlik saygısının tam aracı rolü olduğu da ortaya çıkmıştır (Bajaj, 2017). Benzer bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ve benlik saygısının negatif yönde anlamlı şekilde psikolojik sağlamlığı yordadığı tespit edilirken, bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı bildirilmiştir (Tomas, 2011). Üniversite örnekleminde yapılan başka bir çalışmada ise psikolojik sağlamlık, depresif belirtiler ve travma belirtileri arasında bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmiştir (Neelarambam, 2015). Çalışma travmaya maruz kalan ve kalmayan gruplar üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada hem travma yaşayan grupta hem de yaşamayan grupta bilinçli farkındalık ile travma ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler, psikolojik sağlamlık ile bilinçli farkındalık arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalığın her iki grupta da travma belirtilerini negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca çalışmada her iki grupta da psikolojik sağlamlığın bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiş, aynı zamanda psikolojik sağlamlık ile travma belirtileri arasında bilinçli farkındalığın tam aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Söz konusu çalışmada her iki grupta da psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasında bilinçli farkındalığın kısmı aracı rolü olduğu da bulgulanmıştır (Neelarambam, 2015). Başka bir çalışmada psikolojik sağlamlık ve yaşam olayları arasında umut ve bilinçli farkındalığın moderatör rolü incelenmiştir (Collins, 2009). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde umut ve bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bildirilmiştir. Ayrıca çalışmada hem umudun hem de bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır.

Üniversite öğrencileri örneklemeden farklı olarak hekimler üzerinde yürütülen çalışmada da bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmada bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın olumlu duygulanımı pozitif yönde, olumsuz duygulanımı ise negatif yönde anlamlı şekilde yordadıkları gözlenmiştir (Montero-Marin vd., 2015). Ergenler üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık ile öz-duyarlık ve psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, duygu düzenleme zorluğu ile bilinçli farkındalık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalığın öz-duyarlığı pozitif yönde, duygu düzenleme güçlüğü ise negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır. Ayrıca çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve öz-duyarlığın psikolojik sağlamlığı yordadığı ve bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlık arasında öz-duyarlığın ve duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı rolü olduğu ortaya çıkmıştır (Sümbül ve Güneri, 2019).

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Bir diğer ifade ile bilinçli farkındalığın artmasının bireylerin psikolojik sağlamlıklarına olumlu yönde katkı sağlayacağı söylenebilir.

2. 1. 2. 8. Kendini Affetme, Psikolojik Sağlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde kendini affetme, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş ilişkisi ile ilgili çalışmalar incelenmiştir. Konu ile ilgili olarak affetmenin zihinsel stres yaratan durumları denetleme yeteneğini geliştiren koruyucu bir değişken olduğu bildirilmiştir (Maltby vd., 2005). Bu doğrultuda affetmenin, psikolojik sağlamlıkla birlikte bireyin sağlıklı kalmasına yardımcı olacak niteliklere kaynak olacağı ifade edilmiştir (Karremans vd., 2003).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar ele alındığında affetme ve mutluluk arasındaki ilişkide aracı olarak psikolojik sağlamlığın rolünün incelendiği görülmüştür (Jaufalaily ve Himam, 2017). Çalışmada affetmenin psikolojik sağlamlığı ve mutluluğu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır. Çalışmada ayrıca psikolojik sağlamlığın da mutluluğu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Çalışmada son olarak psikolojik sağlamlığın, affetme ve mutluluk arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu bildirilmiştir. Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bir diğer çalışmada ise negatif yaşam olayları ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir (Faircloth, 2017). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde olumsuz yaşam olayları ile iyi oluşun tüm göstergeleri (diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişme, yaşam amaçları ve kendini kabul) arasında negatif yönde anlamlı

ilişkilerin olduğu görülmüştür. Çalışmada psikolojik sağlık ile iyi oluşun tüm göstergeleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu da gözlenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde, olumsuz yaşam olaylarının iyi oluşun tüm göstergelerini ve psikolojik sağlamlığı negatif yönde, psikolojik sağlamlığında iyi oluşun tüm göstergelerini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Çalışmada ayrıca olumsuz yaşam olayları ile iyi oluşun tüm göstergeleri arasında psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rolü olduğu bulgulanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yanında yetişkin bireylerde de psikolojik sağlık, affetme ve kişisel iyi oluş ilişkisi incelenmiştir (Divvyalakshmi ve Indumathy, 2018). Çalışmada affetme ile psikolojik sağlık ve kişisel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde affetme ile psikolojik sağlık, mutluluk ve kişisel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu, affetmenin artması ile hem psikolojik sağlamlığın hem de mutluluğun ve kişisel iyi oluşun arttığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmaların sonucunda affetme ve mutluluk arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolünün olduğu görülmüştür. Ayrıca affetmenin negatif yaşam olayları ile psikolojik sağlık arasında aracı rolü olduğu anlaşılmıştır. Yapılan değerlendirme sonrasında kendini affetme ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracılık rolü olabileceği düşünülmektedir.

2. 1. 2. 9. Başa Çıkma Öz-Yeterliği, Psikolojik Sağlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde başa çıkma öz-yeterliği, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş ilişkisi ile ilgili çalışmalar incelenmiştir. Konu ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği görülmüştür (Can ve Cantez, 2018). Çalışmada üniversite öğrencilerinin mutlulukları ile öz-yeterlik ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Bir diğer çalışmada ise fiziksel engelli ve sağlıklı bireylerde öznel iyi oluş ile ilişkili olarak problem çözme ve psikolojik sağlık öz-yeterliğinin rolü incelenmiştir (Samsari ve Soulis, 2019). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde problem çözme öz-yeterliği, psikolojik sağlık öz-yeterliği ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Ergenler ile yürütülen çalışmada ise yaşam becerilerine ilişkin algılanan öz-yeterlik, psikolojik sağlık ve olumlu duygulanım arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Sagone ve Indiana, 2017). Çalışmada olumlu duygulanımı yüksek olan ergenlerin, olumlu duygulanımı düşük olana ergenlere göre yaşam becerilerinde algılanan öz-yeterliğinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde olumlu duygulanımı

yüksek olan ergenlerin düşük olan ergenlere göre daha yüksek düzeyde psikolojik sağlık düzeylerine ulaştıkları bulgulanmıştır. Benzer olarak bir diğer çalışmada ise ergenlerde ve genç yetişkinlerde tıbbi risk, psikolojik sağlık, iyi oluş ve öz-yeterlik ilişkisi incelenmiştir (Engel, Barnes, Henry, Garwick ve Scal, 2019). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde öz-yeterliğin psikolojik sağlık ve iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Çalışmada ayrıca öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı da gözlenmiştir.

Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlığın yaşlı örneklemeler üzerinde de çalışıldığı görülmüştür. Bu çalışmalardan birinde yaşlı bireylerde umut, iyimserlik, psikolojik sağlık ve öz-yeterliğin olumsuz çevresel değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki potansiyel olarak zararlı etkilerine karşı koruyucu faktörler olarak birlikte hareket edip etmedikleri incelenmiştir (Pezent, 2011). Çalışmada incelenen olumsuz çevresel değişkenler arasında sağlık durumunun azalması, düşük sosyal destek ve olumsuz yaşam olayları yer almaktadır. Bu çalışmada her biri olumlu içsel eğilim faktörlerinin (umut, iyimserlik, psikolojik sağlık ve öz-yeterlik bileşimini alarak ölçülen) olumsuz çevresel değişkenler ile öznel iyi oluş bileşenleri arasındaki ilişkide aracılık rolleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde sağlık durumu ile öznel iyi oluş bileşenleri arasındaki ilişkide pozitif psikoloji kümesinin tam aracı olduğunu değerlendiren modelin uygun bir uyum gösterdiği bildirilmiştir. Pozitif psikoloji kümesinin (umut, iyimserlik, psikolojik sağlık ve öz-yeterlik) algılanan sağlık ile öznel iyi oluşun üç bileşeninden ikisi (yaşam doyumu ve olumlu duygulanım) arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgulanmıştır. Ayrıca korelasyon analizleri pozitif psikoloji değişkenlerinin yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve algılanan sağlık raporları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular pozitif psikoloji yapılarının daha yüksek düzeylerini bildiren katılımcıların yaşamdan ve olumlu duygulanımdan daha fazla doyum elde ettiklerinde sağlık sorunlarını daha az algıladıklarını göstermektedir. Genel olarak bu sonuçlar yaşlı yetişkinlerin öznel iyi oluşunu sağlamada umut, iyimserlik, psikolojik sağlık ve öz-yeterliğin oynayabileceği koruyucu rolleri vurgulamıştır (Pezent, 2011).

Üniversite örnekleme dışında yapılan çalışmalar incelenmeye devam edildiğinde öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın kanser hastalarının yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelendiği belirlenmiştir (Hinz, Friedrich, Kuhnt, Zenger ve Schulte, 2019). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde öz-yeterliğin ve psikolojik sağlamlığın yaşam kalitesini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilirken, anksiyete ve depresyonu negatif yönde anlamlı şekilde yordadıkları görülmüştür. Bir diğer çalışmada karakter gücü, olumlu duygulanım, iyimserlik, benlik saygısı, öz-yeterlik, yaşam doyumu ve sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolü incelenmiştir (Martínez-Martí ve Ruch, 2017). Çalışma

sonuçlarında öz-yeterlik ile benlik saygısı, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, sosyal destek, olumlu duygulanım, iyimserlik, kişiler arası güç, duygusal güç, entelektüel güç ve kısıtlama gücü arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde ise öz-yeterlik, duygusal güç ve olumlu duygulanımın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Üniversite örneklemini dışında diğer bir örneklem olarak sosyal hizmet çalışanlarının incelendiği de belirlenmiştir. Bu çalışmada dönüşümsel liderlik boyutları ve iyi oluş arasındaki ilişkide, psikolojik sağlamlık ve öz-yeterliğin aracı rolünün incelendiği görülmüştür (Djourova, Rodríguez Molina, Tordera Santamatilde ve Abate, 2019). Çalışmanın sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile öz-yeterlik ve dönüşümsel liderliğin alt boyutlarından idealize edilmiş etki, entellektüel uyarım, kişiselleştirilmiş görüş ve ilham verici motivasyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer taraftan psikolojik sağlamlığın psikolojik stres ve psikosomatik şikâyetler ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bildirilmiştir. Çalışmada ayrıca öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı, psikolojik sağlamlığın da psikolojik stres ve psikosomatik şikâyetleri negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı gözlenmiştir. Çalışmanın aracılık sonuçları incelendiğinde ise psikolojik sağlamlığın, öz-yeterlik ve psikolojik stres ile psikosomatik şikâyetler arasında tam aracı rolü olduğu görülmüştür. Çalışmada ayrıca kişiselleştirilmiş görüş ile psikolojik stres ve psikosomatik şikâyetler arasında da öz-yeterliğin ve psikolojik sağlamlığın ardışık aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ilham verici motivasyon ile psikolojik stres ve psikosomatik şikâyetler arasında öz-yeterliğin ve psikolojik sağlamlığın ardışık aracı rolü olduğu da ortaya çıkan sonuçlar arasındadır.

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık, mutluluk, olumlu duygulanım ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Çalışmalarda öz-yeterliği artması ile hem psikolojik sağlamlığın hem de mutluluğun, yaşam kalitesinin ve olumlu duygulanımın arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan çalışmalarda öznel iyi oluşun düşük düzeyi olan psikolojik stres ve psikosomatik şikâyetler ile öz-yeterlik arasında psikolojik sağlamlığın tam aracı rolü olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, başa çıkma öz-yeterliği ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü olabileceği düşünülmüştür.

2. 1. 2. 10. Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Sağlamlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş ilişkisi ile ilgili çalışmalar incelenmiştir. Konu ile ilgili olarak üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolünün

test edildiği saptanmıştır (Bajaj ve Pande, 2016). Çalışmada psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım arasında pozitif yönde; olumsuz duygulanım ile psikolojik sağlık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Çalışmanın bir diğer sonucu dikkate alındığında psikolojik sağlamlığın ve bilinçli farkındalığın hem yaşam doyumunu hem de olumlu duygulanımı pozitif yönde yordadıkları tespit edilirken olumsuz duygulanımı ise negatif yönde yordadıkları belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın kısmı aracı rolü olduğu da bulunmuştur (Bajaj ve Pande, 2016).

Psikolojik sağlık, depresif belirtiler ve travma belirtileri arasında bilinçli farkındalığın aracı rolü üniversite öğrencileri üzerinde incelenmiştir (Neelarambam, 2015). Söz konusu çalışmada travmaya maruz kalan ve kalmayan gruplar üzerinde yürütülen araştırmanın sonuçları incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığı zaman hem travma yaşayan grupta hem de yaşamayan grupta; bilinçli farkındalık ile travma ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken psikolojik sağlık ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalığın hem travma yaşayan hem de travma yaşamayan grupta travma belirtilerini negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca söz konusu çalışmada hem travma yaşayan hem de travma yaşamayan gruplarda psikolojik sağlamlığın bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı, psikolojik sağlık ile travma belirtileri arasında bilinçli farkındalığın tam aracı rolü olduğu bulgulanmıştır. Çalışmada ayrıca her iki grupta psikolojik sağlık ile depresif belirtiler arasında bilinçli farkındalığın kısmı aracı rolü olduğu da bildirilmiştir (Neelarambam, 2015).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada ise bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun ve psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir (Younes ve Alzahrani, 2018). Çalışmada psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı, psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı, ayrıca psikolojik sağlamlığın da yaşam doyumunu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Çalışmada bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun ve psikolojik sağlamlığın kısmı aracı rolü olduğu da vurgulanmıştır (Younes ve Alzahrani, 2018). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer çalışmada da bilinçli farkındalık, psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonuçları incelenmeye devam edildiğinde hem psikolojik sağlamlığın hem de bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif

yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiş, ayrıca bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasında kısmi aracı rolü olduğu gözlenmiştir (Pidgeon ve Keye, 2014).

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Çalışmada bilinçli farkındalığın artması ile hem psikolojik sağlamlığın hem de yaşam doyumunun ve olumlu duygulanımın arttığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan olumsuz duygulanım ile bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bir diğer ifade ile bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arttıkça olumsuz duygulanımın azaldığı görülmektedir. Çalışmaların sonuçları incelendiğinde bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan çalışmalarda öznel iyi oluşun düşük düzeyi olan depresif belirtiler ve travma belirtileri ile bilinçli farkındalık arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü olduğu da görülmüştür. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracılık rolü olabileceği düşünülmüştür.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Pozitif psikolojinin iyi yaşamın unsurları ve yordayıcıları ile ilgilendiği bilinmekte; ayrıca insanların, grupların ve kurumların gelişmesine veya en uygun şekilde çalışmasına katkıda bulunan koşul ve süreçleri araştırdığı da gözlenmektedir. Literatür incelendiğinde pozitif psikolojinin öznel, bireysel ve grup düzeyi olarak ifade edilen düzeyleri olduğu belirlenmiştir. Öznel düzey mutluluk, iyi oluş, neşe, duygusal hazlar, iyimserlik, umut ve inancı içermektedir. Bireysel düzey ise meslek ve aşk kapasitesi, kişiler arası beceriler, cesaret, estetik anlayış, azim, özgünlük, affetme, farkındalık gibi olumlu kişilik özelliklerini içine almaktadır. Grup düzeyinin ise sorumluluk, başkalarını düşünme, ölçülülük, kibarlık, hoşgörülü olma ve iş etiği gibi vatandaşlık erdemleri ve bireyleri daha iyi vatandaşlığa yönlendiren kurumlarla ilgili olduğu saptanmıştır. Bu kavramlardan en dikkat çekici olanının ise iyi oluş olduğu anlaşılmaktadır.

İyi oluşu ifade eden birçok kavram olduğu göze çarpmaktadır. Bunlardan birisi öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş, bir insanın kendi bakış açısıyla yaşam kalitesinin genel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş ve mutluluk terimleri genellikle iyi oluşun tek boyutlu bir yapısının olduğunu vurgulasa da öznel iyi oluşun gerçekte iyi oluşu oluşturan çeşitli unsurları içeren geniş bir kavram olduğu anlaşılmıştır. Diğer bir ifade ile öznel iyi oluşun yaşam doyumu, olumsuz duygulanım ve olumlu duygulanım olarak ifade

edilen bileşenleri olduğu belirlenmiştir. Bu duruma ek olarak daha sonrasında öznel iyi oluş kavramının bileşenlerine yaşam alanlarından alınan doyum bileşeninin de eklenmesiyle kavramın yapısı genişletilmiştir. Bunlardan olumlu duygulanım, insanların işler iyi gittiğinde hissettiği çeşitli duyguları içermektedir. Olumsuz duygulanımın ise işlerin iyi gitmemesi ile ilişkili bir deneyim olduğu vurgulanmaktadır. Yaşam doyumu ise bireyin şimdiki ve geçmiş yaşamını bütünüyle aldığı doyum açısından değerlendirmesi olarak ifade edilmiştir.

Öznel iyi oluşu açıklayan teoriler incelendiğinde amaç teorilerinde, bireylerin amaç veya ihtiyaç gibi belirli bir son noktaya ulaştıklarında mutluluğu yakaladıkları belirtilmektedir. Tabandan tavana teorileri ise kişinin yaşamını oluşturan olumlu ve olumsuz anların, o kişinin algılanan öznel iyi oluşunu üretmek için toplandığını iddia etmektedir. Tavandan tabana teorilerde ise insanın dünyayı belli bir şekilde deneyimleme konusundaki doğal eğiliminin, o insanın dünyayla olan etkileşimini etkileyeceği vurgulanmıştır. Bilişsel teoriler öznel iyi oluşun öncelikli olarak yaşam koşullarının kendisinden değil, yaşam koşullarının ve olayların yorumlanması ve değerlendirilmesinde, bilişleri etkileyen bireylerin biyolojik faktörlerden veya mizaç faktörlerinden kaynaklandığını öne sürmektedirler. Evrimsel teoriler zevk ve iyi oluş duygularının insanoğlunun hayatta kalmasına yardımcı olan şey tarafından üretildiğini ifade etmiştir. Bağlı standartlar teorileri ise öznel iyi oluşun geçmiş, diğerleri, hedefler veya idealler gibi bazı standartlar ve gerçek koşullar arasındaki bir karşılaştırmanın sonucu olarak ortaya çıktığını bildirmiştir.

Literatürde öznel iyi oluşun çeşitli yordayıcıları olduğu ortaya çıkmıştır. Bunlar öznel iyi oluşun aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya yordayıcıları olarak ifade edilmektedir. Aşağıdan yukarıya yordayıcılar arasında gelir, cinsiyet, ırk, yaş, eğitim düzeyi, iklim ve sağlık gibi demografik faktörler bulunmaktadır. Yukarıdan aşağıya yordayıcılar arasında ise kişilik, biliş, temel ihtiyaçlar, yaşam amaçları, diğer insanlar ile pozitif ilişki kurma gibi faktörler olduğu ifade edilmiştir. Öznel iyi oluş ile ilişkili Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak öznel iyi oluş ile başa çıkma stilleri, kişilik özellikleri, bağlanma, affetme, sosyal destek, yaşam amaçları, problemlerle internet kullanımı, kontrol odağı, öz-duyarlılık, karakter güçleri, öz-düzenleme, özerklik, kimlik biçimlenmesi, okul tükenmişliği, öz-yeterlilik, ihtiyaç doyumu ve benlik saygısı arasında ilişkilerin olduğu görülmektedir. İlgili uluslararası literatür incelendiğinde ise öznel iyi oluş ile sağlıklı ve uzun yaşam, ruh sağlığı, evrensel nitelikteki ihtiyaçların doyumu, kişilik özellikleri, bağlanma, sosyal destek, affetme, gelir durumu, sosyal medya değişkenleriyle sıkça ilişkilerinin incelendiği bulgulanmıştır.

Çalışma kapsamında incelenen öznel iyi oluşa etki etmesi muhtemel olumlu özelliklerinden biri kendini affetmedir. Bu çalışma kapsamında kendini affetme bir kişilik eğilimi olarak değerlendirilmiştir. Genel anlamda kendini affetme, bir suçtan dolayı bireyin kendisine karşı kin beslemeyi bırakması süreci olarak tanımlanmıştır. Literatürde affetme

ve öznel iyi oluş arasında yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, affetme ile öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, fiziksel sağlık, olumlu duygulanım, yaşam doyumu, mutluluğa yönelim, öznel mutluluk ve ruhsal sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Diğer taraftan affetme ile olumsuz duygulanım, kaygı, öfke, stres, depresyon ve anksiyete arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Çalışma kapsamında incelenen öznel iyi oluşa etki etmesi muhtemel olumlu özelliklerden bir diğeri başa çıkma öz-yeterliğidir. Öz-yeterliğin özel bir alanını ölçmek için ifade edilen başa çıkma öz-yeterliği, bireylerin zorluklarla ya da tehditlerle başa çıkmada algılanan öz-yeterlikleri olarak tanımlanmıştır. Başa çıkma öz-yeterliği özellikle bireylerin duygularına ve stresli olaylarla başa çıkma yeteneklerine olan inançlarını ifade etmektedir. Öz-yeterlik ile öznel iyi oluş arasında yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, öz-yeterlik ile öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, öznel mutluluk ve ruhsal sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Diğer taraftan öz-yeterlik ile olumsuz duygulanım, psikolojik uyumsuzluk, stres, depresyon, olumsuz fiziksel sağlık, psikolojik stres, anksiyete ve tükenmişlik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulgulanmıştır.

Çalışma kapsamında incelenen öznel iyi oluşa etki etmesi muhtemel olumlu özelliklerinden bir diğeri de bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık, an itibarıyla deneyimin ortaya çıkmasında yargılayıcı olmadan ve şimdiki zaman içerisinde, amaç üzerine dikkatin verilmesi yoluyla farkındalığın ortaya çıkmasıdır. Bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, öznel mutluluk, öznel yaşam enerjisi, yaşam kalitesi ve ruhsal sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Diğer taraftan bilinçli farkındalık ile olumsuz duygulanım, endişe, depresyon, stres, anksiyete ve ruminasyon arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Çalışma kapsamında incelenen öznel iyi oluşa etki etmesi muhtemel olumlu özelliklerden sonucusu psikolojik sağlamlıktır. Temel olarak, psikolojik sağlamlık bireyin esnek olmasını, zorluklar karşısında güçlü kalabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra toparlanabilmesini ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş arasında yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve öznel mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan psikolojik sağlamlık ile olumsuz duygulanım, depresif belirtiler, stres ve anksiyete arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Araştırmada öznel iyi oluşa etki edebileceği düşünülen bağımsız değişkenler olarak kendini affetme, bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliği alınmıştır. Aracı değişken

olarak ise psikolojik sağlamlık özelliğinin etkisi değerlendirilmiştir. Bu kapsamda psikolojik sağlamlığa etki etmesi muhtemel olumlu özelliklerinden biri kendini affetmedir. Affetme ile psikolojik sağlamlık ilişkisi değerlendirildiğinde, affetme ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak değerlendirilen bir diğer özellik başa çıkma öz-yeterliğidir. Başa ıkma öz-yeterliği ile psikolojik sağlamlık arasında yapılan çalışmalar sonucunda pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlığı yordayıcı bir diğer özellik ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde de bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Affetme öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelendiği çalışmalarda affetme ile psikolojik sağlamlık, mutluluk ve kişisel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu, affetmenin artması ile hem psikolojik sağlamlığın hem de mutluluğun ve kişisel iyi oluşun arttığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmaların sonucunda affetme ve mutluluk arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolünün olduğu görülmüştür. Ayrıca affetmenin tam tersi gibi duran negatif yaşam olaylarının psikolojik sağlamlığı negatif yönde etki ettiği ve negatif yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık arasında affetmenin aracı rolü olduğu anlaşılmıştır. Yapılan alışmalar değerlendirildiğinde, kendini affetme ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracılık rolü olabileceği söylenebilmektedir.

Öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş ilişkisinin incelendiği çalışmalarda öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık, mutluluk, olumlu duygulanım ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Çalışmalarda öz-yeterliğin artması ile hem psikolojik sağlamlığın hem de mutluluğun, yaşam kalitesinin ve olumlu duygulanımın arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan çalışmalarda öznel iyi oluşun düşük düzeyi olan psikolojik stres ve psikosomatik şikâyetler ile öz-yeterlik arasında psikolojik sağlamlığın tam aracı rolü olduğu görülmüştür. Yapılan alışmalar değerlendirildiğinde, başa çıkma öz-yeterliği ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü olabileceği düşünülmüştür.

Bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş ilişkisinin incelendiği çalışmalarda bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Çalışmalarda bilinçli farkındalığın artması ile hem psikolojik sağlamlığın hem de yaşam doyumunun ve olumlu duygulanımın arttığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan olumsuz duygulanım ile bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bir diğer ifade ile bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arttığı olumsuz duygulanımın azaldığı görülmektedir. Çalışmaların sonuçları incelendiğinde bilinçli

farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan literatür taraması sonucunda kendini affetmenin, bilinçli farkındalığın ve başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkiledikleri; ayrıca kendini affetmenin, bilinçli farkındalığın, başa çıkma öz-yeterliğinin ve psikolojik sağlamlığın da öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak bu araştırmanın, öznel iyi oluşu etkileyen değişkenleri anlamada önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizlerine yer verilmiştir.

3. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel desene dayalı olarak tasarlanmıştır. Bu araştırmalar iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan modellerdir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007, s. 205; Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2015, s. 360; Karasar, 2015, s. 81; McMillan ve Schumacher, 2014, s. 114). İlişkisel araştırmalar var olan olgular üzerinde çalışmalar yaparak insan davranışlarının karmaşıklığının anlaşılabilmesine ya da açıklanabilmesine imkân vermektedir. Böylelikle davranış örüntüleri ile davranışları tanımlayan değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenebilmektedir (Fraenkel vd., 2015, s. 360; McMillan ve Schumacher, 2014, s. 115).

3. 2. Araştırma Grubu

Bu araştırmada örnekleme yöntemlerinden basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi ile yapılan seçimlerde evrendeki tüm birimlerin örnekleme seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahip oldukları ifade edilmektedir (Cohen vd., 2007, s. 110; Fraenkel vd., 2015, s. 95; McMillan ve Schumacher, 2014, s. 144). Ayrıca basit rastgele örnekleme yönteminin avantajının örneklem temsil gücünün yüksek olması, dezavantajının ise uygulanmasının kolay olmaması gösterilmektedir (Fraenkel vd., 2015, s.105).

Araştırma grubu Türkiye'nin kuzey, güney, doğu ve batı bölgelerinden belirlenen üniversite (Karadeniz Teknik Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi ve Ege Üniversitesi) öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylere ait demografik özellikler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışmada Yer Alan Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	585	53.6
	Erkek	506	46.4
Üniversite	Karadeniz Teknik Üniversitesi	273	25.0
	Atatürk Üniversitesi	273	25.0
	Çukurova Üniversitesi	271	24.8
	Ege Üniversitesi	274	25.2
Fakülte	Edebiyat Fakültesi	271	24.8
	Eğitim Fakültesi	277	25.4
	Mühendislik Fakültesi	275	25.2
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	268	24.6
Sınıf Düzeyi	Birinci Sınıf	210	19.2
	İkinci Sınıf	272	24.9
	Üçüncü Sınıf	341	31.3
	Dördüncü Sınıf	268	24.6

3. 3. Verilerin Toplanması

Bu bölümde veri toplama araçları ile ilgili bilgilere ve verilerin nasıl toplandığı ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu, Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3. 3. 1. 1. Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Formda katılımcıya ilişkin yaş, cinsiyet, devam ettiği üniversite ve fakülteyi içeren kapalı uçlu sorular yer almaktadır.

3. 3. 1. 2. Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği (BÇÖYÖ)

Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği, bireylerin zorluklar ve tehditler ile başa çıkma konusundaki algılanan öz-yeterliklerini ölçmeye çalışmaktadır. Ölçek maddeleri Chesney, Taylor ve Folkman ile Bandura tarafından oluşturulmuştur. Ölçek 26 madde 11'li likert tipi ölçektir. '0' kesinlikle yapamam, '5' kısmen yapabilirim, '10' kesinlikle yapabilirim şeklinde kodlanmaktadır. Ölçek, problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği, olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ve aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .95 olarak bulunmuştur (Chesney vd., 2003; Chesney vd., 2006). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması için yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları aşağıda verilmiştir.

BÇÖYÖ'nün Uyarlanma Süreci

Bu kısımda ölçeğe ilişkin dil eşdeğerliği, yapı geçerliliği, ölçüt bağımlı geçerlik, madde analizleri ve güvenilirlik analizlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

BÇÖYÖ'nün Dil Eşdeğerliği Çalışması

Dil eşdeğerliği çalışması kapsamında, Bayburt Üniversitesi Yabancı Diller Bölümü İngilizce Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda öğrenim gören öğrencilerden iki grup oluşturulmuştur. İlk grup 33 öğrenciden [%78.8'i kadın (26 kişi), %21.2'si erkek (7 kişi) ve yaş ortalaması (\bar{X} =19.15; S_s =.71)] oluşmaktadır. İkinci grup 41 öğrenciden [%65.9'u kadın (27 kişi), %34.1'i erkek (14 kişi) ve yaş ortalaması (\bar{X} =20.07; S_s =.75)] oluşmaktadır.

Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlamasının yapılması için ölçeğin geliştirme çalışmasını yapan Chesney ile iletişime geçilmiş ve gerekli izin alınmıştır. Yazar ölçeğin uyarlanabilme iznini e-mail aracılığıyla onaylamıştır. İzin sürecinin tamamlanmasından sonra BÇÖYÖ'nün uyarlama çalışmalarına başlanmıştır. Bu amaçla BÇÖYÖ'nün dil eşdeğerliği çalışması çeviri konusunda profesyonel olup hem İngilizce hem de Türkçeyi iyi derecede bilen iki uzman tarafından orijinali İngilizce olan ölçek Türkçeye çevrilmiştir. Elde edilen çeviri formları rehberlik ve psikolojik danışma alanında uzman olan beş kişi tarafından incelenmiş ve herhangi bir sorun olmadığı tespit edilmiştir. Daha sonrasında elde edilen çeviri formları için iki ölçme değerlendirme uzmanının görüşleri alınıp ölçek dil eşdeğerliği çalışmasının yapılması için hazırlanmıştır. Ardından iki dilli grup deseni yöntemiyle uygulama yapılmıştır (Deniz, 2007). Bu aşamada birinci grupta bulunan 33 öğrenciye ölçeğin orijinali olan İngilizce formu, üç hafta sonrasında ise ölçeğin Türkçe formu uygulanmıştır. İkinci grupta bulunan 41 öğrenciye ise ilk olarak ölçeğin Türkçe formu, üç hafta sonra da ölçeğin orijinali olan İngilizce formunun doldurulması gerçekleştirilmiştir.

Dil eşdeğerliğinin tespit edilmesi için belirlenen birinci gruptan elde edilen bulgulara göre hem İngilizce formu hem de Türkçe formundan elde edilen değerler arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .95, p < .001$). Bu sonucun yanı sıra ikinci gruptan elde edilen bulgulara göre de hem Türkçe formu hem de İngilizce formundan elde edilen değerler arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .94, p < .001$). Yapılan çalışmalar sonrasında bu iki gruptan elde edilen sonuçlara bakılarak BÇÖYÖ'nün Türkçe formunun, orijinal İngilizce formuna eşdeğer olduğu söylenebilir. Dil eşdeğerliği çalışması yapıldıktan sonra ölçek formu üzerinde geçerlik ve güvenirlik analizleri yürütülmüştür.

BÇÖYÖ'nün Yapı Geçerliği

Faktör analizi, yapı geçerliğinin belirlenmesinde sık kullanılan tekniklerden birisidir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014, s. 177; Erkuş, 2012, s. 92; Stapleton, 1997; Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 612). Ayrıca faktör analizi, bir faktörleştirme ya da ortak faktör adı verilen yeni kavramları ortaya çıkarma veya maddelerin faktör yük değerlerini kullanarak kavramların işlevsel tanımlarını elde etme sürecidir (Büyüköztürk, 2016, s. 133). Literatür incelendiğinde faktörleştirme teknikleri konusunda bir netlik olmadığı dikkate alınarak maksimum olasılık faktör analizi (MOFA) kullanılmıştır. MOFA yöntemi ile faktörler arasında bulunan korelasyon katsayılarını görmek ve faktör yüklerinin anlamlı olup olmadığını test etmenin mümkün olduğu ifade edilmiştir (Şencan, 2005, s. 374). BÇÖYÖ'nün örtük yapısını ortaya çıkarmada ve özgün formunda açıklanan yapıyı doğrulamada hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

BÇÖYÖ'nün Açımlayıcı Faktör Analizi

Stapleton'a (1997) göre açımlayıcı faktör analizi (AFA) teori üretirken doğrulayıcı faktör analizi ise teoriyi test etmek için kullanılmaktadır. BÇÖYÖ'nün orijinal formunun Türk kültüründe bulunan üniversite öğrencileri üzerinde uygulanıp uygulanamayacağını ve yapısını açığa çıkarmak için öncelikle AFA kullanılmıştır.

AFA, Bayburt Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden elde edilen bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinin örneklemini 398 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır [%58.5'i kadın (233 kişi), %41.3'ü erkek (165 kişi) ve yaş ortalaması ($\bar{X}=21,21, Ss=1.55$)]. Örneklem büyüklüğüyle ilgili olarak literatürde farklı bilgiler mevcuttur. Bu bilgilere bakıldığında 100'den az örneklem hacminin küçük, 100-200 arası örneklem hacminin orta ve 200'den fazla örneklem hacminin ise büyük örneklem hacmi olduğu belirtilmiştir (Bayram, 2016, s. 51). Örneklem hacmiyle ilgili olarak örneklem büyüklüğünün en az 200 olması tavsiye edilmiştir (Kline, 2016, s. 16). Araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcı sayısının yukarıda ifade edilen ölçütlere göre faktör analizi için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

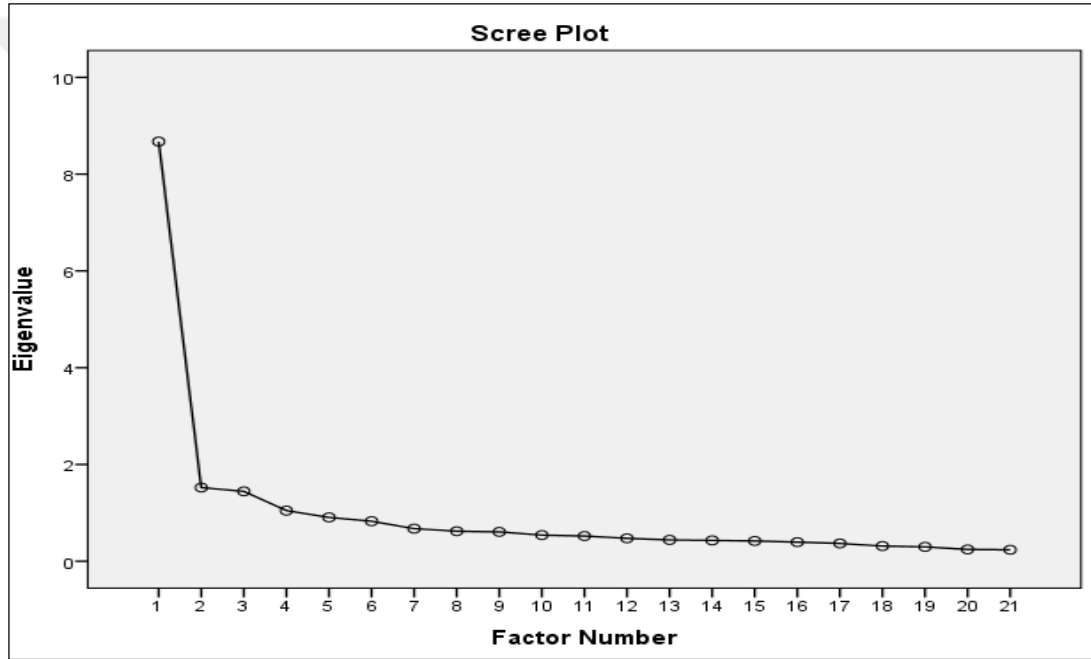
Açımlayıcı faktör analizinin yapılması amacıyla 26 maddelik BÇÖYÖ öğrencilere uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi test edilmeden önce, elde edilen verilerde eksik veri veya yanlış girişlerin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu bağlamda Tabachnick ve Fidell (2014) %5'i aşan eksik değerlerin önemli bir problem oluşturabileceğini vurgulamışlardır. Kayıp verilerin olup olmadığının değerlendirilmesi sonucu sorun oluşturmayan eksik değerlerin yerine ortalama değerler atandıktan sonra yapı geçerliği çalışmasına uygunluğu araştırılmıştır. Elde edilen veriler üzerinde analiz işlemleri yürütülmeden önce, veri setinde uç değer ya da aykırı değer olarak ifade edilen değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma verilerinde aykırı değerlerin olmadığı belirlendikten sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir.

Faktör analizinde kullanılacak verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği Bartlett Küresellik Testi ile ortaya konmaktadır (Çokluk vd., 2014, s. 208; Field, 2013, s. 786). BÇÖYÖ'nün Bartlett küresellik testi değeri $\chi^2=4815,872$, $p<.001$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer için faktör analizi için çoklu normalliği sağladığını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca normallik analizi için bir diğer yöntem olan çarpıklık ve basıklık değerleri de incelenmiştir. Veri seti içerisinde bulunan çarpıklık ve basıklık değerlerinin 0'a yakın olmasının beklendiği ve bu değerlerinin +2, -2 arasında olmasının normallik varsayımını karşıladığı tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2019, s.114; Kalaycı, 2009, s. 209). Bu değerlere göre veri seti normal dağılım göstermektedir. Ayrıca BÇÖYÖ'nün geçerlik çalışması kapsamında ölçme aracının faktör analizi için uygunluğunu tespit edebilmek amacıyla Kaise-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testleri yapılmıştır. Yapılan analiz sonrasında KMO testi değeri (KMO=.93) olarak bulunmuştur. KMO'nun .60'dan yüksek, Bartlett testinin de anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2016, s. 136; Field, 2013, s. 798; Kalaycı, 2009, s. 322).

Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen bulgularda ölçeğin 1 değerinden büyük olan 4 özdeğer ortaya çıkmıştır. Yapılan analizler sonrasında maddelerin faktör yük değerleri incelenmiş ve bazı maddelerin faktör yük değerlerinin düşük çıktığı görülmüştür. Daha sonrasında yapılan işlemlerde 1, 16, 20, 23 ve 26. maddelerin madde faktör yük değerlerinin .30'un altında olduğu görülmüş ve bu maddeler sırasıyla işlem yapılarak analiz dışı bırakılmıştır (Büyüköztürk, 2016, s. 134). Bu bilgilerin yanı sıra faktör yük değerinin büyüklüğüne karar vermede örneklem büyüklüğünün de üzerinde durulması gerektiği görülmektedir (Şencan, 2005, s. 391).

Ölçekte bulunan maddelerin faktör yük değerlerinin düşük olduğunun belirlenmesi ve bu maddelerin analiz dışına bırakılmasına karar verildikten sonra yeniden açımlayıcı faktör analizi işlemleri yapılmıştır. Analiz sonrasında KMO testi değeri (KMO=.94) ve Bartlett küresellik testi değeri ($\chi^2=4030,585$; $p<.001$) olduğu tespit edilmiştir. Açımlayıcı faktör

analizi sonuçları incelendiğinde ölçeğin 1 değerinden büyük olan 3 özdeğer ortaya çıktığı görülmüştür. Bu çalışma kapsamında orijinal ölçeğin geliştirilmesi aşamasında kullanılan dik döndürme yöntemlerinden varimax kullanılmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinal formunda problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği alt boyutunda bulunan 9. maddenin aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği alt boyutuna, bu durumun yanı sıra aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği alt boyutunda bulunan 18. maddenin ise olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği alt boyutuna yüklendiği tespit edilmiştir. Ayrıca açımlayıcı faktör analizi kapsamında faktör yapısına karar vermek için yamaç birikinti grafiği de incelenmiştir. BÇÖYÖ'nün yamaç-birikinti grafiği Şekil 4'de gösterilmektedir.



Şekil 4. BÇÖYÖ'nün yamaç-birikinti grafiği

Yamaç birikinti grafiği faktör sayısına karar vermek amacıyla Cattell tarafından önerilen bir yardımcı grafikdir (Field, 2013, s. 798). Ayrıca bu grafik faktör sayısını öz-değerlerden daha başarılı bir biçimde azaltmaktadır (Fabrigar ve Wegener, 2012, s. 57). Yamaç-birikinti grafiği incelendiğinde, üçüncü faktör sonrası düzleşmenin meydana geldiği görülmüştür. Üç özdeğerin açıkladığı toplam varyans 47.86'dır. Elde edilen sonuçlara göre birinci faktörün özdeğeri 4.26 (%20.29), ikinci faktör 3.89 (%18.55) ve üçüncü faktör 1.90 (%9.03) olarak belirlenmiştir. BÇÖYÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .35 ile .81 arasında değişmektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2'de bildirilmiştir.

Tablo 2. BÇÖYÖ'nün Madde Faktör Yük değerleri ve Açıkladığı Varyans Miktarı

Madde No	Problem Odaklı Başa Çıkma Öz-Yeterliği	Olumsuz Duygu ve Düşünceleri Uzaklaştırmaya yönelik Başa Çıkma Öz-Yeterliği	Aile ve Arkadaşlardan Destek Almaya Yönelik Başa Çıkma Öz-Yeterliği
3	.73		
7.	.71		
14.	.70		
6.	.69		
5.	.66		
2.	.58		
8.	.55		
13.	.42		
25.	.40		
15.		.81	
12.		.80	
19.		.75	
10.		.61	
18.		.46	
22.		.42	
11.		.41	
21.		.35	
24.			.48
17.			.44
9.			.39
4.			.37
Özdeğer	4.26	3.89	1.90
Açıklanan Varyans	20.29	18.55	9.03
Açıklanan Toplam Varyans	20.29	38.84	47.86

Ölçeğin toplam açıklanan varyans değeri incelendiğinde %47,86 olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde tek faktörlü ölçeklerde açıklanan toplam varyans oranının %30 ve daha fazla olması yeterli görülmemekte, çok faktörlü ölçekler için varyans miktarının daha fazla olması istenmektedir (Büyüköztürk, 2016, s. 135). Bu doğrultuda araştırma sürecinde açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen %47,86'lık toplam varyans değerinin ölçeğin faktör yapısına karar vermede yeterli olduğu söylenebilir. Yapılan analizlere ek olarak BÇÖYÖ'nün alt boyutları arasında bulunan ilişkiler incelenip çoklu bağlantı sorunu olup olmadığı da tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonrasında BÇÖYÖ'nün alt boyutları arasında bulunan korelasyon katsayısının .90 ve üzerinde bulunmaması çoklu bağlantı sorunu oluşturmadığına kanıt olarak gösterilmektedir (Field, 2013, s. 807). BÇÖYÖ'nün toplam ve alt faktörleri arasındaki korelasyon değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. BÇÖYÖ'nün Toplam ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1.	2.	3.	4
Problem Odaklı Başa Çıkma Öz-Yeterliği	1			
Olumsuz Duygu ve Düşünceleri Uzaklaştırmaya Yönelik Başa Çıkma Öz-Yeterliği	.73**	1		
Aile ve Arkadaşlardan Destek Almaya Yönelik Başa Çıkma Öz-Yeterliği	.47**	.53**	1	
Toplam Başa Çıkma Öz-Yeterliği	.90**	.92**	.69**	1

**p<.01

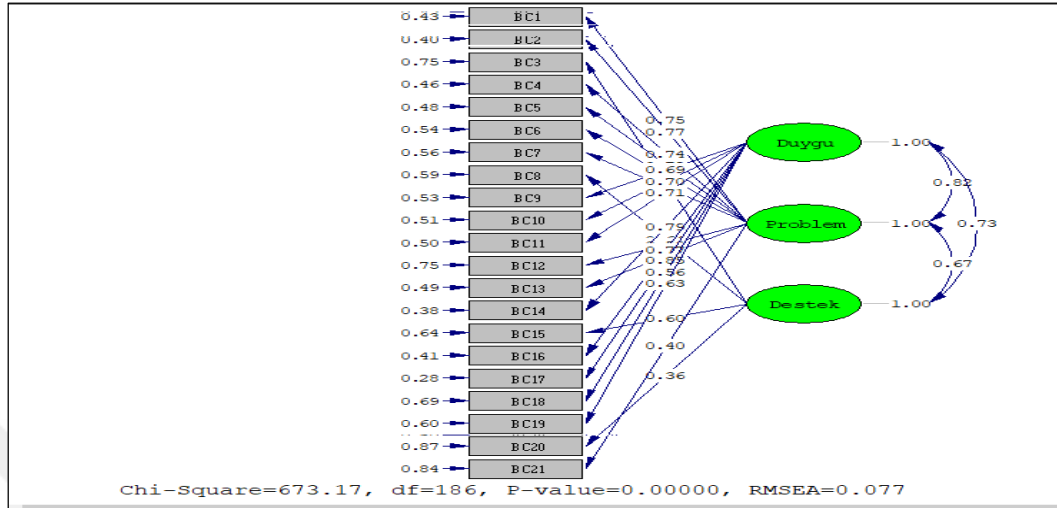
BÇÖYÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi

Kuramsal bir yapı çerçevesinde geliştirilen ölçme aracında elde edilen verilerden hareketle ortaya çıkan yapının doğrulanıp doğrulanmadığını test etmede kullanılan güçlü ve ileri düzey bir istatistik tekniği olan DFA, yapı geçerliğini belirlemede dolayısı ile var olan kuramın geçerliğini test etmede yaygın olarak kullanılmaktadır (Stapleton, 1997; Stevens, 2009, s. 345). DFA kapsamında faktörleştirme yöntemi olarak bu çalışmada MOFA tekniği kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinin örnekleme, 448 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır [%54.7'si kadın (245 kişi), %43.3'ü erkek (203 kişi) ve yaş ortalaması (\bar{X} = 21.28, Ss= 1.40)].

Açımlayıcı faktör analizinden elde edilen madde-faktör yapısının DFA yapılarak model uyumu test edilmiştir. DFA sonucunda çoklu uyum indeksleri incelenmiştir. Uyum indeksleri incelendiğinde genellikle CFI ve NFI için >.90, ve RMSEA ve SRMR için <.08 ölçütüne göre değerlendirildiği tespit edilmiştir (Bayram, 2016, s. 78; Hu ve Bentler, 1999; Stevens, 2009, s. 363; Şimşek, 2007, s. 14). BÇÖYÖ'nün yapı geçerliği için DFA Lisrel 8.70 paket programı kullanılarak yapılmıştır. DFA test edilmeden önce, veri seti içerisinde eksik ya da hatalı verilerin olup olmadığı değerlendirilmiş ve eksik değerlerin yerine ortalama değerler atandıktan sonra yapı geçerliği çalışmasına uygunluğu araştırılmıştır. Bu aşamada aykırı değerlerin olmadığı belirlendikten sonra verilerin normallik varsayımını karşıladığı da belirlenmiştir.

BÇÖYÖ'nün belirlenen yapısının doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek amacıyla tek düzeyli DFA uygulanmıştır. DFA'da birden fazla uyum indeksinin elde edildiği ve elde edilen modelin doğrulanıp doğrulanmadığını değerlendirmek için tek bir uyum indeksinden ziyade, tüm indekslerin bir arada değerlendirilmesi önerilmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). Uyum indekslerinin yanı sıra standardize edilmiş regresyon değerleri incelendiğinde .36 ile .77 arasında değiştiği görülmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda ölçğin

maddelerine ait standartlaştırılmış regresyon katsayılarının iyi düzeyde olduğu söylenebilir. BÇÖYÖ'nün tek düzeyli DFA sonuçları ve hata varyansları Şekil 5'te belirtilmiştir.



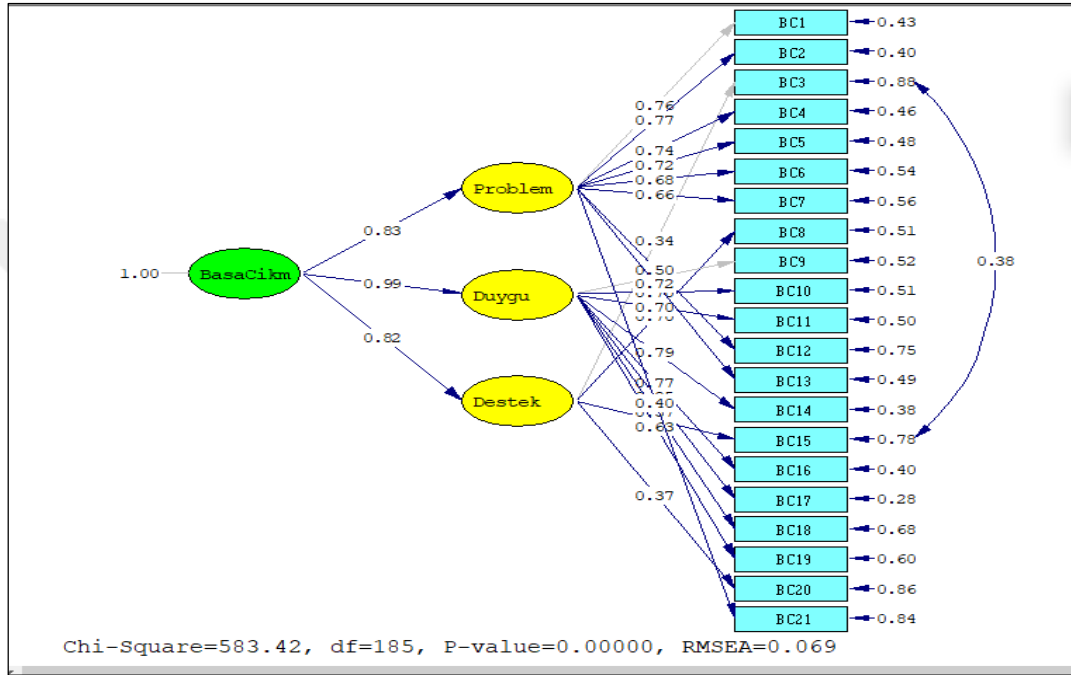
Şekil 5. BÇÖYÖ'nün tek düzeyli DFA sonuçları ve hata varyansları

21 maddeden oluşan BÇÖYÖ'nün tek düzeyli DFA sonucunda elde edilen uyum indeks değerleri incelenmiştir ($X^2=673.17$; $Sd=186$; $NFI=.96$; $CFI=.97$; $RMSEA=.077$; $SRMR=.057$). Test edilen modelin uyum indeks değerlerinin iyi düzeyde olduğu söylenebilir (Bayram, 2016, s.78; Tabachnick ve Fidell, 2014). Elde edilen modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde, X^2/df değerinin 3.62 olduğu görülmektedir. Literatürde bu değer için 5'in altında çıktığı modellerde orta düzeyde uyum olduğu ifade edilmektedir (Kline, 2016, s. 274). RMSEA değeri .08 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer iyi uyuma işaret etmektedir (Brown, 2015, s. 72; Steiger, 2007; Stevens, 2009, s. 363). CFI ve NFI değerleri incelendiğinde, bu indeks değerlerinin .95 ve bu değerden büyük olmasının mükemmel uyuma işaret ettiği belirtilmiştir (Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2014; Thompson, 2004, s. 130). SRMR değerine bakıldığında ise .06 ile iyi uyum göstermektedir (Brown, 2015, s. 74; Byrne, 2010, s. 80; Hu ve Bentler, 1999;). Tek düzeyli DFA sonrası elde edilen uyum indekslerinin tamamının iyi düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

Uygulanan DFA'da her bir maddeye ilişkin standartize edilmiş değerlerinin anlamlılığı t değerlerine bakılarak incelenmiştir. DFA sonrasında maddelerden elde edilen t değerlerinin 6.79 ile 21.81 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin tüm maddeleri için hesaplanan t değerlerinin $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

BÇÖYÖ'nin belirlenen yapısını ortaya koymak amacıyla iki düzeyli DFA yapılmıştır. Yapılan iki düzeyli DFA sonucunda uyum iyiliği değerlerinin iyi düzeyde olduğu, ancak modele yönelik modifikasyon önerisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda 3. ve 15.

maddeler arasında modifikasyon işlemi yapılmıştır. Modele yönelik yapılan modifikasyon işlemi sonrasında model iyiliği değerlerinin daha iyi uyum verdikleri gözlenmiştir. Ayrıca standardize edilmiş regresyon değerlerine bakıldığında .37 ile .77 arasında değiştiği de görülmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda ölçeğin maddelerine ait standartlaştırılmış regresyon katsayılarının iyi düzeyde olduğu söylenebilir. BÇÖYÖ'nün iki düzeyli DFA sonuçları ve hata varyansları Şekil 6'da belirtilmiştir.



Şekil 6. BÇÖYÖ'nün iki düzeyli DFA sonuçları ve hata varyansları

21 maddeden oluşan BÇÖYÖ'nün iki düzeyli DFA sonucunda elde edilen uyum indeks değerleri incelenmiştir ($X^2=583.42$; $Sd=185$; $NFI=.96$; $CFI=.97$; $RMSEA=.069$; $SRMR=.051$). Test edilen yapısal modelin uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu söylenebilir (Bayram, 2016, s. 78; Tabachnick ve Fidell, 2014). Elde edilen modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde, X^2/df değerinin 3.15 olduğu ve orta düzeyde uyum olduğu belirtilmektedir (Kline, 2016, s. 272). RMSEA değeri .07 ise iyi uyuma işaret etmektedir (Brown, 2015, s. 72; Steiger, 2007). Öte yandan CFI ve NFI değerleri mükemmel uyuma işaret ettiği anlaşılmaktadır (Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2014; Thompson, 2004, s. 130). SRMR değerinin ise .05 ile iyi uyuma sahip olduğunu göstermektedir (Brown, 2015, s. 74; Byrne, 2010, s. 134; Hu ve Bentler, 1999). Yapılan iki düzeyli DFA sonrası elde edilen uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

Uygulanan iki düzeyli DFA'da her bir maddeye ilişkin standartize edilmiş değerlerinin anlamlılığı t değerlerine bakılarak test edilmiştir. İki düzeyli DFA sonrasında maddelerden

elde edilen t değerlerinin 4.80 ile 16.60 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğe ait tüm maddeleri için hesaplanan t değerlerinin $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak iki düzeyli DFA sonrası elde edilen hem uyum indeks değerleri hem de t değerleri incelendiğinde, 21 maddeden meydana gelen BÇÖYÖ'nün iyi bir uyum gösterdiği ve uygulanabilir olduğu belirlenmiştir.

BÇÖYÖ'nün Ölçüt Bağımlı Geçerlik Çalışması

BÇÖYÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliği Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören 256'sı kadın (%51.2), 244'ü erkek (%48.8) ve yaş ortalaması $\bar{X}=21.12$, $Ss=1.51$ olan toplam 500 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Veri toplama araçları olarak bilgi formu, Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği, Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Bilgi Formu: Bilgi formu katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Formda yaş, cinsiyet, eğitim alanı, yaşamının büyük çoğunluğunun geçirildiği yer, ailenin ekonomik durumu, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu şeklinde kapalı uçlu sorular yer almaktadır.

Baş Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği: Baş Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği, Chesney ve diğerleri (2006) tarafından bireyin zorluklar ve tehditler ile başa çıkma konusundaki algıladıkları öz-yeterliğini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. '0' kesinlikle yapmıyorum, '10' kesinlikle yapıyorum şeklinde derecelendirilen 11'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .95 olarak bulunmuştur (Chesney vd., 2003; Chesney vd., 2006). Ölçekte bulunan problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği boyutu için örnek madde olarak "En zor problemlerime çözümler bulurum" gösterilebilir. Bir diğer boyut olan olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği boyutu için örnek madde olarak "Üzgün hissetmekten kaçınıyorum" maddesi gösterilebilir. Sonuncu boyutu oluşturan aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği boyutuna örnek madde olarak ise "Arkadaşımdan ve ailemden duygusal destek alırım" verilebilir.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Lovibond ve Lovibond (1993) tarafından geliştirilmiş ve 42 madde 3 alt ölçekten oluşmaktadır (Lovibond ve Lovibond, 1995). Kendini değerlendirmeye yönelik dörtlü derecelendirmeli bir ölçektir. Ölçeğin Bilgel ve Bayram (2010) tarafından Türk kültüründe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçekte "Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdiğime hissinde kapıldım", "Panik haline yakın olduğumu hissettim" ve "Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi" gibi maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında yapılan DFA sonucu uyum indeks değerleri ($\chi^2/sd=3.17$; GFI= .90; CFI= .92; RMSEA=.04) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının depresyon alt ölçeği için .87, anksiyete alt ölçeği için .86 ve stres alt

ölçeği için .88 olduğu tespit edilmiştir (Bilgel ve Bayram, 2010). Bu araştırma kapsamında stres alt ölçeği için iç tutarlık katsayısı .89, anksiyete alt ölçeği için .88 ve depresyon alt ölçeği için ise .93 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri, bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını tespit etmek amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 66 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Şahin ve Durak (1995) tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapıldığı görülmüştür. Ölçek, 30 madde ve 5 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekte iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım ve sosyal destek arama alt ölçeklerinin olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca ölçekte "Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım" ve "Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım" gibi maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizleri incelendiğinde ise kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .80, iyimser alt boyut için .68, çaresiz/kendini suçlayıcı alt boyut için .73, boyun eğici alt boyut için .70 ve sosyal destek arama alt boyutu için ise .47 olduğu bulgulanmıştır (Şahin ve Durak,1995). Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayılarının ise iyimser yaklaşım alt boyutu için .71, çaresiz/kendini suçlayıcı alt boyutu için .69, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için .75, sosyal destek alt boyutu için .57 ve boyun eğici alt boyutu için .57 olduğu tespit edilmiştir.

Benlik Saygısı Ölçeği: Tafarodi ve Swan (2001) tarafından İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (kendini sevme ve öz-yeterlik) bireylerin benlik saygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipi 16 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısının .82 ile .90 arasında olduğu belirlenmiştir. Türk kültürü için uyarlama çalışması Doğan (2011) tarafından yapılan ölçeğin yapı geçerliği DFA ile yapılmış ve ölçeğin iki boyutlu faktör yapısının doğrulandığı ($X^2= 258.93$; $Sd= 98$; $NFI= .95$; $CFI= .97$; $RMSEA= .049$; $SRMR= .049$) tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin iç tutarlık katsayıları .73 ile .83 arasında olduğu bildirilmiştir. Ölçekte "Kendimle oldukça barışığım" ve "Kendi değerimden eminim" gibi maddeler bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında güvenirlik analizleri yapılmış ve kendini sevme alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .81, öz-yeterlik alt boyutu için .63 ve ölçeğin tamamı için ise .82 olarak bulunmuştur.

İşlem: Bayburt Üniversite Rektörlüğü'nden izin belgeleri temin edildikten sonra fakültelerin ilgili yöneticileri ve derslerin sorumlularıyla görüşülüp, belirlenen gün ve saatte araştırmacı tarafından çalışmanın verileri toplanmıştır. Ölçüt bağımlı geçerlik analizi test edilmeden, veri seti içerisinde eksik ya da hatalı verilerin olup olmadığı değerlendirilmiş ve eksik değerlerin yerine ortalama değerler atandıktan sonra ölçüt geçerliği çalışmasına uygunluğu araştırılmıştır. Bu aşamada aykırı değerlerin olmadığı belirlendikten sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik analizleri için

çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin normallik varsayımını karşıladığı bulgulanmıştır.

BÇÖYÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğini test etmede Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile arasındaki ilişkiler hesaplanmıştır. BÇÖYÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğine belirlemede belirlenen ölçeklerden elde edilen puanlar ile arasındaki ilişkileri tespit edebilmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. BÇÖYÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğine ilişkin korelasyon sonuçları Tablo 4'de yer verilmiştir.

Tablo 4. BÇÖYÖ'nün Ölçüt Bağımlı Geçerliğine İlişkin Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
BÇÖYÖ	1										
D	-.42**	1									
A	-.34**	.81**	1								
S	-.37**	.75**	.74**	1							
KGY	.50**	-.30**	-.26**	-.21**	1						
ÇY	-.26**	.51**	.48**	.49**	-.18**	1					
BEY	-.10*	.36**	.36**	.26**	-.15**	.51**	1				
İY	.53**	-.29**	-.26**	-.34**	.65**	-.13**	.02	1			
SDAY	.11**	-.23**	-.15**	-.13**	.09*	-.02	-.08	.07	1		
KS	.39**	-.55**	-.47**	-.40**	.49**	-.42**	-.34**	.40**	.27**	1	
Ö	.42**	-.36**	-.30**	-.31**	.36**	-.43**	-.20**	.26**	.06	.54**	1

**p<.01, *p<.05, BÇÖYÖ: Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği, D:Depresyon, A:Anksiyete, S: Stres, KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDAY: Sosyal Destek Arama Yaklaşımı, KS: Kendini Sevme, Ö: Öz-yeterlik

Tablo 4'de görüldüğü üzere BÇÖYÖ'nün depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkilerinin olduğu ve stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı alt boyutları ile de negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkileri olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan BÇÖYÖ'nün stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu tespit edilmiştir. Son olarak BÇÖYÖ'nün iki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin hem kendini sevme boyutu hem de öz-yeterlik boyutu ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda BÇÖYÖ'nün ölçüt geçerliğinin sağlandığı söylenebilir.

BÇÖYÖ'nün Madde Analizi ve Güvenirlik Çalışmaları

Çalışmanın bu aşamasında ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören 256'sı kadın (%51.2), 244'ü erkek (%48.8) ve yaş ortalaması \bar{X} =21.12, Ss=1.51 olan toplam 500 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde

madde analizleri ve güvenilirlik çalışmaları yürütülmüştür. BÇÖYÖ'de bulunan maddelerin, ölçmek istediği özelliği ölçüp ölçemediği ve ölçtüğü özellik bakımından kişileri ayırt etmede ne kadar yeterli olduğunu belirlemek için ilk olarak madde-toplam korelasyonu, daha sonrasında ise toplam puana göre üst %27 ve alt %27'lik grupların madde puanları arasındaki farkın anlamlılığı için bağımsız gruplar için *t*-testi kullanılmıştır. Ayrıca ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlık güvenilirlik değerleri ve iki yarı güvenilirliklerine bakılmıştır. Ölçekte bulunan her bir madde için madde ortalamaları, standart sapmaları, madde-toplam korelasyonları, üst %27 ve alt %27'lik grupların madde puanları arasındaki farkın anlamlılığı için bağımsız gruplar için *t*-testi sonuçlarına ilişkin sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. BÇÖYÖ'ne İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Madde Toplam Korelasyonları ve %27'lik Alt-Üst Grup Farkına İlişkin Bağımsız Gruplar için *t* testi Değerleri

Madde No	X	Ss	Madde Toplam Korelasyonu	Madde Çıkarıldığında Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı	t (Alt %27 Üst %27) (n1=n2=135)
1	5.40	2.49	.69	.93	17.57**
2.	6.17	2.63	.66	.93	17.57**
3.	6.37	2.35	.34	.93	7.42**
4.	6.84	2.37	.65	.93	15.89**
5.	5.63	2.47	.65	.93	15.36**
6.	6.52	2.42	.60	.93	14.42**
7.	5.58	2.59	.62	.93	15.60**
8.	5.06	2.71	.56	.93	13.46**
9.	5.12	2.76	.61	.93	16.08**
10.	5.62	2.63	.68	.93	17.15**
11.	4.62	2.87	.60	.93	15.54**
12.	5.67	2.54	.47	.93	10.31**
13.	6.47	2.41	.63	.93	16.82**
14.	5.17	2.81	.69	.93	18.50**
15.	6.20	2.69	.46	.93	10.68**
16.	5.93	2.68	.73	.93	20.38**
17.	5.43	2.70	.75	.93	20.41**
18.	5.07	2.78	.55	.93	14.43**
19.	5.03	2.97	.61	.93	16.68**
20.	6.46	2.64	.33	.94	6.21**
21.	5.47	2.79	.36	.93	9.20**

** $p < .01$

Faktör analizi sonrasında 21 madde ve üç alt boyuttan meydana gelen ölçeğin madde analizleri yapılmıştır. Tablo 5'e göre ölçeğin madde-toplam test korelasyonları değerleri $r = .33$ ile $r = .75$ arasında olduğu belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde madde-toplam korelasyonlarının .30 ve daha yüksek olması durumunun ölçek maddelerinin geçerli olduğuna işaret ettiği bildirilmiştir (Field, 2013, s. 834). Bu sonuçlar, ölçekte bulunan maddelerin geçerliklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Tablo 5 incelenmeye devam

edildiğinde, ölçekte bulunan her bir maddenin çıkarılması sonucunda güvenilirlik katsayısının değişmediği, sonuç olarak bütün maddelerin ölçeğin tamamına yönelik güvenilirliğine olumlu yönde katkı yaptığı söylenebilir (Field, 2013, s. 834).

Yapılan bir diğer çalışmada ise ölçekte bulunan maddelerinin tümünün ölçülen özelliğe sahip olan bireylerle olmayan bireyleri ayırt edip etmediğine bakılmıştır. BÇÖYÖ'den alınan toplam puanlara göre belirlenmiş olan alt %27'lik (ölçülen özelliğe düşük düzeyde sahip olduğu varsayılan) ve üst %27'lik (ölçülen özelliğe yüksek düzeyde sahip olduğu varsayılan) grubun ortalama puanları bağımsız gruplar için *t*-testi ile incelenmiştir. Ölçek maddelerinin *t* değerlerinin 6.21-20.41 arasında değiştiği ve anlamlı oldukları ($p < .01$) ortaya çıkmıştır. Bu analizlere ek olarak Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği'nin stres alt boyutundan alınan ileri ve çok ileri düzeyde stres yaşayanlar ile normal düzeyde stres yaşayanlar arasında başa çıkma öz-yeterliği açısından farklılaşma olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla bağımsız gruplar için *t* testinden yararlanılmıştır. Stres ölçeğinden elde edilen puanlardan 0-14 puan arası olanların normal düzeyde stres ($n_1=184$), 26 ve yukarısı olanların ($n_2=184$) ileri ve çok ileri düzeyde stres yaşayanlar olarak sınıflandırılarak analiz yapılmıştır. Sonuç olarak bireylerin başa çıkma öz-yeterliği puanlarının stres puanlarından normal ve ileri düzeyde olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem için *t* testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($t_{366}=7.734$, $p=.00$). Ortaya çıkan farklılığa bakıldığı zaman stres düzeyi açısından normal olan bireylerin başa çıkma öz-yeterliği puanları ortalamalarının $\bar{X}=134,87$, $Ss=28.71$ stres düzeyi açısından ileri ve çok ileri olanların başa çıkma öz-yeterliği puanları ortalamalarından $\bar{X}=107.55$, $Ss= 38.35$ anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda ölçek maddelerinin başa çıkma öz-yeterliği bakımından öğrencileri ayırt ettikleri ve bir diğer ifade ile bireyler arası farklılıkları ortaya çıkarabildiği söylenebilir. Ölçeğin madde analizlerinin tamamlanması sonrasında güvenilirlik analizleri yürütülmüştür. BÇÖYÖ'nün iç tutarlık ve iki yarı güvenilirlik katsayıları Tablo 6'da ifade edilmiştir.

Tablo 6. BÇÖYÖ'nün İç Tutarlık ve İki Yarı Güvenirlik Katsayıları

Ölçek	İç Tutarlık	İki Yarı Güvenirlik
Problem Odaklı Başa Çıkma Öz-Yeterliği	.87	.85
Olumsuz Duygu Ve Düşünceleri Uzaklaştırmaya Yönelik Başa Çıkma Öz-Yeterliği	.88	.87
Aile ve Arkadaşlardan Destek Almaya Yönelik Başa Çıkma Öz-Yeterliği	.62	.60
Ölçek Toplam	.93	.91

Ölçeğin güvenirlik analizleri incelendiğinde, BÇÖYÖ'nün problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .87 ve iki yarı güvenirliği .85, olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .88 ve iki yarı güvenirliği .87, aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .62 ve iki yarı güvenirliği .60 son olarak ölçeğin tümüne yönelik iç tutarlık katsayısı .93 ve iki yarı güvenirliği .91 olarak tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, güvenirlik katsayılarının .70 veya daha yüksek olması durumu yeterli olarak değerlendirilmekte (Field, 2013, s. 830), ayrıca .60 ve üstü değerlerin de oldukça güvenilir sonuçlar ortaya çıkardığı ifade edilmektedir (Kalaycı, 2009, s. 405; Şencan, 2005, s. 169). Bu bulgular BÇÖYÖ'nün güvenirlik düzeyinin yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır.

3.3.1.3. Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF)

Conor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği, Connor ve Davidson (2003) tarafından bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylar sonrasında psikolojik sağlıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipi 25 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. '0' hiç doğru değil, '4' neredeyse her zaman doğru şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin geçerlik analizleri sonucunda ölçek 25 madde ve beş faktör olarak bulunmuştur. Madde faktör yük değerleri .39 ile .78 arasında değiştiği bildirilmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonları .30 ile .70 arasında bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik analizleri sonrasında iç tutarlık katsayısı .89 olarak bulunurken, test tekrar test sonucu .87 olarak bulunmuştur (Connor ve Davidson, 2003). Ölçeğin 25 maddelik formu Campbell-Sills ve Stein (2007) tarafından 1743 üniversite öğrencisine uygulanarak ölçek maddeleri 25 maddeden 10 maddeye düşürülmüştür. Tek faktörden oluşan 10 maddelik ölçek maddelerinin faktör yük değerlerinin .44 ile .74 arasında değiştiği bildirilmektedir. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarına yönelik yapılan analizler sonucunda DFA uyum indeksi değerlerinin $\chi^2=176.10$, $p<.001$, RMSEA=.050, SRMR=.028, CFI=.97 ve iç tutarlık kat sayısının .85 olduğu görülmektedir (Campbell-Sills ve Stein, 2007). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması için yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmaları aşağıda verilmiştir.

CDPSÖKF'nin Uyarlanma Süreci

Bu kısımda ölçeğe ilişkin dil eşdeğerliği, yapı geçerliliği, ölçüt bağımlı geçerlik, madde analizleri ve güvenirlik analizlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

CDPSÖKF'nin Dil Geçerliği Çalışması

Dil eşdeğerliği çalışması kapsamında, Bayburt Üniversitesi Yabancı Diller Bölümü İngilizce Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda öğrenim gören öğrencilerden iki grup

oluşturulmuştur. İlk grup 41 öğrenciden [%65.9'u kadın (27 kişi), %34.1'i erkek (14 kişi) ve yaş ortalaması (\bar{X} =20.07; Ss=.75)] oluşmaktadır. İkinci grup 33 öğrenciden [%78.8'i kadın (26 kişi), %21.2'si erkek (7 kişi) ve yaş ortalaması (\bar{X} =19.15; Ss=.71)] oluşmaktadır.

CDPSÖKF'nin Türkçe uyarlama çalışmasını gerçekleştirebilmek amacıyla ölçeğin geliştirme çalışmasını yapan Davidson ile iletişim kurulmuş ve gerekli izin alınmıştır. Yazar ölçeğin uyarlanabilme iznini e-mail aracılığıyla bildirmiştir. Gerekli izin sürecinin tamamlanmasından sonra CDPSÖKF'nin uyarlama çalışmalarına başlanmıştır. Ölçeğin daha önce Türkçeye çevirisi yapılan maddeleri (Kararımak, 2010) üzerinde dilsel eşdeğerlik çalışması yürütülmüştür. Bu kapsamda iki dilli grup deseni yöntemiyle uygulama yapılmıştır. Bu aşamada birinci grupta bulunan 41 öğrenciye ölçeğin orijinali olan İngilizce formu, üç hafta sonrasında ise bu gruba ölçeğin Türkçe formunun doldurulması rica edilmiştir. İkinci grupta bulunan 33 öğrenciye ise ilk olarak ölçeğin Türkçe formu, üç hafta sonra da ölçeğin orijinali olan İngilizce formunu doldurtulmuştur.

Dil eşdeğerliğinin tespit edilmesi için belirlenen birinci gruptan elde edilen bulgulara göre hem İngilizce formu hem de Türkçe formundan elde edilen değerler arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .87, p < .001$). Bu sonucun yanı sıra ikinci gruptan elde edilen bulgulara göre de hem Türkçe formu hem de İngilizce formundan elde edilen değerler arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .93, p < .001$). Yapılan çalışmalar sonrasında bu iki gruptan elde edilen sonuçlara bakılarak CDPSÖKF'nin Türkçe formunun, orijinal İngilizce formuna eşdeğer olduğu söylenebilir. Dil eşdeğerliği çalışması yapıldıktan sonra ölçek formu üzerinde geçerlik ve güvenirlik analizleri yürütülmüştür.

CDPSÖKF'nin Yapı Geçerliği

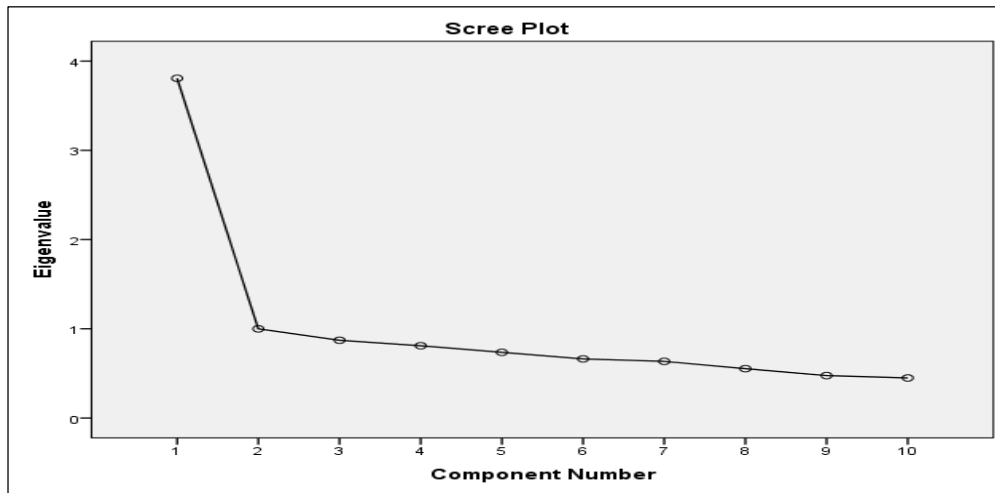
Faktör analizi, yapı geçerliğinin belirlenmesinde sık kullanılan tekniklerden birisidir (Çokluk vd., 2014, s. 177; Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 613). Faktör analizi kapsamında bu çalışmada faktörleştirme tekniklerinden MOFA kullanılmıştır. CDPSÖKF'nin örtük yapısını ortaya çıkarmada ve özgün formunda açıklanan yapıyı doğrulamada hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

CDPSÖKF'nin Açımlayıcı Faktör Analizi

CDPSÖKF'nin orijinal formunun Türk kültüründe bulunan üniversite öğrencileri üzerinde uygulanıp uygulanamayacağını ve yapısını açığa çıkarmak için AFA kullanılmıştır. AFA, Bayburt Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden meydana gelen örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. AFA'nın örnekleme 307 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır [%54.4'ü kadın (167 kişi), %45.6'sı erkek (140 kişi) ve yaş ortalaması (\bar{X} = 20,72, Ss= 1.62)]. Araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcı sayısının faktör analizi için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Dilsel eşdeğerlik çalışmasının bitiminden sonra AFA'nın yapılması amacıyla 10 maddelik CDPSÖKF öğrencilere uygulanmıştır. AFA test edilmeden önce eksik verilerin olup olmadığının değerlendirmesi sonucu sorun oluşturmayan eksik değerlerin yerine ortalama değerler atandıktan sonra yapı geçerliği çalışmasına uygunluğu araştırılmıştır. Bu aşamada veri seti içerisinde aykırı değerlerin olmadığı belirlendikten sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Faktör analizinde kullanılacak verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği Bartlett Küresellik Testi ile ortaya konmakta (Çokluk vd., 2014, s. 208; Field, 2013, s. 806) ve CDPSÖKF için Bartlett küresellik testi değeri ($\chi^2=683.743$, $p<.001$) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca normallik analizi için bir diğer yöntem olan çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin normallik varsayımını karşıladığı belirlenmiştir.

CDPSÖKF'nun faktör analizi için uygunluğunu tespit edebilmek amacıyla KMO değeri hesaplanmış ve (KMO= .88) olduğu tespit edilmiştir. KMO'nun .60'dan yüksek, Bartlett testinin de anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2016, s. 136; Field, 2013, s. 798; Kalaycı, 2009, s. 322). Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgularda ölçeğin 1 değerinden büyük olan 1 özdeğer bulunmuştur. Ayrıca AFA kapsamında faktör yapısına karar vermek için yamaç birikinti grafiği de incelenmiştir. CDPSÖKF'nin yamaç birikinti grafiği Şekil 7'de gösterilmektedir.



Şekil 7. CDPSÖKF'nin yamaç birikinti grafiği

Yamaç birikinti grafiğinde ilk ani değişiklik birinci faktörde meydana gelmiştir. Bu durum ölçeğin genel bir faktöre sahip olabileceğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2016, s. 147). Yapılan analizler sonrasında tek faktörlü yapının açıkladığı toplam varyans 38.070'dir. Tek faktörlü yapının öz-değeri 3.807 (%38.07) olarak belirlenmiştir. Ayrıca CDPSÖKF'nin

her bir madde için madde faktör yüklerinin .48 ile .69 arasında olduğu bulunmuştur. AFA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. CDPSÖKF'nin Madde Faktör Yük Değerleri ve Açıkladığı Varyans Miktarı

Madde No	Madde Faktör Yükleri
1.	.61
2.	.69
3.	.48
4.	.58
5.	.57
6.	.64
7.	.55
8.	.68
9.	.69
10.	.65

Açıklanan Toplam Varyans= %38.07
Kaise-Meyer-Olkin (KMO)= .88 ve Bartlett testi $\chi^2= 683,743$ ($p < .001$)

AFA sonrasında ölçeğin toplam açıklanan varyans değeri %38,07 olarak hesaplanmıştır. Literatür incelendiğinde tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyans oranının %30 ve daha fazla olması yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2016, s. 135). Bu doğrultuda araştırma sürecinde açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen %38,07 varyans değerinin yeterli olduğu söylenebilir.

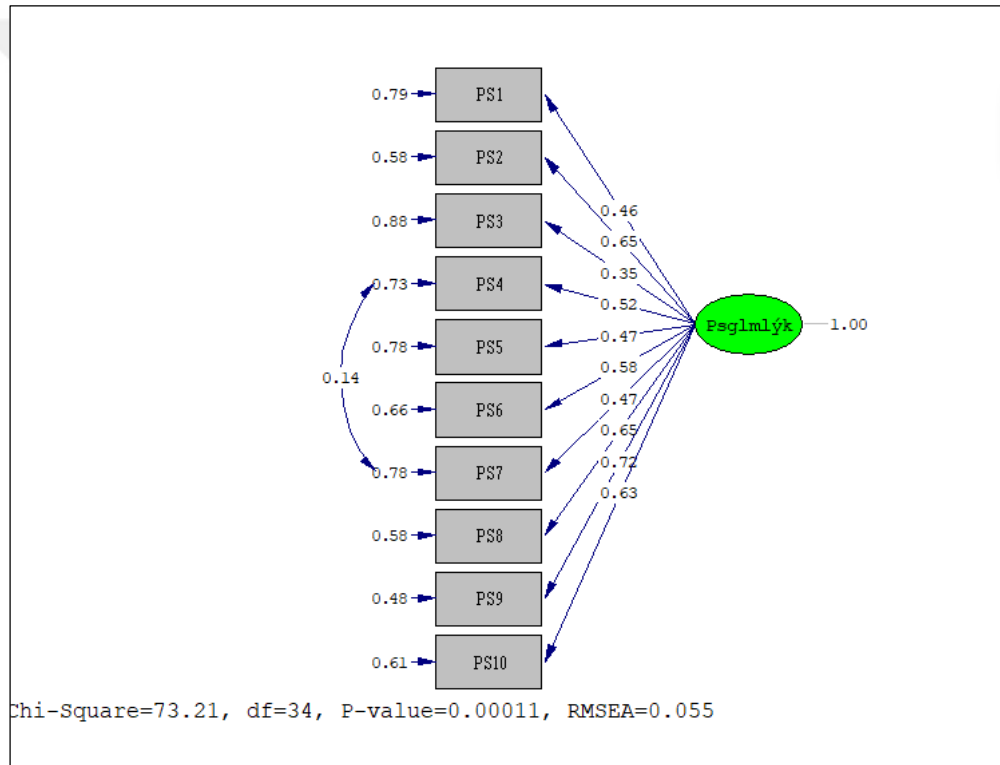
CDPSÖKF'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi:

DFA kapsamında faktörleştirme yöntemi olarak bu çalışmada MOFA tekniği kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinin örneklemini, 379 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır [%51.7'si kadın (196 kişi), %48.3'ü erkek (183 kişi) ve yaş ortalaması ($\bar{X}= 20.64$, $S_s= 1.64$)].

Açımlayıcı faktör analizinden elde edilen madde-faktör yapısının DFA yapılarak model uyumu test edilmiştir. CDPSÖKF'nin yapı geçerliği DFA Lisrel 8.70 paket programı kullanılarak yapılmıştır. DFA test edilmeden önce, veri seti içerisinde eksik ya da hatalı verilerin olup olmadığı değerlendirilmiş ve eksik değerlerin yerine ortalama değerler atandıktan sonra yapı geçerliği çalışmasına uygunluğu araştırılmıştır. Bu aşamada aykırı değerlerin olmadığı belirlendikten sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik analizleri için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin normallik varsayımını karşıladığı ortaya çıkmıştır.

Yapılan tek düzeyli DFA sonucunda uyum iyiliği değerlerinin iyi düzeyde olduğu fakat modele yönelik modifikasyon önerisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda 4. ve 7. maddeler arasında modifikasyon işlemi yapılmıştır. Modele yönelik yapılan modifikasyon

işlemi sonrasında model iyiliği değerlerinin daha iyi uyum verdikleri gözlenmiştir. Yapılan DFA sonuçlarına genel olarak bakıldığında, χ^2 ve serbestlik derecesi oranınının 3'ün altında olduğu, NFI ve CFI değerlerinin .90'ın üzerinde olduğu, RMSEA ve SRMR değerlerinin .08'in altında olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak elde edilen çoklu uyum indeksleri incelendiğinde, CDPSÖKF'nin belirlenen yapısının Türk kültüründe yüksek düzeyde doğrulandığı söylenebilir. Uyum indekslerinin yanı sıra standardize edilmiş regresyon değerleri incelendiğinde, bu değerlerin .48 ile .88 arasında değiştiği görülmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda ölçeğin maddelerine ait standartlaştırılmış regresyon katsayılarının iyi düzeyde olduğu belirtilebilir. CDPSÖKF'nin tek düzeyli DFA sonuçları ve hata varyansları Şekil 8'de gösterilmiştir.



Şekil 8. CDPSÖKF'nin tek düzeyli DFA sonuçları ve hata varyansları

10 maddeden oluşan CDPSÖKF'nin DFA sonucunda elde edilen uyum indeks değerleri incelenmiştir ($\chi^2= 73.21$; Sd= 34; NFI= .96; CFI= .98; RMSEA= .055; SRMR= .041). Test edilen modelin uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu söylenebilir (Bayram, 2016, s. 78; Tabachnick ve Fidell, 2014). Elde edilen modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde, χ^2/df değerinin 2.15 olduğu ve bu değer 3'ün altında hesaplandığı modellerde mükemmel düzeyde uyum olduğu ifade edilmektedir (Kline, 2016, s. 272). RMSEA değeri .06 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer iyi uyuma işaret etmektedir

(Brown, 2015, s. 72; Steiger, 2007). CFI ve NFI değerleri incelendiğinde, iki indeks değerinin de .95 ve bu değerden büyük olmasının mükemmel uyuma işaret ettiği anlaşılmaktadır (Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2014; Thompson, 2004, s. 130). SRMR değerinin ise .04 ile mükemmel uyuma sahip olduğunu göstermektedir (Brown, 2015, s. 74; Byrne, 2010, s. 134; Hu ve Bentler, 1999). Yapılan tek düzeyli DFA sonrası elde edilen uyum indekslerinin tamamının iyi düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

Uygulanan tek düzeyli DFA'da her bir maddeye ilişkin standartize edilmiş değerlerinin anlamlılığı t değerlerine bakılarak incelenmiştir. DFA sonrasında maddelerden elde edilen t değerlerinin 6.48 ile 14.87 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin tüm maddeleri için hesaplanan t değerlerinin $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak DFA sonrası elde edilen hem uyum indeks değerleri hem de t değerleri incelendiğinde, 10 maddeden meydana gelen CDPSÖKF'nin iyi bir uyum gösterdiği ve uygulanabilir olduğu belirlenmiştir.

CDPSÖKF'nin Ölçüt Bağımlı Geçerlik Çalışması

Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu'nun ölçüt bağımlı geçerliği Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören 229'u kadın (%50.8), 222'si erkek (%49.2) ve yaş ortalaması $\bar{X} = 20.70$, $Ss = 1.69$ olan toplam 451 öğrenciyle yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları: Veri toplama araçları olarak bilgi formu, Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu, Algılanan Stres Ölçeği, CES Depresyon Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Bilgi Formu: Bilgi formu katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Formda yaş, cinsiyet, eğitim alanı, yaşamının büyük çoğunluğunun geçirildiği yer, ailenin ekonomik durumu, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu şeklinde kapalı uçlu sorular yer almaktadır.

CDPSÖKF: Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği, bireylerin yaşanan olumsuz olaylar sonrasında eski hallerine dönebilmelerini sağlayan psikolojik sağlıklarını belirlemek amacıyla Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilmiştir. '0' hiç doğru değil, '4' neredeyse her zaman doğru şeklinde derecelendirilen 5'li likert tipi 25 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarına yönelik yapılan analizler sonucunda iç tutarlık kat sayısı .89 olduğu belirlenmiştir (Connor ve Davidson, 2003). Daha sonrasında ölçek maddelerine yönelik yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin kısa formları ortaya çıkmıştır. Campbell-Sills ve Stein (2007) tarafından 1743 üniversite öğrencisi üzerinde 10 maddelik ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarına yönelik yapılan analizler sonucunda DFA uyum indeksi değerlerinin $\chi^2 = 176.10$; $p < .001$; RMSEA=.050; SRMR= .028; CFI= .97 ve iç tutarlık kat sayısının .85 olduğu belirlenmiştir (Campbell-Sills ve Stein, 2007). Ölçekte örnek olarak

“Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim” ve “Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirebilir” maddeleri verilebilir.

Algılanan Stres Ölçeği: Algılanan Stres Ölçeği, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından bireyin yaşamında stresli olarak değerlendirdiği durumların düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek 14 maddelik beşli likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türk kültürü için uyarlama çalışması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekte “Gecen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?” ve “Gecen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?” gibi maddeler bulunmaktadır. Ölçeğe yönelik yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda iç tutarlık katsayısı .84 ve test tekrar test güvenirliliği ise .87 olarak hesaplanmıştır (Eskin vd., 2013). Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin tümünün iç tutarlık katsayısı .73 olarak belirlenmiştir.

Benlik Saygısı Ölçeği: Arıca (1999) tarafından bireyin benlik saygısını ölçmek amacıyla geliştirilen 20 madde 5’li derecelendirmeli öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek alternatifler ve kontrol olarak iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte “Kendime güvenirim” ve “İhtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim” gibi maddeler bulunmaktadır. Ölçeğe yönelik yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin toplamı için iç tutarlık katsayısı .90 ve test-tekrar test güvenirliliği .70 olarak bulunmuştur (Arıca, 1999). Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin tümüne yönelik iç tutarlık katsayısı .91 olarak tespit edilmiştir.

CES Depresyon Ölçeği: Bireylerin depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla Radloff (1977) tarafından geliştirilen ölçek, 20 madde 4’lü derecelendirmeli öz-bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türk kültürü için uyarlama çalışması Tatar ve Saltukoğlu (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek negatif duygu, pozitif duygu, somatik semptomlar ve kişiler arası problemler olarak 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte “Kendimi depresyonda hissettim” ve “Kendimi yalnız hissettim” gibi maddeler bulunmaktadır. Ölçeğe yönelik yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucu iç tutarlık katsayısı .75 ile .90 arasında, iki yarı güvenirliliği .89 ve test tekrar test güvenirliliği .69 olarak bulunmuştur (Tatar ve Saltukoğlu, 2010). Bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenirliliği hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamının iç tutarlık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

İşlem: Çalışmada Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü’nden izin belgeleri temin edildikten sonra fakültelerin ilgili yöneticileri ve derslerin sorumlularıyla görüşülüp, belirlenen gün ve saatte araştırmacı tarafından veriler toplanılmıştır. Ölçüt bağımlı geçerlik analizi test edilmeden, veri seti eksik ya da hatalı verilerin olup olmadığı değerlendirilmiş ve eksik değerlerin yerine ortalama değerler atandıktan sonra ölçüt bağımlı geçerliliği çalışmasına uygunluğu araştırılmıştır. Bu aşamada aykırı değerlerin olmadığı belirlendikten sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik analizleri için

çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin normallik varsayımını karşıladığı gözlenmiştir.

CDPSÖKF'nin ölçüt bağımlı geçerliği için CES Depresyon Ölçeği, Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği ile arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. CDPSÖKF'nin ölçüt bağımlı geçerliği için korelasyon analizi yapılmıştır. CDPSÖKF'nin ölçüt bağımlı geçerliğine ilişkin korelasyon sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. CDPSÖKF'nin Ölçüt Bağımlı Geçerliğine İlişkin Korelasyon Sonuçları

Değişken	1	2	3	4
CDPSÖKF	1			
Algılanan Stres	-.38**	1		
Depresyon	-.29**	.59**	1	
Benlik Saygısı	.47**	-.45**	-.57**	1

**p<.01

Tablo 8'de görüldüğü üzere CDPSÖKF'den elde edilen puanlar ile algılanan stres ve depresyon arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca CDPSÖKF'den elde edilen puanlar ile benlik saygısı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda CDPSÖKF'nin ölçüt bağımlı geçerliğinin sağlandığı gözlenmiştir.

CDPSÖKF'nin Madde Analizi ve Güvenirlik Çalışmaları

Çalışmanın bu aşamasında ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören 229'u kadın (%50.8), 222'si erkek (%49.2) ve yaş ortalaması \bar{X} = 20.70, Ss= 1.69 olan toplam 451 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde madde analizleri ve güvenilirlik çalışmaları yürütülmüştür.

CDPSÖKF'de bulunan maddelerin, ölçmek istediği özelliği ölçüp ölçmediği ve ölçtüğü özellik bakımından kişileri ayırt etmede ne kadar yeterli olduğunu belirlemek için ilk olarak madde-toplam korelasyonu, daha sonrasında ise toplam puana göre üst %27 ve alt %27'lik grupların madde puanları arasındaki farkın anlamlılığı için bağımsız gruplar için *t*-testinden yararlanılmıştır. Ayrıca ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlık güvenilirlik değeri ve iki yarı güvenilirliklerine bakılmıştır. Ölçekte bulunan her bir madde için madde ortalamaları, standart sapmaları, madde-toplam korelasyonları, üst %27 ve alt %27'lik grupların madde puanları arasındaki farkın anlamlılığı için bağımsız gruplar için *t*-testi sonuçlarına ilişkin sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. CDPSÖKF'ye İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Madde Toplam Korelasyonları ve %27'lik Alt-Üst Grup Farkına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin t Testi Değerleri

Madde No	X	Ss	Madde Toplam Korelasyonu (n=451)	Madde Çıkarıldığında Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı (n=451)	t (Alt %27 Üst %27) (n1=n2=122)
1.	2.75	.86	.44	.80	13.54**
2.	2.49	.88	.58	.78	15.37**
3.	2.17	1.15	.34	.81	11.10**
4.	2.31	1.13	.51	.79	14.59**
5.	2.54	1.03	.44	.80	12.75**
6.	2.93	.91	.49	.79	12.71**
7.	1.69	1.07	.45	.80	13.31**
8.	2.79	.90	.56	.79	15.46**
9.	2.89	.93	.57	.78	14.87**
10.	2.67	.96	.56	.79	14.42**

**p<.01

Faktör analizi sonrasında 10 madde ve tek boyuttan meydana gelen ölçeğin madde analizleri yapılmıştır. Tablo 9'a göre ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri $r=.34$ ile $r=.58$ arasında olduğu belirlenmiştir. Madde-toplam korelasyon değerlerine bakıldığında, ölçekte bulunan bütün maddeler için $r=.30$ 'un üzerinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, ölçekte bulunan maddelerin geçerliklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Tablo 9 incelenmeye devam edildiğinde, ölçekte bulunan her bir maddenin çıkarılması sonucunda güvenilirlik katsayısının değişmediği, sonuç olarak bütün maddelerin ölçeğin tamamına yönelik güvenilirliğine olumlu yönde katkı yaptığı söylenebilir (Field, 2013, s. 834). Elde edilen sonuçlara göre ise ölçek maddelerin t değerlerinin 11.10 ile 15.37 arasında değiştiği ve anlamlı oldukları ($p<.01$) ortaya çıkmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda ölçek maddelerinin psikolojik sağlık bakımından öğrencileri ayırt ettikleri ve bir diğer ifade ile bireyler arası farklılıkları ortaya çıkarabildiği söylenebilir.

Ölçeğin madde analizlerinin tamamlanması sonrasında güvenilirlik analizleri yürütülmüştür. CDPSÖKF'nin iç tutarlık ve iki yarı güvenilirlik katsayıları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. CDPSÖKF'nin İç Tutarlık ve İki Yarı Güvenirlik Katsayıları

Ölçek	İç Tutarlık	İki Yarı Güvenirlik
CDPSÖKF	.81	.78

Ölçeğin güvenilirlik analizleri incelendiğinde, iç tutarlık katsayısının .81 ve iki yarı güvenilirlik katsayısı ise .78 olarak bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, güvenilirlik katsayılarının .70 veya daha yüksek olması durumu yeterli olarak değerlendirilmekte (Field,

2013, s. 830), ayrıca .60 ve üstü değerlerinde oldukça güvenilir sonuçlar ortaya çıkardığı da bildirilmektedir (Kalaycı, 2009, s. 405; Şencan, 2005, s.169). Bu bulgular CDPSÖKF'nin güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır.

3. 3. 1. 4. Öznel İyi Oluş

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluşun çoğunlukla Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile değerlendirildiği (Dolunay-Cuğ, 2015; Kulaber-Demirci, 2019; Morsünbül, 2011; Muyan-Yılık, 2017; Satıcı, 2016) görülmektedir.

3. 3. 1. 4. 1. Yaşam Doyum Ölçeği

Bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Beş maddeden oluşan ve yedili likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda iç tutarlık katsayısının .87 olduğu saptanmıştır. Türk kültürü için uyarlanma çalışması Durak, Durak ve Gençöz (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte "Yaşamım beni tatmin ediyor" gibi madde bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş ve Türkçe formunun tek boyutlu yapısının doğrulandığı ($\chi^2/sd= 2.026$; IFI= .99; TLI= 99; CFI= .99; SRMR= .020; RMSEA= .043) tespit edilmiştir (Durak vd., 2010). Güvenirlik çalışması sonucu ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .81 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan DFA sonucu ($X^2= 27.75$; Sd= 4; NFI= .99; CFI= .99; RMSEA= .074; SRMR= .022) olarak bulunmuştur. Ayrıca bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenilirlik analizi sonucunda iç tutarlık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

3. 3. 1. 4. 2. Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği

Bireylerin yaşadıkları olumlu ve olumsuz duygulanımlarını tespit edebilmek için Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli likert tipi ve iki farklı alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek için yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda iç tutarlık katsayıları .85 ve .89 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türk kültürü için uyarlama çalışması Gençöz (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte pozitif duyguları ifade eden heyecanlı, ilgili gibi duygu kelimelerinin yanı sıra negatif duyguları ifade eden korkmuş ve düşmanca gibi duygu kelimeleri bulunmaktadır. Uyarlama çalışması kapsamında yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ölçeğin iç tutarlık katsayıları .83 ve .86 olarak saptanmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan DFA sonucu ($X^2= 1130.60$; Sd= 171; NFI= .90; CFI= .91; RMSEA= .077; SRMR= .071) olarak tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışma kapsamında ölçeğin

güvenirlilik analizleri sonucunda pozitif duygu alt ölçeği için iç tutarlık katsayısı .76, negatif duygu alt ölçeği için ise .81 olarak belirlenmiştir.

3. 3. 1. 5. Heartland Affetme Ölçeği

Bireylerin affetme düzeylerini belirlemek için Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen bir ölçme aracıdır. Ölçme aracı üç alt boyut ve 18 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek yedili likert tipi bir ölçektir. Ölçek için yapılan güvenirlik analizleri sonucunda alt boyutları ve toplamı için iç tutarlık katsayıları .75 ile .87 arasında olduğu belirlenmiştir. Ölçek Bugay ve Demir (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Uyarlama çalışması için yapılan DFA sonucunda ölçeğin Türkçe formunun orijinal çalışmada olduğu gibi üç yapıda olduğu doğrulanmıştır ($X^2= 289.49$; $sd=124$; $X^2/sd= 2.33$; $GFI= .92$; $CFI= .90$; $RMSEA= .06$). Ayrıca yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin alt boyutları ve toplamı için iç tutarlık katsayıları .64 ile .81 arasında olduğu bildirilmiştir (Bugay ve Demir 2010). Bu çalışma kapsamında kendini affetme alt ölçeği kullanılmıştır. Kendini affetme alt boyutunda “Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım” gibi maddeler bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında yapılan DFA sonucu ($X^2= 13.14$; $Sd= 6$; $NFI= .99$; $CFI= .99$; $RMSEA= .033$; $SRMR= .017$) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda iç tutarlık katsayısı .61 olarak bulgulanmıştır.

3. 3. 1. 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bireylerin günlük yaşamlarındaki anlık olayların farkında olmalarını ve bu olaylara karşı dikkatli olma durumlarındaki eğilimlerini belirlemek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen bir ölçme aracıdır. Ölçek on beş maddedir ve tek boyuttur. Altılı likert tipi bir ölçme aracı olan ölçek, bireylerin deneyimlerini ne sıklıkla yaşadıklarını ve deneyimleri üzerindeki farkındalıklarını belirlemektedir. Ölçeğin Türk kültürü için uyarlama çalışması Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte “Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim” ve “Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum” gibi maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışması kapsamında faktör yapısı DFA ile belirlenmiştir ($X^2= 187.81$; $Sd= 90$; $X^2/Sd= 2.08$; $GFI= .93$; $AGFI= .91$; $RMSEA= .06$). Ayrıca ölçeğin güvenirliğini belirlemek için yapılan çalışmada ise iç tutarlık katsayısının .80 olduğu bildirilmiştir (Özyeşil vd., 2011). Bu çalışma kapsamında yapılan DFA sonucu ($X^2= 583.56$; $Sd= 92$; $NFI= .91$; $CFI= .92$; $RMSEA= .070$; $SRMR= .057$) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulgulanmıştır.

3. 4. Veri Toplama Süreci

Verilerin toplanmasından önce çalışma projelendirilerek Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulu'ndan gerekli izinler temin edilmiştir. Daha sonra belirlenen ilgili üniversitelerin rektörlüklerinden izin belgeleri temin edildikten sonra fakültelerin ilgili yöneticileri ve derslerin sorumlularıyla görüşülüp, belirlenen gün ve saatte araştırmacı tarafından yaklaşık 40 dakikalık sürede uygulama gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde öğrencilerin motivasyonlarının araştırma sonuçlarını etkisi düşünülüp bu amaçla öğrencilerin ilgilerini yüksek tutmak amacıyla bütün sınıflarda araştırmacı kendini tanıtır, araştırmanın amacına ve önemine değinmiş ve elde edilen bilgilerin gizli tutularak sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı bilgisini vermiştir.

Literatür incelendiğinde bir araştırma tasarımında düzen etkilerini ele almak için kullanılan yaygın bir yöntem karşı dengeleme olduğu görülmüştür (Frey, 2018). Araştırma kapsamında öğrencilere uygulanacak ölçek sayısı birden fazla olduğu dikkate alındığında, öğrencilerin ölçeklere verecekleri cevaplarda değişimler olabileceği düşünülüp ölçeklerin sıralamaları değiştirilerek çalışmanın verilerinin elde edilmesi aşamasında olabilecek yanlılığı önleyebilmek ve çalışmanın geçerliğini artırmak amacıyla karşı dengeleme yapılmıştır (Shuttleworth, 2009). Bu amaçla çalışmada kullanılan bütün ölçeklerin yerlerinin değiştiği 6 farklı ölçek seti çoğaltılarak uygulanmış böylece karşı dengeleme ile öncelik sonralık etkisinin ortadan kaldırılması sağlanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları 1120 katılımcıya uygulanmıştır. Ancak ölçek maddelerini boş bırakan 20 kişiden elde edilen veriler analiz dışı tutulmuştur. 1100 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde aykırı değer analizi yapılmış ve 9 kişiden elde edilen verilerin aykırı değer oluşturduğu tespit edilmiştir. Bu aykırı değerler veri setinden çıkarıldıktan sonra toplam 1091 katılımcıdan elde edilen verilerle analizler gerçekleştirilmiştir.

3. 5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 21.00 paket programı, Lisrel programı 8.71 ve Amos Graphics programı 21.00 ile yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin analizinde frekans ve yüzde dağılımı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanan örneklem gurubu üzerinde geçerliğini yeniden doğrulamak amacıyla Lisrel programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Bu doğrultuda çalışmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilirliklerini test etmek amacıyla SPSS programından yararlanılmıştır. Belirlenen hipotez modeli test etmeden önce değişkenler arasında bulunan ilişkilerin incelenmesinde, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada verilerin

cinsiyet değişkenine göre farklılaşma düzeyini belirlemede ilgili istatistiksel tekniğin temel sayıtlarını dikkate alarak bağımsız gruplar için *t* testi uygulanmıştır. Daha sonra belirlenen hipotez modeli test etmek için Amos grafik programı kullanılarak yapısal eşitlik modeli test edilmiştir.

Çalışma kapsamında beş temel adım uygulanmıştır. Bunlar model belirleme, model tanımlama, model tahmini, model testi ve model modifikasyonu olarak sıralanmaktadır (Bayram, 2016, s. 66; Schumacker ve Lomax, 2010, s. 195). Verilerin analiz edilmesinde en az .05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir. Bu çalışmada ayrıca kendini affetme, psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık gizil değişkenlerini oluşturmak için parselleme yöntemi kullanılmıştır. Tek boyutlu ölçme araçlarında ölçme hatalarını azaltmak amacıyla çalışmalarda parselleme yönteminin kullanılması önerilmektedir (Little, Cunningham, Shahar ve Widaman, 2002; Hall, Snell ve Singer Foust, 1999). Literatür incelendiğinde parselleme yönteminin yapısal eşitlik modellemesi analizlerinde bireysel maddelerden kaynaklı sistematik hataları azaltmak ve model veri uyumunu koruyabilmek amacıyla da kullanıldığı görülmüştür (Yang, Nay ve Hoyle, 2010). Parselleme yönteminde maddeler bir araya getirilip gruplandırma yapılmakta ve tek boyutlu olarak kullanılan ölçme araçlarında faktörler oluşturulmaktadır. Parselleme yönteminde kullanılan gruplandırmada çeşitli yöntemler olmakla birlikte bu çalışma kapsamında madde toplam korelasyonları dikkate alarak madde yapı dengesine göre parselleme yapılmıştır. Kendini affetme, psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık gizil değişkenlerini oluşturmak için madde sayılarına orantılı olarak madde yapı dengesi kullanılarak psikolojik sağlık ve kendini affetme için iki parsel, bilinçli farkındalık için üç parsel oluşturulmuştur.

Araştırma kapsamında test edilecek hipotez modelde bulunan dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığı ise bootstrapping işlemi yapılarak test edilmiştir. Bootstrapping işleminde genel olarak örneklemin temsil edebilme gücü artırılarak dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığı güven aralıklarından elde edilen sonuçlara bakılarak elde edilmektedir (MacKinnon, 2008, s. 334; Preacher ve Hayes, 2008). Bu işlemde bootstrapping değeri ve güven aralıkları oluşturulmakta ve güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfırın olmaması dolaylı etkinin de anlamlı olduğu sonucunu ifade etmektedir (MacKinnon, 2008, s. 334; Preacher ve Kelley, 2011). Bu bilgilerin yanı sıra değişkenler arası ilişki değerlerinin .10'dan küçük olmasının düşük düzey, .30 civarında olmasının orta düzey, .50 ve yukarıda olmasının da büyük düzeye işaret ettiği göz önüne alınarak ilişkiler değerlendirilmiştir (Cohen, 1988, s. 80).

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı olan kendini affetmenin, başa çıkma öz-yeterliliğinin, bilinçli farkındalığın ve psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu yordayıcı rolünün incelenmesinde Yapısal eşitlik modeli (YEM) analizi kullanılmıştır. Yapılan YEM analizine ilişkin bulgular aktarılırken ilk olarak YEM analizi öncesi temel analizler, sayıltılar, betimsel istatistikler ve daha sonrasında YEM analizine ilişkin sonuçlar açıklanmıştır.

4. 1. Yem Analizine İlişkin Bulgular

Başa çıkma öz-yeterliği, kendini affetme, bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş hipotez modeli iki aşamalı YEM analizi kullanılarak test edilmiştir. Çünkü Yapısal model gizil değişkenler arasında nedensel (direkt ve dolaylı) ilişkileri belirlemekle, nedensel etkileri tanımlamakta ve açıklanamayan varyansı göstermektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). YEM analizinde model belirleme, model tanımlama, model tahmini, model testi ve model modifikasyonu olarak beş temel adımın olduğu tespit edilmiştir. YEM adımları sırasıyla açıklanmadan önce yapısal eşitlik modellemesinin temel sayıltıları incelenmiştir.

4. 1. 1. Sayıltıların İncelenmesi

YEM analizinin sayıltılarını test etmek amacıyla ön analizler yapılmıştır. Bu kapsamda eksik verilerin olup olmadığını belirlemek amacıyla eksik veri analizi yapılmış, aykırı değerler olup olmadığı belirlenmiş ve verilerin normal dağılım gösterip göstermediği belirlenerek değişkenler arasında doğrusallık ve eş varyanslılık varsayımları test edilmiştir. Son adımda ise hipotez modeli test etmek amacıyla YEM analizi uygulanmıştır.

4. 1. 1. 1. Eksik Veri Analizi

Yapısal eşitlik modeli aşamalarına geçilmeden önce veri seti içerisinde yanlış ya da eksik girişlerin belirlenmesi yapılmıştır. Bu aşamada veri seti içerisinde 20 öğrencinin belirli ölçeklerin puanlanmasını yapmadıkları için bu veriler analiz dışı bırakılmıştır. Bunun yanı sıra veri seti içerisinde kayıp verilerin olmadığı da tespit edilmiştir.

4. 1. 1. 2. Örneklem Hacmi

Literatür incelendiğinde örneklem sayısı ile ilgili olarak farklı bilgiler bulunmaktadır. Bu bilgilerden Kline (2016) göre YEM analizlerinin yapılması için örneklem sayısının en az 200 olmasını tavsiye ettiği belirlenmiştir. Bu bilginin yanı sıra bir diğer hesaplama yönteminde

ise modelde ölçülmek istenen gösterge değişkeni sayının 15 katı örneklem sayısının olması gerekliliği dikkat çekmektedir (Stevens, 2009, s. 5). Bu önerilen kriterlerden hareketle mevcut araştırmanın 1100 katılımcı üzerinde yürütülmesinin önerilen örneklem büyüklüğü kriterlerinin çok üstünde olduğunu göstermektedir.

4. 1. 1. 3. Aykırı Değerler

Yapısal eşitlik modeli analizlerine başlamadan önce veri seti içerisinde aykırı değerlerin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu amaçla veri seti içerisinde bulunan değerler z-skoruna dönüştürülmüş ve sonuç olarak tek değişkenli aykırı değerlerin olmadığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanarak çok değişkenli aykırı değerlerin olup olmadığı ortaya çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 739). Yapılan analiz sonucunda, $X^2_{5,0.01} = 20.52$ 'den büyük uzaklık değerine sahip 9 gözlem çok yönlü (multivariate) aykırı değer olduğu için veri setinden silinmiş ve analizler 1091 kişi üzerinden alınan veriler üzerinde yürütülmüştür.

4. 1. 1. 4. Doğrusallık ve Eş Varyanslılık

Yapısal eşitlik modeli analizi öncesi, saçılma diyagramı incelenerek doğrusallık ve eş varyanslılık varsayımı kontrol edilmiştir. Saçılma diyagramında belirgin bir örüntünün olmaması, eş varyanslılık şartının yerine getirildiğini göstermiştir. Bir diğer ifade ile saçılma diyagramında değişkenler arası ilişkilerin oval şeklinde noktalar halinde bulunması değişkenlerin varyanslarının homojen dağıldığını ve lineer olarak birbiriyle ilişkili olduklarını ortaya çıkarmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 689).

4. 1. 1. 5. Çoklu Bağlantılılık, Korelasyon Analizi ve Betimsel Bulgular

Çalışma kapsamında araştırılan değişkenler arasında çoklu bağlantılılığının olup olmadığını kontrol etmek için aralarındaki ilişkiler korelasyon analizi yapılarak incelenmiştir. Ayrıca elde edilen verilerin normal dağılım özelliklerine ne derece sahip oldukları çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak belirlenmiştir (Kline, 2016, s. 74). Araştırmada kullanılan değişkenlere ait betimsel istatistik değerleri, normallik değerleri ve birbirleri ile ilişkileri aşağıda Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Betimsel İstatistikler ve İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.YD	1												
2.PD	.27**	1											
3.ND	-.21**	-.13**	1										
4.PBÇÖY	.31**	.42**	-.27**	1									
5.OBÇÖY	.32**	.32**	-.23**	.69**	1								
6.ABÇÖY	.30**	.24**	-.08*	.48**	.52**	1							
7.KAPRS1	.22**	.19**	-.34**	.29**	.34**	.15**	1						
8.KAPRS2	.27**	.32**	-.38**	.39**	.33**	.18**	.40**	1					
9.PSPRS1	.25**	.40**	-.19**	.49**	.49**	.23**	.29**	.32**	1				
10.PPRS2	.25**	.46**	-.28**	.53**	.46**	.17**	.31**	.39**	.70**	1			
11.BPRS1	.17**	.23**	-.22**	.20**	.19**	.12**	.21**	.26**	.15**	.21**	1		
12.BPRS2	.18**	.22**	-.21**	.19**	.22**	.13**	.22**	.24**	.19**	.24**	.62**	1	
13.BPRS3	.19**	.22**	-.25**	.16**	.16**	.07*	.18**	.28**	.14**	.22**	.63**	.61**	1
Kadın \bar{X}	21.40	36.09	24.91	56.14	42.11	21.92	12.41	14.91	11.59	12.80	18.84	18.69	20.09
Kadın Ss	5.77	6.08	7.41	13.94	15.71	6.81	3.29	3.18	3.61	3.13	4.05	4.12	4.35
Erkek \bar{X}	21.30	36.16	25.64	56.70	43.53	21.31	12.24	14.62	11.96	13.21	18.87	19.05	19.93
Erkek Ss	6.16	5.91	6.86	14.36	15.12	7.63	3.29	3.21	3.65	5.56	4.09	3.95	4.07
Toplam \bar{X}	21.36	36.12	25.25	56.40	42.77	21.64	12.33	14.78	11.76	12.99	18.85	18.86	20.02
Ss	5.96	6.00	7.17	14.12	15.45	7.08	3.29	3.19	3.63	3.19	4.07	4.04	4.22
Minimum	5.00	16.00	10.00	12.00	1.00	1.00	3.00	3.00	1.00	3.00	7.00	5.00	7.00
Maksimum	35.00	50.00	50.00	90.00	80.00	40.00	21.00	21.00	20.00	20.00	30.00	30.00	30.00
Çarpıklık	-.11	-.06	.35	-.24	-.17	-.34	.03	-.11	-.26	-.19	-.15	-.09	-.19
Basıklık	-.22	-.13	-.24	-.11	-.40	.11	.20	-.23	-.16	-.10	-.02	.20	-.15

N = 1091; Kadın N: 585; Erkek N: 506; ** p< .01, *p<.05; YD= Yaşam Doymu; PD= Pozitif Duygu; NA= Negatif Duygu; PBÇÖY= Problem Odaklı Başa Çıkma Öz-Yeterliği; OBÇY= Olumsuz Duygu ve Düşünceleri Uzaklaştırmaya Yönelik Başa Çıkma Öz-Yeterliği; ABÇÖY= Aileden ve Arkadaştan Destek Almaya Yönelik Başa Çıkma Öz-Yeterliği; KAPRS1= Kendini Affetme Parsel 1; KAPRS2= Kendini Affetme Parsel 2; PSPRS1= Psikolojik Sağlık Parsel 1; PSRS2= Psikolojik Sağlık Parsel 2; BPRS1= Bilinçli Farkındalık Parsel 1; BPRS2= Bilinçli Farkındalık Parsel 2; BPRS3= Bilinçli Farkındalık Parsel

Tablo 11 incelendiğinde çalışmanın tüm değişkenlerine yönelik ilişkilerin birbirleriyle istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bunlardan öznel iyi oluşun bileşenlerinden yaşam doyumu ile başa çıkma öz-yeterliğinin alt boyutları olan problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği ($r = .31$; $p < .001$), olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ($r = .32$; $p < .001$) ve aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ($r = .30$; $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmüştür. Tablo 11 incelenmeye devam edildiğinde yaşam doyumu ile sırasıyla kendini affetme parselleri ($r = .22$ ve $r = .27$; $p < .001$), psikolojik sağlamlık parselleri ($r = .25$ ve $r = .25$; $p < .001$) ve bilinçli farkındalık parselleri ($r = .17$, $r = .18$ ve $r = .19$; $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmektedir. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden olumlu duygulanımın başa çıkma öz-yeterliğinin alt boyutları olan problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği ($r = .42$; $p < .001$), olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ($r = .32$; $p < .001$) ve aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ile ($r = .24$; $p < .001$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Tablo 11 incelenmeye devam edildiğinde olumlu duygulanım ile kendini affetme parselleri ($r = .19$ ve $r = .32$; $p < .001$), psikolojik sağlamlık parselleri ($r = .40$ ve $r = .46$; $p < .001$) ve bilinçli farkındalık parselleri ($r = .23$, $r = .22$ ve $r = .22$; $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden olumsuz duygulanımın başa çıkma öz-yeterliğinin alt boyutları olan problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği ($r = -.27$; $p < .001$), olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ($r = -.23$; $p < .001$) ve aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ile ($r = -.08$; $p < .05$) negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Yine Tablo 11'den görüldüğü üzere olumsuz duygulanım ile kendini affetme parselleri ($r = -.34$ ve $r = -.38$; $p < .001$), psikolojik sağlamlık parselleri ($r = -.19$ ve $r = -.28$; $p < .001$) ve bilinçli farkındalık parselleri ($r = -.22$, $r = -.21$ ve $r = -.25$; $p < .001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmektedir.

Tablo 11'deki analizler başa çıkma öz-yeterliğinin alt boyutu olan problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği ile sırasıyla kendini affetme parselleri ($r = .29$ ve $r = .39$; $p < .001$), psikolojik sağlamlık parselleri ($r = .49$ ve $r = .53$; $p < .001$) ve bilinçli farkındalık parselleri ile ($r = .20$, $r = .19$ ve $r = .16$; $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Başa çıkma öz-yeterliğinin bir diğer alt boyutu olan olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ile kendini affetme parselleri ($r = .34$ ve $r = .33$; $p < .001$), psikolojik sağlamlık parselleri ($r = .49$ ve $r = .46$; $p < .001$) ve bilinçli farkındalık parselleri ($r = .19$, $r = .22$ ve $r = .16$; $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Başa çıkma öz-yeterliğinin sonuncu alt boyutu olan aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ile kendini affetme parselleri

($r = .15$ ve $r = .18$; $p < .001$), psikolojik sağlamlık parselleri ($r = .23$ ve $r = .17$; $p < .001$) ve bilinçli farkındalık parselleri ($r = .12$ ve $r = .13$; $p < .001$, $r = .07$; $p < .05$) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Kendini affetme parsel 1 ile psikolojik sağlamlık parselleri ($r = .29$, $r = .31$, $p < .001$) ve bilinçli farkındalık parselleri ($r = .21$, $r = .22$, $r = .18$, $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer kendini affetme parsel 2 ile psikolojik sağlamlık parselleri ($r = .32$, $r = .39$, $p < .001$) ve bilinçli farkındalık parselleri ($r = .26$, $r = .24$, $r = .28$, $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Psikolojik sağlamlık parsel 1 ile bilinçli farkındalık parselleri ($r = .15$, $r = .19$, $r = .14$, $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Bir diğer psikolojik sağlamlık parsel 2 ile bilinçli farkındalık parselleri ($r = .21$, $r = .24$, $r = .22$, $p < .001$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkiye rastlanmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın korelasyon sonuçlarına bakıldığında değerlerin .90 kritik değerini aşmadığı ve çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir (Field, 2013, s. 807; Kline, 2016, s. 71; Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 689). Aynı zamanda VIF değerleri incelendiğinde de değerlerin 1.29 ile 2.31 arasında değiştiği görülmekte ve bu durum çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir.

Araştırma kapsamında değişkenlere ait normallikler çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak Tablo 11'de belirtilmiştir. Tablo 11 de görüldüğü üzere değişkenlere ait çarpıklık değerlerinin -.34 ile .35 arasında yer aldığı, basıklık değerlerinin ise -.40 ile .20 arasında yer aldığı belirtilmiştir. Yapılan normallik analizi kapsamında çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında değer alması gerekliliği (George ve Mallery, 2019, s.114) göz önünde bulundurulduğunda değerlerin normallik sayıltısını karşıladığı söylenebilir.

Tablo 11'de betimsel istatistiklere bakıldığında, öznel iyi oluşun bileşenlerinden yaşam doyumundan alınan en yüksek puan 35, en düşük puan 5 olduğu görülmüştür. Bir diğer bileşeni olan olumlu duygulanımdan alınan en yüksek puanın 50, en düşük puanın 16 olduğu gözlenmiştir. Öznel iyi oluşun sonuncu bileşeni olan olumsuz duygulanımdan alınan en yüksek puan 50, en düşük puan 10 olarak hesaplanmıştır. Başa çıkma öz-yeterliğinin alt boyutu olan problem odaklı başa çıkma öz-yeterliğinden alınan en yüksek puanın 90, en düşük puanın 12 olduğu görülmektedir. Bir diğer başa çıkma öz-yeterliği alt boyutu olan olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliğinden alınan en yüksek puanın 80, en düşük puanın 1 olduğu görülmüştür. Sonuncu başa çıkma öz-yeterliği alt boyutu olan aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliğinde alınan en yüksek puanın 40, en düşük puanın 1 olduğu gözlenmiştir. Kendini affetme parsel 1'den alınan en yüksek puan 21, en düşük puan 3 olduğu tespit edilmiştir.

Bir diğerkendini affetme parsel 2'den alınan en yüksek puan 21, en düşük puan 3 olduğu bulgulanmıştır. Psikolojik sağlamlık parsel 1'den alınan en yüksek puan 20, en düşük puan 1 olduğu hesaplanmıştır. Psikolojik sağlamlık parsel 2'den alınan en yüksek puan 20, en düşük puan 3 olarak bulunmuştur. Bilinçli farkındalık parsel 1'den alınan en yüksek puanın 30, en düşük puanın 7 olduğu hesaplanmıştır. Bilinçli farkındalık parsel 2'den alınan en yüksek puan 30, en düşük puan 5 olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık parsel 3'den alınan en yüksek puanın 30, en düşük puanın 7 olduğu görülmüştür.

Tablo 11 incelenmeye devam edildiğinde öznel iyi oluşun bileşenlerinden yaşam doyum puan ortalaması kadınlarda $\bar{X}=21,41$ iken erkeklerde $\bar{X}=21,30$ olarak bulunmuştur. Öznel iyi oluşun bir diğerbileşeni olan olumlu duygulanımın kadınlardaki puan ortalaması $\bar{X}=36,09$ iken erkeklerdeki puan ortalaması $\bar{X}=36,16$ olarak tespit edilmiştir. Öznel iyi oluşun sonuncu bileşeni olan olumsuz duygulanımın kadınlarda puan ortalaması $\bar{X}=24,91$ iken erkeklerde puan ortalamaları $\bar{X}=25,64$ olarak bulgulanmıştır. Başa çıkma öz-yeterliği alt boyutu olan problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği puan ortalamalarının kadınlarda $\bar{X}=56,14$, erkeklerde ise $\bar{X}=56,70$ olduğu gözlenmiştir. Başa çıkma öz-yeterliğinin diğerkalt boyutu olan olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği puan ortalamaları kadınlarda $\bar{X}=42,11$ iken erkeklerin puan ortalaması $\bar{X}=43,53$ olarak hesaplanmıştır. Bir diğerbasa çıkma öz-yeterliği alt boyutu olan aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği puan ortalamaları kadınlarda $\bar{X}=21,92$ iken erkeklerin puan ortalamalarının $\bar{X}=21,31$ olduğu görülmüştür. Kendini affetme parsel 1 puan ortalamaları kadınlarda $\bar{X}=12,41$ iken erkeklerin puan ortalamaları $\bar{X}=12,24$ olarak tespit edilmiştir. Kendini affetme parsel 2 puan ortalamaları kadınlarda $\bar{X}=14,91$ iken erkeklerin puan ortalamaları $\bar{X}=14,62$ olarak saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık parsel 1 puan ortalamaları kadınlarda $\bar{X}=11,59$ iken erkeklerin puan ortalamaları ise $\bar{X}=11,96$ olarak hesaplanmıştır. Psikolojik sağlamlık parsel 2 puan ortalamalarının kadınlarda $\bar{X}=12,80$ iken erkeklerde puan ortalamalarının $\bar{X}=13,21$ olduğu ortaya çıkmıştır. Bilinçli farkındalık parsel 1 puan ortalamaları kadınlarda $\bar{X}=18,84$ iken erkeklerin puan ortalamalarının $\bar{X}=18,87$ olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık parsel 2 puan ortalamaları kadınlarda $\bar{X}=18,69$ iken erkeklerde ise puan ortalamaları $\bar{X}=19,09$ olarak tespit edilmiştir. Son olarak bilinçli farkındalık parsel 3 puan ortalamalarının kadınlar için $\bar{X}=20,09$, erkeklerde ise $\bar{X}=19,93$ olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirlemek için bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda verilerin normalliği sağladığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca verilerin

varyanslarının homojenliğini test eden Levene testlerinin de istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı görülmüştür. Sonuç olarak değişkenler varyans homojenliği varsayımını karşılamış ve bağımsız örneklem için t testi hesaplanmıştır. Çalışmalarda aynı bağımlı değişken üzerinde çoklu analizler yapılırken Tip I hatasının olma olasılığının artacağı, böylece anlamlı bir sonuç elde etme şansının artacağı bilinmektedir. Tip I hatasının olma olasılığını azaltmak veya bunu düzeltmek için Bonferroni düzeltmesi gerçekleştirilir. Bonferroni düzeltmesinde alfaların karşılaştırma sayısına bölünmesi ile hata oranlarının kontrol edilmesi sağlanmaktadır (Goldman, 2008; Perneger, 1998). Mevut çalışmada alfanın on üçe bölünmesiyle Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve sonuç yeni alfa değeri ($\alpha = .0038$) göz önüne alınarak Tip I hatasının olma olasılığı azaltılmaya çalışılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda erkekler ve kadınlar arasında olumlu duygulanım ($t_{(1089)} = -.18, p=.86$), olumsuz duygulanım ($t_{(1089)} = -1.68, p=.09$), yaşam doyumu ($t_{(1089)} = .30, p=.77$), problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği ($t_{(1089)} = -.65, p=.52$), olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ($t_{(1089)} = -1.51, p=.13$), aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ($t_{(1089)} = 1.41, p=.16$), kendini affetme parsel 1 ($t_{(1089)} = .87, p=.39$), kendini affetme parsel 2 ($t_{(1089)} = 1.53, p=.13$), psikolojik sağlık parsel 1 ($t_{(1089)} = -1.66, p=.10$), psikolojik sağlık parsel 2 ($t_{(1089)} = -2.06, p=.04$), bilinçli farkındalık parsel 1 ($t_{(1089)} = -.11, p=.91$), bilinçli farkındalık parsel 2 ($t_{(1089)} = -1.45, p=.15$) ve bilinçli farkındalık parsel 3 ($t_{(1089)} = .64, p=.52$) açısından farklılaşma bulunmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgulara dayanarak çalışmada cinsiyet değişkeni analizlere dâhil edilmemiştir.

Bu bölümde YEM analizinin sayıtları tek tek incelenmiş ve model analizinin yapılması için aykırı değer analizi, çoklu doğrusallık, normallik ve değişkenler arasında bulunan ilişkiler incelenmiş ve sayıtların karşılandığı görülmüştür. Bu aşamadan sonra model belirleme, model tanımlama, model analizi sırasıyla yapılmış daha sonra model modifikasyonları incelenmiş ve benimsenen modele ait belirlenen doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler verilmiştir.

4. 1. 2. Model Belirleme

Yapısal eşitlik modeli oluşturulurken ilk aşamada yapılan çalışmalar ve kuramsal açıklamalar dikkate alınarak hipotez model oluşturulmuştur. Bu amaçla çalışmada öznel iyi oluş, bilinçli farkındalık, kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla YEM geliştirilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmacılar bu aşamada teorik bir temele dayanan modeli formüle ettikleri ve kuramsal ilişkileri temel alarak değişkenler arasında hipotezler oluşturdukları belirlenmiştir (Bayram,

2016, s. 52; Schumacker ve Lomax, 2010, s. 195). Model belirleme ile tanımlanan ilişkiler Şekil 1'de gösterilmektedir (Sayfa 17).

4. 1. 3. Model Tanımlama

Model tanımlanmasında ilk aşama veri matrisindeki ölçülecek parametre sayısı ve tüm sayısal değerlerin tespit edilmesidir (Bayram, 2016, s. 52). Bu aşamada yapısal modeller tam tanımlanmış, aşırı tanımlanmış veya eksik tanımlanmış olarak ifade edilirler (Bayram, 2016, s. 52; Schumacker ve Lomax, 2010, s. 200). Modelde bulunan serbestlik derecesi pozitif olduğu zaman model aşırı tanımlanmış, serbestlik derecesi sıfır olduğu zaman model tam tanımlanmış ve son olarak serbestlik derecesi negatif olduğu zaman model eksik tanımlanmıştır (Bayram, 2016, s. 53). Bu çalışma kapsamında tanımlanan modelin serbestlik derecesi 56 olduğu için aşırı tanımlanmış model olarak ifade edilebilir.

4. 1. 4. Model Tahmini

Model analizi kapsamında parametrelerin tahmin edilmesinde çeşitli tahmin teknikleri olduğu görülmektedir. Temel olarak yapısal eşitlik modellemesinde denenen hipotez, gözlenen ve beklenen varyans kovaryans matrislerinin birbirine eşit olması ya da diğer bir şekilde aralarında farkın olmaması durumudur (Schumacker ve Lomax, 2010, s. 202). Yapısal eşitlik modellemesinde tahmin süreci bu iki varyans kovaryans matrisleri arasındaki farkı minimum kılan çeşitli fonksiyonlara ihtiyaç duymakta ve bunun için çeşitli uyum fonksiyonları veya tahmin süreçleri kullanılmaktadır (Bayram, 2016, s. 54). Bu çalışma kapsamında Amos programının varsayılan tahmin metodu olan maksimum olasılık tahmin yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde evren parametrelerini, örneklem istatistiklerinden tahmin etmek amaçlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2014; Thopmson, 2004). Aynı zamanda araştırmada tahmin metodu olarak MOFA kullanılacak ise değişkenlerin çok değişkenli normal dağılım varsayımını yerine getirmesi gerekliliğinden söz edilmekte aksi takdirde bir veri seti bu varsayımı karşılamıyorsa çarpıtılmış ve güvenilir olmayan bir sonuç ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Brown, 2015, s. 34). Bu yöntemle ilgili olarak diğer önemli noktalar ise örneklem hacminin büyük olması, değişkenlerin en az eşit aralıklı ölçme düzeyinde ölçülmüş sürekli değişkenler olması ve ayrıca değişkenlerin çok değişkenli normal dağılıma sahip olması gerektiği bildirilmektedir (Bayram, 2016, s. 56).

4. 1. 5. Model Analizi

Bu aşamada belirlenen YEM için parametre tahminleri alındıktan sonra, araştırmacının verinin modele ne kadar uygun olduğunu belirlemesi gerekmektedir. Başka

bir deyişle, elde edilen örnek verilerle teorik modelin ne ölçüde desteklendiğine ilişkin sorunun cevabı aranmaktadır (Bayram, 2016, s. 57; Schumacker ve Lomax, 2010, s. 203). Model uyumu hakkında düşünmenin iki yolu vardır. Birincisi, tüm modelin uygunluğuna ilişkin bazı küresel uyum indekslerinin incelenmesidir. İkincisi ise modeldeki bireysel parametrelerin uygunluğunun incelenmesidir (Schumacker ve Lomax, 2010, s. 203). Bu aşamada çalışmada öznel iyi oluş, bilinçli farkındalık, kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla YEM test edilmiştir. Yapısal modellerin test edilmesinde birden fazla test kriterinin olduğu, bu kriterlerin çoğunluğunun teorik olarak belirlenen modelin kovaryans matrisi ile örneklem kovaryans matrisinin karşılaştırılmasına dayandığının vurgulandığı görülmüştür (Bayram, 2016, s. 57). Bu amaçla yapılan analizler kapsamında ilk adımda bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenle ilişkisiz oldukları hipotezini test eden bağımsızlık modeli incelenmiştir. Bağımsız modele ilişkin uyum katsayısının yüksek bir değer alması $\chi^2=5112.21$, $p=.001$ veri setinden elde edilen varyans-kovaryans matrisinin test edilmeye uygun olduğunu, bir başka ifade ile bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında yeterli düzeyde ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu amaçla incelenen model uyum kriterleri aşağıda sırayla anlatılmıştır. Analizin ikinci adımında, hipotez model test edilmiş ve uyum kriterleri sırasıyla açıklanarak verilmiştir. Model uyumu ölçülen değişkenler arasında gözlenen kovaryans matrisi ile gizil kovaryans matrisinin ne oranda benzeştiği anlamına gelmektedir (Çokluk vd., 2014, s. 266). Model uyum indeksleri açıklandıktan sonra ilk olarak ölçüm modeli test edilmiş daha sonra ise yapısal model test edilmiştir.

4. 1. 5. 1. Model Uyum İndeksleri

Model sonuçlarının değerlendirilmesi için birden fazla uyum indeksi bulunmaktadır. Bunlar aşağıda sırasıyla sunulmuş ve en çok istenen uyum indeksleri bu çalışma kapsamında verilmiştir.

4. 1. 5. 1. 1. Ki-Kare Testi

Model uyumunun değerlendirilmesinde en yaygın olarak kullanılan Ki-kare testi gelmektedir (Brown, 2015, s. 67; Schumacker ve Lomax, 2010, s. 85). Ki-kare testi genel olarak çok değişkenli normallik sayılına uygun olup olmadığını belirlemede kullanılmaktadır (Çokluk vd., 2014, s. 267). Sifıra yakın ki-kare değeri mükemmel uyumu vermekte bu durum teorik olarak belirtilen modelin kovaryans matrisi ile örneklem kovaryans matrisi arasında fark olmadığını göstermektedir (Bayram, 2016, s. 71). Ki-kare değeri aynı zamanda örneklem sayısından oldukça etkilenmektedir. Bu durumun önüne geçilmesi

amacıyla χ^2/sd değerinin uyum kriteri olarak değerlendirildiği literatürde görölebilmektedir. Bu durum incelendiğinde küçük örneklemlerde χ^2/sd oranının 3 ve daha düşük, büyük örneklemlerde ise 5 ve daha düşük olması iyi düzeyde uyum olarak ifade edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 450).

4. 1. 5. 1. 2. Kalıntılara Dayanan Uyum İndeksleri

Bu grupta içerisinde SRMR, GFI ve AGFI gelmektedir (Bayram, 2016, s. 72). Bu çalışma kapsamında SRMR kullanılmıştır.

4. 1. 5. 1. 2. 1. Standardize Edilmiş Kalıntıların Ortalama Kare Kökü (SRMR)

SRMR, uyumsuzluk istatistiği olan mutlak bir uyum indeksidir. Ortalama mutlak kovaryans kalıntısının bir ölçütü olan kök ortalama karesi artıklarının (RMR) standart bir versiyonudur (Kline, 2016, s. 277). Ölçüm sonucunda elde edilen değerin sıfıra yakın olması mükemmel uyumu göstermektedir (Bayram, 2016, s. 72; Byrne, 2010, s. 194; Kline, 2016, s. 277; Schumacker ve Lomax, 2010, s. 87; Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 725). SRMR indeksinin .05 ve daha küçük değerlere sahip olması mükemmel uyumu, .08'den küçük olması ise kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir (Hu ve Bentler, 1999).

4. 1. 5. 1. 3. Bağımsız Modele Dayanan Uyum İndeksleri

Bu indeksler arasında en fazla kullanılan NFI, TLI ve CFI gelmektedir (Bayram, 2016, s. 75). Bu çalışma kapsamında NFI ve CFI kullanılmıştır.

4. 1. 5. 1. 3. 1. Normlandırılmış Uyum İndeksi (NFI)

Doymuş model ile bağımsız model arasındaki mevcut modelin görelî konumu ile verilmektedir. NFI 0 ile 1 arasında değer almakta 0'a yaklaştıkça uyumsuzluğu 1'e yaklaştıkça mükemmel uyumu ifade etmektedir (Byrne, 2010, s. 80; Schumacker ve Lomax, 2010, s. 89; Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 721).

4. 1. 5. 1. 3. 2. Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI)

Bağımsız modele dayanan uyum indeksleri içinde NFI değerinin altında, NNFI da değerinin üstünde tahmin ettiği için CFI en fazla kullanılan indeks değeridir (Bayram, 2016, s. 76). Bu indeks, modelin uyumunu ya da yeterliliğini değişkenler arasında hiçbir ilişkinin olmadığını varsayan temel bir modelle karşılaştırarak hesaplamaktadır (Çokluk vd., 2014,

s. 269). Ayrıca CFI örneklem büyüklüğünü de hesaba katar. Bu yüzden örneklemin küçük olduğu durumlarda oldukça iyi çalışmaktadır. CFI değeri 0 ile 1 arasında değer almakta 0'a yaklaşması uyumsuzluğa 1 yaklaşması mükemmel uyum anlamına gelmektedir (Byrne, 2010, s. 80; Kline, 2016, s. 277; Schumacker ve Lomax, 2010, s. 89; Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 722).

4. 1. 5. 1. 4. Yaklaşık Hataların Ortalama Kare Kökü (RMSEA)

RMSEA değerinin 0 ile 1 arasında değer aldığı ve değerlerin 0'a yaklaşmasının mükemmel uyuma işaret ettiği ve evren ile örneklem kovaryansları arasında fark olmadığını ifade etmektedir (Brown, 2015, s. 72). Modelde bulunan RMSEA değerinin .05'in altında olanların iyi uyum verdiği, .08'in altında olanların kabul edilebilir olduğu (Bayram, 2016, s. 76; Brown, 2015, s. 72; Byrne, 2010, s. 80; Kline, 2016, s. 274; Schumacker ve Lomax, 2010, s. 205; Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 722), .08 ile .10 arasında bulunan değerlerin vasat uyum verdiği ve .10'nun üstünde olan değerlerin de kabul edilmemesi gerektiği vurgulanmıştır (Brown, 2015, s. 72).

4. 1. 5. 1. 5. Bilgi Kriterine Dayanan Uyum İndeksleri

Bilgi kriterine dayanan çeşitli uyum iyiliği ölçüleri bulunmakta ve bunlar Akaike Bilgi Kriteri (AIC), Tutarlı Akaike Bilgi Kriteri (CAIC) ve Bayes Bilgi Kriteri (BIC) olarak ifade edilmektedir (Bayram, 2016, s. 76; Byrne, 2010, s. 80; Tabachnick ve Fidell, 2014, s.724). Bu indekslere ek olarak Beklenen Çapraz-Doğrulama İndeksi'nin (ECVI) de olduğu ve aynı mantıkla yorumlandığı bildirilmektedir. Bu çalışma kapsamında AIC ve ECVI bilgi kriterlerinden yararlanılmıştır.

4. 1. 5. 1. 5. 1. Akaike Bilgi Kriteri

AIC sadece serbestlik derecesini hesaplamaya dâhil eder, örneklem hacmini dikkate almaz. AIC'nin küçük değerleri daha iyi uyumu göstermektedir. Standardize edilemez ve model için yorumlanamaz sadece aynı veriden tahmin edilen modeller arasında küçük olan tercih edilir (Akaike, 1987; Bayram, 2016, s. 77; Byrne, 2010, s. 80; Kline, 2016, s. 287).

4. 1. 5. 1. 5. 2. Beklenen Çapraz-Doğrulama İndeksi (ECVI)

Analiz edilen verilerden elde edilen kovaryans matrisi ve eşdeğer büyüklükteki başka bir numuneden elde edilecek beklenen kovaryans matrisi arasındaki tutarsızlığı ölçmektedir. ECVI'nin uygulanması, her model için bir ECVI endeksinin hesaplandığı

modellerin karşılaştırmasını ve ardından tüm ECVI değerlerinin sıralama sırasına göre yerleştirildiğini varsayar; En küçük ECVI değerine sahip model, çoğaltma için en büyük potansiyeli gösterir. ECVI katsayıları herhangi bir değer alabildiğinden, belirli bir uygun değer aralığı bulunmamaktadır (Byrne, 2010, s. 80).

Yapısal eşitlik modellemesi çalışmalarında en iyi modeli saptamak amacıyla birden fazla model sınaması yapılmaktadır. Bu durumu gerçekleştirebilmek için model karşılaştırmaları yürütülmektedir. Bu amaçla model karşılaştırmalarında Akaike Bilgi Kriteri (AIC) ve Beklenen Çapraz-Doğrulama İndeksi (ECVI) kullanılmaktadır. Her model için ayrı ayrı hesaplanan değerlerden küçük AIC ve ECVI değerine sahip modelin daha iyi uyum verdiğine karar verilmektedir (Akaike, 1987; Browne ve Cudeck 1993; Byrne, 2010, s. 80; Kline, 2016, s. 287; Tabachnick ve Fidell, 2014, s. 725).

4. 1. 5. 2. Yapısal Model Analizi

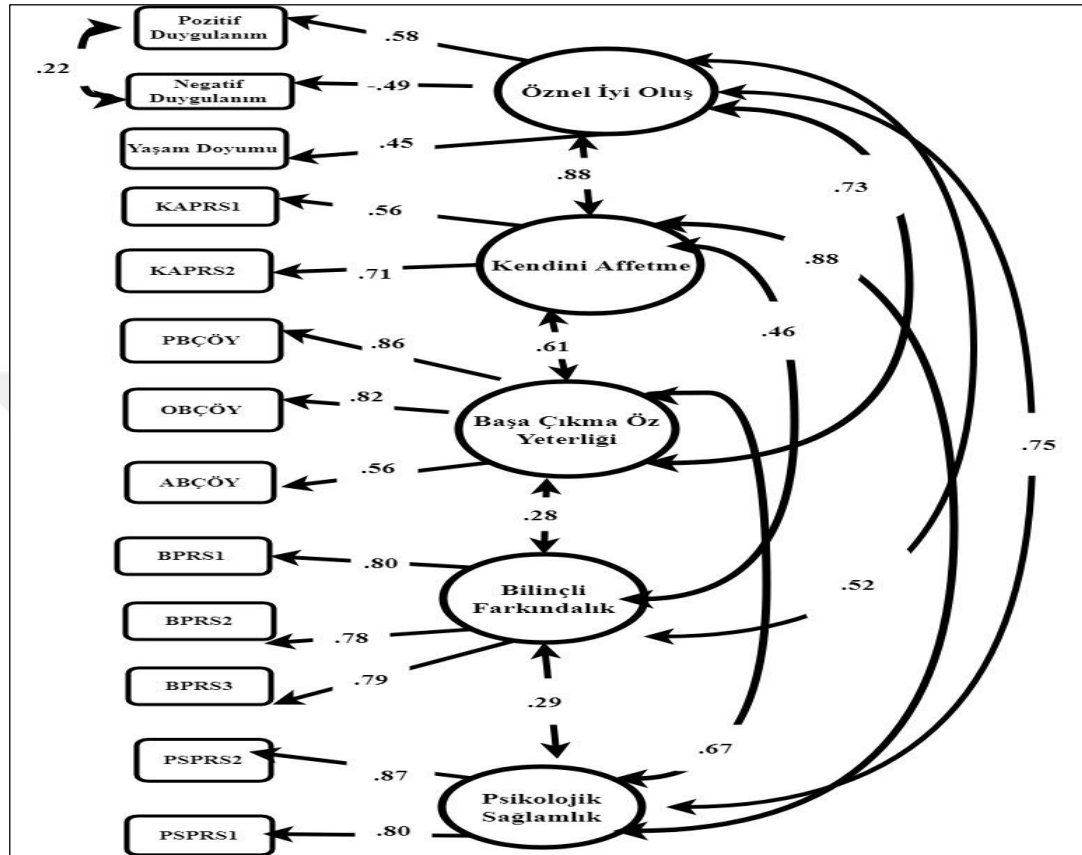
Bu kısımda ölçme modeli ve yapısal eşitlik modeli hakkında bilgiler verilmiştir.

4. 1. 5. 2. 1. Ölçme Modeli

Ölçme modeli, genel modelin tamamlayıcı bir parçasıdır. Yapısal eşitlik modeli çalışmalarında gizil değişkenler, iki ya da daha fazla gösterge arasındaki kovaryanslar aracılığıyla ortaya konan gözlenmemiş değişkenlerdir (Çokluk vd., 2014, s. 261). Ölçme modeli, gizil değişkenlerin ve bütün yönsüz ilişkilerin hesaplandığı modeldir. Ayrıca ölçme modeli yapısal eşitlik modeli analizlerinin başlangıcını oluşturmaktadır (Anderson ve Gerbing, 1988). Yapısal model ise gizil değişkenler arasında nedensel (direkt ve dolaylı) ilişkileri belirlemekte, nedensel etkileri tanımlamakta ve aynı zamanda açıklanamayan varyansı göstermektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993).

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık, kendini affetme ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerinin inceleneceği yapısal modelin ilk aşamasını oluşturacak ölçme modelinde beş adet gizil değişken (öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık, kendini affetme, bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliği) ile bu gizil değişkenleri oluşturacak 13 gözlenen değişken yer almaktadır. Öznel iyi oluş gizil değişkenini; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu gözlenen değişkenleri oluşturmaktadır. Başa çıkma öz-yeterliği gizil değişkenini; problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği, olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ve aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği temsil etmektedir. Psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık ve kendini affetme tek boyutlu oldukları için parselleme yöntemi kullanılarak gözlenen değişkenler oluşturulmuştur. Bilinçli

farkındalık gizil değişkenini üç parsel, psikolojik sağlamlık ve kendini affetme gizil değişkenlerini de iki parsel temsil etmektedir. Şekil 12'de ölçme modelinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sunulmuştur.



Şekil 10. Ölçme modeli

Yapısal eşitlik modeli analizinde ilk olarak ölçme modeli analiz edilmiştir. Modelin uyum indeksleri incelendiğinde $\chi^2= 326.06$; $sd= 55$; $p< .001$; $CFI= .94$; $NFI= .93$; $SRMR= .043$; $RMSEA= .067$; $AIC= 398.06$ ve $ECVI= .37$ olarak bulunmuştur. Daha sonra modifikasyon değerleri incelenmiş ve incelenen değerlerden olumsuz duygulanım ve olumlu duygulanım arasında modifikasyon değerinin yüksek olduğu görülmüştür. Buradan hareketle modele hata korelasyonu eklenmiş daha sonra model tekrar analiz edilmiştir. Eklenen hata korelasyonunun anlamlılığı ki kare fark istatistiği ile test edilmiştir. Modele hata korelasyonu eklenmemiş halinde ki kare değeri $\chi^2= 326.06$, $sd= 55$ olarak bulgulanmıştır. Hata korelasyonu eklenmesi sonrasında ki kare değeri $\chi^2= 299.76$, $sd= 54$ olarak hesaplanmıştır. Bu iki değer arasındaki farka bakıldığında 26.3 olarak tespit edilmiştir. Modele parametre ilave edildiğinde ki-kare istatistiği ve serbestlik derecesinin azalması ve düşüşün ki-kare dağılımının kritik değerinden daha büyük olması

durumunda, modeldeki parametrelerin anlamlı olduğu ve modele ilave edilebileceği aksi durumda ise parametrelerin modele ilave edilmemesi gerektiği bildirilmiştir (Bayram, 2016, s. 115; Kline, 2016, s. 282). Ki-kare tablosu incelendiğinde serbestlik derecesi 1 olan ki-kare kritik değerinin 3.84 olduğu gözlenmektedir. İki model arasındaki meydana gelen azalış ($\chi^2=26.03$), 3.84'ten büyük olduğu için parametre modelde anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak bu yol modele dâhil edilmiştir. Daha sonra standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlılığına bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda standardize edilmiş regresyon katsayıları .45 ile .87 arasında değiştiği görülmektedir ($p < .001$). Ek olarak gizil değişkenler arası ilişkilerin de anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek için uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde verinin kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2= 299.76$; $sd= 54$ $p < .001$; CFI= .95; NFI= .94; SRMR= .042; RMSEA= .065; AIC= 343.76; ECVI= .34). Ölçme modeline ait Lambda-x değerleri (standardize edilmiş regresyon katsayısı) ve açıklayıcılık varyansları Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Ölçme Modelinin Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları, Açıklanan Varyansları

Değişken	λ	R^2
<i>Öznel İyi Oluş</i>		
YD	.45	.20
PD	.58	.34
ND	-.49	.24
<i>Başta Çıkma Öz-Yeterliliği</i>		
PBÇÖY	.88	.74
BÇÖY	.82	.66
AÇÖY	.56	.31
<i>Bilinçli Farkındalık</i>		
BPRS1	.80	.64
BPRS2	.78	.60
BPRS3	.79	.63
<i>Kendini Affetme</i>		
KAPRS1	.71	.50
KAPRS2	.56	.32
<i>Psikolojik Sağlık</i>		
PSPRS1	.80	.65
PSPRS2	.87	.76

Tablo 12'den anlaşılacağı üzere, standardize edilmiş regresyon katsayılarının yanı sıra ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin temsil ettikleri gizil değişkenleri açıklama varyanslarının da oldukça yüksek ($R^2= .20$ ile .76) oldukları anlaşılmaktadır. Ölçme modelinde bulunan tüm standardize yol katsayılarının anlamlı olması uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir değerler arasında olmasının sağlanmasından dolayı ölçme modelinin daha sonra kullanılacak yapısal modelde yeterli koşulları sağladığı anlaşılmaktadır.

4. 1. 5. 2. 2. Yapısal Model

Ölçme modeli analizleri yapıldıktan sonra öznel iyi oluş, kendini affetme, psikolojik sağlamlık, başa çıkma öz-yeterliliği ve bilinçli farkındalık arasında varsayılan hipotez model test edilmiştir. Bu analiz, modelin bu örneklem için yeterince uygun olup olmadığını belirlemek için yapılmıştır. Modelin değerlendirilmesinde ölçüt olarak; uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. Hipotez model analizi sonuçları incelendiğinde $\chi^2= 326.06$; $sd= 55$; $NFI=.93$; $CFI=.94$; $SRMR= .043$; $RMSEA= .067$; $AIC= 398.06$ ve $ECVI= .37$ olarak bulunmuştur. Hipotez modele ilişkin uyum değerleri iyi uyum sınırlarında bulunmuştur. Modelde bulunan parametrelerin anlamlılığı kontrol edildiğinde bilinçli farkındalıktan psikolojik sağlamlığa giden doğrudan yolun $\lambda= .02$, $p= .65$ anlamsız olduğu belirlenmiştir. Model analizi yapıldıktan sonra model modifikasyonları incelenmiştir.

4. 1. 6. Model Modifikasyonu ve Model Sonuçları

YEM analizinin test edilmesi sonrasında hipotez modele ilişkin uyum değerlerinin çoğunluğunun iyi uyum sınırlarında oldukları belirlenmiştir. İncelenen modifikasyon değerleri sonrasında model modifikasyon değeri 4'ün üstünde olan 3 adet düzeltme sırasıyla yapılmıştır.

Tablo 13. Model Uyum İndeksleri Özeti

Model	χ^2	sd	NFI	CFI	SRMR	RMSEA	AIC	ECVI
Bağımsızlık Modeli	5112, 21**	78						
Hipotez Model	326.06**	55	.93	.94	.043	.067	398.06	.37
Model 1 (BF→PS arasındaki yol kaldırıldı)	326.26**	56	.93	.94	.043	.067	396.26	.36
Model 2 (PD ↔ ND arasına bir hata korelasyonu eklendi)	299.98**	55	.94	.95	.042	.064	371.98	.34
Model 3 (OBÇÖY ↔ ABÇÖY arasına bir hata korelasyonu eklendi)	266.01**	54	.95	.96	.040	.060	340.01	.31
Model 4 (PBÇÖY ↔ ABÇÖY arasına bir hata korelasyonu eklendi)	236.85**	53	.95	.96	.039	.056	312.85	.29

** $p<.01$

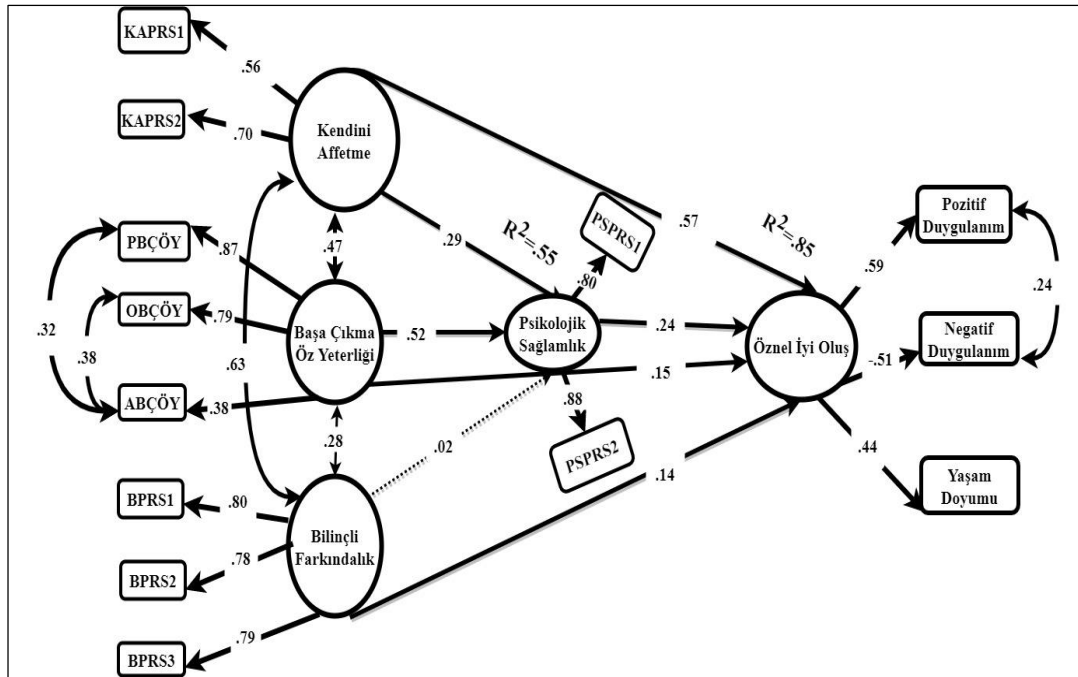
Tablo 13'e bakıldığında hipotez modelde belirlenen anlamsız olan yol çıkarılmış ve sırasıyla üç ilişki eklenmiştir. İlk olarak bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında bulunan yolun anlamlı olmadığı model, bu yolun çıkarılması ile test edilmiştir. Literatür incelendiğinde aynı veriyi temel alan birbirinden türetilen veya iç içe geçmiş modellere sahip olduğunda modele eklenen parametre veya çıkarılan parametre sonrası model

karşılaştırılmalarında X^2 fark istatistiği kullanıldığı anlaşılmıştır. Oluşturulan modele parametre ilave edildiğinde ki-kare değerinin ve serbestlik derecesinin azaldığı bilinmektedir. Modele ilave parametre sonrasında ki-kare değerinde meydana gelen düşüşün ki-kare dağılımının kritik değerinden daha büyük olduğu tespit edildiğinden modele eklenen parametrenin anlamlı olduğu ve modele ilave edilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Bu durumun tam tersi ise modelden parametre çıkarma durumudur. Bu durumda oluşturulan modelden parametre çıkarıldığında ki-kare değeri ve serbestlik derecesi yükselmektedir. Eğer ki-kare değerinde meydana gelen yükseliş ki-kare dağılımının kritik değerinden daha büyükse modelde bulunan parametre anlamlı ve modelde kalmalıdır. Eğer ki-kare değerinde meydana gelen yükseliş ki-kare dağılımının kritik değerinden daha küçük ise modelde bulunan parametre anlamsız ve modelden çıkarılmalıdır (Bayram, 2016, s. 115; Kline, 2016, s. 282).

Yukarıda ifade edilenlerden hareketle ilk olarak hipotez model ve daha sonrasında bilinçli farkındalıktan psikolojik sağlamlığa giden yolun kaldırıldığı model 1 karşılaştırılmış ve iki model arasında ki-kare fark istatistiği $x^2 = .20$, $sd=1$ olarak bulunmuştur. Ki-kare dağılım tablosunda .05 anlamlılık düzeyinde ki-kare kritik değerinin 3.84 olduğu, bu artışın 3.84'ten büyük olmadığı ve bu parametrenin modelde anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında bulunan doğrudan etki yolunun modelden çıkarılması gerektiği ön görülmüştür. Yapısal modelde anlamsız bulunan parametre modelden çıkarıldıktan sonra analiz yapılmış ve model modifikasyonları incelenmiştir. İncelenen model modifikasyonlarında pozitif duygu ve negatif duygu arasında hata korelasyonun yüksek olduğu görülmüş ve eklenen hata korelasyonu sonucu meydana gelen modele model 2 denilmiştir. Eklenen hata korelasyonunun anlamlı olup olmadığı bir önceki model olan model 1 ile karşılaştırılarak belirlenmiştir. Model 2 ile model 1 arasındaki ki-kare fark istatistiği sonucunun $x^2 = 26.28$, $sd=1$ olduğu tespit edilmiştir. Ki-kare dağılım tablosunda .05 anlamlılık düzeyinde ki-kare kritik değerinin 3.84 olduğu, meydana gelen azalışın 3.84'ten büyük olduğu ve bu parametrenin modelde kalmasının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak olumlu duygulanım ile olumsuz duygulanım arasına eklenen hata korelasyonunun modelde kalması gerektiğine karar verilmiştir.

Yapılan ekleme sonrasında model modifikasyonları incelendiğinde olumsuz duygu ve düşünceleri durdurmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ile aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği arasında hata korelasyonunun eklenmesinin önerildiği görülmektedir. Bu durumu dikkate alarak eklenen hata korelasyonu sonucu oluşturulan modele model 3 denilmiştir. Daha sonra eklenen parametrenin anlamlılığı model 3 ile model 2 karşılaştırılarak test edilmiştir. İki model arasındaki ki-kare fark istatistiği sonucu $x^2 = 33.97$, $sd=1$ olarak saptanmıştır. Ki-kare dağılım tablosunda .05 anlamlılık

düzeyinde ki-kare kritik değerinin 3.84 olduğu, bu azalışın 3.84'ten büyük olduğu görülmüş ve bu parametrenin modelde kalmasının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak olumsuz duygu ve düşünceleri durdurmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ile aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği arasına eklenen hata korelasyonunun modelde kalması gerektiği söylenebilir. Model modifikasyonları incelenmeye devam edildiğinde problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği ile aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği arasındaki hata korelasyonunun yüksek olduğu görülmüştür ve eklenen hata korelasyonu sonucu meydana gelen modele model 4 denilmiştir. Eklenen hata korelasyonunun anlamlı olup olmadığı bir önceki model olan model 3 ile karşılaştırılma yapılarak belirlenmiştir. Model 4 ile model 3 arasındaki ki-kare fark istatistiği sonucu $\chi^2 = 29.16$, $sd=1$ olduğu tespit edilmiştir. Ki-kare dağılım tablosunda .05 anlamlılık düzeyinde ki-kare kritik değerinin 3.84 olduğu, bu azalışın 3.84'ten büyük olduğu görülmektedir. Bu durum bu parametrenin modelde kalmasının anlamlı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sonuç olarak problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği ile aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği arasında eklenen hata korelasyonunun modelde kalması gerektiği ön görülmüştür. Tablo 13 incelendiğinde hem ki kare fark istatistikleri sonucunda hem de bilgi kriterlerine dayanan uyum indekslerine bakarak en iyi uyum değerlerinin Model 4'te olduğu görülmüş ve bu model benimsenmiştir. Benimsenen modele ilişkin parametre tahminleri Şekil 13'te verilmiştir.



Şekil 11. Kabul edilen modele ilişkin parametre tahminleri

Benimsenen model şekli, standardize edilen tahmini değerleri göstermektedir. Modelde bulunan korelasyonların ve yolların standardize tahmini değerlerine bakıldığında değerlerin en küçük .14 ile en büyük .63 arasında değiştiği ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Çalışmada bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki doğrudan etki yolunun $\lambda = .02$, $p > .05$ anlamsız olduğu gözlenmiştir.

Araştırma kapsamında test edilen hipotez modelde bulunan kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracılık rolü bootstrapping işlemi yapılarak test edilmiştir.

Tablo 14. Modelde Bulunan Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler ve Bootstrap Analizi Sonuçları

Yol	Standartlaş tırılmamış Regresyon Katsayıları	Standartlaş tırılmış Regresyon Katsayıları	S. Hata	Bootstrap Güven Aralığı
Psağlam \leftarrow Kenaff	.44	.29**	.08	
Psağlam \leftarrow Bçözyt	.54	.52**	.07	
Özneliyiol \leftarrow Kenaff	.81	.57**	.14	
Özneliyiol \leftarrow Bçözyt	.14	.15**	.06	
Özneliyiol \leftarrow Psağlam	.23	.24**	.06	
Özneliyiol \leftarrow Bilinçfark	.11	.14**	.04	
Dolaylı Etki				
Özneliyiol \leftarrow Psağlam \leftarrow Kenaff	.10	.07**	---	(.03, .12)
Özneliyiol \leftarrow Psağlam \leftarrow Bçözyt	.12	.13**	---	(.05, .21)
Toplam Etki				
Özneliyiol \leftarrow Kenaff	.91	.64**	---	
Özneliyiol \leftarrow Bçözyt	.26	.27**	---	
Modelde Regresyon Eşitliği ve Açıklanan Varyans Değerleri				R²
Psikolojik Sağlık = $.29 * Kenaff + .52 * Bçözyt$.55
Öznel İyi Oluş = $.57 * Kenaff + .15 * Bçözyt + .14 * Bilinçfark + .24 * Psağlam$.85

Not: Çalışmada dolaylı etkinin güven aralığı %95 olarak hesaplanmıştır.

Not: Kenaff =kendini affetme; Bçözyt=Başa çıkma öz-yeterliği; Bilinçfark= Bilinçli farkındalık; Psağlam= Psikolojik sağlamlık; Özneliyiol =Öznel iyi oluş

** $p < .01$

Öznel iyi oluşun başa çıkma öz-yeterliği, kendini affetme, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık tarafından yordanmasına yönelik yapılan aracılık analizi sonucunda direkt yolların, dolaylı yolların ve toplam yolların istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmada ayrıca kendini affetme ile bilinçli farkındalık ($\phi = .63$, $p < .05$) ve başa çıkma öz-yeterliği ($\phi = .47$, $p < .05$) arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunurken bilinçli farkındalık ile başa çıkma öz-yeterliği arasında ($\phi = .28$, $p < .05$) orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde tahmin edilen her bir parametre için, tahmin değerinin kendi standart hatası ile bölünmesi sonucu kritik oranın ortaya çıktığı bildirilmektedir (Bayram, 2016, s. 113). Sıfır hipotezi parametre tahmininin sıfır olduğunu test eder. Eğer kritik oran değeri mutlak değerce 1.96 değerini aşarsa %5 anlamlılık düzeyinde sıfır hipotezi reddedilir. Sonuç olarak parametre tahminlerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde sıfırdan farklı olduğu ortaya çıkmaktadır. Test için ek olarak p değeri de verilmekte ve p değeri .05'ten küçük ise yine sıfır hipotezi reddedilmektedir (Bayram, 2016, s.113; Kline, 2016, s. 71). Başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık, kendini affetme ve psikolojik sağlamlıktan öznel iyi oluşa; başa çıkma öz-yeterliği ve kendini affetmeden psikolojik sağlamlığa giden her bir tahmin edilen parametre için kritik oranlar 2.33 ile 7.71 arasında oldukları ve mutlak değerce 1.96'yı aştıkları için %5 anlamlılık düzeyinde anlamlı oldukları ifade edilebilir.

Tabloda 14'de direkt etki yolları incelendiğinde bilinçli farkındalık, başa çıkma öz-yeterliği, kendini affetmenin öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öznel iyi oluş üzerinde direkt etkiler incelenmeye devam edildiğinde bilinçli farkındalığın ($\lambda = .14$, $p = .00$) ve başa çıkma öz-yeterliğinin düşük düzeyde ($\lambda = .15$, $p = .03$), kendini affetmenin ($\lambda = .57$, $p = .00$) yüksek düzeyde etkisi olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin yüksek düzeyde bilinçli farkındalık, kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliğine sahip olduklarında öznel iyi oluş düzeyleri de daha yüksek olmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin öznel iyi oluşlarının açıklanmasında kendini affetmenin bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliğinden daha fazla katkı sağladığı görülmektedir. Aracı değişken olan psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş üzerinde ($\beta = .24$) orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı direkt etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka ifadeyle bu durum katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmasının onların daha fazla öznel iyi oluş düzeylerine sahip olacakları anlamına gelmektedir.

Araştırmanın hipotez modeli incelenmeye devam edildiğinde araştırmanın bağımsız değişkenlerinden kendini affetmeden psikolojik sağlamlığa giden yol katsayısının ($\lambda = .29$, $p = .00$) orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bir diğer bağımsız değişken olan başa çıkma öz-yeterliğinden psikolojik sağlamlığa giden yol katsayısının ($\lambda = .52$, $p = .00$) da yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Son olarak bağımsız değişkenlerden olan bilinçli farkındalıktan psikolojik sağlamlığa giden yol katsayısının ise ($\beta = .02$) düşük düzeyde ve istatistiksel bakımdan anlamsız olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin yüksek düzeyde kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliği sağladıklarında psikolojik sağlamlıkları da daha yüksek olmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında başa çıkma öz-yeterliğinin kendini affetmeden daha fazla katkı sağladığı görülmüştür.

Dolaylı etkiler incelendiğinde kendini affetmenin, öznel iyi oluşu psikolojik sağlıkla aracılığıyla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur (.07). Bir diğer bağımsız değişken olan başa çıkma öz-yeterliği de öznel iyi oluşu psikolojik sağlıkla aracılığıyla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde dolaylı olarak etkilemektedir (.13). Sonuç olarak çalışmaya katılan bireylerin kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliğinden yüksek puan almalarının onların psikolojik sağlıklarını yükselttiği ve bu durumda olanların daha yüksek öznel iyi oluş puanlarına sahip oldukları söylenebilir. Araştırmada psikolojik sağlamlığın; kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliği ile öznel iyi oluş arasında aracı rol oynadığı bulunmuş fakat bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında aracılık etkisi gözlenmemiştir.

Toplam etki, doğrudan ve dolaylı etkilerin toplamı olarak ifade edilmektedir (Kline, 2016, s. 233). Araştırma da öznel iyi oluş üzerinde kendini affetmenin (.64) yüksek düzeyde ve başa çıkma öz-yeterliğinin (.27) orta düzeyde etkiye sahip oldukları görülmektedir. Öznel iyi oluşun yordanmasında kendini affetme en büyük etkiye sahip iken bilinçli farkındalık en düşük katkıyı sağlamaktadır.

Regresyon eşitlikleri incelendiğinde kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlığı doğrudan ve anlamlı bir şekilde etkilediği ve psikolojik sağlamlıkta meydana gelen değişimin %55'ini açıkladıkları saptanmıştır ($R^2=.55$). Diğer regresyon eşitliği incelendiğinde öznel iyi oluşa; kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliğinin hem doğrudan hem de dolaylı etki ettiği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık ise doğrudan anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Sonuç olarak bu değişkenlerin öznel iyi oluş değişkeninde meydana gelen değişimin %85'ini açıkladıkları söylenebilir ($R^2=.85$).

4. 1. 7. Araştırmanın Hipotez Sonuçları

Hipotez 1: Kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişkiler vardır. Araştırma bulguları incelendiğinde kendini affetme ile bilinçli farkındalık ($\phi = .63$, $p < .05$) ve başa çıkma öz-yeterliği ($\phi = .47$, $p < .05$) arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunurken bilinçli farkındalık ile başa çıkma öz-yeterliği arasında ($\phi = .28$, $p < .05$) orta düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu bulgular araştırmada incelenen hipotez birin doğru olduğunu destekler niteliktedir.

Hipotez 2: Kendini affetmenin, öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Araştırma bulguları incelendiğinde kendini affetmenin öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($\lambda = .57$, $p = .00$). Bu bulgu araştırmada incelenen hipotez ikinin doğrulandığını göstermektedir.

Hipotez 3: Bilinçli farkındalığın, öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Araştırma bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan

etkisinin düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\lambda = .14$, $p = .00$). Bu bulgu araştırmada incelenen hipotez için doğru olduğunu ortaya koymaktadır.

Hipotez 4: Başa çıkma öz-yeterliğinin, öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Araştırma bulguları başa çıkma öz-yeterliğinin öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($\lambda = .15$, $p = .00$). Bu bulgu araştırmada incelenen hipotez dördün doğru olduğunu desteklemektedir.

Hipotez 5: Psikolojik sağlamlığın, öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Araştırma bulguları incelendiğinde psikolojik sağlamlığın, öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .24$, $p = .00$). Bu bulgu araştırmada incelenen hipotez beşin doğrulandığını göstermiştir.

Hipotez 6: Kendini affetmenin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Araştırma bulguları, kendini affetmenin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($\lambda = .29$, $p = .00$). Bu bulgu araştırmada incelenen hipotez altının doğrulandığı anlamına gelmektedir.

Hipotez 7: Bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Araştırma bulguları bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamsız olduğunu göstermiştir ($\lambda = .02$, $p = .65$). Bu bulgu araştırmada incelenen hipotez yediyi desteklememektedir.

Hipotez 8: Başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Araştırma bulguları başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya çıkarmıştır ($\lambda = .52$, $p = .00$). Bu bulgu araştırmada incelenen hipotez sekizin doğrulandığı şeklinde ifade edilebilir.

Hipotez 9: Kendini affetmenin psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Araştırma bulguları kendini affetmenin, öznel iyi oluşa psikolojik sağlamlık aracılığıyla düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde dolaylı olarak etki ettiğini göstermiştir (.07). Bu bulgu araştırmada incelenen hipotez dokuzun doğrulandığını desteklemektedir.

Hipotez 10: Bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Araştırma bulguları bilinçli farkındalığın, öznel iyi oluşu psikolojik sağlamlık aracılığıyla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde dolaylı olarak etkilemediğini ortaya çıkarmıştır (.01). Bu bulgu araştırmada incelenen hipotez onun doğru olduğunu desteklememektedir.

Hipotez 11: Başa çıkma öz-yeterliğinin, psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Araştırma bulguları incelendiğinde başa çıkma öz-yeterliğinin, öznel iyi oluşu psikolojik sağlamlık aracılığıyla düşük düzeyde istatistiksel

olarak anlamlı bir şekilde dolaylı olarak etkilediği tespit edilmiştir (.13). Bu bulgu araştırmada incelenen hipotez on birin doğrulandığını göstermektedir.

4. 1. 8. Sonuçların Özeti

Yapılan betimsel analizler sonucunda kadın ve erkekler için çalışmada test edilen değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bundan dolayı cinsiyet farklılıkları analizlere dâhil edilmemiştir. Genel olarak, modelde yer alan tüm olumlu özelliklerin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşuna anlamlı bir şekilde katkı sağladığı belirlenmiştir. YEM analizlerinin sonucuna göre, hipotez model örneklemden elde edilen veriler ile iyi bir şekilde uyum sağlamıştır. Çalışmada kendini affetme ile bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliği arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunurken bilinçli farkındalık ile başa çıkma öz-yeterliği arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapısal model için standartlaştırılmış parametre tahminleri incelendiğinde yolların çoğunluğunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu sadece bilinçli farkındalıktan psikolojik sağlamlığa giden yolun istatistiksel olarak anlamsız olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlığın başa çıkma öz-yeterliği ve kendini affetme ile öznel iyi oluş arasında aracılık yaptığı bulunurken, bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş ilişkisine aracılık yapmadığı tespit edilmiştir. Genel olarak yapısal modelin psikolojik sağlamlık değişkeninde meydana gelen varyansın %55'ini açıklarken öznel iyi oluş değişkeninde ise %85 gibi büyük miktarda varyansı açıkladığı görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, kuramsal savlar doğrultusunda, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık değişkenleri arasındaki yapısal ilişki ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine katkıları incelenmiştir. Bu bağlamda oluşturulan modelde, bağımsız değişkenlerin (kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği ve bilinçli farkındalık) etkisinin yanı sıra psikolojik sağlık değişkeninin aracı rolü de test edilmiştir. Bunun için Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği ve Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu Türkçeye çevrilmiştir. Yapılan çalışmalarda bu ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmaların sonucunda Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği'nin, üç faktörlü bir yapı (problem odaklı başa çıkma öz-yeterliği, olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği ve aile ve arkadaşlardan destek almaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği) gösterdiği ve orijinal çalışmasındaki bulgularıyla benzer sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Ayrıca Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları da ölçeğin orijinal çalışmasındaki bulgularıyla benzer sonuçlar göstermiştir.

Öznel iyi oluşun göstergelerinden olan yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duyguların cinsiyetlere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatürde cinsiyet ile öznel iyi oluş göstergeleri arasındaki ilişkinin yönü konusunda net bir birliktelik yoktur. Cinsiyetler arasındaki göreceli iyi oluş düzeyleri sıkça incelenmiş, ancak bugüne kadar toplanan iyi oluş verileri, kadın ve erkeklerin ortalama öznel iyi oluş açısından büyük ölçüde farklı olmadıklarını göstermiştir (Diener ve Ryan, 2009). Bu yüzden cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında belirgin bir ilişkinin tam olarak tespit edilemediği söylenebilir (Compton ve Hoffman, 2013, s. 65). Wood ve diğerleri (1989), kadınların genellikle erkeklerden biraz daha yüksek düzeyde mutluluk rapor ettikleri sonucuna varmıştır. Bu duruma karşın ABD, Avrupa ve dünyanın diğer bölgelerinden 33 yılı kapsayan çalışmaların derlenerek yapıldığı bir çalışmada, kadınların ortalama mutluluğunun 1972'den bu yana istikrarlı bir şekilde düştüğünü ortaya koymuştur. Kadınların 1985'ten önce erkeklerden daha mutlu oldukları ve 1989'da mutlulukta erkeklere eşit oldukları, ancak şimdi erkeklerden daha düşük mutluluk düzeyine sahip oldukları bildirilmiştir (Stevenson ve Wolfers, 2009). ABD ve Almanya hariç diğer Avrupa ülkelerinde olduğu gibi dünyanın dört bir yanından alınan 147 ülkenin 125'inde kadınların ifade ettiği mutluluklarının azalması benzerlik göstermiştir. Söz konusu çalışmada, hem erkek hem de kadınlar için yaşam doyumu puanlarının son yıllarda azaldığı belirlenmiş olsa da, kadınlar için iyi oluş puanlarının düşmesi çok görünür ve anlamlı bulunmuştur (Stevenson ve Wolfers, 2009). Sonuç olarak dünyadaki kadınların

azalan mutluluğu endişe kaynağı olmasına rağmen, her iki cinsiyetin birinin diğerinden daha az mutlu olduğu söylenemez (Compton ve Hoffman, 2013, s. 66).

Bu bölümde, araştırmada ortaya çıkan diğer bulgular yorumlanmış, bu bulgular konuyla ilgili daha önce yapılmış araştırmalar ve kuramsal çalışmalar kapsamında tartışılmıştır.

5. 1. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme, Başa Çıkma Öz-Yeterliği, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlıklarının Öznel İyi Oluşa Etkisine İlişkin Yapısal Modelin İncelenmesi

Bu çalışmada, araştırmacının amacı olan kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği ve bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolünü sınamak için yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve test edilmiştir. Test edilen modelin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. Bulgular bağımsız değişkenler olan kendini affetme ile bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliği arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bilinçli farkındalık ile başa çıkma öz-yeterliği arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bulgular incelenmeye devam edildiğinde kendini affetmenin, başa çıkma öz-yeterliğinin, bilinçli farkındalığın ve psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkilerinin anlamlı olduğu ve öznel iyi oluş değişkeninde meydana gelen varyansın %85'ini açıkladıkları tespit edilmiştir. Ayrıca kendini affetmenin ve başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı olarak bulunurken bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bu iki anlamlı yordayıcının psikolojik sağlamlık değişkeninde meydana gelen varyansın yaklaşık %55'ini açıkladığı bulgulanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular psikolojik sağlamlığın hem kendini affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide hem de başa çıkma öz-yeterliği ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü tespit edilememiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular, literatürde yer alan araştırmalar çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmada kabul edilen model için ilk olarak bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilere daha sonrasında doğrudan ve dolaylı etkilere yönelik tartışmalar gerçekleştirilmiştir.

5. 1. 1. Modelde Bulunan Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma

Modelde bağımsız değişkenler olan kendini affetme ile bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliği arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, bilinçli farkındalık ile başa çıkma öz-yeterliği arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki

belirlenmiştir. Bu bağlamda hipotetik modele yönelik hipotez 1'in doğrulandığı söylenebilir. Literatürde kendini affetme, bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiyi gösteren önceki çalışmaların bu sonucu desteklediği görülmektedir (Abid, 2016; Baghel ve Pradhan, 2014; Fallah, 2017; Gençoglu, Şahin ve Topkaya, 2018; Heath, Joly ve Carsley, 2016; Johns, Allen ve Gordon, 2015; Saranjam, Forouzanfar ve Samavi, 2019; Sezgin ve Erdogan, 2018; Tang, Han, Yang, Zhao ve Zhang, 2019; Webb, Phillips, Bumgarner ve Conway-Williams, 2013; Yuan, Xu, Liu, Liu, Li ve An, 2018). Bu çalışmaların birinde Heath, Joly ve Carsley (2016), üniversite öğrencilerinin başa çıkma öz-yeterlikleri ile bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile kendini affetmeleri arasında orta düzeyde, durumu affetmeleri arasında orta düzeyde ve başkasını affetmeleri ile arasında ise düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Gençoglu vd., 2018). Yapılan diğer çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile kendini affetmeleri, durumu affetmeleri ve başkasını affetmeleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir (Webb vd., 2013). Bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte literatürdeki bulgular da kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğuna işaret etmektedir.

Birey gerek özel yaşantısında gerekse sosyal yaşantısında çeşitli hatalarla karşılaşmaktadır. Bazı durumlarda bireyin, kendisi dışındaki kişilere veya varlıklara hata yaptığı tespit edilirken; bazı durumlarda ise başkaları tarafından bireye çeşitli hatalar yapıldığı görülebilmektedir. Bireyin yapılan hatalardan dolayı kendisini veya kendisine hata yapan kişi ya da kişileri affetmesi, hem olumsuz bir durumun getirdiği suçlama ve kınama gibi negatif duyguların azalmasını hem de kabul edilen bu duygular sonrası olumlu olmaya yönelik bir dönüşüm sağlamaktadır. Bu duruma paralel olarak affetme yeteneği olmadan öfke, kızgınlık ve incinme gibi bazı olumsuz duyguların insanların tükenmiş hissetmelerine ve kendilerine karşı gittikçe artan bir düşmanlık ve intikam duygusu beslemelerine neden olabileceği düşünülmektedir. Nitekim affetmenin olumsuz duyguları düzenlemenin en kullanışlı yollarından biri olduğu da bilinmektedir. Ayrıca kendini affetme, bir suçtan dolayı bireyin kendisine karşı kin beslemeyi bırakma süreci olarak da tanımlanabilir. Birey kendini affetmesi ile hatasıyla yüzleşmekte, bu sayede kendine karşı olumsuz duyguları azalmakta ve olumlu duyguları ise artmaktadır. Kendini affeden bireyler davranışlarının sorumluluğunu almakta, böylelikle kendilerini suçlamaya ya da suçluluk duygusuna neden olacak öz-eleştiri, ruminasyon ve kendini tüketme davranışlarının gitmesine izin vermektedirler. Bu durumun tersine incitici hatalardan dolayı insanların kendilerini ya da başkalarını suçlamalarının psikoterapi ve psikolojik danışma süreçlerinde sıklıkla karşılaşılan bir durum olduğu görülmektedir. Aynı zamanda insanların başkalarına veya kendilerine karşı

hissettikleri olumsuz duyguları kabul etmemeleri, iyi oluşlarını tehlikeye sokmaktadır. Ayrıca diğer insanları hatalarından dolayı affetmek kadar bireylerin kendilerini affetme kapasiteleri de iyi oluş için kritik öneme sahiptir.

Bireylerin kendilerini affetmelerinin yanı sıra zorluklarla ya da tehditlerle başa çıkmada algıladıkları öz-yeterliklerinin de iyi oluşları üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Başa çıkma öz-yeterliği, bireyin olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneklerine olan inançlarını ifade etmektedir. Bireylerin bu olumsuz durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için uyum sağlayıcı eylemlerde bulunabilecek kapasitede olduklarına inanmaları önemlidir. Bireyin bir suçtan dolayı kendisine karşı kin beslemeyi bırakabilme yeteneği olan kendini affetmesi ile birlikte olumsuz olaylar karşısında bu durumlara yönelik başa çıkma davranışlarına olan güveni olarak ifade edilen başa çıkma öz-yeterliğinin iyi oluşlarını olumlu etkileyecek özellikler olduğu söylenebilir. Nitekim kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliği arasındaki bu ilişki bu çalışmadan elde edilen bulgular ile de desteklenmiştir.

Bireyin kendini affetmesi, başa çıkma öz-yeterliği ile birlikte yaşadığı anlarda neler olup bittiğinin farkında olma özelliği olan bilinçli farkındalığının da iyi oluşu üzerinde önemli rol oynadığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık daha fazla meraklanmayı ve kendini anlamayı sağlayan bir kabullenme tutumu geliştirmeyi sağlamaktadır. Bireyde bu kabullenme tutumunun gelişmesi, yaşanan anlarda meydana gelen olaylarla fazla özdeşleşmemesine ve zihinsel olarak yaşadıklarının gözlenmesini sağlayan bir farkındalık durumunu oluşturmaktadır. Ayrıca bu dikkatliliğin yargılayıcı olmayan bir nitelik taşıdığı da bilinmektedir. Farkındalık, kişinin kendi alışkanlık ve zorunluluklarına mahkûm kalmamasına, yaşamın zorlu koşullarına daha kesin cevap verebilmesine ve söylemsel-duygusal tepkiselliği içeren alışkanlık kalıplarından ayrılmasına olanak tanıyan bir özelliktir.

Bireylerin elde ettikleri yaşam deneyimlerini geçmiş hatıralar ve gelecek beklentileri açısından sürekli değerlendirmelerinin faydalı olmadığı, buna karşın -içeriği ikinci planda tutarak- şu anda neler olup bittiğini, deneyimlerini ve tepkilerini göz önünde bulundurulmalarının daha anlamlı olduğu belirtilebilir. Böylece bireylerin tepkisel olan alışkanlıklarına mahkûm olmaktan ziyade olayları olduğu gibi görmeyi ve gerçekliğe uygun hareket etmeyi sağlayan tepkisel olmayan bir özellik geliştirebilecekleri düşünülmektedir. Bireyin bir suçtan dolayı kendisine karşı kin beslemeyi bırakabilme yeteneği ile birlikte olumsuz olaylara yönelik başa çıkma davranışlarına olan güveni ve yaşanan anlarda neler olup bittiğinin farkında olma özelliğinin iyi oluşunu olumlu etkileyecek özelliklerin başında olduğu görülmektedir. Nitekim kendini affetme ve bilinçli farkındalık arasındaki yüksek düzeyde pozitif yönde ilişki ve başa çıkma öz-yeterliği ile bilinçli farkındalık arasındaki orta düzeyde ilişki de bu savı destekler niteliktedir. Yukarıda belirtildiği gibi olumsuz olaylar sonrasında kendini affetmenin ve başa çıkma öz-yeterliğinin bireyin iyi oluşunu etkileyen

özellikler olduğu söylenebilir. Bu bağlamda bilinçli farkındalığın da destekleyici rolünün olduğu anlaşılmaktadır.

5. 1. 2. Modelde Yer Alan Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma

Mevcut araştırmanın modelinde; kendini affetmenin psikolojik sağlamlığı ve öznel iyi oluşu pozitif yönde doğrudan anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Bir diğer bağımsız değişken olan başa çıkma öz-yeterliğinin de psikolojik sağlamlığı ve öznel iyi oluşu pozitif yönde doğrudan anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu doğrudan anlamlı yordadığı belirlenirken psikolojik sağlamlığı doğrudan anlamlı olarak yordamadığı gözlemlenmiştir. Doğrudan ilişkilere yönelik tartışmalar sırasıyla aşağıda ele alınmıştır. Doğrudan etkiler incelendiğinde, en güçlü doğrudan etkinin kendini affetme ve öznel iyi oluş arasında, en düşük etkinin ise bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında olduğu görülmüştür.

5. 1. 2. 1. Kendini Affetmenin Öznel İyi Oluşu Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma

Modelde kendini affetmeden diğer değişkenlere giden yollar incelendiğinde en güçlü doğrudan etkinin kendini affetme ve öznel iyi oluş arasında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ve kendini affetmenin öznel iyi oluşu anlamlı biçimde pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Bu bağlamda hipotetik modele yönelik hipotez 2 doğrulanmıştır. Elde edilen bu bulgular bireylerin kendini affetme özelliklerinin yüksek olması durumunda öznel iyi oluş düzeylerinin de yükseldiğini göstermiştir. Bu bulgu üniversite öğrencilerinde affetme ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen çalışma bulgusuyla desteklenmektedir (Çelik ve Serter, 2017). Çalışmada kendini affetmenin, başkasını affetmenin ve durumu affetmenin yüksek olmasının bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin yükselmesini sağladığı saptanmıştır. Bu araştırmaya ek olarak başka araştırma sonuçları da kendini affetmenin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Avery, 2008; Çelik ve Serter, 2017; Datu, 2014; Dolunay-Cuğ, 2015; Macaskill, 2012; Moorhead vd., 2012; Pareek vd., 2016; Peterson, 2015; Serter, 2018; Thompson vd., 2005; Toussaint vd., 2001; Toussaint ve Friedman, 2009; Yao vd., 2017). Bu bağlamda kendini affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgu literatürle örtüşmektedir. Ayrıca bu bulgu genel affetme ile öznel iyi oluş arasında yapılan diğer çalışmaların sonuçlarıyla da benzerlik göstermektedir (Allemand vd., 2012; Batik vd., 2017; Breen vd., 2010; Chan, 2013; Satıcı,

2016; Scheidle, 2010; Shi vd., 2016; Whittington, 2014; Yalçın ve Malkoç, 2015; Yaşar, 2015; Yárnoz-Yaben vd., 2016).

Literatür incelendiğinde kendini suçlama ve kendini affetmenin sonuçlarının zihinsel sağlıkla yakından ilişkili olabileceği öne sürülmektedir (Hall ve Fincham, 2008). Bu teze paralel olarak kendini affetmenin olumsuz duygu durumları olan öfke, kaygı ve yaşam memnuniyetsizliği ile olumsuz yönde ilişkili olmasının yanı sıra, iyi oluşun boyutları olan dengeli duygulanım, mutluluk, minnettarlık ve yaşam doyumu ile olumlu ilişki gösterdiği de belirlenmiştir (Macaskill, 2012; Toussaint ve Friedman, 2009). Ayrıca kendini affetmek, geçmişten gelen hatalarla başa çıkma anlamına gelir ve bu nedenle daha fazla öz-kabul gerektirmektedir (Worthington, 2013). Bu duruma paralel olarak geçmiş işlerden ve suçluluktan kurtulmanın kendilik değerini arttırmasının yanı sıra öznel iyi oluşu arttırabileceği ifade edilmiştir (Hall ve Fincham, 2005). Yapılan bir diğer çalışmada da bireyin kendini ve başkasını affetme düzeyinin artmasıyla birlikte stres, kaygı, depresif duygu durumu gibi olumsuz psikolojik yaşantıların azaldığı ve yaşam doyumunun kayda değer bir şekilde arttığı ortaya konulmuştur (Bugay ve Demir, 2011). Bir diğer ifade ile kendini affetmenin kaygıyı ve stresi azalttığı, böylece iyi oluşu arttırdığı düşünülebilir.

Kendini affetmeyi öğrenme ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiler incelenmeye devam edildiğinde, kendini affetmenin psikolojik uyum ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Bu durumla ilişkili olarak göğüs kanseri olan kadınlarda kendini affetmenin, uyum ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Romero vd., 2006). Kendini affetme tutumları olan kadınların, duygudurum rahatsızlıklarına karşı, kendini affetme tutumları zayıf kadınlardan önemli ölçüde daha az eğilimli oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, kendini affetme tutumuna sahip olan kadınların, çeşitli yaşam kalitesi ölçütlerine göre kendini affetme tutumları zayıf olan kadınlardan yaşam kalitelerinin anlamlı derecede yüksek olduğu ifade edilmiştir. Sonuç olarak hastalıkların bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerine karşı kendini affetmenin koruyucu etkisinin olduğu da belirtilmiştir. Benzer olarak Tse ve Yip (2009) yaptıkları çalışmada affetme ile arkadaş desteği, boş zaman etkinliği ve olumlu duygulanım arasında pozitif yönde ilişkiler bulgularken, depresyon ile negatif yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, affetmenin kişilerarası uyum üzerinden psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra yapılan bazı çalışmalarda kendini affetmenin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Davis vd., 2015; Pareek vd., 2016) ve psikolojik iyi oluşu arttırdığı (Koç vd., 2016; Matsuyuki, 2011) görülmüştür.

Literatür incelenmeye devam edildiğinde affetme ve ruh sağlığı alanında çalışmaların ağırlıklı olduğu gözlenmiştir. Griffin ve diğerleri (2015), affetmemenin zayıf ruh sağlığı ile ilgili olduğunu ve affetmenin ise daha iyi ruh sağlığı ile ilişkisini ortaya koymuşlardır. Nitekim Worthington ve Scherer (2004) beyin, hormonal ve sempatik sinir sistemi aktivitesi gibi

fizyolojik göstergelerin, kan kimyasındaki değişikliklerin ve stresin fiziksel göstergelerinin daha yüksek başkalarını affetmeme düzeylerine eşlik ettiğini tespit etmişlerdir. Ayrıca affetmenin stresi azaltma ve böylece sağlığı ve iyi oluşu iyileştirmek için başa çıkma stratejisi olarak kullanılabileceğinin varsayıldığı modelde affetmeme, stresi artıran ve dolayısıyla hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkileyen olumsuz tepkiler modeli olarak kavramsallaştırılmıştır. Dolayısıyla affetmemenin merkezini süregiden bir takım olumsuz duyguların oluşturduğu belirtilmektedir (Worthington vd., 2007). Konu ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada olumsuz duygulanımın, stresin ve olumlu duygulanımın ruh sağlığı ile affetmeye aracılık ettiği de ortaya konulmuştur (Green vd., 2012). Ayrıca üniversite öğrencilerinde affedilmeyen bilişlerin öznel iyi oluşu azalttığı, affetmenin psikolojik sağlığa iyi yönde katkı sağladığı (Maltby vd., 2005) ve affetmenin pozitif zihinsel sağlık çıktılarını desteklediği ortaya çıkmıştır (Griffin vd., 2015).

Literatürde affetme eğilimi ile olumlu sağlık sonuçları arasında ilişki olduğunu (Worthington vd., 2007) ve kendini affetme özelliği yüksek olan bireylerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını, olumsuz duygulardan daha fazla olumlu duyguları deneyimleme eğilimi gösterdiklerini ve genellikle psikolojik iyi oluş açısından daha iyi olduklarını bulguların çalışmaları mevcuttur (Mauger vd., 1992; Ross vd., 2004). Yüksek düzeyde kendini affetme eğilimine sahip olan bireylerin depresif ve kaygı semptomları, nevrotik kişilik özellikleri, içe dönüklük ve düşmanlık gibi psikolojik sorunlara daha az eğilimli oldukları da tespit edilmiştir (Maltby vd., 2001; Ross vd., 2004). Bu durumun aksine, kendini affetme eğilimi düşük olan bireylerin, öfkeli düşünceler ve öfkeli hatıralar da dâhil olmak üzere daha fazla öfke yaşadıkları belirlenmiştir (Barber vd., 2005). Benzer bir çalışmada McCullough (2000) affetme yeteneğinin, öncelikle sağlıklı olmayı besleyerek ve destekleyici kişilerarası ilişkileri oluşmasına katkı sağlayarak iyi oluşu yükselttiğini ifade etmiştir. Bu durumun yanı sıra affetmek, kişinin kötü sağlık sonuçları ile bağlantılı düşmanlık içeren duygularının olumsuz etkisinin hafifletilmesine yardımcı olmaktadır. Konu ile ilgili bir çalışmada, geçmiş zamanlarında hoşlandıkları birisini affedebilen kişilerin düşük tansiyon ve kas gerginliği dâhil daha iyi sağlık koşullarının olduğu bulgulanmıştır (McCullough vd., 2005, s. 243).

Literatür incelendiğinde derinlemesine yapılan bir çalışmada da affetme durumunun bireylerin öznel iyi oluşları ve yaşam kaliteleri üzerinde etkisinin olduğu bildirilmiştir. Çalışmada katılımcıların çoğunluğunun affetmenin önemini bildiği, günlük yaşamda affetme uygulamasının öznel iyi oluşlarına katkıda bulunan birkaç önemli olumlu etkiye yol açtığı ve bunun yaşam kalitesini arttırdığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir (Gull ve Rana, 2013). Yukarıda ifade edilen tüm araştırma bulgularının mevcut çalışmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Sonuç olarak bireyin kendisine yönelik yaptığı suçlamalardan

vazgeçmesinin ve sonrasında kendisini affetmesinin, kendisine karşı taşıdığı olumsuz duygularında azalmaya beraberinde olumlu duygularında artışa yol açacağı söylenebilir. Ayrıca bu durum bireyin kendisi ile barışık olma özelliğini yükseltecektir. Bir diğer ifade ile affetme bireyin huzurlu ruh halini korumasına yardımcı olabilecek bir kendini koruma mekanizması olarak görülebilir. Bu duruma ek olarak bireyin olumsuz duygularının getirmiş olduğu problemlerden uzaklaşması veya onlardan arınması ile, olumlu duygular ve yaşam doyumu elde etmesinin artacağı öngörülmektedir. Kendini affetme, bireyin hata yaptığında bile aşırı olumsuz etkilerden kaçınarak, yaşam memnuniyetini arttırmasına yardımcı olmaktadır (Wohl, Pychyl ve Bennett, 2010). Nihayetinde yaptıkları hatalar sonrasında kendini affetme özelliklerinin yüksek olması üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının da yüksek olacağını göstermektedir.

5. 1. 2. 2. Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşu Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma

Modelde ortaya çıkan bir diğer bulgu da bilinçli farkındalığın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını doğrudan etkilemesidir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu anlamlı biçimde pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda hipotetik modele yönelik hipotez 3'ün doğrulandığı söylenebilir. Elde edilen bulgular, bireylerin bilinçli farkındalık özelliklerinin yüksek olmasının onların öznel iyi oluşlarını yükselttiğini ortaya koymaktadır.

Mevcut araştırmanın bulgularıyla benzer olarak üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada bilinçli farkındalık, öznel iyi oluş, kendini kabul etme ve başkalarına tolerans gösterme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ayrıca bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır (Xu vd., 2016). Bu çalışmada bilinçli farkındalık yükseldikçe kendini kabulün, başkalarına tolerans göstermenin ve öznel iyi oluşun yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya ek olarak diğer araştırma sonuçları da bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Atanes vd., 2015; Bajaj vd., 2016; Bajaj vd., 2018; Brown ve Ryan, 2003; Chang vd., 2018; Coffey vd., 2010; Erkoç, 2017; Hanley vd., 2015; Harrington vd., 2016; Jacob ve Brinkerhoff, 1999; Keng ve Liew, 2017; Li vd., 2018; Mandal vd., 2017; Mettler vd., 2018; Özyeşil vd., 2011; Pepping vd., 2013; Schutte ve Malouff, 2011; Terzioğlu, 2016; Toplu-Demirtaş vd., 2018; Wenzel vd., 2015; Whitehead vd., 2018). Sonuç olarak mevcut araştırmada bulunan bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulgusunun literatürle örtüştüğü söylenebilir.

Araştırmacılar içselleştirici sorunları (örneğin, endişe, depresyon), madde kullanım bozuklukları ve kanser gibi fiziksel hastalıkları olan bireyler için bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkili olduğunu bulmuşlardır (Brown ve Ryan, 2003; Cash vd., 2015; Tamagawa vd., 2015). Bilinçli farkındalık müdahalelerinin klinik olmayan örneklem üzerinde de fayda sağladığına ilişkin kanıtların olduğu bildirilmektedir (Davidson vd., 2003; Huppert ve Johnson, 2010; Modi vd., 2018). Bu müdahalelerin birçok bağlamda etkili olmasının bir nedeni, stresi azaltmaya yardımcı olmalarıdır. Aslında, bazı kanıtlar, her yaşta bireyde psikolojik sorunların önlenmesinde ve psikolojik sağlamlığın artırılmasında bilinçli farkındalığa dayalı programların kullanılmasını da desteklemektedir (Greenberg ve Harris, 2012; Smith ve Hanni, 2019). Benzer bir çalışmada da bilinçli farkındalık temelli stresi azaltma programının bireylerin bilinçli farkındalıklarını geliştirdiği ve sonuç olarak bireylerin algıladıkları streslerini ve ruminasyonlarını azaltarak iyi oluşunu arttırdığı ifade edilmiştir (Shapiro vd., 2008).

Bilinçli farkındalık eğitimi, olumsuz olayların etkisini azaltabilir ve sağlıklı başa çıkma tepkilerini sağlamada etkili bir yol olarak kabul edilir. Nitekim literatürdeki bir çalışmada bilinçli farkındalık eğitiminin bireyleri sosyal reddin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir yöntem olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalık eğitiminin sosyal red sonrasında ortaya çıkan olumsuz etkilere karşı psikolojik sağlamlığı ve uyumlu başa çıkmayı teşvik etmede etkili olduğu bildirilmiştir. Çalışmada ayrıca bilinçli farkındalık eğitiminin düşük benlik saygısı olan bireyleri, reddetmenin bazı olumsuz etkilerinden koruyabilmesine karşın; benlik saygısı yüksek olan bireyler için aynı yararları sağlayamayacağı gözlenmiştir (Ford, 2017). Davranışsal ve sinirbilim araştırmalarından elde edilen bulgular hem bilinçli farkındalık ve öz-duyarlık eğitiminin iyi oluş üzerinde yararlı olduğunu hem de aynı zamanda geliştirdikleri becerilerin ve süreçlerin iyi oluşu arttırmada temel beceriler sağladığını ortaya çıkarmıştır (Huppert, 2017, s. 225).

Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluştaki rolünün incelendiği bir çalışmada, bilinçli farkındalık özelliğinin iyi oluş yapısının çeşitli faktörleri ile yakından ilgili olan bilinçlilik özelliğini ölçmede önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca çalışmanın sonuçları hem eğilimsel bilinçli farkındalık hem de durumsal farkındalığın kendi kendini düzenleyen davranışları ve olumlu duygusal durumları yordadığını göstermektedir. Benzer olarak bilinçli farkındalığın iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve ruhsal sağlık ile ilişkili olduğunu ifade eden başka araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Allipour ve Zeqebı, 2017; Deniz vd., 2017; Jang ve Jeon, 2015; Soysa ve Wilcomb, 2015; Vosvick ve Stem, 2019). Diğer taraftan literatürde bilinçli farkındalığın azalmasıyla öznel iyi oluşun düşük düzeyi olarak ifade edilen depresyon, stres ve anksiyetenin arttığı ifade edilmektedir (Bajaj, Robins ve Pande, 2016; Keng ve Liew, 2017; Özyeşil vd., 2011; Soysa ve Wilcomb,

2015; Vosvick ve Stem, 2019; Whitehead vd., 2018). Yapılan derinlemesine bir çalışmada, bireylerin bilinçli farkındalıklarının onların öznel iyi oluşlarını etkilediği vurgulanmıştır (Shier ve Graham, 2011). Tüm bu çalışmalar mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Farkındalık, dikkatimizi şimdiki ana tamamıyla vermemizi sağlayan kişilik özelliğidir. Ayrıca farkındalık, bireyin şimdiki ana dikkat vererek, geçmişte yaşadığı olumsuzluk içeren yaşantılara ve pişmanlıklara ya da gelecekte kendisini kaygılandırarak olan durumlara takılıp kalmadan hayatı canlı bir şekilde yaşamasını sağlayan kişilik özelliğidir. Bireyin yaşadığı pişmanlıkların ya da kaygı durumlarının birey üzerinde olumsuz duygulanım yaratabileceği, bu nedenle bireylerin öznel iyi oluşlarının düşük olabileceği söylenebilir. Sonuç olarak, bireyin yaşadığı anlardaki farkındalığının yüksek olması ve o anlarda neler olup bittiğinin tarafsız bir şekilde değerlendirilmesi daha sonrasında olaylar veya başka durumlar hakkında oluşabilecek olumsuz duygu ve düşüncelere engel olarak bireylerin öznel iyi oluşlarının yüksek olmasını sağlayacağı öngörülmektedir. Bilinçli farkındalığın bireylerin içsel deneyimleri (düşünce, duygu, hatıralar gibi) hakkında yargılayıcı olmayan bir farkındalığa sahip olmalarını sağladığı ve bu nedenle duygusal ihtiyaçlarını daha iyi ifade edebilmelerinin yanı sıra başkalarına karşı anlayışlı olmada ve yeni fikirlere açık olmada daha iyi olabildikleri vurgulanmıştır (Kabat-Zinn (2003). Sonuç olarak bireylerin yaşadıkları anlarda neler olup bittiğinin farkında olma özelliği olan bilinçli farkındalık özelliklerinin yüksek olmasının öznel iyi oluşlarının da yükselmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5. 1. 2. 3. Başa Çıkma Öz-Yeterliğinin Öznel İyi Oluşu Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma

Modelde ortaya çıkan bulgulardan biri de başa çıkma öz-yeterliğinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını doğrudan etkilemesidir. Mevcut bulguya göre üniversite öğrencilerinin başa çıkma öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve başa çıkma öz-yeterliğinin öznel iyi oluşu anlamlı biçimde pozitif şekilde yordadığı vurgulanmıştır. Bu bağlamda hipotetik modele yönelik hipotez 4'ün doğrulandığı söylenebilir. Elde edilen bulguya göre bireylerin başa çıkma öz-yeterliklerinin yüksek olması onların öznel iyi oluşlarının da yükselmesine katkı sağlamaktadır.

Olumlu ve olumsuz duyguları ve kişilerarası ilişkileri yönetme konusundaki öz-yeterlik inançlarının, gelecekle ilgili olumlu beklentileri desteklemeye, yüksek bir öz-kavramını sürdürmeye, yaşam için tatmin duygusu algılamaya ve daha olumlu duygular deneyimlemeye katkıda bulunduğu bildirilmiştir (Caprara vd., 2006). Dolayısıyla bu durumla ilişkili olarak başa çıkma öz-yeterliğinin düşük depresif belirtilerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Kwasky ve Groh, 2014). Ayrıca öz-yeterliğin, başa çıkma stratejileri olarak görülen etkinliklere katılımı arttırdığı diğer bir ifade ile sosyal aktivitelere katılımı ve sosyal

destek arayışının yanı sıra, sosyal davranışların biçimlenmesinde de öz-yeterliğin kolaylaştırıcı bir rolünün olduğuna inanılmaktadır (Lent, 2004). Stres yönetimi ve iyi oluş üzerinde başa çıkma öz-yeterliğin rolü, kronik hastalığı olan hastalar, etnik azınlıklar, öğrenciler ve sağlık uzmanları dâhil olacak şekilde birçok alanda ve örnekleme incelenmiştir. Örneğin sporcu örnekleme üzerinde başa çıkma öz-yeterliği ve başa çıkma etkinliği arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiş ayrıca performans artışı için faydalı olduğu bildirilmiştir (Nicholls vd., 2010).

Başa çıkma öz-yeterliğinin, HIV tanısı alan kişilerin yaşadığı olumsuz sağlık semptomlarını da etkilediği bulunmuştur. Düşük başa çıkma öz-yeterliği, HIV için pozitif olan erkeklerde olumsuz belirtileri (örneğin yorgunluk, ağrı, ishal, bulantı) daha fazla yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, başa çıkma öz-yeterliğinin, olumsuz fiziksel sağlık belirtilerinin azaltılmasının yanı sıra psikolojik stresi azaltan başa çıkma stratejileri geliştirerek kronik sağlık koşullarına uyum sağlamayı kolaylaştırmasını da göstermektedir (Mosack vd., 2009). Başa çıkma öz-yeterliğinin yara izi ile ilişkili stresörlerin etkisi ile lezbiyen, gey ve biseksüel bireylerin yaşadığı olumsuz fiziksel sağlık sonuçlarını da azalttığı bulunmuştur (Denton vd., 2014). Ayrıca başa çıkma öz-yeterliğinin akran mağduriyetine uğrayan ergenlerin psikolojik uyumsuzluğunu da azalttığı bildirilmiştir (Singh ve Bussey, 2011). Başka bir çalışmada ise doğal felaketten etkilenen bireyler arasında başa çıkma öz-yeterliğinin, akut stres tepkileri ile hem travma sonrası stres bozuklukları semptomları hem de küresel sorunlar arasında bir aracı olarak hareket ettiği bulgulanmıştır (Benight ve Harper, 2002). Bu çalışmalar başa çıkma öz-yeterliği ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak desteklemektedir.

Öz-yeterlik bilişsel, motivasyonel ve duyuşsal süreçlerle iyi oluşu etkilemekte hem zihinsel hem de fiziksel iyi oluşu artırabilecek tutum ve davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Bandura, 1999, s. 11). Bilişsel açıdan, öz-yeterlik inançları stresli veya olumsuz durumları olumlu yönde düzeltmeye yardımcı olabilimekte ve böylece psikolojik rahatsızlığın azalmasına ve iyileşmeye katkı sağlamaktadır (Sümer, Karancı, Berument ve Güneş, 2005; Wu, Tang ve Kwok, 2004). Motivasyonel açıdan, etkili insanlar, daha yüksek iyi oluş ile bağlantılı olan gelecek hakkında olumlu beklentiler oluşturma konusunda daha yeteneklidirler (Lyubomirsky, 2001). Duygulanım bağlamında ise öz-yeterlik duygusal öz-düzenlemeyi güçlendirmekte ve kişinin daha iyi psikolojik sağlık ve iyiliğe yol açtığı tespit edilen düşünceleri, duyguları ve eylemleri daha iyi kontrol etmesini sağlamaktadır (Diehl, Semegon ve Schwarzer, 2006). Öz-yeterlik ayrıca hem daha yüksek yaşam doyumu, olumlu duygulanım, duygusal iyi oluş (Bandura, 2006) ile hem de psikolojik sorunlar ve olumsuz duygulanımın azalması ile ilişkilendirilmiştir (Sümer vd., 2005; Wu vd., 2004).

Öz-yeterlik ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, öz-yeterlik inancı ile artan öznel iyi oluş deneyimi arasında doğrudan bir bağlantı olduğu bildirilmektedir (Bandura, 1997, s. 107;

Gecas, 1989; Karademas, 2007). Örnek olarak üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-yeterliğin aracı rolünün incelendiği çalışmada öz-yeterliğin yalnızlığı, stresi ve depresyonu azalttığı tespit edilirken, yaşam doyumunu yükselttiği bulgulanmıştır (Tu ve Zhang, 2015). Bu araştırmalara ek olarak diğer araştırma sonuçları da öz-yeterliğin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Ay, 2014; Briki, 2018; Chan, 2007; Çakar, 2012; Dimotakis, 2011; Guo, 2019; Hoseini vd., 2016; Karabati vd., 2019; Li vd., 2014; Liu vd., 2018; Özbay vd., 2012; Rey, 2009; Salehi vd., 2016; Siviş-Çetinkaya, 2013; Strobel vd., 2011; Tamannaeifar ve Motaghedifard, 2014; Telef ve Furlong, 2017; Telef ve Ergün, 2013; Wang vd., 2014; Yap ve Baharudin, 2016; Zheng vd., 2016). Bu bağlamda bu araştırmadan elde edilen başa çıkma öz-yeterliğinin öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulgusunun literatürle örtüştüğü söylenebilir.

Bireylerin öz-yeterlikleri ile çevreyi kontrol etmeye yönelik inançlarının veya çevreleri üzerindeki etkilerinin iyi oluş ile bağlantılı olduğu bildirilmiştir (Lent, 2004; Thompson vd., 2002). Çevresel durumları kontrol etme konusunda algılanan yeteneğin yanı sıra, öz-yeterlik, duyguların düzenlenmesinde bütünleyici bir rol oynamaktadır (Bandura, 1997, s. 106). Bu nedenle, yüksek başa çıkma öz-yeterliğinin, kontrol hissi ve daha az olumsuz tepkisellik, stresi azaltma ve strese neden olan ortamı değiştirme yeteneğine olan güven ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun tersine düşük başa çıkma öz-yeterliğinin iç ve dış faktörler üzerinde düşük kontrol duygusu, yüksek stres ve stresli durumlara karşı daha fazla negatif tepkisellik ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Chesney vd., 2006; Colodro vd., 2010; Kwasky ve Groh, 2014). Yapılan deneysel çalışmada, stresi azaltma eğitiminin bireylerin başa çıkma öz-yeterliği puanlarını anlamlı düzeyde yükselttiği görülürken, depresyon ve kaygı durumlarında da düşüş sağladığı bildirilmektedir (Brennan vd., 2016).

Öznel iyi oluş ile yakından ilişkili olabilecek diğer durumlar incelendiğinde ise başa çıkma öz-yeterliğinin artması ile ruh sağlığı, iyi oluş, psikolojik iyi oluşun da arttığı görülmüştür (Bonner, 2015; Broadnax, 2016; Creed vd., 2009; Karademas, 2006; Karademas vd., 2007; Kılınç, 2017; Schwerdtfeger vd., 2008; Soysa ve Wilcomb, 2015). Yapılan önceki çalışmalar incelendiğinde, düşük öz-yeterlik ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur (Bandura vd., 2003; Barlow vd., 2002; Faure ve Loxton, 2003; Holahan vd., 1984; Kashdan ve Roberts, 2004; Luszczynska vd., 2005). Ayrıca öz-yeterliğin artması ile tükenmişliğin (Evers vd., 2002; Wilk ve Moynihan, 2005) ve duygusal stres durumunun (Fillion vd., 2007) olumsuz etkisinin de önemli ölçüde azaldığı görülmüştür. Fiziksel iyi oluş açısından öz-yeterliği yüksek olan kişilerin, genel sağlık durumlarının iyi oluşa yol açarak sağlık ile ilgili yararlı davranışlarını uygulama ve sürdürmelerini sağlamasının yanı sıra sağlığa uygun olmayan davranışlardan kaçınma olasılıklarını arttırdığı bulgulanmıştır (Ashford, Edmunds ve French, 2010; Schwarzer vd.,

2008). Öz-yeterlik aynı zamanda bireylerin stres algılarını düşürür; bu da somatizasyon gibi stresin fizyolojik sonuçlarını en aza indirir (Godin, Kittel, Coppieters ve Siegrist, 2005). Bu çalışmalar mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak bireylerin karşılaştıkları olumsuz olaylar sonrasında bu olumsuzluklara yönelik başa çıkma öz-yeterliklerinin yüksek olması, bireylerin bu olumsuz sorunlarının çözümlerine yönelik kendilerini yeterli hissetmelerini sağlayacaktır. Bunun tam tersi durumda bireylerin başa çıkma öz-yeterliklerinin düşük olması ise bireylerin olumsuz olaylara çözüm bulmada sorunlar yaşamasına ve böylece daha fazla stres oluşumuyla onların öznel iyi oluşlarının azalacağı düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle bireylerin daha fazla başa çıkma öz-yeterli hissetmelerinin olumsuz olayların çözümüne yönelik kendilerine güvenlerini arttıracığı, stres oluşumuna engel olacağı ve öznel iyi oluşlarının yüksek olmasını sağlayacağı öngörülmektedir. Sonuç olarak, olumsuzluklar karşısında başa çıkma öz-yeterliği yüksek olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının da yüksek olacağı söylenebilir.

5. 1. 2. 4. Psikolojik Sağlamlığın Öznel İyi Oluşu Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma

Modelde elde edilen bir diğer bulgu, psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu anlamlı biçimde pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda hipotetik modele yönelik hipotez 5 doğrulanmıştır. Elde edilen bu bulgu bireylerin psikolojik sağlamlık özelliklerinin yüksek olmasının onların öznel iyi oluşlarını da yükselttiğini ortaya koymuştur.

Bu bulgu üniversite öğrencilerinin olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve mutluluk ile dışa dönüklük ve nevrozizm ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelendiği çalışma ile desteklenmektedir (Lü vd., 2014). Bu çalışmaya göre, bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması, mutluluk ve olumlu duygulanımı yükseltmekte ve olumsuz duygulanımı azaltmaktadır. Bu araştırmaya ek olarak diğer araştırma sonuçları da psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Akdoğan ve Yalçın, 2018; Alibekiroğlu vd., 2011; Bajaj ve Pande, 2016; Burn vd., 2011; Bostan ve Duru, 2019; Geitsidou ve Giovazolias, 2016; He vd., 2013; Hoseini vd., 2016; Kararımak, 2007; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Katchur, 2013; Kaya ve Demir, 2017; Liu vd., 2014; Lü vd., 2014; Palancı, 2018; Rodríguez-Fernández vd., 2016; Toprak, 2014; Uz-Baş ve Yurdabakan, 2017). Öznel iyi oluş ile yakından ilişkili olarak üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği

bir çalışmada (Malkoç ve Yalçın, 2015) yüksek psikolojik sağlamlığa yüksek sosyal destek, başa çıkma ve psikolojik iyi oluşun eşlik ettiği gözlenmiştir. (Malkoç ve Yalçın, 2015). Buna ek olarak, öznel iyi oluşun düşük düzeyi olarak ifade edilen depresif belirtiler ile yapılan bir çalışmada, psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve psikolojik sağlamlığın yükseldiği, depresif belirtilerin azaldığı ve yaşam doyumunun arttığı belirlenmiştir (Erarşlan, 2014).

Psikolojik sağlamlık, olumsuz olaylar sonrasında bireyin daha önceki durumuna dönebilme becerisi olarak ifade edilmektedir. Buradan hareketle bireylerin sorunlarının çözümünde psikolojik sağlamlığın önemli olacağı düşünülmektedir. Nitekim problem çözme becerileri yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu, problem çözme becerileri düşük olan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının da düşük olduğu görülmüştür. Bu duruma ek olarak yaşam doyumları yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu, yaşam doyumları düşük ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının da düşük olduğu bulgulanmıştır (Oktan, 2008). Yapılan benzer bir çalışmada ise bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumunu ve olumlu duygulanımı doğrudan pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilirken, olumsuz duygulanımı duygu odaklı başa çıkma yolu ile dolaylı olarak negatif şekilde yordadığı bildirilmiştir (Chen, 2016). Bu bağlamda, bu araştırmada ortaya koyulan psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulgusunun literatürle örtüştüğü görülmektedir.

Sonuç olarak bireylerin psikolojik sağlamlık özellikleri bireylerin öznel iyi oluşlarını arttıracaktır. Bu bağlamda, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olan bireylerin olumsuz durumlar karşısında etkili bir şekilde uyum sağlama yeteneğini arttıran olumlu duyguları deneyimledikleri düşünülmektedir. Buna karşın, düşük psikolojik sağlamlığa sahip olan bireylerin ise stresli olaylar karşısında daha fazla tepkisel davranma eğiliminde oldukları ve olumsuz duygularını düzenlemede zorluk çektikleri ifade edilmektedir (Ong vd., 2006). Ayrıca, Campbell-Sills ve diğerleri (2006) çocuklukta yaşanan duygusal ihmalin, düşük psikolojik sağlamlığa yol açtığını, endişe ve depresyon semptomlarıyla ilişkili olduğunu bulgulanışlardır. Bununla birlikte, çocuklukta duygusal ihmal yaşayan insanlardan düşük psikolojik sağlamlığa sahip olan bireylerin daha az psikolojik stres semptomları yaşadıkları da belirtilmektedir. Bu durum psikolojik sağlamlığın travmatik deneyimlerin zarar verici etkisine karşı psikolojik sağlık üzerinde önemli bir koruyucu işlevi olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu bakımdan bireyler psikolojik sağlamlıklarını güçlendirdikçe, travmatik deneyimlerin üstesinden gelebilecekleri ve psikolojik açıdan daha sağlıklı olabileceklerini göstermektedir. Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığın yüksek olması üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına olumlu etkide bulunmaktadır.

5. 1. 2. 5. Kendini Affetmenin Psikolojik Sağlamlığı Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma

Modelde ortaya koyulan başka bir bulgu kendini affetmenin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu bulguya göre üniversite öğrencilerinin kendini affetmeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve kendini affetmenin psikolojik sağlamlığı anlamlı ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda hipotetik modele yönelik hipotez 6'nın doğrulandığı söylenebilir. Bu bulgu, kendini affetme eğilimi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olacağı şeklinde yorumlanabilir. Çapan ve Arıcıoğlu'nun (2014) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının yordayıcısı olarak affediciliğin rolünü inceledikleri çalışmaları bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Söz konusu çalışmada, kendilerini affetme eğilimi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğuna dikkat çekilmektedir. Bu araştırmaya ek olarak diğer araştırma sonuçları da affetmenin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Abid ve Sultan, 2015; Anderson, 2006; Broyles, 2005; Çapan, 2018; Gupta ve Kumar, 2015; Hwei ve Abdullah, 2013; Kumar ve Dixit, 2014; Saputro ve Nashori, 2017). Bu bağlamda, bu araştırmada ortaya koyulan affetmenin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulgusunun önceki çalışmalardan elde edilen bulgularla örtüştüğü söylenebilir.

Affetme, sağlık risklerinin azaltılmasında ve sağlıklı psikolojik sağlamlığın yükseltilmesinde yardımcı olabilecek duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olarak ifade edilmiştir (Worthington ve Scherer, 2004). Benzer olarak Thompson ve diğerleri (2005) affetmenin iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili ve olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmede etkili bir başa çıkma mekanizması olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca affediciliğin insanların psikolojik stres faktörleriyle başa çıkma kapasitelerini arttırdığı belirtilmiştir (Maltby vd., 2005). Bireyin kendini affetme eğiliminin yüksek olması herhangi bir travma ya da olumsuz yaşam olayları sonrasında eski haline dönme sürecini daha da hızlandıracak gibi gözükmektedir. Nitekim yapılan bir deneysel çalışmada affetme terapisinin bireylerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve maneviyatı üzerine etkisinin olduğu saptanmıştır (Kim ve Lee, 2014). Çalışmada bireylerin affetme terapisi sonrasında psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve maneviyat puanları açısından anlamlı farklılıkların olduğu ve affetme terapisinin eşlerinin alkol kullanımından dolayı sorun yaşayan kadınların psikolojik sağlamlıklarını, benlik saygılarını ve maneviyatlarını yükselttiği bulgulanmıştır.

Sonuç olarak, bireylerin kendilerini suçlamaktan vazgeçmeleri ve kendilerini affetmelerinin, kendilerine yönelik olumsuz duygularında azalma ve olumlu duygularında da artış meydana getireceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, bireylerin kendileri ile barışık olma eğilimlerinin de yükseleceği öngörülmektedir. Diğer bir ifade ile kendini affetme bireyin

huzurlu ruh halini korumasına yardımcı olabilecek bir kendini koruma mekanizması olarak görülebilir. Bireylerin kendi hatalarını anlama ve kabul etmeleri ile birlikte, yaşadıkları olumsuz olaylardan daha az etkilenecekleri, bu olaylara karşı daha esnek bir şekilde düşünebilecekleri, böylelikle psikolojik sağlıklarını koruyabilecekleri söylenebilir. Sonuç olarak, hatalarından dolayı kendilerini affedebilen üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının yüksek olacağı düşünülmektedir.

5. 1. 2. 6. Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Sağlamlığı Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma

Modelde ortaya koyulan diğer bir bulgu bilinçli farkındalığın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Bu bulguya göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönde ancak anlamsız bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda hipotetik modele yönelik hipotez 7'nin doğrulanmadığı söylenebilir. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın yüksek olmasının psikolojik sağlamlığın da yüksek olmasını sağlamadığını göstermektedir. Elde edilen bu bulgu üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının yordayıcısı olarak bilinçli farkındalığın ve öz-duyarlığın rolünün incelendiği çalışma ile kısmen desteklenmektedir (McArthur vd., 2017). Çalışmada bilinçli farkındalık alt boyutlarından olan yargılamadan kabul etme ve tepkisizlik ile öz-duyarlığın psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmüştür. Nitekim bilinçli farkındalığın diğer boyutları olan tanımlama, gözlemeleme, farkındalıkla hareket etmenin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmaya ek olarak bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde de bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık (Bajaj, 2017; Sünbül ve Güneri, 2019) üzerinde doğrudan değil, dolaylı etkisi olduğu görülmektedir. Türk kültürü örnekleminde yapılan bu çalışmada bilinçli farkındalığın bireylerin psikolojik sağlıklarını öz-duyarlık ve duygu düzenleme zorluğu aracılığıyla dolaylı olarak etkilediği görülmektedir (Sünbül ve Güneri, 2019). Bu bulgular dikkate alındığında bilinçli farkındalığın doğrudan psikolojik sağlamlığı yordamadığı, aracı değişkenler yoluyla psikolojik sağlamlığı etkilediği söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, yukarıda bulunan çalışmalardan farklı sonuçlar elde eden araştırmalar da mevcuttur. Yapılan deneysel bir çalışmada bir haftalık keşfetme müdahalesinin yaşlı yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları ve iyi oluşları (depresif semptomlar ve mutluluk) üzerinde etkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Smith ve Hanni, 2019). Çalışmada keşfetme müdahalesini tamamlayan katılımcıların psikolojik sağlamlık, depresif belirtiler ve mutluluklarında da iyileşmeler olduğu bulgulanmıştır. Diğer bir deneysel

çalışmada da bilinçli farkındalık eğitim programının etkisi incelenmiş ve deney gurubunda bulunan bireylerin öz-duyarlıklarında, bilinçli farkındalıklarında ve psikolojik sağlamlıklarında iyileşme görülmüştür (Pidgeon vd., 2014). Benzer bir çalışmada ise kısa süreli kişisel, zihinsel ve bedensel beceriler eğitiminin bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve empati üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu belirlenmiştir (Kemper ve Khirallah, 2015). Farklı bir örneklem olan ergenlerde de bilinçli farkındalık eğitim programının bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiş ve bilinçli farkındalık eğitim programının bilinçli farkındalığı, psikolojik sağlamlığı ve öznel iyi oluşu arttırdığı ifade edilmiştir (Huppert ve Johnson, 2010). Bu araştırmalara ek olarak diğer araştırma sonuçları da bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadırlar (Bajaj ve Pande, 2016; Collins, 2009; Neelarambam, 2015; Tomac, 2011; Younes ve Alzahrani, 2018). Bu bağlamda bu araştırmada bulunan bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamsız biçimde yordadığı bulgusunun yapılan bu çalışmalarla örtüşmediği söylenebilir. Sonuç olarak bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu bulgular dikkate alındığında bilinçli farkındalığın doğrudan psikolojik sağlamlığı yordamadığı, fakat aracı değişkenler yoluyla psikolojik sağlamlığa etki edebileceği öngörülmektedir.

5. 1. 2. 7. Başa Çıkma Öz-Yeterliğinin Psikolojik Sağlamlığı Doğrudan Yordamasına İlişkin Tartışma

Modelde elde edilen diğer bir bulgu, başa çıkma öz-yeterliğinin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin başa çıkma öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve başa çıkma öz-yeterliklerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı biçimde pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda hipotetik modele yönelik hipotez 8 doğrulanmıştır. Bulgu değerlendirildiğinde bireylerin zorluklarla ya da tehditlerle başa çıkmada algıladıkları öz-yeterliklerinin yüksek olması ile psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olacağı öngörülmektedir. Bu bulgu üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, bağlanma, öz-bakım ve öz-yeterlik arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmanın bulgularıyla desteklenmektedir (Bender ve Ingram, 2018). Çalışmada öğrencilerin algıladıkları öz-yeterliklerinin artması ile psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu görülmektedir. Bu araştırmaya ek olarak diğer araştırma sonuçları da öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğuna vurgu yapmaktadır (Arslan, 2015; Aydoğdu vd., 2017; Cassidy, 2015; Develos-Sacdalan ve Bozkus, 2018; Hong vd., 2018; Keye ve Pidgeon, 2013; Li vd., 2018; Li ve Yang, 2016; Moke vd., 2018).

Başa çıkma öz-yeterliği bireyin motivasyonunu, bilişsel kaynaklarını ve olumsuz olaylarla başa çıkmak için gereken eylemlerin tümünü kullanabilme becerisine olan güvenini ifade etmektedir (Singh ve Bussey, 2010). Öz-yeterlikleri yüksek olan bireylerin, engellerle karşılaştıklarında öz-yeterlikleri düşük olan bireylere göre daha fazla çaba harcamaları muhtemeldir (Nicholls vd., 2010). Başa çıkma öz-yeterliği davranışı ve belirli bir sonuca ulaşmak için gereken çabayı da etkileyebilmektedir. Psikolojik sağlamlığın karşısında yer alan travma sonrası stres bozukluğu ise öz-yeterlik ile olumsuz bir ilişkiye sahiptir. Luszczynska, Benight ve Cieslak (2009) öz-yeterliğin genel stres, genel şiddet, travma sonrası stres bozukluğu semptomları ve şiddet sıklığı üzerindeki etkilerinin orta düzeyde negatif yönde olduğuna dikkat çekmektedirler. Bunun yanı sıra farklı çalışmalarda, başa çıkma öz-yeterliğinin yüksek olması ile travma sonrası stres bozukluğu ve duygusal stres arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Lambert, Benight, Wong ve Johnson, 2013; Singh ve Bussey, 2010). Yüksek başa çıkma öz-yeterliği olan bireyler etkili bir şekilde başa çıkma yeteneğine sahiptirler (Nicholls vd., 2010). Aynı şekilde, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler de etkili bir şekilde başa çıkma yeteneğine sahiptirler. Lambert ve diğerleri (2013) başa çıkma yeteneklerine daha fazla güven duyan bireylerin daha düşük düzeyde stres ve psikolojik semptomlar yaşadıklarını bildirmiştir. Aynı durum psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler için de geçerli bulunmuştur. Yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığın, öz-yeterlik düzeyinin artmasına katkıda bulunduğu belirtilmiş; bundan dolayı, öz-yeterlik de bir psikolojik sağlamlık faktörü olarak ele alınmıştır (Taylor ve Reyes, 2012).

Öz-yeterliğin başa çıkma sürecinde psikolojik sağlamlığın gelişiminde rol oynadığı bulunmuştur (Cieslak vd., 2009; Lee vd., 2013; Wadsworth, Santiago ve Einhorn, 2009). Ayrıca zor durumlar karşısında duygusal, motivasyonel ve davranışsal mekanizmalar harekete geçirildiğinde, öz-yeterlik inancı psikolojik sağlamlığı artırabilir (Rutter, 1987). Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlık üzerindeki en büyük etkinin koruyucu faktörlerden kaynaklandığı ifade edilirken demografik faktörlerin ise en küçük etkiyi yarattığı bildirilmiştir (Lee vd., 2013). Bu çalışma daha detaylı incelendiğinde yaşam doyumu, olumlu duygulanım, öz-yeterlik, benlik saygısı ve sosyal desteğin psikolojik sağlamlığın yüksek olmasını sağladığı görülmüştür. Bu sonuçlara ek olarak anksiyete, depresyon, olumsuz duygulanım ve algılanan stresin ise psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık üzerinde, en fazla öz-yeterliğin etkili olduğu bunu sırayla olumlu duygulanım ve benlik saygısının takip ettiği gözlenmiştir. Diğer bir çalışmada ise, ergenler psikolojik olarak sağlam, yetkin, uyumsuz ve düşük yetkin olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Bu gruplardan psikolojik sağlam ve yetkin ergenlerin öz-yeterlik ve başa çıkma mekanizmaları bakımından benzer olduğu, uyumsuz ve düşük yetkin grupların ise öz-yeterlik bakımından psikolojik sağlam ve yetkin gruplardan daha düşük

düzeyde olduğu bildirilmiştir (Hamill, 2003). Buna ek olarak psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre hem genel hem de okul ile ilgili konularda kendilerini öz-yeterli olarak algıladıkları ve yüksek öz-yeterliğe yüksek psikolojik sağlamlığın eşlik ettiği gözlemlenmiştir (Sagone ve De Caroli, 2013). Bu bağlamda mevcut araştırmada bulunan başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulgusunun literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Bireylerin yaşam döngüsü içerisinde birçok stres yaratan durum ile karşı karşıya kalabilmesi muhtemeldir. Olumsuz bir durum sonrasında bu olumsuz durumdan sağlıklı bir şekilde kurtulma ve eski olumlu hale geri gelebilmeyi sağlamada psikolojik sağlamlığın rolüne vurgu yapılmaktadır. Bireyin sahip olduğu çeşitli olumlu özelliklerin stres yaratan durumlar karşısında onları daha fazla donanımlı yapacağı düşünülmektedir. Bu özelliklerin başında başa çıkma öz-yeterliği geldiği söylenebilir. Nitekim bu sonuç bireylerin öz-yeterliklerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin merkezinde olduğunu öne süren Lightsey'in (2006) teorisini desteklemektedir. Diğer bir ifade ile bu sonuç bireylerin zorluklarla ya da tehditlerle başa çıkmada algıladıkları öz-yeterliklerinin psikolojik sağlamlıkları için koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, bireylerin zorluklarla ya da tehditlerle başa çıkmada algıladıkları öz-yeterliklerinin yüksek olmasıyla birlikte psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olacağı ifade edilebilir.

5. 1. 3. Modelde Yer Alan Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma

Bu modelde doğrudan etkiler dışında dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu yollar incelendiğinde, kendini affetmenin psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Modele göre psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinde kendini affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmı aracılık yaptığı tespit edilmiştir. Bu yollardan ikincisinde başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Modele göre psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinde başa çıkma öz-yeterliği ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmı aracılık yaptığı tespit edilmiştir. Son olarak modelde bulunan bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık yoluyla öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı bulgulanmıştır. Modele göre psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında aracılık rolü bulunmamaktadır. Çalışmada üniversite öğrencilerinin kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterlikleri arttıkça psikolojik sağlamlıkları da artmakta ve psikolojik sağlamlıkları arttığında öznel iyi oluşları da yükselmektedir.

5. 1. 3. 1. Kendini Affetmenin Psikolojik Sağlık Aracılığıyla Öznel İyi Oluşu Dolaylı Olarak Yordamasına İlişkin Tartışma

Araştırmanın bulgusu incelendiğinde kendini affetmenin, öznel iyi oluşa psikolojik sağlık aracılığıyla düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etki ettiği bulunmuştur. Bu sonuç araştırmada test edilen hipotez 9'un doğru olduğunu destekler niteliktedir. Bu araştırmada kendini affetme yükseldikçe üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının da yükseldiği ve psikolojik sağlamlığın yüksek olması ile de öznel iyi oluş düzeylerinin güçlendiği belirlenmiştir.

Affetmenin zihinsel stres yaratan durumları denetleme yeteneğini geliştiren koruyucu bir değişken olduğu bilinmektedir (Maltby vd., 2005). Bu doğrultuda affetmenin, psikolojik sağlıkla birlikte bireyin sağlıklı kalmasına yardımcı olacak niteliklere kaynak olacağı ifade edilmiştir (Karremans vd., 2003). Elde edilen bu araştırma bulgusu, üniversite öğrencilerinde affetme ve mutluluk arasındaki ilişkide aracı olarak psikolojik sağlamlığın rolünün incelendiği diğer bir çalışmanın bulgularıyla desteklenmektedir (Jaufalaily ve Himam, 2017). Çalışmada affetmenin artmasıyla birlikte psikolojik sağlamlığın ve mutluluğunda yükseldiği görülmüştür. Bu çalışmada ayrıca psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının da mutluluğun yüksek olmasını sağladığı belirlenmiştir. Çalışmada son olarak psikolojik sağlamlığın affetme ve mutluluk arasında kısmi aracılık rolünün olduğu bildirilmiştir. Farklı bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde negatif yaşam olayları ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının iyi oluşun göstergeleri olan diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişme, yaşam amaçları ve kendini kabulün yüksek olmasını sağladığını gösterirken; olumsuz yaşam olaylarının iyi oluşun tüm göstergelerini ve psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Çalışmada ayrıca olumsuz yaşam olayları ile iyi oluşun tüm göstergeleri (diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişme, yaşam amaçları ve kendini kabul) arasında psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir (Faircloth, 2017). Benzer olarak yetişkin bireylerde psikolojik sağlık, affetme ve kişisel iyi oluş ilişkisinin incelendiği bir diğer çalışmada affetmenin yüksek olmasıyla birlikte psikolojik sağlık ve kişisel iyi oluşun yüksek olduğu görülmüştür (Divvyalakshmi ve Indumathy, 2018). Bu bağlamda kendini affetmenin psikolojik sağlık aracılığıyla öznel iyi oluşu dolaylı olarak etkilediği şeklindeki araştırma bulgusunun literatürle örtüştüğü söylenebilir.

Bireylerin kendilerine yönelttikleri suçlamalardan vazgeçmeleri ve kendilerini affetmeleri ile kendilerine yönelik olumsuz duygularında azalma olacağı ve bunun aynı zamanda olumlu duygularında artış meydana getireceği ön görülmektedir. Bireylerin hatalarına karşı kendilerine anlayış göstermelerinin, yaşadıkları olumsuzluğun etkisini

azaltacağı, yaşamlarının devamında psikolojik sağlıklarını yükselteceği ve olumsuz yaşam olaylarına karşı esnekliklerini arttıracacağı düşünülmektedir. Bireylerin kendilerini affetme eğiliminin yüksek olmasının, herhangi bir olumsuz yaşam olayı sonrasında onların tekrar eski hallerine dönme sürecini daha da hızlandıracağı ön görülmektedir. Bu şekilde eski hallerine dönmeleri ile birlikte bireylerin mutluluğunun ve yaşam doyumunun artması ve böylece öznel iyi oluşlarının yükselmesi muhtemeldir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde kendini affetme yükseldikçe psikolojik sağlamlığın da yükseldiği ve psikolojik sağlamlığın yükselmesi ile de öznel iyi oluşun yükseleceği öngörülmektedir.

5. 1. 3. 2. Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Sağlık Aracılığıyla Öznel İyi Oluşu Dolaylı Olarak Yordamasına İlişkin Tartışma

Araştırmada bilinçli farkındalığın, öznel iyi oluşu psikolojik sağlık aracılığıyla istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde dolaylı olarak etkilemediği bulgulanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda araştırmada incelenen hipotez 10'un desteklenmediği görülmektedir. Bu araştırmada bilinçli farkındalıkta meydana gelen yükselmenin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarında anlamlı bir artışı sağlamadığı; böylece bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık aracılığıyla öznel iyi oluşa etkisinin anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. İlgili literatürde bu bulguyu destekler nitelikte herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü test edilmiştir. Çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının yüksek olması aynı zamanda psikolojik sağlıklarının da yüksek olmasını sağlamış ve böylece bireylerin yaşam doyumunu ve olumlu duygulanımlarında artma, olumsuz duygulanımlarında ise azalma sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur (Bajaj ve Pande, 2016). Benzer bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun ve psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlığın ve bilinçli farkındalığın yüksek olması, bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını yükseltmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun ve psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rolünün olduğu ifade edilmiştir (Younes ve Alzahrani, 2018). Buna ek olarak öznel iyi oluşun düşük düzeyleri olan depresif belirtiler ve travma belirtileri ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin de farklı çalışmalara konu edildiği görülmektedir. Çalışmada bilinçli farkındalığın travma yaşayan ve yaşamayan bireylerde travma belirtilerinin etkisini azalttığı tespit edilmiştir. Ayrıca travma yaşayan ve yaşamayan bireylerde psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının bilinçli farkındalığın yüksek olmasına katkı sağladığı görülmüştür. Sonuç olarak

hem travma yaşayan hem de travma yaşamayan bireylerde psikolojik sağlık ile travma belirtileri arasında bilinçli farkındalığın tam aracı rolünün olduğu ifade edilmiştir. Çalışmada ayrıca hem travma yaşayan hem de travma yaşamayan bireylerde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler arasında bilinçli farkındalığın kısmı aracı rolünün olduğu belirtilmiştir (Neelarambam, 2015).

Literatürde, öznel iyi oluş ile yakından ilişkili olan bir diğer kavram olan psikolojik iyi oluşun da bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık ile arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmüştür. Bir çalışmada psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının bilinçli farkındalığın yüksek olmasını sağladığı ve bilinçli farkındalığın yüksek olmasıyla da psikolojik iyi oluşun yükseldiği gözlenmiştir. Ayrıca çalışmada bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık ile psikolojik iyi oluş arasında kısmı aracı rolünün olduğu belirlenmiştir (Pidgeon ve Keye, 2014). Bu bağlamda bu araştırmada elde edilen bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık aracılığıyla öznel iyi oluşu dolaylı olarak etki etmediği yönündeki bulgunun yukarıda anılan çalışmalarla örtüşmediği söylenebilir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının psikolojik sağlamlıkları üzerinde doğrudan anlamlı şekilde etki etmediği belirlendiği için bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerinde dolaylı olarak da herhangi bir katkısının bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5. 1. 3. 3. Başa Çıkma Öz-Yeterliğinin Psikolojik Sağlık Aracılığıyla Öznel İyi Oluşu Dolaylı Olarak Yordamasına İlişkin Tartışma

Araştırmadan elde edilen bulgular başa çıkma öz-yeterliğinin, öznel iyi oluşu psikolojik sağlık aracılığıyla düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde dolaylı olarak etkilediğini göstermiştir. Bu sonuç hipotez 11'i desteklemektedir. Buna göre başa çıkma öz-yeterliğinin yüksek olması üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olmasını sağlamakta ve öznel iyi oluş düzeylerinin güçlenmesinde dolaylı bir rol oynamaktadır.

Başta çıkma öz-yeterliği bireylerin zorluklarla ya da tehditlerle başa çıkmada algılanan öz-yeterlikleri olarak tanımlanmaktadır (Chesney vd., 2006). Bu kavram özellikle bireylerin duygularına ve stresli olaylarla başa çıkma yeteneklerine olan inançlarını ifade etmekte kullanılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında bireylerin olumsuz olaylarla başa çıkma konusunda kendilerini öz-yeterli olarak görmeleri, psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olmasını sağlamakta ve dolaylı olarak öznel iyi oluşlarına olumlu bir katkı sağlamaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu, öz-yeterlik, psikolojik stres, psikosomatik şikâyetler ve psikolojik sağlık ilişkisinin incelendiği bir çalışma ile desteklenmektedir (Djourova vd., 2019). Bu çalışmada öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı, psikolojik sağlamlığın da psikolojik stres ve psikosomatik şikâyetleri

negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı bildirilmiştir. Bir diğer ifade ile öz-yeterliği yüksek olan bireylerin psikolojik sağlıklarının da yüksek olduğu, böylece psikolojik stres ve psikosomatik şikâyetlerinin azaldığı belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca psikolojik sağlığın öz-yeterlik ve psikolojik stres ve psikosomatik şikâyetler arasında tam aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Benzer olarak üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz-yeterliklerinin yüksek olmasının mutluluk ve psikolojik sağlıklarının da yüksek olmasına yol açtığı belirtilmektedir (Can ve Cantez, 2018).

Pozitif psikoloji değişkenlerinden umut, iyimserlik, psikolojik sağlık ve öz-yeterliğin yaşlıların öznel iyi oluşları üzerindeki olumsuz çevresel değişkenlerin zararlı etkilerine karşı koruyucu faktörler olarak hizmet ettiği bildirilmiştir (Pezent, 2011). Bu çalışmada umut, iyimserlik, psikolojik sağlık ve öz-yeterliğin algılanan sağlık ile öznel iyi oluşun iki bileşeni (yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım) arasındaki ilişkiye aracılık yaptığı belirlenmiştir. Bir diğer ifade ile bu sonuç umut, iyimserlik, psikolojik sağlık ve öz-yeterliği yüksek olan bireylerin yaşamdan ve olumlu duygulanımdan daha fazla doyum elde ettiklerini ve kendilerinde sağlık sorunlarını daha az algıladıklarını göstermektedir. Sonuçlar yaşlı yetişkinlerin öznel iyi oluşlarını sağlamada umut, iyimserlik, psikolojik sağlık ve öz-yeterliğin koruyucu rol oynadığı göstermektedir (Pezent, 2011). Benzer olarak yüksek olumlu duygulanıma sahip olan ergenlerin, olumlu duygulanımı düşük olan ergenlere göre yaşam becerilerinde algıladıkları öz-yeterliklerinin ve psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sagone ve Indiana, 2017).

Bu araştırmalara ek olarak diğer araştırma sonuçları da öz-yeterlik, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş arasında ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Engel vd., 2019; Hinz vd., 2019; Martínez-Martí ve Ruch, 2017; Samsari ve Soulis, 2019). Bu bağlamda bu araştırmada elde edilen başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlık aracılığıyla öznel iyi oluşu dolaylı olarak etkilediği yönündeki bulgunun literatürle örtüştüğü söylenebilir. Sonuç olarak bu bulgu bireylerin zorluklarla ya da tehditlerle başa çıkmada algıladıkları öz-yeterliklerinin onların psikolojik sağlıklarını koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda bireylerin eski haline dönmesi ile birlikte mutlulukları ve yaşam doyumlarının artacağı ve böylece öznel iyi oluşlarının yükseleceği ön görülmektedir. Özetle üniversite öğrencilerinin başa çıkma öz-yeterlikleri yüksek oldukça psikolojik sağlıklarının da yüksek olacağı ve dolaylı olarak öznel iyi oluş düzeylerinin de güçleneceği söylenebilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki yapısal ilişki incelenmiştir. Ayrıca kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş düzeyine katkıları ele alınmıştır. Diğer bir deyişle araştırmada öznel iyi oluş; kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık değişkenleri tarafından ne ölçüde yordandığı sorusuna cevap aranmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara aşağıda yer verilmiştir. Ayrıca tartışma ve bulgular çerçevesinde araştırmacılara ve alan çalışanlarına yönelik öneriler sunulmuştur.

6. 1. Sonuçlar

Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekilde sıralanmıştır.

1. Araştırmada kendini affetme ile bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliği arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunurken bilinçli farkındalık ile başa çıkma öz-yeterliği arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç bilinçli farkındalıkları yüksek bireylerin hem kendini affetme düzeyleri hem de başa çıkma öz-yeterliği düzeyleri yüksek bireyler olduğunu ortaya çıkarmıştır.
2. Kendini affetmenin öznel iyi oluşa yüksek düzeyde etki ettiği belirlenmiştir. Kendini affetme öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak etkilemektedir. Kendini affetmenin yüksek olması aynı zamanda öznel iyi oluşun da yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.
3. Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa düşük düzeyde etki ettiği belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak etkilemektedir. Bilinçli farkındalığın yüksek olması öznel iyi oluşun da yüksek olduğunu göstermektedir.
4. Başa çıkma öz-yeterliğinin öznel iyi oluşu düşük düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Başa çıkma öz-yeterliği öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilemektedir. Başa çıkma öz-yeterliğinin yüksek olması öznel iyi oluşun da yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.
5. Psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşa orta düzeyde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Psikolojik sağlamlığın yüksek olması öznel iyi oluşun da yükselmesini sağlamaktadır.

6. Kendini affetmenin psikolojik sağlamlığı orta düzeyde etki ettiği tespit edilmiştir. Kendini affetme psikolojik sağlamlığa pozitif şekilde ve anlamlı olarak etki etmektedir. Kendini affetmenin yüksek olması aynı zamanda psikolojik sağlamlığında yüksek olduğu anlamına gelmektedir.
7. Bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak etkilememektedir.
8. Başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlığı yüksek düzeyde etkilediği saptanmıştır. Başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur. Başa çıkma öz-yeterliğinin yüksek olması aynı zamanda psikolojik sağlamlığın da yüksek olduğunu göstermektedir.
9. Kendini affetmenin psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluşu düşük düzeyde dolaylı olarak etkilediği tespit edilmiştir. Kendini affetmenin psikolojik sağlamlığı arttırdığı, psikolojik sağlamlığın artmasıyla da öznel iyi oluşun yükseldiği belirlenmiştir.
10. Bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı arttırmadığı, böylece dolaylı olarak da öznel iyi oluş üzerinde bir etkisini olmadığı gözlemlenmiştir.
11. Başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluşu düşük düzeyde dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlığı, psikolojik sağlamlığın da öznel iyi oluşu arttırdığı ortaya çıkmıştır.
12. Psikolojik sağlamlığa kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliğinin anlamlı şekilde etki ettiği ve bu iki değişkenin psikolojik sağlamlıkta meydana gelen değişimin %55'ini açıkladığı belirlenmiştir.
13. Kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliğinin öznel iyi oluş üzerinde hem doğrudan hem de psikolojik sağlamlık aracılığıyla dolaylı etkileri belirlenirken, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın doğrudan etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrudan ve dolaylı etkileri bulunan olumlu özelliklerin öznel iyi oluş değişkeninde meydana gelen değişimin %85'ini açıkladığı saptanmıştır.

6. 2. Öneriler

Bu bölümde öneriler iki ayrı başlık altında ele alınmıştır. Birinci alt başlık araştırma sonuçlarına dayalı önerileri, ikinci alt başlık ise ileride bu konuda çalışabilecek araştırmacılara yönelik önerileri içermektedir.

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlardan birisi kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının öznel iyi oluşun yüksek olmasını sağladığı yönündedir. Kişilik örüntülerinin gelişiminin süreç içerisinde gerçekleştiği düşünüldüğünde üniversite öğrencilerine yaptıkları hatalar sonrasında kendilerine karşı duydukları öfkelerinden uzaklaşmaları, yaşadıkları olumsuz durumlarla başa çıkmaya yönelik öz-yeterli olmaları ve yaşanan bu sürecin daha fazla farkında olunmasını sağlayacak bireyle, grupla psikolojik danışma oturumlarının yapılarak onların hem psikolojik sağlamlıklarının korunması hem de iyi oluşlarının yüksek olması sağlanabilir.
2. Bu araştırmanın bir diğer sonucu kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliğinin yüksek olmasının psikolojik sağlamlığın yüksek olmasını sağladığı yönündedir. Psikolojik sağlamlık araştırmaları, yaşamdaki zorluklarla başa çıkmak için kişilerin dayanıklılığının gelişmesine yol açan koruyucu faktörlerin incelenmesinde ve tanımlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle mevcut bulgu, kendini affetmenin ve başa çıkma öz-yeterliğinin insanların direncini artıran koruyucu faktörler olduğunu öne süren önceki bulguları güçlendirmiştir. Bu araştırma özellikle Türkiye bağlamında gelecekteki psikolojik sağlamlık araştırmaları için temel teşkil etmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmadan elde edilen bulgular psikolojik sağlamlığı güçlendiren hem iç hem de dış koruyucu faktörlerin kullanımını kapsayan daha kapsamlı bir psikolojik sağlamlık çerçevesi geliştirmek için önemlidir. Elde edilen bu bulgular, üniversite öğrencilerine verilen danışmanlık hizmetlerinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının yükseltilmesine yönelik hazırlanacak programlar için yol gösterici olabilir.
3. Bu araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının onların hem kendini affetme düzeylerinin hem de başa çıkma öz-yeterliği düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Elde edilen bu bulgular üniversite öğrencileri ile birlikte çalışan uzmanlara yol göstermede yardımcı olarak onların aynı zamanda kendini affetmelerinin ve başa çıkma öz-yeterliklerinin yüksek olmasına ve bu özelliklerin yüksek olması ile birlikte bireylerin öznel iyi oluşlarının da yüksek olmasına önemli katkılar sağlayabilir.
4. Bu araştırmadan elde edilen önemli bir bulgu da üniversite öğrencilerinin kendini affetme, bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliklerinin onların öznel iyi oluş düzeylerini yordadığı şeklindedir. Bu özelliklerden kendini affetme ve başa çıkma öz-yeterliğinin öznel iyi oluş ile ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü ortaya

çıkmiştir. Özetle, bireylerin olumlu özellikleri vurgulanır ve değerlendirilirse, öğrenciler yeterliliklerini artırabilir, olumsuzluklar karşısında aktif başa çıkma mekanizmalarını kullanabilir ve öznel iyi oluşlarını yükseltebilirler. Bu bağlamda üniversite öğrencileri ile birlikte çalışma yapan uzmanların danışmanlık hizmetleri kapsamında öğrencilerin öznel iyi oluşlarının yüksek olmasını sağlamada psikolojik olarak sağlam olmanın önemini göz önünde tutmaları ve bu değişkeni dikkate almaları önerilebilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada çıkan sonuçlar, öznel iyi oluşun yüksek düzeyde yaşanmasında önemli olan kişisel özelliklerin katkısını ortaya koymuştur. Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği Türkçeye yeni uyarlandığı için Türk kültüründe bu alanda yapılan çalışma yoktur. Bu nedenle bu çalışmanın literatüre katkısının artacağı ve bu ölçek ile yapılacak diğer çalışmalardan elde edilen bilgilerin de literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle stresi azaltmaya yönelik başa çıkma öz-yeterliği programı hazırlanarak bireylerin olumsuz olaylar karşısında yaşadıkları stres belirtilerini azaltıp onların hem öznel iyi oluşlarının hem de psikolojik iyi oluşlarının artırılması sağlanabilir.
2. Yöntem olarak bu araştırmanın nicel bir çalışma olduğu görülmektedir. Daha açık bir ifade ile ilişkisel çalışma olan bu çalışmada, nedensel çıkarımların sınırlandığı bilinmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda daha güvenilir sonuçlar elde etmek için karma desen olarak adlandırılan ve aynı anda hem nicel hem de nitel çalışmaları içeren bir yöntem kullanılabilir. Bu bağlamda, sonraki çalışmalar hem nicel hem de nitel veriler kullanılarak tasarlanabilir.
3. Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Öznel iyi oluşun her yaşam dönemindeki birey için önemli bir kavram olduğu düşünüldüğünde, araştırmanın aynı değişkenlerle farklı yaşam dönemlerindeki bireylerle tekrar test edilerek sonuçların genellenebilirliği araştırılabilir.
4. Temel olarak, psikolojik sağlık bireyin esnek olmasını, zorluklar karşısında güçlü kalabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra toparlanabilmesi olarak tanımlanmıştır. Bu ifadenin yanı sıra dinamik bir gelişim süreci olarak tanımlanan psikolojik sağlık, koruyucu ve risk faktörleri arasında süregelen değişimin sonucunda ortaya çıkan güçlü ve zayıf yönler arasındaki evrimsel bir süreci örneklediği görülmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın aynı zamanda geliştirilebilir bir özellik olduğu bilinmektedir. Bu konuda çalışan uzmanlar tarafından başka araştırmalarda, olumsuz olaylar yaşayan bireylere psikolojik

sağlıklarını artırmak için psikolojik sağlık programları geliştirilebilir ve bu programların uygulanarak aynı zamanda bireylerin iyi oluşlarının yükselmesi sağlanabilir.

5. Konu ile ilgili uzmanlar, stresli durumlarla karşı karşıya kalan ve sorunları olan bireylerin başa çıkma öz-yeterliklerini artırmak için çeşitli teknikler kullanabilir. Bireysel oturumlarda çalışırken, danışmanlar danışanların, planlanan her bir hedefin sonucunu görmeye motive ederek gelecekteki hedeflerine ulaşmalarını teşvik edebilir. Uzmanlar, yardım isteyen bireylerin kendi öz-yeterliklerini arttırmanın bir yolu olarak onların güçlü yönlerini de ortaya çıkarabilir. Bu yaklaşım, bireylerin gelecekteki yaşamlarında ulaşmayı umdukları hedeflere daha yakın olmalarına yardımcı olabilir. Grup ortamlarında çalışırken, uzmanlar grup üyeleri arasında olumlu geri bildirimleri teşvik edebilir. Bu yaklaşım, hem bireyleri sosyal bağlantı oluşturmalarında hem de kişisel hikâyelerin bireyler arasında sosyal destek oluşturma aracı olarak paylaşılmasını destekleyebilir.
6. Bu araştırmadan çıkan bir başka sonuçta, kendini affetmenin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan ve psikolojik sağlık aracılığıyla da dolaylı etkisinin olduğudur. Sonuç olarak, bu çalışmada psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencileri arasında kendini affetme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık yaptığı doğrulanmaktadır. Bu durum üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını arttırmak için kendini affetme yoluyla psikolojik sağlamlığı arttırmaya odaklanan müdahale yaklaşımlarının potansiyelini vurgulamaktadır. Affetme nitelikleri öğrenilip geliştirilebildiği için affetmeye yönelik müdahale stratejileri, sorunları olan bireylere, psikolojik sağlıklarını koruyucu başa çıkma çabaları sağlayarak iyi oluşlarını arttırmalarında ve sürdürmelerinde yardımcı olabilir. Bu bağlamda kendini affetme ve öznel iyi oluşu birbirine bağlayan başka psikolojik yapılar olabilir. Kendini affetme ve öznel iyi oluş ilişkisinde bazı arabulucular olarak iyimserlik, benlik saygısı ve başa çıkma stratejilerinin olabileceği düşünülmektedir.
7. Çalışmanın yapıldığı üniversite örnekleminde bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer ifade ile bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak etkilememektedir. Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık ilişkisi hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık üzerinde doğrudan değil dolaylı etkisi olduğu saptanmıştır. Bu bulgular dikkate alındığında bilinçli farkındalığın doğrudan psikolojik sağlamlığı yordamadığı, aracı değişkenler yoluyla psikolojik sağlamlığa etki ettiği görülmektedir. Araştırmacılar tarafından yapılacak diğer çalışmalarda bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlık ilişkisinin

duygu düzenleme becerileri, öz-duyarlık, benlik saygısı gibi değişkenler aracılığıyla incelenmesi önerilebilir.

8. Bu araştırmadan çıkan sonuçlarda, kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kendini affetme, bilinçli farkındalık ve başa çıkma öz-yeterliğinin psikolojik sağlamlığı koruyucu birer faktör olarak değerlendirilip aynı zamanda öznel iyi oluşlarının da yüksek olmasını sağlayacağı düşünülererek model oluşturulmuştur. Araştırmacılar tarafından yapılacak olan diğer çalışmalarda bireylere olumsuz şekilde etki edebileceği düşünülen olumsuz olaylar veya benzeri yaşantılar ile onların iyi oluşları arasında kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği ve psikolojik sağlamlığın ardışık aracılık rolünün değerlendirilmesi önerilmektedir.
9. Kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık özelliklerinin bireylerin iyi oluşlarına etkisini tam olarak gözlemleyebilmek için boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir.

7. KAYNAKLAR

- Abid, M. (2016). Examining the predictive role of mindfulness in forgiveness and happiness among psychiatric patients. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2), 163-176.
- Abid, M. and Sultan, S. (2015). Dispositional forgiveness as a predictor of psychological resilience among women: *A Sign of Mental Health. Journal on Educational Psychology*, 9(2), 1-7.
- Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related?. *Progress in Human Geography*, 24(3), 347-364.
- Akaike, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika*, 52(3), 317-332.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. ve Kırdök, O. (2011). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P. and Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32-39.
- Allıpour, S. and Zeqelıbı, G. S. (2017). Investigation of the relationship of mindfulness with psychological wellbeing: The role of strategic engagement regulation and self-esteem. *Positive Psychology Research*, 3(2), 1-18.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik* (Yayınlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Anderson, M. A. (2006). *The relationship among resilience, forgiveness and anger expression in adolescents* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Maine, ABD.
- Anderson, J. C. and Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Anusic, I., Yap, S. C. and Lucas, R. E. (2014a). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Analysis of life satisfaction and affect in an Australian national sample. *Journal of Research in Personality*, 51, 69-77. doi:10.1016/j.jrp.2014.04.009
- Anusic, I., Yap, S. C. and Lucas, R. E. (2014b). Testing set-point theory in a Swiss national sample: Reaction and adaptation to major life events. *Social Indicators Research*, 119(3), 1265-1288. doi:10.1007/s11205-013-0541-2

- Arıcak, O. T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik saygısının geliştirilmesi* (Yayınlanmış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Asadullah, M. N., Xiao, S. and Yeoh, E. (2018). Subjective well-being in China, 2005–2010: The role of relative income, gender and location. *China Economic Review*, 48, 83-101.
- Ashford, S., Edmunds, J. and French, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with metaanalysis. *British Journal of Health Psychology*, 15(2), 265-288. doi:10.1348/135910709X461752
- Aslan-Gördesli, M. (2017). *Lise ve üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş üzerine bir araştırma: Değer, kişilik ve sosyal ilişkilerin rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atanes, A. C., Andreoni, S., Hirayama, M. S., Montero-Marin, J., Barros, V. V., Ronzani, T. M., ...Demarzo, M. M. (2015). Mindfulness, perceived stress and subjective well-being: A correlational study in primary care health professionals. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15, 1-7. doi:10.1186/s12906-015-0823-0
- Avery, C. M. (2008). *The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being* (Unpublished doctoral dissertation). University of Hartford, USA.
- Ay, İ. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım gereksinimlerine ilişkin öznel faktörlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Aydoğdu, B. N., Çelik, H. and Ekşi, H. (2017). The predictive role of interpersonal sensitivity and emotional self-efficacy on psychological resilience among young adults. *Euroasian Journal of Educational Research*, 69, 37-54. doi:10.14689/ejer.2017.69.3
- Aypay, A. and Eryılmaz, A. (2011). Relationships of high school student' subjective well-being and school burnout. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 181-199.
- Baer, R. A., Smith, G. T. and Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. doi:10.1177/1073191104268029
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. and Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi:10.1177/1073191105283504
- Baghel, S. and Pradhan, M. (2014). Self-efficacy as a moderator between empathy and forgiveness relationship. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 388-392.

- Baird, B. M., Lucas, R. E. and Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, 99, 183-203. doi:10.1007/s11205-010-9584-9
- Bajaj, B. (2017). Mediating role of self-esteem in the relationship of mindfulness to resilience and stress. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 19(4), 1-6.
- Bajaj, B., Gupta, R. and Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96-100.
- Bajaj, B., Gupta, R. and Sengupta, S. (2018). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2211-2226. doi:10.1007/s10902-018-0046-4
- Bajaj, B. and Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 100(93), 63-67.
- Bajaj, B., Robins, R. W. and Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 100(96), 127-131.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1999). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1-46). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education and Behavior*, 31(2), 143-164. doi:10.1177/1090198104263660
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares and T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337). Greenwich: Information Age Publishing.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M. and Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74, 769-782.
- Bandura, A. and Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99. doi:10.1037/00219010.88.1.87
- Barber, L., Maltby, J. and Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262. doi:10.1016/j.paid.2005.01.006

- Baş, A. U. ve Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202-214.
- Barlow, J., Wright, C. and Cullen, L. (2002). A job-seeking Self-Efficacy Scale for people with physical disabilities: Preliminary development and psychometric testing. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30, 37-53.
- Batik, M. V., Bingöl, T. Y., Kodaz, A. F. and Hosoglu, R. (2017). Forgiveness and subjective happiness of university students. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 149-162. doi:10.5430/ijhe.v6n6p149
- Bayram, N. (2016). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş amos uygulamaları*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliliğin aracılığı* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bender, A. and Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130, 18-20.
- Benight, C. C. and Harper, M. L. (2002). Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 177-186. doi:10.1023/A:1015295025950
- Bigel, N. and Bayram, N. (2010). Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42): Psychometric properties. *Archives of Neuropsychiatry*, 47(2), 118-126.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ...Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Blanchflower, D. G. and Oswald, A. J. (2008). Hypertension and happiness across nations. *Journal of Health Economics*, 27, 218-233. doi:10.1016/j.jhealeco.2007.06.002
- Blustein, D. L. (2008). The role of work in psychological health and well-being: A conceptual, historical and public policy perspective. *American Psychologist*, 63(4), 228-240.
- Bonner, C. F. (2015). *Moderating effects of coping self-efficacy and coping diversity in the stress health relationship in African American college students* (Unpublished doctoral dissertation). Old Dominion University, USA.
- Bostan, B. C. ve Duru, E. (2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ve öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlığın ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224. doi:10.9779/pauefd.568123
- Boyce, C. and Wood, A. (2011). Personality and marginal unity of income: Personality interacts with increases in household income to determine life satisfaction. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 78, 183-191.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*

(Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological wellbeing*. Chicago: Adine.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L. and Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49, 932-937. doi:10.1016/j.paid.2010.07.033
- Brennan, J., McGrady, A., Lynch, D. J., Schaefer, P. and Whearty, K. (2016). A stress management program for higher risk medical students: Preliminary findings. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 41, 301-305.
- Brickman, P. and Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium* (pp. 287-302). New York, NY: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D. and Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Briki, W. (2018). Why do exercisers with a higher trait self-control experience higher subjective well-being? The mediating effects of amount of leisure-time physical activity, perceived goal progress and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 125, 62-67. doi:10.1016/j.paid.2017.12.020
- Broadnax, S. K. (2016). *Role of coping self-efficacy in working mothers' management of daily hassles and health outcomes* (Unpublished doctoral dissertation). Walden University, USA.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York, NY: Guilford Publications.
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. and Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Browne, M. W. and Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Broyles, L. C. (2005). *Resilience: Its relationship to forgiveness in older adults* (Unpublished doctoral Dissertation). The University of Tennessee, USA.
- Brzezinski, M. (2019). Top incomes and subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 73, 60-65.

- Buchheld, N., Grossman, P. and Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Bugay, A. and Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.390
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Burns, R. A., Anstey, K. J. and Windsor, T. D. (2011). Subjective well-being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large community sample of young and middle-aged adults. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(3), 240-248.
- Büyükcebeci, A. (2017). *Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (22. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications and programming* (2th. ed.). Newyork: Routledge.
- Cai, S. and Park, A. (2016). Permanent income and subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 130, 298-319.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. and Stein, M. B. (2006). Relationship of resiliency to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Campbell-Sills, L. and Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028.
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M. and Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15(1), 30-43.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. and Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi:10.1177/1073191107311467
- Carp, F. M. and Carp, A. (1982). Test of a model of domain satisfactions and well-being: Equity considerations. *Research on Aging*, 4, 503-522.

- Cash, E., Salmon, P., Weissbecker, I., Rebholz, W. N., Bayley-Veloso, R., Zimmaro, L. A., ...Sephton, S. E. (2015). Mindfulness meditation alleviates fibromyalgia symptoms in women: Results from a randomized clinical trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 49, 319-330. doi:10.1007/s12160-014-9665-0
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-14. doi:10.3389/fpsyg.2015.01781
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E. and Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455. doi:10.1348/014466508X314891
- Chan, D. W. (2007). Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in Hong Kong: Their relationships to general self-efficacy and subjective well-being. *Journal for the Education of the Gifted*, 31(1), 77-102.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Chang, W. H., Chang, J. H. and Chen, L. H. (2018). Mindfulness enhances change in athletes' well-being: The mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness*, 9(3), 815-823.
- Charles, S.T., Reynolds, C.A. and Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.
- Chen, C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 377-387. doi:10.1007/s40299-016-0274-5
- Chen, H. X. (2009). Hardiness. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 462-463). Malden: John Wiley & Sons.
- Chen, L. H., Wu, C. H., Lin, S. H. and Ye, Y. C. (2017). Top-down or bottom-up? The reciprocal longitudinal relationship between athletes' team satisfaction and life satisfaction. *Sport, Exercise and Performance Psychology*. 7(1), 1-12. doi:10.1037/spy0000086
- Chesney, M. A., Chambers, D. B., Taylor, J. M. and Johnson, L. M. (2003). Social support, distress and well-being in older men living with HIV infection. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndrome*, 33(2), 185-193.
- Chesney, M. A., Chambers, D. B., Taylor, J. M., Johnson, L. M. and Folkman, S. (2003). Coping effectiveness training for men living with HIV: Results from a randomized clinical trial testing a group-based intervention. *Psychosomatic Medicine*, 65, 1038-1046.

- Chesney, M. A., Folkman, S. and Chambers, D. (1996). Coping effectiveness training for men living with HIV: Preliminary findings. *International Journal of STD & AIDS*, 7(2), 75-82.
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M. and Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the Coping Self-Efficacy Scale. *British Journal of Health Psychology*, 11(3), 421-437. doi:10.1348/135910705X53155
- Chiesa, A. (2012). The difficulty of defining mindfulness: Current thought and critical issues. *Mindfulness*, 4(3), 255-268. doi:10.1007/s12671-012-0123-4
- Cieslak, R., Benight, C., Schmidt, N., Luszczynska, A., Curtin, E., Clark, R. A. and Kissinger, P. (2009). Predicting posttraumatic growth among Hurricane Katrina survivors living with HIV: The role of self-efficacy, social support and PTSD symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 22, 449-463. doi:10.1080/10615800802403815.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Coffey, K. A., Hartman, M. and Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4), 235-253. doi:10.1007/s12671-010-0033-2
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2th ed.). Newyork: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). New York, NY: Routledge Falmer.
- Cohen, S., Kamarck, T. and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Collins, A. B. (2009). *Life experiences and resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness* (Unpublished doctoral dissertation). Texas A&M University, USA.
- Colodro, H., Godoy-Izquierdo, D. and Godoy, J. (2010). Coping self-efficacy in a community-based sample of women and men from the United Kingdom: The impact of sex and health status. *Behavioral Medicine*, 36, 12-23. doi:10.1080/08964280903521362
- Compton, W. C. and Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Belmont: Wadsworth.
- Connor, K. M. and Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Connor, K. M. and Zhang, W. (2006). Resilience: Determinants, measurement and treatment responsiveness. *CNS Spectrums*, 11(10), 5-12.

- Creed, P. A., Lehmann, K. and Hood, M. (2009). The relationship between core self-evaluations, employment commitment and well-being in the unemployed. *Personality and Individual Differences*, 47, 310-315.
- Cutuli, J. J. and Masten, A. S. (2009). Resilience. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 837-843). Malden: John Wiley & Sons.
- Çakar, F. S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Çapan, B. E. (2018). Secure attachment and forgiveness: The mediating role of psychological resilience. *Hacettepe University Journal of Education*, 33(2), 280-292. doi:10.16986/HUJE.2017030459
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çelik, M., Sanberk, İ. ve Devenci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662.
- Çelik, S. B. and Serter, G. Ö. (2017). The role of forgiveness on subjective well-being of university students in their romantic relationships. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262-273.
- Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*, 10(1), 8-11. doi:10.1037/a0018480
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ...Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., DeBlaere, C., Rice, K. G. and Worthington, E. L. (2015). Making a decision to forgive. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 280-288.
- Davis, K. M., Lau, M. A. and Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 185-197. doi:10.1891/0889-8391.23.3.185
- Deaton, A. (2008). Income, health and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22, 53-72.
- Deci, E. and Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1

- DeNeve, K. M. and Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Deniz, K. Z. (2007). The adaptation of psychological scales. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 40(1), 1-16.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Denton, F. N. and Rostosky, S. S. (2014). Stigma-related stressors, coping self-efficacy and physical health in lesbian, gay and bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 383-391.
- Develos-Sacdalan, K. and Bozkus, K. (2018). The mediator role of resilience between self-determination and self-efficacy. *Online Submission*, 4(50), 49-60.
- Diehl, M., Semegon, A. B. and Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306-317.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 93(3), 542-575.
- Diener, E. and Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Wiley/Blackwell.
- Diener, E. and Clifton, D. (2002). Life satisfaction and religiosity in broad probability samples. *Psychological Inquiry*, 13, 206-209.
- Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Diener, M. and 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., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. and 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., Gohm, C., Suh, E. and Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of CrossCultural Psychology*, 31, 419-436. doi:10.1177/0022022100031004001
- Diener, E. and Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 871-883.

- Diener, E. and Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In: D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York, NY: Russell Sage Foundation. doi:10.1037/0003-066X.61.4.305
- Diener, E. and Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being*, 1(1), 41-78.
- Diener, E., Lucas, R. E. and Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra Psychology*, 4(1), 1-78. doi:10.1525/collabra.115
- Diener, E., Lucas, R. E. and Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J. and Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 52-61. doi:10.1037/a0018066
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J. and Delgado-Chase, D. (2017). If, why and when subjective well-being influences health and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. doi:10.1111/aphw.12090
- Diener, E. and Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Sapyta, J. J. and Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Scollon, C. N., Oishi, S., Dzokoto, V. and Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159-176. doi:10.1023/A:1010031813405
- Diener, E. and Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84. doi:10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Tay, L. and Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 1278-1290. doi:10.1037/a0024402
- Diener, E., Tay, L. and Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 267-276. doi:10.1037/a0030487
- Diener, E. and Tov, W. (2012). National accounts of well-being. In K. C. Land, A. C. Michalos and M. J. Sirgy (Eds.), *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 137-156). New York, NY: Springer.

- Dimotakis, N. (2011). *The relationship of work demands and resources to subjective well-being: The role of self-efficacy and coping* (Unpublished doctoral dissertation). Michigan State University, USA.
- Divvyalakshmi, N. N. and Indumathy, J. (2018). Resilience, forgiveness and personal well-being among adults. *International Journal of Recent Scientific Research*, 9(2), 24437-24441. doi:10.24327/ijrsr.2018.0902.1661.
- Djourova, N. P., Rodríguez Molina, I., Tordera Santamatilde, N. and Abate, G. (2019). Self-efficacy and resilience: Mediating mechanisms in the relationship between the transformational leadership dimensions and well-being. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 1-15. doi:10.1177/1548051819849002
- Dolunay-Cuğ, F. (2015). *Öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelim* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2011). İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 126-137.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. (2016). *Kendini toparlama gücü: Psikolojik sağlamlık*. <http://www.tayfundogan.net/2016/10/20/kendini-toparlama-gucu-psikolojik-saglamlik/> adresinden 05 Şubat 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Dreyfus, G. (2013). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. In J. M. G. Williams and J. Kabat-Zinn (Eds), *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and applications* (pp. 41-55). New York, NY: Routledge.
- Dunn, E., Aknin, L. and Norton, M. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Durak, M., Durak, E. S. and Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429. doi:10.1007/s11205-010-9589-4
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Elliot, B. (2015). Forgiveness interventions to promote physical health. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, and D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health* (pp. 271-285). New York, NY: Springer.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99. doi:10.2307/2136801

- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R. A., (2005). Emotion and religion. In R. F., Paloutzian and C. L. Park, (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 235-252.). New York, NY: Guilford Press.
- Engel, M. L., Barnes, A. J., Henry, T. R., Garwick, A. E. and Scal, P. B. (2019). Medical risk and resilience in adolescents and young adults with epilepsy: The role of self-management self-efficacy. *Journal of Pediatric Psychology*, 44(10), 1224-1233. doi:10.1093/jpepsy/jsz063
- Engle, J. and Bless, H. (2017). The more negative the more impact: Evidence from nationally represented data on the relation between domain satisfactions and general life satisfaction. *Social Psychology*, 48, 148-159.
- Enright, R. D. and Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. and The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and self-forgiveness. *Counseling & Values*, 40(2), 107-127.
- Erarlan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erkuş, A. (2012). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-I: Temel kavramlar ve işlemler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başta çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *Yeni Symposium Dergisi*, 51(3), 132-140.
- Evers, W. J., Brouwers, A. and Tomic, W. (2002). Burnout and self-efficacy: A study of teachers' beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 227-243.
- Fabrigar, L. R. and Wegener, D. T. (2012). *Exploratory factor analysis*. New York, NY: Oxford University Press.

- Faircloth, A. L. (2017). *Resilience as a mediator of the relationship between negative life events and psychological well-being* (Unpublished doctoral dissertation). Georgia Southern University, USA.
- Fallah, N. (2017). Mindfulness, coping self-efficacy and foreign language anxiety: A mediation analysis. *Educational Psychology, 37*(6), 745-756. doi:10.1080/01443410.2016.1149549
- Fan, X., Deng, N., Dong, X., Lin, Y. and Wang, J. (2019). Do others' self-presentation on social media influence individual's subjective well-being? A moderated mediation model. *Telematics and Informatics, 41*, 86-102.
- Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z. and Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2*(4), 313-322. doi:10.1093/scan/nsm030
- Faure, S. and Loxton, H. (2003). Anxiety, depression and self-efficacy levels of women undergoing first trimester abortion. *South African Journal of Psychology, 33*, 28-38.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. and Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotional regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*, 177-190. doi:10.1007/s10862-006-9035-8
- Ferriss, A.L. (2002). Religion and the quality of life. *Journal of Happiness Studies, 3*, 199-215.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). London: Sage Publications Ltd.
- Fillion, L., Tremblay, I., Truchon, M., Côté, D., Struthers, C. W. and Depuis, R. (2007). Nurses providing palliative care: Empirical evidence for an integrative occupational stress model. *International Journal of Stress Management, 14*, 1-25.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.
- Folkman, S. and Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745-774.
- Ford, M. B. (2017). A nuanced view of the benefits of mindfulness: Self-esteem as a moderator of the effects of mindfulness on responses to social rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology, 36*(9), 739-767.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. and Hyun, H. H. (2015). *How to design and evaluate research in education* (9th ed.). New York, NY: Mc Graw Hill Education.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. and Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build

- consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062. doi:10.1037/a0013262
- Fredrickson, B. L. and Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175. doi:10.1111/1467-9280.00431
- Frey, B. B. (Ed.). (2018). *The SAGE encyclopedia of educational research, measurement and evaluation*. California: SAGE Publications.
- Fujita, F. and Diener, E. (2005). Life satisfaction setpoint: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 158-164. doi:10.1037/0022-3514.88.1.158
- Fujita, F., Diener, E. and 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.
- Gable, S. L. and Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review Of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Galinha, I. C., Oishi, S., Pereira, C. R., Wirtz, D. and Esteves, F. (2014). Adult attachment, love styles, relationship experiences and subjective well-being: Cross-cultural and gender comparison between Americans, Portuguese and Mozambicans. *Social Indicators Research*, 119(2), 823-852.
- Gallagher, E. N. and Vella-Brodick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1551-1561.
- Garmezy, N., Masten, A. S. and Tellegren, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111.
- Gecas, V. (1989). The social psychology of self-efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15, 291-316.
- Geitsidou, A. and Giovazolias, T. (2016). Intimate partner acceptance–rejection and subjective well-being: What is the role of resilience? *Journal of Child and Family Studies*, 25(11), 3260-3269.
- Gençoğlu, C., Sahin, E. and Topkaya, N. (2018). General self-efficacy and forgiveness of self, others and situations as predictors of depression, anxiety and stress in university students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(3), 605-626. doi:10.12738/estp.2018.3.0128
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- George, D. and Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A Simple Guide and Reference* (15th ed.). New York, NY: Routledge.
- Gerson, J., Plagnol, A. C. and Corr, P. J. (2016). Subjective well-being and social media use: Do personality traits moderate the impact of social comparison on Facebook? *Computers in Human Behavior*, 63, 813-822.

- Gerstorff, D., Ram, N., Rocke, C., Lindenberger, U. and Smith, J. (2008). Decline in life satisfaction in old age: Longitudinal evidence for links to distance-to-death. *Psychology and Aging, 23*, 154-168. doi:10.1037/0882-7974.23.1.154
- Gewirtz, A. H. and Edleson, J. L. (2007). Young children's exposure to intimate partner violence: Towards a developmental risk and resilience framework for research and intervention. *Journal of Family Violence, 22*(3), 151-163.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(28), 113-128.
- Godin, I., Kittel, F., Coppieters, Y. and Siegrist, J. (2005). A prospective study of cumulative job stress in relation to mental health. *BMC Public Health, 5*, 1-10. doi:10.1186/1471-2458-5-67
- Goldman (2008). *Course website*. <http://www.stat.berkeley.edu/users/hhuang/141C-2008.html> adresinden 05 Haziran 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Goldstein, B. E. (2008). Skunkworks in the embers of the Cedar Fire: Enhancing resilience in the aftermath of disaster. *Human Ecology, 36*(1), 15-28.
- Graham, C. (2008). Happiness and health: Lessons and questions for public policy. *Health Affairs, 27*, 72-87. doi:10.1377/hlthaff.27.1.72
- Green, M., DeCourville, N. and Sadava, S. (2012). Positive affect, negative affect, stress and social support as mediators of the forgiveness-health relationship. *Journal of Social Psychology, 152*(3), 288-307.
- Greenberg, M. T. and Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives, 6*(2), 161-166.
- Greer, F. A., Grey, I. M. and McClean, B. (2006). Coping and positive perceptions in Irish mothers of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities, 10*, 231-248. doi:10.1177/1744629506064017
- Griffin, B. J., Worthington, E. L., Lavelock, C. R., Wade, N. G. and Hoyt, W. T. (2015). Forgiveness and mental health. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington and D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health* (pp. 77-90). New York, NY: Springer.
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research, 64*, 405-408. doi:10.1016/j.jpsychores.2008.02.001
- Gull, M. and Rana, S. A. (2013). Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life. *Journal of Behavioural Sciences, 23*(2), 17-36.
- Guo, X. (2019). The association between family structure and subjective well-being among emerging adults in China: Examining the sequential mediation effects of maternal attachment, peer attachment and self-Efficacy. *Journal of Adult Development, 26*(1), 22-30. doi:10.1007/s10804-018-9293-1

- Gupta, N. and Kumar, S. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: Acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(2), 188-191.
- Gutiérrez, J. L. G., Jiménez, B. M., Hernández, E. G. and Pcn, C. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1561-1569.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849.
- Hackney, C. H. and Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 43-55. doi:10.1111/1468-5906.t01-1-00160
- Hagerty, M. R., Cummins, R., Ferriss, A. L., Land, K., Michalos, A. C., Peterson, M., ... Vogel, J. (2001). Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research. *Social Indicators Research*, 55(1), 1-96. doi:10.1023/A:1010811312332
- Hall, J. H. and Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The Stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621-637.
- Hall, J. H. and Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202.
- Hall, R. J., Snell, A. F. and Foust, M. S. (1999). Item parceling strategies in SEM: Investigating the subtle effects of unmodeled secondary constructs. *Organizational Research Methods*, 2(3), 233-256.
- Hamill, S. K. (2003). Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences*, 35, 115-146.
- Hanley, A., Warner, A. and Garland, E. L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1423-1436.
- Haring-Hidore, M. H., Stock, W. A., Okun, M. A. and Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 47, 947-953. doi:10.2307/352338
- Harrington, R., Loffredo, D. A. and Perz, C. A. (2016). Dispositional mindfulness facets and self-insight as predictors of subjective well-being: An exploratory analysis. *North American Journal of Psychology*, 18(3), 469-482.
- Harris, P. R. and Lightsey, O. R. (2005). Constructive thinking as a mediator of the relationship between extraversion, neuroticism and subjective well-being. *European Journal of Personality*, 19, 409-426. doi:10.1002/per.544

- Harris, A. H., Thoresen, C. E. and Lopez, S. J. (2007). Integrating positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how. *Journal of Counseling & Development*, 85(1), 3-13. doi:10.1002/j.1556-6678.2007.tb00438
- Haslam, N., Whelan, J. and Bastian, B. (2009). Big five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 40-42.
- Haybron, D. M. (2008). *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. New York, NY: Oxford University Press.
- Hayes, A. M. and Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11, 255-262.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behaviour change*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C. and Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H. and Peng, J. (2013). The impacts of dispositional optimism and psychological resilience on the subjective well-being of burn patients: A structural equation modelling analysis. *PloS One*, 8(12), 1-14. doi:10.1371/journal.pone.0082939
- Heath, N. L., Joly, M. and Carsley, D. (2016). Coping self-efficacy and mindfulness in non-suicidal self-injury. *Mindfulness*, 7(5), 1132-1141. doi:10.1007/s12671-016-0555-3
- Helgoe, L. (2010). Revenge of the introvert. *Psychology Today*, 43(5), 54-61.
- Hill, C. A. and Gunderson, C. J. (2015). Resilience of lesbian, gay and bisexual individuals in relation to social environment, personal characteristics and emotion regulation strategies. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 232-252.
- Hills, P. and Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 595-608.
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082. doi:10.1016/S0191-8869(01)00213-6
- Hinz, A., Friedrich, M., Kuhnt, S., Zenger, M. and Schulte, T. (2019). The influence of self-efficacy and resilient coping on cancer patients' quality of life. *European Journal of Cancer Care*, 28(1), 1-8. doi:10.1111/ecc.12952
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H. and Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(3), 194-201.
- Holahan, C. K., Holahan, C. J. and Belk, S. (1984). Adjustment in aging: The roles of life stress, hassles and self-efficacy. *Health Psychology*, 3, 315-328.

- Holmes, T. and Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 12, 213-233.
- Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. and Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives in Psychological Science*, 6(6), 537-559. doi:10.1177/1745691611419671.
- Hong, F., Tarullo, A. R., Mercurio, A. E., Liu, S., Cai, Q. and Malley-Morrison, K. (2018). Childhood maltreatment and perceived stress in young adults: The role of emotion regulation strategies, self-efficacy and resilience. *Child Abuse & Neglect*, 86, 136-146.
- Hoseini, M. H., Hosseinzadeh- Savadi, P., Rouholamini, M. and Saravi- Moghadam, N. (2016). Explaining subjective well-being of self-efficacy, hope, resiliency, optimism: The role of emotional intelligence in an industry mediated Environment. *International Business Management*, 10, 3116-3128.
- Hoverd, W. J. and Sibley, C. G. (2013). Religion, deprivation and subjective wellbeing: Testing a religious buffering hypothesis. *International Journal of Wellbeing*, 3, 182-196.
- Hu, L. T. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C. and Mcknight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-93.
- Huppert, F. A. (2017). Mindfulness and compassion as foundations for well-being. In M. A. White, G. R. Slemp and A. S. Murray (Eds.), *Future directions in well-being: Education, organizations and policy* (pp. 225-233). Cham: Springer.
- Huppert, F. A. and Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274.
- Huppert, F. A. and So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7
- Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R. and Zanon, C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being and personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, 5, 514-522.
- Hwang, K. K. (2009). The development of indigenous counselling in contemporary Confucian communities. *The Counseling Psychologist*, 37(7), 930-943.
- Hwei, L. K. and Abdullah, H. S. L. (2013). Acceptance, forgiveness and gratitude: Predictors of resilience among university students. *Malaysian Online Journal of Counselling*, 1(1), 1-23.

- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-116.
- Inzlicht, M., Aronson, J., Good, C. and McKay, L. (2006). A particular resiliency to threatening environments. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(3), 323-336.
- Jacinto, G. A. and Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437.
- Jacob, J. C. and Brinkerhoff, M. B. (1999). Mindfulness and subjective well-being in the sustainability movement: A further elaboration of multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research*, 46(3), 341-368.
- Jang, H. J. and Jeon, M. K. (2015). Relationship between self-esteem and mental health according to mindfulness of university students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(21), 1-5. doi:10.17485/ijst/2015/v8i21/78459
- Jaufalaily, N. and Himam, F. (2017). Resilience as a mediator of the relationship between forgiveness and happiness among college students. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 32(3), 121-127. doi:10.24123/aipj.v32i3.626
- Jindal-Snape, D. and Miller, D. J. (2008). A challenge of living? Understanding the psychosocial processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self esteem theories. *Education Psychological Review*, 20, 217-236.
- Johns, K. N., Allen, E. S. and Gordon, K. C. (2015). The relationship between mindfulness and forgiveness of infidelity. *Mindfulness*, 6(6), 1462-1471. doi:10.1007/s12671-015-0427-2
- Johnson, K. J., Waugh, C. E. and Fredrickson, B. L. (2010). Smile to see the forest: Facially expressed positive emotions broaden cognition. *Cognition and Emotion*, 24, 299-321. doi:10.1080/02699930903384667
- Joshanloo, M. (2013). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493. doi:10.1007/s10902-013-9431-1
- Joshanloo, M. and Rastegar, P. (2012). Development and initial validation of a scale to assess Sufi beliefs. *Archive for the Psychology of Religion*, 34, 115-135.
- Jöreskog, K. G. and Sorbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural Equation Modeling with the SIMPLIS Command Language*. Chicago: Scientific Software International.
- Kabakçı, Ö. F. (2013). *Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York, NY: Sage.
- Kahneman, D. and Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional wellbeing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 16489-16493. doi:10.1073/pnas.1011492107
- Kahneman, D. and Krueger, A.B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20, 3-24.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N. and Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780. doi:10.1126/science.1103572
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik uygulamaları*(4. baskı). Ankara: Asil Yayınevi.
- Kansky, J., Allen, J. P. and Diener, E. (2016). Early adolescent affect predicts later life outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(2), 192-212.
- Karabati, S., Ensari, N. and Fiorentino, D. (2019). Job satisfaction, rumination and subjective well-being: A moderated mediational model. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 251-268.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281-1290. doi:10.1016/j.paid.2005.10.019
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277-287. doi:10.1016/j.paid.2006.11.031
- Karademas, E. C., Kafetsios, K. and Sideridis, G. D. (2007). Optimism, self-efficacy and information processing of threat- and well-being-related stimuli. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(5), 285-294. doi:10.1002/smi.1147
- Karairmak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karairmak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179(3), 350-356.
- Karairmak, Ö. ve Siviş-Cetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odasının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi* (28. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Karreman, A. and Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821-826.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W. and Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026. doi:10.1037/0022-3514.84.5.1011
- Kashdan, T. B. and Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 119-141.
- Katchur, A. Y. (2013). *The influence of parenting and family factors and resilience on subjective well-being in adolescence* (Unpublished doctoral dissertation). Marywood University, USA.
- Kato, T. and Snyder, C. R. (2005). The relationship between hope and subjective well-being: Reliability and validity of the Dispositional Hope Scale, Japanese version. *Japanese Journal of Psychology*, 76(3), 227-234.
- Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 18-33.
- Kaya, Ö. S. ve Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: Bir yol analizi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 540-554.
- Keller, M. C., Fredrickson, B. L., Ybarra, O., Cata, S., Johnson, K., Mikels, J., ...Wager, T. (2005). A warm heart and a clear head: The contingent effects of weather on mood and cognition. *Psychological Science*, 16(9), 724-731.
- Kemper, K. J. and Khirallah, M. (2015). Acute effects of online mind-body skills training on resilience, mindfulness and empathy. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 20(4), 247-253. doi:10.1177/2156587215575816
- Keng, S. L. and Liew, K. W. L. (2017). Trait mindfulness and self-compassion as moderators of the association between gender nonconformity and psychological health. *Mindfulness*, 8(3), 615-626.
- Kesebir, P. and Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125. doi:10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x
- Keye, M. D. and Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-14. doi:10.4236/jss.2013.16001
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037//0022-3514.82.6.1007

- Kiken, L. G. and Fredrickson, B. L. (2017). Cognitive aspects of positive emotions: A broader view for well-being. In M. D. Robinson and M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 157-175). Cham: Springer. doi:10.1007/978-3-319-58763-9_9
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S. and Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences, 81*, 41-46. doi:10.1016/j.paid.2014.12.044
- Kim, H. K. and Lee, M. (2014). Effectiveness of forgiveness therapy on resilience, self-esteem and spirituality of wives of alcoholics. *Journal of Korean Academy of Nursing, 44*(3), 237-247.
- Kılınc, M. (2017). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 13*, 207-216.
- Killingsworth, M. A. and Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 330*(6006), 932-932.
- King, L. A. (2017). *The science of psychology: An appreciative view* (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Kitayama, S., Markus, H. R. and Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion, 14*, 93-124. doi:10.1080/026999300379003
- Kitayama, S., Mesquita, B. and Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 890-903. doi:10.1037/0022-3514.91.5.890
- Kitano, M. K. and Lewis, R. B. (2005). Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk. *Roeper Review, 27*(4), 200-205.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. and Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*, 168-177.
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S. and Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education, 6*(3), 201-209. doi:10.19126/suje.282951
- Koenig, H. G. and Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry, 13*, 67-78. doi:10.1080/09540260124661.

- Kulaber-Demirci, M. (2019). *Evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Kumar, A. and Dixit, V. (2014). Forgiveness, gratitude and resilience among Indian youth. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(12), 1414-1419.
- Kuppens, P., Realo, A. and Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66-75. doi:10.1037/0022-3514.95.1.66
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kwasky, A. N. and Groh, C. J. (2014). Vitamin D, depression and coping self-efficacy in young women: Longitudinal study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(6), 362-367.
- Lambert, J. E., Benight, C. C., Wong, T. and Johnson, L. E. (2013). Cognitive bias in the interpretation of physiological sensations, coping self-efficacy and psychological distress after intimate partner violence. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 5, 494-500.
- Lambert, L., Passmore, H. A. and Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology*, 56(3), 311-321.
- Lampropoulou, A. (2018). Personality, school and family: What is their role in adolescents' subjective well-being. *Journal of Adolescence*, 67, 12-21.
- Lance, C. E., Lautenschlager, G. J., Sloan, C. E. and Varca, P. E. (1989). A comparison between bottom—up, top—down and bidirectional models of relationships between global and life facet satisfaction. *Journal of Personality*, 57(3), 601-624.
- Larsen, R. J. and Kasimatis, M. (1990). Individual differences in entrainment of mood to the weekly calendar. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 164-171.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1987). Transactional theory of research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L. and Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 571-590. doi:10.1007/s10902-012-9343-5
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A.-R., Kim, B., Lee, M. Y. and Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling & Development*, 91, 269-279. doi:10.1002/j.15566676.2013.00095.x

- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*(4), 482-509.
- Li, M. H., Eschenauer, R. and Persaud, V. (2018). Between avoidance and problem solving: resilience, self-efficacy and social support seeking. *Journal of Counseling & Development, 96*(2), 132-143.
- Li, J., Lin, L., Zhao, Y., Chen, J. and Wang, S. (2018). Grittier Chinese adolescents are happier: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences, 131*, 232-237.
- Li, C., Shi, X. and Dang, J. (2014). Online communication and subjective well-being in Chinese college students: The mediating role of shyness and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior, 34*, 89-95.
- Li, M. H. and Yang, Y. (2016). A cross-cultural study on a resilience–stress path model for college students. *Journal of Counseling & Development, 94*(3), 319-332. doi:10.1002/jcad.12088
- Li, X. and Zheng, X. (2014). Adult attachment orientations and subjective well-being: Emotional intelligence and self-esteem as moderators. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 42*(8), 1257-1265.
- Liberman, V., Boehm, J. K., Lyubomirsky, S. and Ross, L. D. (2009). Happiness and memory: Affective significance of endowment and contrast. *Emotion, 9*, 666-680. doi:10.1037/a0016816
- Lightsey, O. R. (2006). Resilience, meaning and well-being. *The Counselling Psychologist, 34*, 96-107. doi:10.1177/0011000005282369
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G. and Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47*(8), 878-884. doi:10.1016/j.paid.2009.07.010
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G. and Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling, 9*(2), 151-173.
- Liu, C., Cheng, Y., Hsu, A. S., Chen, C., Liu, J. and Yu, G. (2018). Optimism and self-efficacy mediate the association between shyness and subjective well-being among Chinese working adults. *PloS One, 13*(4), 1-10. doi:10.1371/journal.pone.0194559
- Liu, J., Gong, P., Gao, X. and Zhou, X. (2017). The association between well-being and the COMT gene: Dispositional gratitude and forgiveness as mediators. *Journal of Affective Disorders, 214*, 115-121.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C. and Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences, 66*, 92-97.
- Longo, Y., Coyne, I. and Joseph, S. (2017). The Scales of General Well-Being (SGWB). *Personality and Individual Differences, 109*, 148-159. doi:10.1016/j.paid.2017.01.005

- Longo, Y., Coyne, I., Joseph, S. and Gustavsson, P. (2016). Support for a general factor of well-being. *Personality and Individual Differences*, 100, 68-72. doi:10.1016/j.paid.2016.03.082
- Lovibond S. H. and Lovibond P. F. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research Therapy*, 33(3), 335-43.
- Lu, F. J. and Hsu, Y. (2013). Injured athletes' rehabilitation beliefs and subjective well-being: The contribution of hope and social support. *Journal of Athletic Training*, 48(1), 92-98.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16, 945-950.
- Lucas, R. E. (2008). Personality and subjective well-being. In M. Eid and R. Larsen (Eds.). *The science of subjective well-being* (pp. 171-194). New York, NY: Guilford Press.
- Lucas, R. E., Clark, A.E., Georgellis, Y. and Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. and Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13. doi:10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M. and Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452-468.
- Lucas, R. E., Diener, E. and Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Lucas, R. E. and Donnellan, M. B. (2012). Estimating the reliability of single-item life satisfaction measures: Results from four national panel studies. *Social Indicators Research*, 105, 323-331. doi:10.1007/s11205-011-9783-z
- Lucas, R. E. and Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In: E. Diener and E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291-317). Cambridge: The MIT Press.
- Lucas, R. E. and Schimmack, U. (2009). Income and well-being: How big is the gap between the rich and the poor? *Journal of Research in Personality*, 43(1), 75-78. doi:10.1016/j.jrp.2008.09.004
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. and Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592-615. doi:10.1037/a0025948
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M. and Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 39-45. doi:10.1177/1948550612440105

- Luhmann, M., Schimmack, U. and Eid, M. (2011). Stability and variability in the relationship between subjective well-being and income. *Journal of Research in Personality, 45*(2), 186-197.
- Luszczynska, A., Benight, C. C. and Cieslak, R. (2009). Self-efficacy and health-related outcomes of collective trauma: A systematic review. *European Psychologist, 14*, 51-62. doi:10.1027/1016-9040.14.1.51
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B. and Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International journal of Psychology, 40*(2), 80-89.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti and D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder and adaptation* (pp. 739-795). New York, NY: Wiley.
- Luthar, S. S. and Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12*(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562.
- Lü, W., Wang, Z., Liu, Y. and Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences, 63*, 128-133.
- Lykken, D. and Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189. doi:10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York, NY: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S. and Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. E. Maddux and J. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York, NY: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S. and Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155. doi:10.1023/A:1006824100041
- Lyubomirsky, S. and Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1141-1157. doi:10.1037/0022-3514.73.6.1141
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(1), 28-50.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Maddux, J., E. (2018). Subjective well-being and life satisfaction: an introduction to conceptions, theories and measures. In J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well being and life satisfaction* (pp. 3-31). New York, NY: Routledge.
- Maddux, J. E., Norton, L. W. and Stotenberg, C. D. (1986). Self-efficacy expectancy, outcome expectancy and outcome value: Relative effects on behavioral intensions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 783-789. doi:10.1037/0022-3514.51.4.783
- Mark, J., Williams, G. and Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and multiple applications at the intersection of science and dharma. In J. M. G. Williams and J. Kabat-Zinn (Eds), *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and applications* (pp. 1-18). New York, NY: Routledge.
- Martínez-Martí, M. L. and Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- Malkoç, A. (2011a). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Malkoç, A. (2011b). Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish Sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 577-581.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35-43.
- Maltby, J., Day, L. and Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness: The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.
- Maltby, J., Macaskill, A. and Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885. doi:10.1016/S0191-8869(00)00080-5.
- Mandal, S. P., Arya, Y. K. and Pandey, R. (2017). Mindfulness, emotion regulation and subjective well-being: Exploring the link. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 24(1), 57-63.
- Martela, F. (2017). Can good life be measured? The dimensions and measurability of a life worth living. In G. Brulé and F. Maggino (Eds.). *Metrics of subjective well-being: Limits and improvements* (pp. 21-42). Cham: Springer.
- Martens, D., Gutscher, H. and Bauer, N. (2011). Walking in wild and tended urban forests: The impact on psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 36-44. doi:10.1016/j.jenvp.2010.11.001

- Martin, K., Huebner, E. S. and Valois, R. F. (2008). Does life satisfaction predict victimization experiences in adolescence? *Psychology in The Schools*, 45, 705-714. doi:10.1002/pits.20336
- Martínez, L. M., Estrada, D. and Prada, S. (2019). Mental health, interpersonal trust and subjective well-being in a high violence context. *SSM-Population Health*, 8, 1-6. doi:10.1016/j.ssmph.2019.100423
- Masten, A. S., Best, K. M. and Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development And Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Matsuyuki, M. (2011). *An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self-compassion and psychological well-being experienced by Buddhists in the United States* (Unpublished doctoral dissertation). University of Kentucky, USA.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G. and McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- McArthur, M., Mansfield, C., Matthew, S., Zaki, S., Brand, C., Andrews, J. and Hazel, S. (2017). Resilience in veterinary students and the predictive role of mindfulness and self-compassion. *Journal of Veterinary Medical Education*, 44(1), 106-115. doi:10.3138/jvme.0116-027R1
- McCrae, R. (2011). Personality traits and the potential of positive psychology. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan and M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 193-206). New York, NY: Oxford University Press.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement and links to wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E., Bono, G. and Root, L. M. (2005). Religion and Forgiveness. In R. F. Paloutzian and C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 394-411). New York, NY: Guilford Press.
- McCullough, G., Huebner, E. S. and Lauglin E. J. (2000). Life events, self-concept and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37, 281-290.
- McCullough, M. E. and Witvliet, C., V. (2002). The psychology of forgiveness. In C.R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 465-477). New York, NY: Oxford university press.
- McMillan, J. and Schumacher, S. (2014). *Research in education: Evidence-based inquiry* (7th ed.). London: Pearson Education Limited.
- Medvedev, O. N. and Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 6, 1-16. doi:10.7717/peerj.4903
- Meléndez, J. C., Satorres, E., Cujíño, M. A. and Reyes, M. F. (2019). Big Five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 88-93.

- Menahem, S. and Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: The key to healing. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 829-835.
- Mettler, J., Mills, D. J. and Heath, N. L. (2018). Problematic gaming and subjective well-being: How does mindfulness play a role?. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-17. doi:10.1007/s11469-018-9978-5
- Mikulas, W. L. (2011). Mindfulness: Significant common confusions. *Mindfulness*, 2(1), 1-7. doi:10.1007/s12671-010-0036-z
- Modi, S., Joshi, U. and Narayanakurup, D. (2018). To what extent is mindfulness training effective in enhancing self-esteem, self-regulation and psychological well-being of school going early adolescents?. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*, 14(4), 89-108.
- Mogilner, C. (2010). The pursuit of happiness; Time, money and social connection. *Psychological Science*, 21(9), 1348-1354.
- Moke, K. K. F, Chang, C. K. W., Prihadi, K. and Goh, C. L. (2018). Mediation effect of resilience on the relationship between self-efficacy and competitiveness among university students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 7(4), 279-284. doi:10.11591/ijere.v7.i4.pp279-284
- Momeni, S. (2016). *Öznel iyi oluşun, kişilik özellikleri, akılcı olmayan inançlar ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Montero-Marin, J., Tops, M., Manzanera, R., Piva Demarzo, M. M., Alvarez de Mon, M. and García-Campayo, J. (2015). Mindfulness, resilience and burnout subtypes in primary care physicians: the possible mediating role of positive and negative affect. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-8. doi:10.3389/fpsyg.2015.01895
- Moorhead, H. J. H., Gill, C., Minton, C. A. B. and Myers, J. E. (2012). Forgive and forget? Forgiveness, personality and illness among counselors-in-training. *Counseling & Values*, 57, 81-95. doi:10.1002/j.2161-007X.2012.00010.x
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mosack, K. E., Weinhardt, L. S., Kelly, J. A., Gore-Felton, C., McAuliffe, T. L., Johnson, M. O, Remien, R. H., Rotheram-Borus, M. J., Ehrhardt, A. A., Chesney, M. A. and Morin, S. F. (2009). Influence of coping, social support and depression on subjective health status among HIV-positive adults with different sexual identities. *Behavioral Medicine*, 39, 133-144.
- Mroczek, D.K. and Spiro, A., III. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189-202.
- Müller-Spahn, F. (2008). Individualized preventive psychiatry: Syndrome and vulnerability diagnostics. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 258(5), 92-97.

- Muyan-Yılık, M. (2017). *Öznel iyi oluşa yönelik bir model: Sürekli ve durumluk umut, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinin rolleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Myers, D.G. (1999). Close relationships and the quality of life. In D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374-380). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Neelarambam, K. (2015). *Trait mindfulness as a mediator of resilience, depressive symptoms and trauma symptoms* (Unpublished doctoral dissertation). Georgia State University, USA.
- Netuveli, G., Wiggins, R. D., Montgomery, S. M., Hildon, Z. and Blane, D. (2008). Mental health and resilience at older ages: Bouncing back after adversity in the British Household Panel Survey. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62(11), 987-991.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R. and Borkoles, E. (2010). The mediating role of coping: A cross-sectional analysis of the relationship between coping self-efficacy and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Stress Management*, 17(3), 181-192.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F. and Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities and strategy for disaster readiness. *American Journal Of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150.
- Odaci H. (2013). The role of computer self-efficacy, self-esteem and subjective well-being in predicting research self-efficacy among postgraduate students. *Asia-Pacific Education Researcher*, 22, 399-406.
- Odacı, H. and Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66.
- Oishi, S. (2010). The psychology of residential mobility: Implications for the self, social relationships and well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 5-21. doi:10.1177/1745691609356781
- Oishi, S., Diener, E., Choi, D.W., Kim-Prieto, C. and Choi, I. (2007). The dynamics of daily events and well-being across cultures: When less is more. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 685-698.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E. and Suh, E. (1999). Crosscultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-990. doi:10.1177/01461672992511006
- Oishi, S., Diener, E., Scollon, C. N. and Biswas-Diener, R. (2004). Cross-situational consistency of affective experiences across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 460-472. doi:10.1037/0022-3514.86.3.460
- Oishi, S. and Kesebir, S. (2015). Income inequality explains why economic growth does not always translate to an increase in happiness. *Psychological Science*, 26, 1630-1638. doi:10.1177/0956797615596713

- Oishi, S. and Sullivan, H. W. (2006). The predictive value of daily vs. retrospective well-being judgments in relationship stability. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 460-470. doi:10.1016/j.jesp.2005.07.001
- Oishi, S., Whitchurch, E., Miao, F. F., Kurtz, J. and Park, J. (2009). Would I be happier if I moved? Retirement status and cultural variations in the anticipated and actual levels of happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 437-446. doi:10.1080/17439760903271033
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J. and Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19, 111-132.
- Ong, A., Bergeman, C., Biscotti, T. and Wallace, K. (2006). Psychological resilience, positive emotions and successful adaptation to stress later in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özcan, B. (2017). *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu benlik saygısı ve sosyal destek* (Yayımlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2013). İlk ergenlikte ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumu. *İlköğretim Online*, 12(3), 836-848.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Pareek, S., Mathur, N. and Mangnani, K. (2016). Subjective and psychological well-being as related to dispositional and motivational forgiveness among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(1), 125-128.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of Religiousness. *Psychological Inquiry*, 13, 168-181. doi:10.1207/S15327965PLI1303_02
- Park, C. L. and Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- Park, C. L., Folkman, S. and Bostrom, A. (2001). Appraisals of controllability and coping in caregivers and HIV⁺ men: Testing the goodness-of-fit hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(3), 481-488.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A. and Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386. doi:10.1080/17439760.2013.807353

- Perneger, T. V. (1998). What's wrong with Bonferroni adjustments. *British Medical Journal*, 316(7139), 1236-1238. doi:10.1136/bmj.316.7139.1236
- Peterson, C. (2008). *What is positive psychology and what is it not? Psychology today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not> adresinden 01 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Peterson, J. (2015). *Examining the relationship between forgiveness and subjective well-being as moderated by implicit religiousness and spirituality* (Unpublished doctoral dissertation). Seattle Pacific University, USA.
- Pezent, G. D. (2011). *Exploring the role of positive psychology constructs as protective factors against the impact of negative environmental variables on the subjective well-being of older adults* (Unpublished doctoral dissertation). Texas A&M University, USA.
- Pidgeon, A. M., Ford, L. and Klaassen, F. (2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based mindfulness with metta training program: A randomised control trial. *Psychology, Health & Medicine*, 19(3), 355-364. doi:10.1080/13548506.2013.806815
- Pidgeon, A. M. and Keyes, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Plagnol, A. C. and Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 601-619. doi:10.1007/s10902008-9106-5
- Preacher, K. J. and Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Preacher, K. J. and Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods*, 16(2), 93-115. doi:10.1037/a0022658
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Raila, H., Scholl, B. J. and Gruber, J. (2015). Seeing the world through rose-colored glasses: People who are happy and satisfied with life preferentially attend to positive stimuli. *Emotion*, 15, 449-462. doi:10.1037/emo0000049
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Rey, D. (2009). *The relationship of gratitude and subjective well-being to self-efficacy and control of learning beliefs among college students* (Unpublished doctoral dissertation). University of Southern California. California.

- Riek, B. M. (2010). Transgressions, guilt and forgiveness: A Model of seeking forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 246-254.
- Robinson, D. N. (2004). *The great ideas of philosophy* [CD]. Chantilly, VA: The Teaching Company.
- Robinson, M. D. and Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional selfreport. *Psychological Bulletin*, 128, 934-960. doi:10.1037/0033-2909.128.6.934
- Robinson, M. D. and Compton, R. (2008). The happy mind in action: The cognitive bias of subjective well-being. In M. Eid and R. Larsen (Eds.). *The science of subjective well-being* (pp. 220-238). New York, NY: Guilford Press.
- Robinson, M. D. and Kirkeby, B. S. (2005). Happiness as a belief system: Individual differences and priming in emotion judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1134-1144. doi:10.1177/0146167204274081
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A. and Revuelta, L. (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of resilience, self-concept and perceived social support. *Suma Psicológica*, 23(1), 60-69.
- Romero, C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., Liscum, K. R. and Friedman, L. C. (2006). Self-forgiveness, spirituality and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of Behavioural Medicine*, 29(1), 29-36. doi:10.1007/s10865-005-9038-z
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A. and Rye, M. S. (2004). A personological examination of self and other-forgiveness in the five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 207-214. doi:10.1207/s15327752jpa8202_8
- Roth, M. and von Collani, G. (2007). A head-to-head comparison of big-five types and traits in the prediction of social attitudes: Further evidence for a five-cluster typology. *Journal of Individual Differences*, 28(3), 138-149.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal Of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Ryan, R. M. and Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. and 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. and Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C.D. and Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. and Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Schumacker, R. E. and Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Sagone, E. and De Caroli, M. E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- Sagone, E. and Indiana, M. L. (2017). The relationship of positive affect with resilience and self-efficacy in life skills in Italian adolescents. *Psychology*, 8, 2226-2239. doi:10.4236/psych.2017.813142
- Salanova, M., Llorens, S. and Schaufeli, W. B. (2011). Yes, I can, I feel good and I just do it! On gain cycles and spirals of efficacy beliefs, affect and engagement. *Applied Psychology: An International Review*, 60(2), 255-285. doi:10.1111/j.1464-0597.2010.00435.x
- Salehi, A., Harris, N., Coyne, E. and Sebar, B. (2016). Perceived control and self-efficacy, subjective well-being and lifestyle behaviours in young Iranian women. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1415-1425.
- Sam, D. L. (2001). Satisfaction with life among international students: An exploratory study. *Social Indicators Research*, 53(3), 315-337.
- Samsari, E. P. and Soulis, S. G. (2019). Problem solving and resilience self-efficacy as factors of subjective well-being in Greek Individuals with and without physical disabilities. *International Journal of Special Education*, 33(4), 938-953.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D. and Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38-47.
- Saputro, I. and Nashori, F. (2017). Resiliensi mahasiswa ditinjau dari pemaafan dan sifat kepribadian agreeableness. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 171-180.
- Saranjam, R., Forouzanfar, A. and Samavi, A. (2019). Predicting coping self-efficacy based on social support, personal growth and mindfulness in people with cancer. *Journal of Research & Health*, 9(4), 363-370. doi:10.29252/jrh.9.4.363
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Scheidle, L. E. (2010). *Forgiveness and gratitude as predictors of elderly subjective well-being* (Unpublished doctoral dissertation), Regent University, Londra.
- Scherpenzeel, A. and Saris, W. (1996). Causal direction in a model of life satisfaction: The top-down/bottom-up controversy. *Social Indicators Research*, 38(2), 161-180.
- Schimmack, U. (2003). Affect measurement in experience sampling research. *Journal of Happiness Studies*, 4, 79-106. doi:10.1023/A:1023661322862
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid and R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97-124). New York, NY: Guilford Press.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, M. R. and Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1062-1075. doi:10.1177/0146167204264292
- Schutte, N. S. and Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Schwarzer, R., Lippke, S., Kwon, S., Luszczynska, A., Mallach, N., Renner, B., ... Ziegelmann, J. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 1-29. doi:10.1111/j.14640597.2007.00325.x
- Schwerdtfeger, A., Konermann, L. and Schönhofen, K. (2008). Self-efficacy as a health protective resource in teachers? A biopsychological approach. *Health Psychology*, 27, 358-368.
- Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S. and Biswas-Diener, R. (2004). Emotions across cultures and methods. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 304-326. doi:10.1177/0022022104264124
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2008). *A history of modern psychology*. California: Thomson Higher Education.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. and Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Seidlitz, L. and Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 654-664.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-12). New York, NY: Oxford University Press.

- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C. and Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 359(1449), 1379-1382.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston: Butterworth.
- Sen, A. (1993). Capability and well-being. In M. Nussbaum and A. Sen (Eds.), *The quality of life* (pp. 30-53). Oxford: Clarendon Press.
- Serter, G. Ö. (2018). Üniversite öğrenimi gören öğrencilerin algıladıkları duygusal istismar ile affetme ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(19), 1465-1484. doi:10.7827/TurkishStudies.14171
- Sezgin, F. and Erdogan, O. (2018). Humility and forgiveness as predictors of teacher self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 13(4), 120-128. doi:10.5897/ERR2017.3449
- Shamasundar, C. (2008). Relevance of ancient Indian wisdom to modern mental health—A few examples. *Indian Journal of Psychiatry*, 50(2), 138-143.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. and Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-86. doi:10.1002/jclp.20237
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G. and Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862. doi:10.1002/jclp.20491
- Shi, R., Zhang, S. and Miao, D. (2016). Failure-related action orientation and life satisfaction: The mediating role of forgiveness. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 1891-1903.
- Shier, M. L. and Graham, J. R. (2011). Mindfulness, subjective well-being and social work: Insight into their interconnection from social work practitioners. *Social Work Education*, 30(1), 29-44.
- Shuttleworth, M. (2009). *Counterbalanced measures design*. <https://explorable.com/counterbalanced-measures-design> adresinden 01 Ocak 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S. and Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576.
- Siegling, A. B. and Petrides, K. V. (2014). Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality and linkages to the five-factor model. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-8. doi:10.3389/fpsyg.2014.01164
- Singh, P. and Bussey, K. (2011). Peer victimization and psychological maladjustment: The mediating role of coping self-efficacy. *Journal of Research on Adolescence*, 21(2), 420-433. doi:10.1111/jora.2011.21.issue-2

- Siviş-Cetinkaya, R. (2013). Turkish college students' subjective wellbeing in regard to psychological strengths and demographic variables: Implications for college counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(4), 317-330.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. and Bernard, J. (2008). *The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. doi:10.1080/10705500802222972
- Smith, J. L. and Hanni, A. A. (2019). Effects of a savoring intervention on resilience and well-being of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 137-152.
- Snow, N. E. (1993). Self forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*, 27, 75-80.
- Solberg, E. C., Diener, E., Wirtz, D., Lucas, R. E. and Oishi, S. (2002). Wanting, having and satisfaction: Examining the role of desire discrepancies in satisfaction with income. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 725-734. doi:10.1037/0022-3514.83.3.725
- Soto, C. J. and Luhmann, M. (2013). Who can buy happiness? Personality traits moderate the effects of stable income differences and income fluctuations on life satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 46-53. doi:10.1177/1948550612444139
- Soysa, C. K. and Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy and gender as predictors of depression, anxiety, stress and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226.
- Stapleton, C. D. (1997). *Basic concepts in exploratory factor analysis as a toll to evaluate score validity: A right-brained approach*. Paper presented at the annual meeting of the Southwest Educational Research Association, Austin. <http://ericae.net/ft/tamu/Efa.HTM> adresinden 03 Nisan 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Stavrova, O., Schlosser, T. and Fetchenhauer, D. (2013). Are virtuous people happy all around the world? Civic virtue, antisocial punishment and subjective well-being across cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 927-942. doi:10.1177/0146167213485902
- Steel, P., Schmidt, J. and Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S. and Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678.
- Steiger, J. H. (2007). Understanding the limitations of global fit assessment in structural equation modeling. *Personality and Individual Differences*, 42, 893-898.
- Stephoe, A., Deaton, A. and Stone, A. A. (2015). Subjective well-being, health and aging. *The Lancet*, 385, 640-648. doi:10.1016/S0140-6736(13)61489-0
- Stevens, J. P. (2009). *Applied multivariate statistics for social sciences* (5th ed.). New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.

- Stevenson, B. and Wolfers, J. (2009). The paradox of declining female happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, 1(2), 190-225. doi:10.1257/pol.1.2.190
- Stevenson, B. and Wolfers, J. (2013). Subjective well-being and income: Is there any evidence of satiation? *American Economic Review*, 103(3), 598-604.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259-269.
- Strentz, T. and Auerbach, S. M. (1988). Adjustment to the stress of simulated captivity: Effects of emotion-focused versus problem-focused preparation on hostages differing in locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 652-660.
- Strickhouser, J. E., Zell, E. and Krizan, Z. (2017). Does personality predict health and well-being? A metasynthesis. *Health Psychology*, 36(8), 797-810.
- Strobel, M., Tumasjan, A. and Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43-48.
- Su, R., Tay, L. and Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251-279.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. and Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493. doi:10.1037/0022-3514.74.2.482
- Sümer, N., Karanci, A. N., Berument, S. K. and Gunes, H. (2005). Personal resources, coping self-efficacy and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 331-342. doi:10.1002/jts.20032
- Sünbül, Z. A. and Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik* (1. baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- Şimşek, Ö. F. (2013). Structural relations of personal and collective self-esteem to subjective well-being: Attachment as moderator. *Social Indicators Research*, 110(1), 219-236.

- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (6th ed.). London: Pearson Education Limited.
- Tafarodi, R. W. and Swan, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.
- Tamagawa, R., Speca, M., Stephen, J. E. and Carlson, L. (2015). Predictors and effects of class attendance and home practice of yoga and meditation among breast cancer survivors in a mindfulness- based cancer recovery program. *Mindfulness*, 6, 1201-1210.
- Tamannaefar, M. R. and Motaghedifard, M. (2014). Subjective well-being and its subscales among students: The study of role of creativity and self-efficacy. *Thinking Skills and Creativity*, 12, 37-42.
- Tang, N., Han, L., Yang, P., Zhao, Y. and Zhang, H. (2019). Are mindfulness and self-efficacy related to presenteeism among primary medical staff: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Sciences*, 6(2), 182-186. doi:10.1016/j.ijnss.2019.03.004
- Tatar, A. and Saltukoglu, G. (2010). The adaptation of the CES-Depression Scale into Turkish through the use of confirmatory factor analysis and item response theory and the examination of psychometric characteristics. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 20(3), 213-227.
- Taylor, H. and Reyes, H. (2012). Self-efficacy and resilience in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 9, 1-13.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağıslama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Telef, B. B. and Ergün, E. (2013). Self-efficacy as a predictor of high school students' subjective well-being. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(3), 423-433. doi:10.5578/keg.5955
- Telef, B. B. and Furlong, M. J. (2017). Social and emotional psychological factors associated with subjective well-being: A comparison of Turkish and California adolescents. *Cross-Cultural Research*, 51(5), 491-520. doi:10.1177/1069397117694815
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Terzioğlu, Z. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications* (1st Ed.). Washington: American Psychological Association.
- Thompson, M. P., Kaslow, N. J., Short, L. M. and Wyckoff, S. (2002). The mediating roles of perceived social support and resources in the self-efficacy- suicide attempts relation among African American abused women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(4), 942-949.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ...Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality, 73*, 313-359. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x
- Tian, L., Zhao, J. and Huebner, E. S. (2015). School-related social support and subjective well-being in school among adolescents: The role of self-system factors. *Journal of Adolescence, 45*, 138-148.
- Tomac, M. M. (2011). *The influence of mindfulness on resilience in context of attachment style, affect regulation and self-esteem* (Unpublished doctoral dissertation). Walden University, USA.
- Toplu-Demirtaş, E., Kemer, G., Pope, A. L. and Moe, J. L. (2018). Self-compassion matters: The relationships between perceived social support, self-compassion and subjective well-being among LGB individuals in Turkey. *Journal of Counseling Psychology, 65*(3), 372-382. doi:10.1037/cou0000261
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Toussaint, L. and Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 635-654.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. and Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development, 8*, 249-257. doi:10.1023/A:1011394629736
- Tse, W. S. and Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality & Individual Differences, 46*, 365-368. doi:10.1016/j.paid.2008.11.001
- Tu, Y. and Zhang, S. (2015). Loneliness and subjective well-being among Chinese undergraduates: The mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research, 124*(3), 963-980. doi:10.1007/s11205-014-0809-1
- Tugade, M. and Fredrickson, B. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies, 8*(3), 311-333.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31*, 188-197.

- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-142.
- Tümlü, G. Ü. and Receptoğlu, E. (2013). The relationship between psychological resilience and life satisfaction of university academic staff. *Journal of Higher Education and Science*, 3(3), 205-213.
- Türkmen, M. (2011). *Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması* (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman, R., Kwong, W. M., Armstrong, M. and Gilgun, J. (2008). Unique pathways to resilience across cultures. *Youth Studies Australia*, 27(2), 63-64.
- Uz-Baş, A. ve Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202-214.
- Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuro, R. D., Russo, J. and Katon, W. (1990). Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 582-592.
- Vosvick, M. and Stem, W. (2019). Psychological quality of life in a lesbian, gay, bisexual, transgender sample: Correlates of stress, mindful acceptance and self-esteem. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 6(1), 34-41. doi:10.1037/sgd0000303
- Vukasović, T. and Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological Bulletin*, 141(4), 769-785.
- Wada, K. and Park, J. (2009). Integrating Buddhist psychology into grief counselling. *Death Studies*, 33, 657-683.
- Wadsworth, M. E., Santiago, C. D. and Einhorn, L. (2009). Coping with displacement from Hurricane Katrina: Predictors of one-year post-traumatic stress and depression symptom trajectories. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 22, 413-432. doi:10.1080/10615800902855781
- Wagnild, G. M. and Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Walker, W. R., Skowronski, J. J. and Thompson, C. P. (2003). Life is pleasant and memory helps to keep it that way! *Review of General Psychology*, 7(2), 203-210.
- Wallace, B. A. and Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- Wang, J., Zhao, J. and Wang, Y. (2014). Self-efficacy mediates the association between shyness and subjective well-being: The case of Chinese college students. *Social Indicators Research*, 119(1), 341-351. doi:10.1007/s11205-013-0487-4

- Watson, D., Clark, L. A. and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Webb, J. R., Toussaint, L., Kalpakjian, C. Z. and Tate, D. G. (2010). Forgiveness and health-related outcomes among people with spinal cord injury. *Disability and Rehabilitation*, 32(5), 360-366.
- Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D. and Conway-Williams, E. (2013). Forgiveness, mindfulness and health. *Mindfulness*, 4(3), 235-245. doi:10.1007/s12671-012-0119-0
- Wei, L. and Gao, F. (2017). Social media, social integration and subjective well-being among new urban migrants in China. *Telematics and Informatics*, 34(3), 786-796.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y. and Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Wenzel, M., von Versen, C., Hirschmüller, S. and Kubiak, T. (2015). Curb your neuroticism—Mindfulness mediates the link between neuroticism and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 80, 68-75.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.
- Wessels, N. M., Zimmermann, J. and Leising, D. (2016). Toward a shared understanding of important consequences of personality. *Review of General Psychology*, 20(4), 426-436.
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y. and Murray, G. (2018). Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well-being and depression, anxiety and stress. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2141-2158. doi:10.1007/s10902-018-0041-9
- Whittington, B. L. (2014). *An examination of forgiveness attitudes, assertiveness and self-esteem in relationships between forgiveness, relational abuse and well-being* (Unpublished doctoral dissertation). University of Missouri-Saint Louis, USA.
- Wikman, A., Wardle, J. and Steptoe, A. (2011). Quality of life and affective well-being in middle-aged and older people with chronic medical illnesses: Cross-sectional population based study. *PLOS One*, 6(4), 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0018952
- Wilk, S. L. and Moynihan, L. M. (2005). Display rule “regulators”: The relationship between supervisors and worker emotional exhaustion. *Journal of Applied Psychology*, 90, 917-927.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. and Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6, 165-173.

- Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. A. and Haring, M. J. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. *Review of Religious Research*, 26, 332-342.
- Wohl, M. J., DeShea, J. A., Wahkinney, L. and L., R. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1-10.
- Wohl, M. J., Pychyl, T. A. and Bennett, S. H. (2010). I forgive my self, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 803-808.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81.
- Wood, W., Rhodes, N. and Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being. A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.
- Worthington, E. L. (2013). *Moving forward: Six steps to forgiving yourself and breaking free from the past*. Colorado Springs, CO: Waterbrook Press.
- Worthington, E., L., Griffin, B. J. and Provencher, C. (2018). Forgiveness. In J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well being and life satisfaction* (pp. 148-167). New York, NY: Routledge.
- Worthington, E. L. and Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P. and Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8
- Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P. and Schwartz, B. (1997). Jobs, careers and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 21-33.
- Wu, A. M. S., Tang, C. S. K. and Kwok, T. C. Y. (2004). Self-efficacy, health locus of control and psychological distress in elderly Chinese women with chronic illnesses. *Aging & Mental Health*, 8(1), 21-28. doi:10.1080/13607860310001613293
- Xu, W., Oei, T. P., Liu, X., Wang, X. and Ding, C. (2016). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1446-1456.
- Yalçın, İ. and Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16, 915-929. doi:10.1007/s10902-014-9540-5
- Yang, Y. (2008). Social inequalities in happiness in the United States, 1972 to 2004: An age-period-cohort analysis. *American Sociological Review*, 73(2), 204-227.

- Yang, C., Nay, S. and Hoyle, R. H. (2010). Three approaches to using lengthy ordinal scales in structural equation models: Parceling, latent scoring and shortening scales. *Applied Psychological Measurement*, 43, 122-142.
- Yao, S., Chen, J., Yu, X. and Sang, J. (2017). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-being. *Current Psychology*, 36(3), 585-592.
- Yap, S. C. Y., Anusic, I. and Lucas, R. E. (2012). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Evidence from the British Household Panel Survey. *Journal of Research in Personality*, 46, 477-488. doi:10.1016/j.jrp.2012.05.005
- Yárnoz-Yaben, S., Garmendia, A. and Comino, P. (2016). Looking at the bright side: Forgiveness and subjective well-being in divorced Spanish parents. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 1905-1919.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yıkılmaz, M. ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Younes, M. S. and Alzahrani, M. R. (2018). Could resilience and flourishing be mediators in the relationship between mindfulness and life satisfaction for saudi college students? A psychometric and exploratory study. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 12(4), 708-723. doi:10.24200/jeps.vol12iss3pp708-723
- Yuan, G., Xu, W., Liu, Z., Liu, C., Li, W. and An, Y. (2018). Dispositional mindfulness, posttraumatic stress disorder symptoms and academic burnout in Chinese adolescents following a tornado: The role of mediation through regulatory emotional self-efficacy. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 27(5), 487-504. doi:10.1080/10926771.2018.1433258
- Zahra, S. T. and Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 32(4), 378-385.
- Zautra, A.J., Hall, J. S. and Murray, K.E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra and J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3-34). New York, NY: Guilford Press.
- Zhang, G. and Veenhoven, R. (2008). Ancient Chinese philosophical advice: Can it help us find happiness today? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 425-443.
- Zheng, X., Wang, Y. and Xu, L. (2016). Internet altruistic behavior and subjective well-being: Self-efficacy as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(9), 1575-1583. doi:10.2224/sbp.2016.44.9.1575



8. EKLER

Ek-1 Bilgi Formu

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtalamanız rica olunur. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Hatice ODACI Arş. Gör. Feridun KAYA

Cinsiyet : (1) Kadın (2) Erkek **Yaş**:, **Kardeş sayısı**:

Fakülte: **Sınıf**: 1 2 3 4

Annenin Eğitim Durumu: Ortaokul ve öncesi () Lise ve sonrası ()

Babanın Eğitim Durumu: Ortaokul ve öncesi () Lise ve sonrası ()

En uzun süre yaşadığınız yer: (1) Kırsal Yer (Köy/Belde vb.) (2) İlçe Merkezi (3) Şehir Merkezi

Ailenizin gelir durumu: Gelir giderden az () Gelir gidere denk () Gelir giderden fazla ()

Kendinize ait aylık geliriniz hakkındaki düşünceniz: Yeterli () Yetersiz ()

Ek-2 Yaşam Doyumu Ölçeği

Kesinlikle katılmıyorum (1), Kesinlikle katılıyorum (7)

1.	Pek çok açıdan ideale yakın bir yaşantım var.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Yaşamım beni tatmin ediyor.	1	2	3	4	5	6	7



Ek-3 Heartland Affetme Ölçeği

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtmıyor	Beni pek yansıtmıyor	Beni biraz yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor			

___Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

___Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.



Ek-4 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

		Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1.	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
14.	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6

Ek-5 Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği

1 2 3 4 5

Çok Az veya Hiç Biraz Ortalama Oldukça Çok Fazla

1.	İlgili	1	2	3	4	5
7.	Ürkmüş	1	2	3	4	5



Ek-6 İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği

1 _____ 3 _____ 5

Kesinlikle Katılmıyorum**Kesinlikle Katılıyorum**

2.	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.	1	2	3	4	5
3.	Kendimle oldukça barışığım.	1	2	3	4	5



Ek-7 Algılanan Stres Ölçeği

		Hiçbir zaman	Neredeyse hiçbir zaman	Bazen	Oldukça sık	Çok sık
1.	Gecen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	1	2	3	4	5
3.	Gecen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	1	2	3	4	5

Ek- 8 Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılmıyorum
1.	Diğer insanlar tarafından sevicecek özelliklere sahip değilim.	1	2	3	4	5
5.	Kendime güvenirim.	1	2	3	4	5



Ek-9 Ces Depresyon Ölçeği

		Hiçbir Zaman Nadiren (1 günden daha az)	Birazcık - Birkaç Kez (1-2 gün)	Arada Sırada - Bazen (3-4 gün)	Çokça - Çoğu Zaman (5-7 gün)
1.	Genellikle canımı sıkmayan şeyler canımı sıktı.	0	1	2	3
2.	Açlık hissetmedim, iştahım yerinde değildi.	0	1	2	3



Ek-10 Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1.	Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü farkettim	0	1	2	3
2.	Ağzımda kuruluk olduğunu farkettim	0	1	2	3
3.	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı farkettim	0	1	2	3



Ek-11 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

		Sizi ne kadar tanımlıyor			
		%0	%30	%70	%100
Bir sıkıntım olduğunda...					
3.	Bir mucize olmasını beklerim.	0	1	2	3
5.	Başta gelen çekilir diye düşünürüm.	0	1	2	3
9.	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	0	1	2	3
10.	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	0	1	2	3
18.	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	0	1	2	3

Ek-12 Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

		Hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru
1.	Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.	0	1	2	3	4
10.	Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan veya acı verici duygularla baş edebilirim.	0	1	2	3	4

Ek-13 Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Kesinlikle yapamam Kısım yapıabilirim Kesinlikle yapıabilirim

4.	En zor problemlerime çözümler bulurum.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.	Üzgün hissetmekten kaçınırım.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Ek-14 Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni İsteği**Gönderen:** Emre Şenol Durak <emresenoldurak@gmail.com>**Gönderildi:** 19 Şubat 2018 Pazartesi 16:38**Kime:** Hatice ODACI**Konu:** Re: ölçek kullanma izni

Sn. Hatice ODACI,

Yaşam Doyumu Ölçeğini araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğe, ölçekle ilgili bilgilere ve makalelere web sitesine (<http://emresenoldurak.com/tr/home>) üye olarak ulaşabilirsiniz.

[Doç. Dr. Emre ŞENOL DURAK](#)

emresenoldurak.com

Factor Structure and Psychometric Properties of the Emotional Approach Coping Scale in Turkish University Students and Community Members; Psychometric Properties of ...

Geliştirdiğimiz/uyarladığımız psikometrik ölçüm araçları ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda ve uygulamalarda tarafımdan izin alarak kullanılabilir. Ticari amaç güden çalışmalar için tarafıma başvurulduğunda telif için görüşebiliriz. İzin almaksızın ölçeklerin kullanımında; her türlü yasal hakkım saklıdır, gerektiğinde etik ve hukuki süreçlere başvurabilirim. Ölçeklerimizin her türlü kullanımında; ilgili ölçeğimizin kaynakçası ölçek için çoğaltılan her sayfanın altında dipnot olarak verilmelidir. Aksi halde, ilgili ölçeğin kullanım için tarafımdan izin alınmış olsa bile bu izin geçersizdir. Web siteme kayıt olduğunuzda ilgilendiğiniz ölçeğe ya da ölçeklere ve bu ölçekle ya da ölçeklerle ilgili bilgilere ve makalelere ulaşabilirsiniz. Bunun için lütfen kayıt formundaki tüm bilgileri eksiksiz giriniz. Aksi takdirde üyeliğinizi onaylamamız mümkün olmayacaktır. İyi Günler...

Emre Senol Durak, Ph.D.**Associate Professor****Abant İzzet Baysal University****Department of Psychology / Clinical Psychology****Golkoy, 14280, Bolu, TURKEY****Ph: +90 374 254 10 00 / 1299****Fax: +90 374 253 46 42****e-mail: emresenoldurak@gmail.com; emre@emresenoldurak.com****web: <http://www.emresenoldurak.com>**2018-02-19 16:10 GMT+03:00 Hatice ODACI <hatodaci@hotmail.com>:

Merhabalar Sayın Durak,

Yapmayı planladığımız bir araştırmamızda Tülin Hanımla uyarlamış olduğunuz Yaşam Doyumu Ölçeği'ni izninizle kullanmak istiyoruz. Çalışmanın etik kurul onayının alınması için izninizin e-mail yoluyla tarafımıza ulaştırılması yeterlidir.

İlginiz ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür eder çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Hatice ODACI, Ph.D.**PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE****KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION****DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES****61335 TRABZON/TURKEY****Phone: 90-462-3777077 (Office)**

Ek-15 Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni İsteği

Gönderen: Ayhan Demir <aydemir@metu.edu.tr>

Gönderildi: 15 Şubat 2018 Perşembe 13:28

Kime: hatodaci@hotmail.com

Konu: ölçek kullanım izni

Sayın Prof. Dr. Hatice Odacı,

Doç. Dr. Aslı Bugay ile birlikte uyarlamış olduğumuz Heartland Affetme Ölçeği'ni çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Saygılarımla,

Prof. Dr. Ayhan Demir

Hatice ODACI, Ph.D.

PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE

KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

61335 TRABZON/TURKEY

Phone: 90-462-3777077 (Office)

Ek-16 Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni İsteği

Gönderen: Zümra Özyeşil <ozyesilz@mef.edu.tr>

Gönderildi: 18 Şubat 2018 Pazar 19:07

Kime: Hatice ODACI

Konu: Re: ölçek kullanma izni

Merhaba,
Ekli dosyada ölçek ve bilgilerini gönderiyorum.
İyi çalışmalar

2018-02-13 14:43 GMT+03:00 Hatice ODACI <hatodaci@hotmail.com>:

Merhabalar Zümra Hanım,

Yapmayı planladığımız bir çalışmada uyarlamış olduğunuz Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni izninizle kullanmak istiyoruz. Çalışmanın etik kurul onayının alınması için izninizin e-mail yoluyla tarafımıza ulaştırılması yeterlidir.

İlginiz ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür eder çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Hatice ODACI, Ph.D.

PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE

KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

61335 TRABZON/TURKEY

Phone: 90-462-3777077 (Office)

--

Zumra Atalay Ozyesil, Ph.D.

Associate Professor

Chair

Department of Psychological Counseling and Guidance

Faculty of Education

MEF University

Ayazağa Cad. No: 4 34396 Maslak - Sarıyer - İstanbul / TURKEY

ozyesilz@mef.edu.tr

Ek-17 Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği Kullanım İzni İsteği

About Permission for Adaptation of Coping Self-Efficacy Scale

Gelen Kutusu

feridun Kaya <feridunkaya25@gmail.com>

26 Ara 2017

Sal 17:49

Alıcı: chesneym

Dear, Dr Margaret A. Chesney,

I am a research assistant and a PhD student in Department of Psychological Counseling and Guidance at Bayburt University. Currently, my thesis is related to subjective well-being. In paralell with my dissertation purpose, I would like to ask your permission to make adaptation of Coping Self- Efficacy Scale.

Thank you so much for your concern in advance. I am very much looking forward to hearing from you.

Kind regards,

Feridun KAYA



Chesney, Margaret <Margaret.Chesney@ucsf.edu>

22 Şub 2018

Per 08:43

Alıcı: ben

İngilizce

Türkçe

[İletiyi çevir](#)

[İngilizce için kapat](#)

Dear Feridun,

I totally understand.

Please find a letter granting the permission that you seek.

If this is not sufficient, let me know.

I wish you and Prof. Dr. Hatice Odacı the very best.

I especially look forward for us to have a version of the 26-item CSE in your language.

Warmest regards,

Ek-18 Connor -Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni İsteği

Gönderen: Jonathan Davidson, M.D. <jonathan.davidson@duke.edu>

Gönderildi: 21 Şubat 2018 Çarşamba 05:11

Kime: Hatice ODACI

Konu: Re: About permission for adaptation of Connor -Davidson Resilience Scale (RISC-10)

Hello Hatice:

Thank you for your email. I confirm my full support of Feridun using the CD-RISC in his research project.

All the best,

Jonathan

From: Hatice ODACI <hatodaci@hotmail.com>

Sent: Tuesday, February 13, 2018 2:43 AM

To: Jonathan Davidson, M.D.

Subject: About permission for adaptation of Connor -Davidson Resilience Scale (RISC-10)

Dear Dr. Davidson;

Hi, My name is Hatice Odacı. I am a professor at the Karadeniz Technical University. One of my Phd student, Feridun Kaya, mentioned about you, your kidness, and your permission to use your Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). I am his thesis advisor and we have also decided to conduct a thesis ‘the predictive role of the cognitive and affective processes on subjective well-being’. As the procedure requirement, in addition to Feridun, I also need your approval by myself in order to use your scale. Have a nice day.

Hatice ODACI, Ph.D.

PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE

KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

61335 TRABZON/TURKEY

Phone: 90-462-3777077 (Office)

Ek-19 İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği Kullanım İzni İsteği

Gönderen: Tayfun Doğan <dogantayfun@msn.com>

Gönderildi: 19 Şubat 2018 Pazartesi 13:30

Kime: Hatice ODACI

Konu: Re: ölçek kullanma izni

Merhaba Sayın Odacı,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeğe ve makalesine kişisel web sitemden ulaşabilirsiniz.

İyi çalışmalar,

Dr. Tayfun Doğan
Üsküdar Üniversitesi
Psikoloji Bölümü
www.tayfundogan.net

Samsung Galaxy akıllı telefonumdan gönderildi.

----- Orijinal mesaj -----

Başlangıç tarihi: Hatice ODACI <hatodaci@hotmail.com>

Tarih: 19.02.2018 16:54 (GMT+07:00)

Alıcı: dogantayfun@msn.com

Konu: ölçek kullanma izni

Merhabalar Tayfun Bey,

Yapmayı planladığımız bir çalışmamızda, uyarlamış olduğunuz Benlik Saygısı Ölçeği'ni sizin de izninizle kullanmak istiyoruz. Çalışmanın etik kurul onayının alınması için izninizin e-mail yoluyla tarafımıza ulaştırılması yeterlidir.

İlginiz ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür eder çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Hatice ODACI, Ph.D.

PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE

KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

61335 TRABZON/TURKEY

Phone: 90-462-3777077 (Office)

Ek-20 Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği Kullanım İzni İsteği

ölçek kullanma izni

Hatice ODACI <hatodaci@hotmail.com>

Bugün, 07:51

PANAS.doc29 KB PANAS.PDF8 MB PANAS_Info.doc27 KB

3 ekin (8 MB) tümünü göster Tümünü indir

Hatice ODACI, Ph.D.

**PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES
61335 TRABZON/TURKEY
Phone: 90-462-3777077 (Office)**

Gönderen: Tülin Gençöz <tgencoz@metu.edu.tr>

Gönderildi: 14 Şubat 2018 Çarşamba 15:54

Kime: 'Hatice ODACI'

Konu: RE: ölçek kullanma izni

Merhabalar,

Olcegi arastirma amacli kullanmanizdan memnuniyet duyarim. Makaleyi, olcegi ve degerlendirme sekli icin hazirladigim dokumani ekte yolluyorum

İyi calismalar dileklerle,

Prof. Dr. Tülin Gençöz

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

06800 Ankara

TURKIYE

T: +90 312 210 7341

F: +90 312 210 3703

From: Hatice ODACI [mailto:hatodaci@hotmail.com]

Sent: Tuesday, February 13, 2018 2:37 PM

To: tgencoz@metu.edu.tr

Subject: ölçek kullanma izni

Tekrar Merhaba Tülin Hanım,

Yapmayı planladığımız çalışmamızda uyarlamış olduğunuz Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği'nizi de yine izninizle kullanmak istiyoruz. Çalışmanın etik kurul onayının alınması için izninizin e-mail yoluyla tarafımıza ulaştırılması gerekiyor. Yardımcı olursanız çok memnun olacağız.

İlginiz ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür eder çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Hatice ODACI, Ph.D.

**PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES
61335 TRABZON/TURKEY
Phone: 90-462-3777077 (Office)**

Ek-21 Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İsteği İzni

Gönderen: MEHMET ESKİN <meskin@adu.edu.tr>

Gönderildi: 6 Mart 2018 Salı 15:19

Kime: Hatice ODACI

Konu: Re: ölçek kullanma izni

Tabi ki kullanabilirsiniz hocam, ne demek. Kolaylık dileklerimle,

Mehmet Eskin, professor of psychology
Adnan Menderes University, Faculty of Medicine
Department of Psychiatry
Aydın, Turkey

6 Mart 2018 15:05 tarihinde Hatice ODACI <hatodaci@hotmail.com> yazdı:

Merhabalar Mehmet Bey,

Yapmayı planladığımız bir çalışmamızda uyarlamış olduğunuz "Algılanan Stres Ölçeği" ni izninle kullanmak istiyoruz. Çalışmamız için almamız gereken yasal izinler var. Bu nedenle e-mail olarak ölçeği kullanabileceğimize ilişkin yazınızın tarafımıza ulaşması yeterli olacaktır.

İlginiz ve yardımlarınız için şimdiden çok teşekkür eder, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Hatice ODACI, Ph.D.
PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES
61335 TRABZON/TURKEY

Phone: 90-462-3777077 (Office)

Ek-22 Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni İsteği

Gönderen: Tolga Arıcak <tolga.aricak@hku.edu.tr>

Gönderildi: 20 Şubat 2018 Salı 20:14

Kime: Hatice ODACI

Konu: Re: ölçek kullanma izni

Sayın Prof.Dr. Hatice ODACI,

Geliştirmiş olduğum Benlik Saygısı Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Saygılarımla...

Prof.Dr.Tolga ARICAK
Department of Psychology
Hasan Kalyoncu University

20 Şubat 2018 13:59 tarihinde Hatice ODACI <hatodaci@hotmail.com> yazdı:

Merhabalar Tolga Bey,

Yapmayı planladığımız bir çalışmamızda uyarlamış olduğunuz "Benlik Saygısı Ölçeği" ni izninizle kullanmak istiyoruz. Çalışmamız için almamız gereken yasal izinler var. Bu nedenle e-mail olarak ölçeği kullanabileceğimize ilişkin yazınızın tarafımıza ulaşması yeterli olacaktır.

İlginiz ve yardımlarınız için şimdiden çok teşekkür eder, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Hatice ODACI, Ph.D.
PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES
61335 TRABZON/TURKEY

Phone: 90-462-3777077 (Office)

Ek-23 Ces Depresyon Ölçeği Kullanım İzni İsteği

Gönderen: Arkun Tatar <arkuntatar@yahoo.com>

Gönderildi: 22 Şubat 2018 Perşembe 01:55

Kime: Hatice ODACI

Konu: Yan: ölçek kullanma izni

Hatice Hanım,

Mailiniz spam kutusuna düşmüş. Yeni gördüm.

CES-D Ölçeğini kullanmak için izine ihtiyacınız yok. İstedığınız gibi kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar,
Arkun Tatar

Kimden: Hatice ODACI <hatodaci@hotmail.com>

Kime: "arkuntatar@yahoo.com" <arkuntatar@yahoo.com>; "atatar@fsm.edu.tr" <atatar@fsm.edu.tr>

Gönderildiği Tarih: 20 Şubat 2018 14:04 Salı

Konu: ölçek kullanma izni

Merhabalar Arkun Bey,

Yapmayı planladığımız bir çalışmamızda uyarlamış olduğunuz "CES Depresyon Ölçeği" ni izninle kullanmak istiyoruz. Çalışmamız için almamız gereken yasal izinler var. Bu nedenle e-mail olarak ölçeği kullanabileceğimize ilişkin yazınızın tarafımıza ulaşması yeterli olacaktır.

İlginiz ve yardımlarınız için şimdiden çok teşekkür eder, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Hatice ODACI, Ph.D.

PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE

KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

61335 TRABZON/TURKEY

Phone: 90-462-3777077 (Office)

Ek-24 Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kullanım İzni İsteği

Gönderen: NAZAN GÖNÜL BİLGEL <nazan@uludag.edu.tr>

Gönderildi: 21 Şubat 2018 Çarşamba 08:40

Kime: Hatice ODACI

Konu: Re: ölçek kullanma izni

Sayın Hatice Hanım,

DASS-42 ölçeği kullanımı serbest olan izne tabi olmayan bir ölçektir. Ölçeği geliştiren kişi Prof.Dr. Peter Lovibond'dur. Ölçeğin Türkçesini, ve yaptığımız çalışmaların makalelerini ekte yolluyorum.

Saygılarımla

Prof.Dr.Nazan Bilgel

2018-02-20 12:48 GMT+02:00 Hatice ODACI <hatodaci@hotmail.com>:

Merhabalar Nazan Hanım,

Yapmayı planladığımız bir çalışmamızda Nuran Hanımla uyarlamış olduğunuz "Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği" ni izninizle kullanmak istiyoruz. Çalışmamız için almamız gereken yasal izinler var. Bu nedenle e-mail olarak ölçeği kullanabileceğimize ilişkin yazınızın tarafımıza ulaşması bizi memnun edecektir.

İlginiz ve yardımlarınız için şimdiden çok teşekkür eder, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Hatice ODACI, Ph.D.

**PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES
61335 TRABZON/TURKEY**

Phone: 90-462-3777077 (Office)

Ek-25 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Kullanım İzni İsteği

Gönderen: Handan Deniz Ayalp <hdenizayalp@gmail.com>

Gönderildi: 27 Şubat 2018 Salı 23:57

Kime: hatodaci@hotmail.com

Konu: Re: ölçek kullanma izni

Aşağıda bulunan izin yazısı ve söz konusu ölçeğe ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Odacı,

Stresle Başetme Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

22 Şubat 2018 23:21 tarihinde Nesrin Hisli Sahin <nesrinhislisahin@gmail.com> yazdı:

----- Yönlendirilmiş ileti -----

Gönderen: **Hatice ODACI** <hatodaci@hotmail.com>

Tarih: 21 Şubat 2018 01:46

Konu: ölçek kullanma izni

Alıcı: "nesrinhislisahin@gmail.com" <nesrinhislisahin@gmail.com>

Merhabalar Nesrin Hanım,

Yapmayı planladığımız bir diğer çalışmamızda uyarlamış olduğunuz "**Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği**" ni izninizle kullanmak istiyoruz. Çalışmamız için almamız gereken yasal izinler var. Bu nedenle e-mail olarak bu ölçeği kullanabileceğimize ilişkin yazınızın tarafımıza ulaşması gerekmektedir

İlginiz ve anlayışınız için şimdiden çok teşekkür eder, çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Hatice ODACI, Ph.D.

PROFESSOR OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE

KARADENİZ TECHNICAL UNIVERSITY, FATİH FACULTY OF EDUCATION

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

61335 TRABZON/TURKEY

Phone: [90-462-3777077](tel:90-462-3777077) (Office)

Ek-26 Etik Kurul Belgesi



T.C.
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
GENEL SEKRETERLİK
Hukuk Müşavirliği

Karadeniz Teknik Üniversitesi
Hukuk Müşavirliği - Hukuk Müşavirliği İdari Personel Birimi
21/03/2018 10:55 - 82554930-050.99-E.23915
81654374

Sayı : 82554930-
Konu : Etik Kurul Belgesi

21/03/2018

Sn. Feridun KAYA

“Bilişsel Ve Duyuşsal Süreçlerin Öznel İyi Oluşu Yordayıcı Rolü” adlı proje önerisi için gerekli olan Etik Kurul incelemesi yapılmış ve onay verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Emin AŞIKKUTLU
Rektör Yrd.

61080 – Trabzon / TÜRKİYE

Tel: +90 (462) 377 21 07

Faks: +90(462) 377 43 99

www.ktu.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi İçin İrtibat
Elvan ÖZTÜRKMEN
hukukmushavirligi@ktu.edu.tr

Sayfa
1 / 1

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak teyidinde <http://e-belge.ktu.edu.tr> adresinden. Belge Num.:82554930-050.99-E.23915 ve Barkod Num.:1654374 bilgileriyle erişebilirsiniz.

Ek 27. Kurum İzni



T.C.
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Karadeniz Teknik Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü - Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Yas İşleri Birimi
2903/2018 15-08 - 25919855-044-E.31
01663474

Sayı : 25919855/044/

29/03/2018

Konu : Feridun KAYA'ya Bilimsel Çalışma İzni Verilmesi Hk.

DAĞITIM YERLERİNE

Aşağıda bilgileri yazılı Enstitümüz lisansüstü öğrencisine, ekte yer alan bilimsel çalışmayı kurumlarınızda uygulaması için izin verilmesi hususunda gereğini arz ederim.

**Prof. Dr. Nevzat YİĞİT
MÜDÜR V.**

Öğrenci ve Danışman Bilgileri

Adı ve Soyadı : Feridun KAYA
Anabilim Dalı/Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri /Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Program : Doktora
Danışman Öğretim Üyesi : Prof. Dr. Hatice ODACI

Bilimsel Çalışma Bilgileri

Bilimsel Çalışmanın Adı : Bilşsel ve Duyuşsal Süreçlerin Öznel İyi Oluşu Yordayıcı Rolü
Uygulanacağı Gruplar : Öğrenciler
Veri Toplama Araçları : Ölçek uygulama

DAĞITIM:

- 1- Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü
- 2- Çukurova Üniversitesi Rektörlüğü
- 3- Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü
- 4- İnönü Üniversitesi Rektörlüğü
- 5- Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü
- 6- Ege Üniversitesi Rektörlüğü
- 7- Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü
- 8- Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü

61080 – Trabzon / TÜRKİYE

Tel: +90 (462) 377 73 45

Faks:+90(462)248 24 02

Elektronik Ağ: www.ktu.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için İrtibat

Engin TURAN

e posta: ebilen@ktu.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak teyidinde <http://e-belge.ktu.edu.tr> adresinden Belge Num.:25919855-044-E.31 ve Barkod Num.:1663474 bilgilerıyla erişebilirsiniz.

Tarih ve Sayı: 26/04/2018-E.16144



T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
 Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 27224817-044/
 Konu : Uygulama İzni (Feridun KAYA)

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 29.03.2018 tarihli ve 31 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora öğrencisi Feridun KAYA'nın "Bilişsel ve Duyuşsal Süreçlerin Öznel İyi Oluşu Yordayıcı Rolü" başlıklı tez çalışması kapsamında Üniversitemizin aşağıda isimleri yer alan birimlerinde uygulama yapması, uygulamaya bizzat kendisinin katılımı ve eğitim-öğretimi aksatmamak koşuluyla uygun görülmüştür.
 Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmzalıdır

Prof.Dr. Şeref ERDOĞAN
 Rektör a.
 Rektör Yardımcısı

Eğitim Fakültesi
 Fen Edebiyat Fakültesi (Arkeoloji, Matematik bölümleri hariç)
 İlahiyat Fakültesi
 Mühendislik Fakültesi (Otomotiv, İnşaat, Makine, Tekstil Mühendisliği bölümleri hariç)
 Sağlık Bilimleri Fakültesi

Mevcut Elektronik İmzalar

ŞEREF ERDOĞAN (REKTÖR YARDIMCILIĞI3 - Rektör Yardımcısı) 26/04/2018 15:37

Evrakı Doğrulamak İçin : https://ebys.cu.edu.tr/Validate_Doc.aspx?V=BE8V5UN23
 Adres:Çukurova Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı 01330 Belcalı, Sançam /
 Adana
 Telefon:0 (322) 338 61 50 Faks:0 (322) 338 70 22
 e-Posta:ogrenci@cu.edu.tr Elektronik Ağ:www.cu.edu.tr

Bilgi için: Zeynep ŞAHİN KOMURCU
 Unvanı: Şef
 Kep Adresi: cukurovauniversitesi@hs01.kep.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik



Sayı : 20852668-044/
Konu : Feridun KAYA'ya Bilimsel
Çalışma İzni Verilmesi Hk.

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

İlgi : 29/03/2018 tarihli ve 24129208-044-31 sayılı yazı,

İlgi yazınıza istinaden Enstitünüz lisansüstü öğrencisi Feridun KAYA'nın "Bilişsel ve Duyuşsal Süreçlerin Öznel İyi Oluşu Yordayıcı Rolü" adlı bilimsel çalışmasını Üniversitemizde yapması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Süleyman ÇİĞDEM
Rektör Yardımcısı





T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : 24519645-000-E.1800120052
Konu : Bilimsel Çalışma İzni (Feridun
KAYA)

13.04.2018

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 11.04.2018 tarihli ve 76127911-302.08.01-E.1575 sayılı belge.

İlgi yazınızda belirtilen; Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı doktora programı öğrencisi Feridun KAYA'nın "Bilişsel ve Duyuşsal Süreçler Özel İyi Oluşu Yordayıcı Rolü" konulu tez çalışması kapsamında hazırlanmış olduğu ölçeğini Üniversitemizde uygulama talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof.Dr. Ömer ÇOMAKLI
Rektör

Ek : Olur (1 Sayfa)

Atatürk Üniversitesi Genel Sekreterlik 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311006
Elektronik Ağ: www.atauni.edu.tr
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Murat BEKTAŞ
Faks: +90 442 2361014
E-Posta: ata@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=676DC6C>

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Feridun KAYA, 1990 yılında Erzurum'da doğdu. İlköğrenimini Dikmen Köyü İlköğretim Okulu'nda, lise öğrenimini Tortum Çok Proglamlı Lisesi'nde tamamladı. 2008 yılında kazandığı Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2012 yılında mezun oldu. 2012 yılında T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Erzurum/Yakutiye İlçesi 3 Temmuz Lisesi'ne rehber öğretmen olarak atandı. 2012 yılında Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. 2016 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda doktora eğitimine başladı. 2015 yılından başlayarak Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda Araştırma Görevlisi olarak çalışmaktadır.

İLETİŞİM BİLGİLERİ:

Adres : Feridun KAYA, Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi A Blok Eğitim Bilimleri Bölümü, Merkez, Bayburt.

E-posta : feridunkaya25@gmail.com

Telefon : 0(458) 333 2033