



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

**ERGENLERDE İYİ OLUŞUN YORDAYICISI OLARAK
YAŞAMDA ANLAM, MİNNETARLIK VE AFFEDİCİLİK**

DOKTORA TEZİ

Serkan ALTUNTAŞ

Malatya-2018

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

ERGENLERDE İYİ OLUŞUN YORDAYICISI OLARAK
YAŞAMDA ANLAM, MİNNETARLIK VE AFFEDİCİLİK

DOKTORA TEZİ

Serkan ALTUNTAŞ

Danışman: Doç. Dr. Özcan SEZER

Malatya-2018

KABUL ve ONAY SAYFASI

T.C.

İnönü Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Serkan ALTUNTAŞ tarafından hazırlanan “Ergenlerde İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Yaşamda Anlam, Minnettarlık ve Affedicilik” başlıklı bu çalışma, 08.10.2018 tarihinde yapılan sınav sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Prof. Dr. Mustafa KUTLU

Üye (Tez Danışmanı): Doç Dr. Özcan SEZER

Üye : Doç. Dr. Hasan DEMİRTAŞ

Üye : Doç Dr. Hasan BOZGEYİKLİ

Üye : Doç. Dr. Şerife IŞIK

[Handwritten signature of Prof. Dr. Mustafa Kutlu]

[Handwritten signature of Doç Dr. Özcan Sezer]

[Handwritten signature of Doç. Dr. Hasan Demirtaş]

[Handwritten signature of Doç Dr. Hasan Bozgeyikli]

[Handwritten signature of Doç. Dr. Şerife Işık]

O N A Y



Doç. Dr. Niyazi ÖZER
Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

Doç. Dr. Özcan SEZER'in danışmanlığında doktora tezi olarak hazırladığım **Ergenlerde İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Yaşamda Anlam, Minnettarlık ve Affedicilik** başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün yapıtların hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Serkan ALTUNTAŞ



ÖNSÖZ

Bu araştırmanın ortaya çıkış sürecinden tamamlanma anına kadar her aşamasında ilgisini desteğini ve yardımını esirgemeyen; bilgisinden, deneyimlerinden ve önerilerinden her zaman yararlandığım değerli danışman hocam Özcan SEZER'e çok teşekkür ederim.

Doktora tezimin hazırlanma sürecinde düzeltmeleri ve tavsiyeleriyle önemli katkı sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Mustafa Kutlu ve Doç. Dr. Hasan DEMİRTAŞ'a; tezimi özveriyle inceleyen ve tez savunmama katılarak yaptıkları katkılarla tezin zenginleşmesine destek olan hocalarım Doç. Dr. Şerife IŞIK ve Doç. Dr. Hasan BOZGEYİKLİ'ye teşekkür ederim.

İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nın değerli öğretim üyeleri olan ve doktora eğitimim boyunca her zaman desteklerini hissettiğim, öğrettikleri değerli bilgilerle yeni ve farklı bakış açıları sunan değerli hocalarım Prof. Dr. Mustafa KILIÇ'a, Doç. Dr. Taşkın YILDIRIM'a, Doç. Dr. Emine Durmuş'a, Doç. Dr. Abdullah ATLI'ya ve Dr. Öğretim Üyesi Yüksel ÇIRAK'a çok teşekkür ederim.

Benim için çok değerli olan psikolojik danışmanlık mesleğine adım attığım lisans eğitimim boyunca akademik olarak öğrenen, birey olarak model olan Karadeniz Teknik Üniversitesi PDR Anabilim Dalı'nda bulunan hocalarıma; alanımda uzmanlaşmamı sağlayan yüksek lisans mezunu olduğum Atatürk Üniversitesi PDR Anabilim Dalı'nda bulunan değerli öğretim üyelerine içten teşekkürler.

Doktora eğitimim sırasında tanıştığım arkadaşlarım Araştırma Görevlisi Cemal KARADAŞ, Dr. Öğretim Üyesi Mustafa PAMUK ve Dr. Öğretim Üyesi Yasin DEMİR'e paylaşımları ve destekleri için çok teşekkür ederim.

Beni bu günlere getiren, okumam için hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan, her zaman güleryüz ve anlayış gördüğüm aileme; bu uzun süreç boyunca sabırla destek olan, hep yanımda hissettiğim, varlığıyla beni mutlu eden, çalışmalarımnda beni motive eden değerli eşim Aycan ALTUNTAŞ'a; doğduğunda dünyaları bize veren ve tez yazım sürecinde beni her gördüğünde "Baba yine ödev mi yapıyorsun" diyen biricik kızım İnci ALTUNTAŞ'a en içten sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Serkan ALTUNTAŞ

ERGENLERDE İYİ OLUŞUN YORDAYICISI OLARAK YAŞAMDA ANLAM, MİNNETARLIK VE AFFEDİCİLİK

ALTUNTAŞ, Serkan

İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Tezi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özcan SEZER
Ekim-2018, xiii+161 sayfa

ÖZET

Araştırmanın temel amacı yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnetarlık ve affediciliğin ergenlerin iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisini açıklamaktır. Araştırmada çeşitli kişisel, ailevi ve çevresel değişkenler de ele alınmıştır. Ergenlerde iyi oluşun cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, akademik başarı durumu, anne-baba birliktelik durumu, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi, kardeş sayısı, mesleki hedef, okul memnuniyeti ve okul tercih durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Yapılan araştırma nicel yaklaşım doğrultusunda tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini 2016-2017 eğitim ve öğretim yılı Malatya merkez ilçe sınırları içindeki resmi lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlemek için tabakalı örnekleme yönteminin orantılı seçimi kullanılmıştır. Araştırma örnekleminde dokuz Anadolu, dokuz Mesleki ve Teknik Anadolu ile bir Fen Lisesi türünde okul yer almıştır ve bu okullarda bulunan 1800 öğrencinin katıldığı araştırma örneklemi oluşturulmuştur. Ayrıca araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının doğrulayıcı faktör analizini gerçekleştirmek için 428 öğrenciye Affedicilik Ölçeği, 165 öğrenciye ise Minnetarlık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada İyi Oluş Ölçeği (EPOCH), Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu, Minnetarlık Ölçeği, Affedicilik Ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Minnetarlık ve Affedicilik ölçeklerinin ergen bireylere uygunluğunu belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilere bağlı olarak betimsel analiz için ortalama ve Pearson korelasyon katsayısı; yordayıcı tekniklerden çoklu doğrusal regresyon analizi, iki grubun karşılaştırılmasında t-testi, daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda iyi oluş ve alt boyutları (bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk) ile yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affedicilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve bu bağımsız değişkenlerin ergenlerde iyi oluşun yaklaşık %32'sini yordadığı tespit edilmiştir. Ergenlerde iyi oluşun sınıf düzeyi, akademik başarı durumu, baba eğitim durumu, gelir düzeyi, kardeş sayısı, mesleki hedef, okul memnuniyeti ve okul tercih durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılık gösterdiği ama cinsiyet, okul türü, anne baba birliktelik durumu ve anne eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmada elde edilen sonuçlar alanyazın doğrultusunda tartışılmış, psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere, ebeveynlere ve araştırmacılara yönelik öneriler oluşturulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İyi oluş, yaşamda anlam, affetme, minnettarlık, ergenlik

MEANING IN LIFE, GRATITUDE AND FORGIVENESS AS PREDICTOR OF WELL-BEING IN ADOLESCENTS

ALTUNTAŞ, Serkan

İnönü University, Institute of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Özcan SEZER
October-2018, xiii+161 pages

ABSTRACT

The main purpose of research is to explain the predictor impact of the existence of meaning in life, searching for meaning in life, gratitude and forgiveness on well-being of adolescents. Various individual, familial and environmental variables were also dealt with in the research. It was investigated whether well-being in adolescents varied with gender, school type, class level, academic achievement status, parent togetherness status, parents' educational level, parental income, number of siblings, occupational objective, school satisfaction and school choice status significantly.

Conducted research was designed by quantitative approach. The study population was comprised of high school students in 2016-2017 academic year in the centre of Malatya. Proportionate Stratified Sampling Method was used to determine the research sample. Nine Anatolian High Schools, Nine Vocational and Technical Anatolian High Schools and a Science High School took place in the research sample and the research sample that 1800 students from these schools participated in was comprised. Forgiveness scale was applied to 428 students and Gratitude scale was applied to 165 students to also carry out confirmatory factor analysis of measurement tool that will be used in the research. Well-being scale (EPOCH) developed by Kern and others, high school form adapted by Demirbaş Çelik and İşmen Gazioğlu of the meaning in life scale developed by Steger, Frazier, Oishi and Kaler, Gratitude scale developed by McCullough, Emma and Tsang, Forgiveness scale developed by Berry, Worthington, O'Connor, Parrott and Wade and Personal Information Form were used in the research.

Confirmatory Factor Analysis was carried out to determine suitability of Gratitude and Forgiveness scales for adolescents. Depending on data acquired from scales of this research, average and Pearson Correlation Coefficient for descriptive

analysis, Multiple Linear Regression Analysis from predictor techniques, T-Test for comparing two groups and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) for comparing more groups were used.

Research result indicated that there was a significant relation between well-being and its sub-dimensions (engagement, perseverance, optimism, connectedness and happiness) and the existence of meaning in life, searching meaning in life, gratitude and forgiveness positively and these independent variables predicted approximate 32 per cent of well-being of adolescents. It is found that well-being of adolescents differed in terms of class level, academic achievement level, education status of father, parental income, the number of siblings, occupational objective, school satisfaction and school choice status variables but it did not differ in terms of gender, school type, parent togetherness status and education status of mother variables. Research results were discussed in the direction of literature, suggestions for psychological counselor and guidance teachers, parents and researchers were offered.

Key Words: Well-being, meaning in life, forgiveness, gratitude, adolescence

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
ONUR SÖZÜ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	7
1.3. Araştırmanın Soruları.....	7
1.4. Araştırmanın Önemi.....	8
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	9
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.7. Tanımlar.....	9
1.8. Kısaltmalar.....	10
2. KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	11
2.1.1. Pozitif Psikoloji.....	11
2.1.2. İyi Oluş.....	14
2.1.3. Öznel İyi Oluş.....	16
2.1.4. Psikolojik İyi Oluş.....	18
2.1.4.1. Psikolojik iyi oluşun boyutları.....	19
2.1.5. İyi Oluş EPOCH Modeli.....	21
2.1.5.1. Bağlılık.....	22
2.1.5.2. İlişkililik.....	22
2.1.5.3. Kararlılık.....	22
2.1.5.4. İyimserlik.....	22
2.1.5.5. Mutluluk.....	22

2.1.6. Yaşamda Anlam.....	23
2.1.6.1. Yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı.....	25
2.1.6.2. Yaşamda anlam ve ergenlik dönemi.....	27
2.1.7. Minnettarlık.....	28
2.1.7.1. Minnettarlık ve gelişimi.....	29
2.1.8. Affedicilik.....	30
2.1.8.1. Affedicilik ve ergenlik dönemi.....	32
2.1.8.2. Affetmeyi kolaylaştıran durumlar.....	33
2.1.8.3. Affetme nedenleri.....	34
2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	35
2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	35
2.2.1.1. Öznel iyi oluş ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar.....	35
2.2.1.2. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar.....	40
2.2.1.3. Yaşamda anlam ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar.....	43
2.2.1.4. Minnettarlık ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar.....	46
2.2.1.5. Affedicilik ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar.....	48
2.2.1.6. İyi oluş, yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği yurt içinde yapılan araştırmalar.....	51
2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	52
2.2.2.1. Öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.....	52
2.2.2.2. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.....	55
2.2.2.3. Yaşamda anlam ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.....	57
2.2.2.4. Minnettarlık ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.....	60
2.2.2.5. Affedicilik ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.....	63
2.2.2.6. İyi oluş, yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği yurt dışında yapılan araştırmalar.....	65
3. YÖNTEM.....	68
3.1. Araştırma Modeli.....	68
3.2. Evren ve Örneklem.....	68
3.3. Veri Toplama Araçları.....	70
3.3.1. İyi Oluş Ölçeği (EPOCH).....	71
3.3.2. Minnettarlık Ölçeği.....	72
3.3.2.1. Minnettarlık ölçeğine ilişkin DFA sonuçları.....	72

3.3.3. Affedicilik Ölçeği.....	73
3.3.3.1. Affedicilik ölçeğine ilişkin DFA sonuçları.....	74
3.3.4. Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu (YAÖ-LF).....	75
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu.....	76
3.4. Verilerin Toplanması.....	76
3.5. Verilerin Analizi.....	76
4. BULGULAR ve YORUM.....	77
4.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	77
4.2. Okul Türü Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum...	78
4.3. Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	80
4.4. Başarı Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	82
4.5. Aile Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	83
4.6. Anne Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	85
4.7. Baba Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	87
4.8. Gelir Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	89
4.9. Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	91
4.10. Mesleki Hedef Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	93
4.11. Okul Memnuniyeti Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	94
4.12. Lise Tercih Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	96
4.13. İyi Oluş ve İyi Oluşun Alt Boyutları ile Yaşamda Anlamın Varlığı, Yaşamda Anlam Arayışı, Minnettarlık ve Affedicilik Değişkenlerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	98

4.14. Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Affedicilik, Minnettarlık, Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışının Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Bulguları ve Yorum.....	102
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	106
5.1. Sonuçlar.....	106
5.2. Öneriler.....	108
5.2.1. Psikolojik Danışmanlar İçin Öneriler.....	108
5.2.2. Ebeveynler İçin Öneriler.....	109
5.2.3. Araştırmacılar İçin Öneriler.....	110
6. KAYNAKÇA.....	112
7. EKLER.....	155
7.1. Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı.....	155
7.2. Kişisel Bilgi Formu.....	156
7.3. İyi Oluş Ölçeği (EPOCH).....	157
7.4. Minnettarlık Ölçeği.....	158
7.5. Affedicilik Ölçeği.....	159
7.6. Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu.....	160
7.7. Özgeçmiş.....	161

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Okul Türü, Okul ve Öğrenci Sayısına İlişkin Bilgiler.....	70
Tablo 2. Minnettarlık Ölçeğine İlişkin DFA Sonuçları.....	72
Tablo 3. Affedicilik Ölçeğine İlişkin DFA Sonuçları.....	74
Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	77
Tablo 5. Okul Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	78
Tablo 6. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	80
Tablo 7. Başarı Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	82
Tablo 8. Aile Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	83
Tablo 9. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	86
Tablo 10. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	87
Tablo 11. Gelir Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	89
Tablo 12. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	91
Tablo 13. Mesleki Hedef Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	93
Tablo 14. Okul Memnuniyeti Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	95
Tablo 15. Lise Tercih Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar.....	96
Tablo 16. İyi Oluş ile Yaşamda Anlamın Varlığı, Yaşamda Anlam Arayışı, Affedicilik ve Minnettarlık Değişkenlerine İlişkin Korelasyonlar ve Betimsel İstatistikler.....	98
Tablo 17. Yaşamda Anlamın Varlığı, Yaşamda Anlam Arayışı, Minnettarlık ve Affedicilik Değişkenlerinin Ergenlerde İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları.....	103

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Pozitif Psikolojinin Araştırma Alanları.....	13
Şekil 2. İyi Oluş Boyutları	16
Şekil 3. İyi Oluş EPOCH Modeli.....	23
Şekil 4. Minnettarlık Ölçeğinin DFA Sonucu Yol Diyagramı.....	73
Şekil 5. Affedicilik Ölçeğinin DFA Sonucu Yol Diyagramı	75



ERGENLERDE İYİ OLUŞUN YORDAYICISI OLARAK YAŞAMDA ANLAM, MİNNETTARLIK VE AFFEDİCİLİK

1. GİRİŞ

Bu bölümde, problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan kavramların tanımları yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

İnsanı çeşitli yönleriyle inceleyen araştırmacılar tarafından kritik bir gelişim evresi olarak değerlendirilen ergenlik; bireysel farklılıklar içeren, değişimler ve kendine özgü durumlarla geçirilen önemli bir gelişim aşamasıdır (Garrison ve Carrison 1983). Ergenlik; kimlik oluşumu ve bireyselleşme gibi psikolojik görevlerin odakta olduğu, çocukluktan yetişkin olgunluğuna geçişin, gelecek için hazırlanmanın gerçekleştiği bir büyüme dönemidir (Dalkılıç, 2006; Larson ve Wilson, 2004).

Ergenlik konusu 18. yüzyıldan sonra bilimsel çalışmalara dahil olmuş özellikle tıp alanında ergenliğe olan ilgi artmıştır. Bu konuda bilimsel bir sistematığın oluşması 20. yüzyılın ilk yarısında başlamış ve 1945'ten itibaren ergenlik dönemiyle ilgili araştırmalar çoğalmıştır. Türkiye'de ergenlik dönemine yönelik araştırmalar Batı'ya oranla daha düşük bir düzeydedir (Koç, 2005). Ergenlik dönemi tütün, alkol kullanımı, okul terki, antisosyal davranışlar, saldırganlık, kendine zarar verme ve intihar eğilimi gibi çeşitli risklerin bulunduğu bir dönemdir (Aras, Günay, Özan ve Orçın, 2007). Dönemin içerdiği risklerin ve ebeveynlerin kaygılarının etkisiyle günümüzde ergenlerin aileleriyle yaşadığı sorunlar artmıştır (Eneçcan, Şahin, Erdal, Aktürk ve Kara, 2011; Telef, 2014). Ergenlik döneminin bir karakter inşa süreci olduğu düşünüldüğünde ergenlerin duygusal, bilişsel yaşantılarını olumlu yönde etkileyecek çabalar önem kazanmaktadır (Cooper, Agocha ve Sheldon, 2000). Bu dönem içerisinde kazanılan davranışların bireyin hayatının devamında etkili olduğu görülmektedir.

Ergenlik döneminin temel konusu kimlik oluşumudur ve bu süreç tutarlı bir benlik algısı oluşturana kadar devam eder (Larson ve Wilson, 2004). Ergenler bir yandan kimlik arayışı içerisinde doğru benliği oluşturma süreci yaşarken diğer yandan da davranışlarında kendilerine yol gösterecek erdemleri kazanmaya çalışırlar. Kazanılan bu erdemlerle birlikte davranışlarda olumlu karakter özellikleri görülebilir (Çengelci Köse, 2015 ve Ryan ve Bohlin, 1999). Eryılmaz (2016) suç işleyen gençlerin benlik algılarının olumsuz odaklı, suç işlemeyen ergenlerin benlik algılarının ise önleyici,

geliştirici ve gelişimsel faktörlere odaklı olduğunu belirtmiştir. Olumlu bir benlik kavramı hem kişinin daha dışa dönük ve arkadaş canlısı olmasını sağlamakta hem de ona zorluklarla başa çıkma konusunda güven vermektedir (Dolgin, 2014, s.301). Pozitif psikoloji alanının gelişmesi ile araştırmacılar, etik açıdan olması istenen ya da psikolojik ve sosyal fayda sağlayan olumlu psikolojik süreçleri incelemeye başlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000; Snyder ve Lopez, 2009). Yapılan bu araştırmalar ile ergenliğe olumlu açıdan bakabilme fırsatı ortaya çıkmıştır.

Ergenlik döneminin tanımlanmasında ve araştırılmasında bir uçta ergenliği biyolojik değişimlerle açıklayan biyolojik kuramcılarının; diğer uçta ise ergenliği toplumsal, siyasal, ekonomik şartlarla açıklayan tarihsel kuramcılarının olduğu bir yaklaşımdan söz edilebilir (Steinberg, 2007, s.28-32). Yaşanılan çağın düşünce yapısının ve o dönemin etkili yaklaşımlarının psikolojinin ergenliğe bakışını belirleyen etkileri olabilmektedir. Önemli biyososyal kuramcılardan olan G. Stanley Hall'un fırtına ve stres görüşüne (1904) göre ergenlik; çatışma ve duygudurum dalgalanmaları ile dolu olan çalkantılı bir zaman dilimidir (Koç, 2005; Santrock, 2012). Psikanalitik kuram da ergenliği bir çalkantı dönemi olarak görmektedir (Steinberg, 2007, s.29). Ergenliğin çocukluk ya da yetişkinlikten daha stresli olduğu yönünde bilimsel kanıtlar olmamasına rağmen insanlar ergenliği zor ve stresli bir dönem olarak düşünme eğilimindedirler (Steinberg, 2007, s.33). Stres ve fırtına görüşü ergenliğin sadece sorunlu bir dönem olarak algılanmasını beraberinde getirmiştir. Kalıplaşmış ergenlik anlayışı bu dönemin yanlış anlaşılmasına neden olmuştur (Arnett, 1999). Aslında ana mesele bir gelişim evresi olarak ergenliğin pek çok özelliğinin hem olumlu hem de olumsuz taraflarının olmasıdır (Siegel ve Scovill, 2000). Son dönem çalışmalarında ergenlik sürecine olumlu bakan bazı yönelimler olsa da psikolojideki patolojik bakış açısı fırtına ve stres görüşünü pekiştirmiş, günümüzde de devam eden bir anlayışı ortaya çıkarmıştır.

Ergenlere olgun ve olumlu bir benlik kavramı bulmaları konusunda yardım etmek zordur ama bu yine de yapılabilir. Çünkü ergenlikte gerçekleşebilecek değişiklikler yetişkinlik döneminde yapılacaklardan daha kolay olmaktadır (Dolgin, 2014, s.311). Pozitif psikoloji eksikliklere odaklanmak yerine iyi oluşu ve mutluluğu artırarak klinik yaklaşımın boş bıraktığı alanı tamamlamaya çalışmaktadır (Carr, 2016, s.12). Ergenlik döneminde ve sonrasında bireyin yaşamını olumlu yönde ilerletmek ve ruh sağlığını geliştirmek için bu dönemi olumlu etkileyen psikolojik faktörler

araştırılmaktadır. Bu nedenle iyi oluş ergenlik döneminde ele alınması gereken önemli faktörlerden biridir (Hoyt, Chase-Lansdale, McDade ve Adam, 2012).

Alanyazın incelendiğinde farklı iyi oluş yaklaşımları ve tanımlarının olduğu görülmektedir. Genel olarak iyi oluşun farklı boyutların bir birleşimi olduğu düşünülmektedir. Diener (1984) öznel iyi oluş kavramından, Deci ve Ryan (2008); Ryff ve Singer (1998) psikolojik iyi oluş kavramından bahsetmektedir. Seligman (2011) ise yaptığı mutluluk araştırmaları sonucunda, kavramsal olarak iyi oluş ve gelişim (florish) kavramlarını mutluluk ifadesi yerine kullanmaya başlamıştır. Oluşturduğu iyi oluş teorisinde pozitif duygular, bağlılık, pozitif ilişkiler, anlam ve başarı alt boyutları bulunmaktadır. Pozitif psikoloji araştırmalarına bakıldığında daha çok yetişkinlerde olumlu fonksiyonların ölçümü üzerine odaklanıldığı görülmektedir. Bu sebeple çocuk ve ergenler için farklı ve özel bir bakış açısına ihtiyaç vardır (Casas, 2011). Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg (2016) tarafından Seligman (2011)'in iyi oluş teorisi doğrultusunda geliştirilen ergenlerde iyi oluş modeli pozitif psikoloji araştırmalarının temel kavramı olan iyi oluşu anlama konusunda önemli bir çalışma alanıdır. Ergenler için uyarlaması yapılan bu model beş boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk olarak adlandırılmıştır. Elde edilen ölçme aracı kavramların İngilizce karşılıkları olan “engagement”, “perseverance”, “optimism”, “connectedness” ve “happiness” kelimelerinin baş harflerinden oluşan EPOCH kısaltması ile ifade edilmiştir (Demirci ve Ekşi, 2015).

Bağlılık herhangi bir iş, aktivite ya da göreve dahil olmayı ve bireyin odaklanmasını ifade etmektedir. Csikszentmihalyi, (1990) tarafından geliştirilen akış kavramına karşılık gelen yüksek düzeyde bağlılık iş, görev ya da etkinlikle uğraşırken zamanın farkında olmama ile açılanmaktadır. *Kararlılık* ortaya çıkan çeşitli engellerin bireyin hedefe gitmesini engelleyememesi ve devam eden motivasyon ile ilgilidir. *İyimserlik* boyutu ise gelecek odaklıdır. Gelecek konusunda güvende hissetme ve umutlu olma olarak açıklanmıştır. İyimserlik olayların farklı yönleri arasından olumlu olanları görebilmeyi ve olumsuz olayların duruma özgü, dış kaynaklı ve geçici olduğu yaklaşımını içermektedir. *İlişkililik* etkileşim halinde olma ile ilgilidir. Birey sever, değer verir, ilgi görür, desteklenir ayrıca kendisi de bunları başkaları için gerçekleştirir. *Mutluluk* boyutu anlık hazlardan ziyade bireyin yaşamından genel olarak memnun olması, doyum yaşaması anlamına gelmektedir (Demirci ve Ekşi, 2015; Kern ve diğerleri, 2016).

Bireyleri güçlendiren, onların olumlu duygular yaşamalarına aracılık eden minnettarlık ve affedicilik pozitif psikolojinin ilgilendiği önemli olumlu karakter özelliklerindedir (Emmons, 1999; Sheldon ve Elliot, 1999).

Minnettarlık (şükran), pozitif psikoloji yaklaşımının üzerinde en çok durduğu kavramlardan biridir (Emmons, 2009). Literatür incelendiğinde minnettarlık kavramının farklı şekillerde ele alındığı; özellikle son dönem alanyazınında minnettarlığın kişilik özelliği, ahlaki değer, duygu, tutum, veya baş etme tepkisi olarak tanımlandığı görülmektedir (McCullough ve Tsang, 2004; Yüksel ve Oğuz Duran, 2012). Minnettarlık insanlardan ya da başka varlıklardan görülen herhangi bir faydayı fark ederek bu duruma pozitif duygularla karşılık verme eğilimidir (Emmons, McCullough ve Tsang, 2007). Peterson ve Seligman (2004 s.554) ise minnettarlığı bireyin iyilik düşüncelerine sahip olması ve takdir edebilme yetisi olarak ifade etmektedirler.

Minnettarlık hem bireye hem de topluma olan katkıları nedeniyle sosyoloji, eğitim ve psikoloji alanlarında önemli bir çalışma konusudur. Minnettarlık diğer duygulardan farklı bir deneyimdir. Kişi mutlu ya da kızgın olabilir veya başarılarından dolayı gurur duyabilir ama kendine minnettar olamaz (Emmons, 2009). Minnettarlık çalışmalarının psikoloji alanında çok kısa bir geçmişi olmasına rağmen minnettarlığın toplumsal hayatta özgeci davranışları ve toplumsal bağlılığı artırması gibi olumlu etkileri tespit edilmiştir. Minnettarlığın ayrıca bireylerin psikolojik ve bedensel iyi oluşlarına da önemli katkısı bulunmaktadır (Yüksel ve Oğuz Duran, 2012). Froh, Sefick ve Emmons (2008) ergenlerle yaptığı çalışmada minnettarlığın iyimserlik ve yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Minnettar düşünce uygulaması yaptırılan çocukların ailelerine ve okula karşı daha olumlu bir tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Göcen (2016) çocuklarda minnettarlık ile hayat ve okul memnuniyetleri arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Minnettarlık kişinin kendi içinde yaşayıp bitirdiği bir duygu durumu değildir. Sözel ve eylemsel olarak ortaya koyulan, iletişime, ilişkilere yani insan yaşamına yansıyan bir yönü vardır (Aytan, 2015, s.148). Minnettarlık, bireyin yaşamını olumlu yönde etkilemesi ve bu etkinin kalıcılığının sağlanabilmesi açısından ergenlik döneminde üzerinde önemle durulması gereken bir özelliktir (Aytan, 2015; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Miller ve Nickerson, 2007).

Pozitif psikolojik bir süreç olan affetme, son yıllarda ön plana çıkan çalışma alanlarındandır (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Ho ve Fung, 2011; McCullough ve Witvliet, 2002). Affediciliğin tanımında görüş birliği olmamakla birlikte Enright ve Fitzgibbons (2000) biliş, duygu ve davranış etkileşimini savunan bir tanım getirmiştir. Thompson ve Snyder (2003) bilişi, Worthington ve Wade (1999) ise duygu yönünü vurgulamıştır. Bir başka açıklamada affedicilik; zamanla intikam ve kaçınma motivasyonlarında azalma, uzlaşma arayışında artışın olması, ileri boyutta ise olumsuz duyguların olumluya dönüşebilmesi olarak ifade edilmiştir (Enright 1996; McCullough, Fincham ve Tsang, 2003; Rye ve Pargament, 2002). Affedicilik kişisel ve sosyal açıdan olumlu sonuçları olan bir karakter güç veya kişilik özelliği olarak da tanımlanmaktadır. Ancak affediciliğin hatalı kullanımıyla adaleti kaybetmek de mümkündür (Exline, Worthington, Hill, ve McCullough, 2003). Genel kanı, affediciliğin bilimsel anlamda daha fazla çalışılması gereken karmaşık bir yapı olduğudur.

Affetme özellikle kişisel ve ailevi anlaşmazlıkların çözülmesi, yaşam karşısındaki tutumun olumsuzdan olumluya geçmesi, geçmişin etkisini hafifletip bireyin geleceğe dair planlar yapabilmesi gibi durumlar için yararlı görülmektedir (Ayten, 2015, s.116). Bugüne kadar yapılan çalışmalarda affediciliğin insan hayatında olumlu yönde etkiler sağladığı tespit edilmiştir. Affetme, öfke ve kızgınlık (Ayten, 2009; Besim, 2017; Fitzgibbons, 1998; Hart ve McAleer, 1997 ve Taysi, 2007; Worthington ve Wade, 1999), stres (Enright, 1996; Worthington ve Scherer, 2004), suçluluk (Al-Mabuk ve Downs, 1996), depresyon (Comock, 2005; Ostendorf, 2000) ve korku (Freedman ve Enright, 1996) gibi olumsuz duyguların azalmasını sağlamaktadır. Affetme, olumsuz duyguları azaltırken, olumlu duyguların artmasına yol açmaktadır. Affetme sonucunda fiziksel ve zihinsel sağlık (Toussaint ve Webb, 2005; Worthington, Witvliet, Pietrini ve Miller, 2007), umut (Eker, 2017; Hebl ve Enright, 1993), kendilik algısı (Ostendorf, 2000), sağlık ve mutluluk (Banmen, 2010; Elliott, 2011) gibi olumlu özellikler de artmaktadır.

Ergenlerin içinde buldukları dönemde riskli davranışların artması hem kendilerinin yaşamı ile ilgili ciddi hatalar yapmalarına hem de iletişimde oldukları kişilerle sorun yaşamalarına yol açabilmektedir. Kişilerarası ilişkilerde anlaşmazlığa ve çatışmalara oldukça sık rastlanmaktadır (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Yaşadıkları yoğun duyguları kontrol edemeyen ergenler, öfke sorunları nedeniyle çevresindekilerle olan ilişkilerine zarar verebilmekte ya da benmerkezci duygularla ilişkilerini tamir

edememektedirler. Oysa affedicilik özelliği, insanların uyum sağlamalarını kolaylaştıran faktörlerden biridir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Affediciliğin uyumu kolaylaştıran bir başa çıkma yolu olarak kullanılması durumunda olumsuz yaşantılar ve anksiyete gibi psikolojik travmalara karşı bireyi koruyan bir faktör olduğu görülmüştür (Maltby, Day ve Barber, 2005).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda olumlu özellikler ve psikolojik güçler ile birlikte hayatın anlamı kavramı da araştırmalarda odak haline gelmiştir (Ryan ve Deci, 2001; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Yaşamda anlam istisnasız olumlu bir değişken ve iyi oluşun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Ryff, 1989). Anamlı bir yaşam ise doğrudan otantik yaşam ile eşdeğer görülmüştür (Kenyon, 2000). İyi oluş teorileri kişisel gelişime ve psikolojik güçlere odaklanmakta ve anlamı kritik bir bileşen olarak kabul etmektedirler (Ryff ve Singer, 1998).

Steger (2012) kişinin yaşamını anlamlandırmasını sağlayan kapsayıcı bir yaşam amacına sahip olmasını yaşamda anlam olarak tanımlamıştır. Ergenlerin içinde buldukları gelişimsel dönemde, deneyim ve şimdiki yaşamın değerlendirilip anlamlandırıldığı, temel çatışmanın ise kimlik duygusuna karşı kimlik kargaşası olduğu görülmektedir (Kegan, 1982; Santrock, 2012). Erikson psikososyal gelişim kuramında ergenlik döneminin sağlıklı atlatılmasının kimlik bunalımının aşılması ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) ergenlerde hem anlam arayışının hem de anlam sahibi olmanın önemli olduğunu ve bu faktörlerin ergenlerin başarılı kimlik gelişimi için belirleyici olabileceğini belirtmiştir.

Maneviyata ve tutarlı bir yaşam anlamına sahip olmanın ergen gelişiminde koruyucu bir faktör olduğu ileri sürülmüştür (Benson, Roehlkepartain ve Rude, 2003; Davey, Eaker ve Walters, 2003). Yaşamda anlamın, ergenlik döneminde kişisel sağlık algısının ve psikolojik iyi oluşun güçlü bir belirleyicisi olduğunu bulan araştırmalar bulunmaktadır (Torsheim, Aaroe ve Wold, 2001; Nielsen ve Hansson, 2007; Rathi ve Rastogi, 2007). Ayrıca hayatta anlam ve psikosomatik belirtilerin yaygınlığı arasında bir ilişki olduğu görülmüştür (Räty, Larsson, Söderfeldt ve Larsson, 2005; Simonsson, Nilsson, Leppert ve Diwan, 2008). Diğer bulgular arasında hayatta anlamın daha fazla yaşam doyumu, benlik saygısı (Halama ve Medova, 2007), mutluluk (Siahpush, Spittal ve Singh, 2008), iyimserlik (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006) ve yaşam

memnuniyeti (Steger ve Kashdan, 2007) gibi gençlerin psikolojik işlevselliğinin göstergeleriyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Brassai, Piko ve Steger, 2011).

Pozitif psikoloji çalışmaları Batı'da yaygınlaştıktan sonra Türkiye'de de bu anlamda çalışmalar başlamıştır. Mutluluk (Genç, Şahin ve Altuntaş, 2016), öznel iyi oluş (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010), psikolojik sağlık (Gizir ve Aydın, 2016), affetme (Bugay ve Demir, 2012), minnettarlık (Oğuz Duran ve Tan, 2013), yaşam amaçları (İlhan ve Özbay, 2010) ve olumlu olumsuz duygular (Özer ve Tezer, 2010) gibi konuların araştırmaları incelendiği görülmektedir. Ancak yapılan araştırmaların büyük bir bölümü, yetişkinler ya da üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Ergenlik dönemini ele alan çalışmaların ise sınırlı olduğu görülmektedir (Telef ve Ergün, 2016). Nüfusun önemli bir bölümünü oluşturan, geleceğin yetişkinleri olacak ergenlerin iyi oluşunu anlamak, açıklamak ve etkilemek için yapılan araştırmalar, bu alanda geliştirilecek politikalara ve yapılacak düzenlemelere yol gösterebilir (Demirci ve Ekşi, 2015). Ergenlik dönemine yönelik pozitif koruyucu/önleyici yaklaşımın hangi özellikleri içerdiğinin belirlenmesi çalışılması gereken bir alandır. Tüm psikoloji çalışma alanlarında ergenlik dönemi önemli bir yer tutmaktadır. Bu sebeple ülkemizde pozitif psikoloji yaklaşımını içeren çalışmaların ergenlerle de yapılmasının yararlı olacağı söylenebilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı; yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affediciliğin ergenlerin iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisini açıklamaktır.

1.3. Araştırma Soruları

Araştırmada ele alınacak sorular aşağıda sıralanmıştır;

1. Ergenlerde iyi oluş cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, akademik başarı durumu, anne-baba birliktelik durumu, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi, kardeş sayısı, mesleki hedef, okul memnuniyeti ve okul tercih durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affedicilik ile ergenlerde iyi oluş ve alt boyutları (bağlılık, kararlılık, ilişkililik, iyimserlik ve mutluluk) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affedicilik ergenlerde iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Bireyin hayata gelmesi ile başlayıp ölüm ile sona eren yani yaşamı boyunca geçirdiği her türde değişim ve gelişimini anlamak, çeşitli bilim dallarının özellikle de psikoloji biliminin önemli amaçlarından biridir. Bireyin iyi oluşunu artırmak, risklere karşı önleyici/koruyucu çalışmalar yapabilmek ya da davranışlara yön verici olabilmek için bu değişim ve gelişim sürecini anlamak gerekmektedir. Bireysel, toplumsal ve teknolojik gelişmelerin insanların hayatlarında ortaya çıkardığı değişimler, bilim açısından da yeni bakış açıları getirmektedir. Psikoloji odaklı değerlendirildiğinde insanı anlamaya çalışan yaklaşımlarla başlayan, psikanaliz ile bir sistem kazanan bu süreç davranışçı, varoluşçu, hümanist, bilişsel ve gestalt gibi kuramlar dışında 400'den fazla yaklaşımı içermektedir (Corsini ve Wedding, 2012, s.33).

İnsanı anlamaya yönelik araştırmaların çoğalmasıyla psikoloji bilimi farklı bir yaklaşımla tanışmıştır. Pozitif psikolojinin geliştirilmesiyle patolojiye odaklanan psikolojik görüşe ek olarak normale odaklanan pozitif görüş ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). 2000' li yılların başında ortaya çıkan pozitif psikoloji akımı hem eski hem de yeni bir yaklaşım olarak görülebilir. Eski bir yaklaşım olarak görülebilir çünkü insanların mutluluk üzerine düşünceleri ilk çağlara kadar uzanmaktadır. Sokrates, Aristo, Platon ve daha birçok filozof mutluluğu önemli bir konu olarak görmüştür. Platon'a göre mutluluğa giden tek yol erdemli olmaktır ve mutluluk iyi olma halinin zirvesidir. Sokrates mutluluğu insanın istek ve arzularının ayrıca varoluşunun hedefi olarak görmektedir. Aristo insanların yaşamları boyunca mutluluğu aradığını ve bireyin amacının mutluluk olduğunu belirtmektedir. Farabi mutluluğu açıklarken fikir yetkinliği ve yetkin bir karakter sahibi olmayı öne çıkarmıştır. Platon ve Aristo'nun mutluluk kavramını erdemlere sahip olma ve bir arayış olarak açıklamasından sonra; zihnin kendi içinde barışık olması, sukünet veya huzur anlamları da mutluluk kavramıyla ilişkilendirilmiştir (Özgen, 2005). Güncel alanyazın kişisel faktörlerin mutluluğun en güçlü yordayıcıları olduğunu göstermektedir (Steel, Schmidt, ve Shultz 2008).

Martin Seligman öncülüğünde gelişen pozitif psikoloji yaklaşımı, psikolojinin insanı araştırmasının ve ona olumlu bir bakış açısıyla odaklanmasının sonucu olarak görülebilir. Pozitif psikoloji alanının amacı insanların yaşamda anlam ve mutluluğu bulmalarına yardımcı olmaktır (Haidt, 2014, s.11). Bu yaklaşım insanların olumlu özelliklerini, erdemlerini, olumlu duygular yaşamalarına aracı olan faktörleri ve gelişimlerine katkı sağlayan koşulları inceleyen bilim dalı olarak tanımlanabilir (Gable ve Haidt, 2005; Sheldon ve King, 2001; Snyder ve Lopez, 2007).

Bu çalışmada ergen iyi oluşu minnettarlık, affedicilik, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı açısından ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçların pozitif psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı ve ergenler ile pozitif odaklı yapılacak çalışmaları artıracığı düşünülebilir. Ergenlik dönemi her bireyin geçirdiği bir süreç olduğu ve Türkiye’de çok büyük bir nüfusu ilgilendirdiği için özellikle önemlidir. Bu dönemin bir kısmı lise yıllarına denk gelmekte ve olumlu bir ergenlik süreci geçirilmesi açısından bu dönemi kapsayacak çalışmalar önem kazanmaktadır. Araştırma sonrasında elde edilecek bulgulardan önleyici rehberlik çalışmalarında yararlanılabilir. Araştırma sonucunda; psikoloji ve eğitim alanları ile özellikle psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında yapılacak çalışmalarda ergenlerin yeteneklerini ve kapasitelerini geliştirici, olumlu duygular yaşamasını sağlayan minnettarlık, affedicilik ve yaşamda anlam gibi faktörlerden daha fazla faydalanılabilir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan tüm öğrencilerin kullanılan ölçekleri ve kişisel bilgi formunu gerçek durumlarını yansıtacak, yansız ve samimi bir şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Malatya merkez ilçelerinde yer alan liselerde okuyan öğrencilerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada ergenlerden elde edilen veriler, araştırmacı tarafından kullanılan ölçme araçları ve kişisel bilgi formundan elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Pozitif psikoloji: Doğumdan ölüme kadar bireylerin yaşama bağlanmalarına ve yaşamı daha olumlu bir noktaya götürmelerine yardımcı olan; yaşamda neyin olumlu olduğuna

ilişkin bilgiler ve bulgular ortaya koyan pozitif odaklı bilimsel bir çalışma alanıdır (Peterson, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İyi oluş: Bireylerin iyi olma durumunun psikolojik açıdan değerlendirilmesidir (Eryılmaz, 2014). Ergenler açısından bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk özelliklerini içeren bir üst kavramdır (Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg, 2016).

Minnettarlık: Başka insanlardan veya varlıklardan bir fayda sağlandığında bunu fark etme ve olumlu duygularla karşılık vermeye yönelik kişisel bir eğilimdir (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002).

Affedicilik: Affedicilik kinin ve acının uzaklaştırılması, kızgınlık ve intikam düşüncelerinden vazgeçmeye karar verilmesidir (Piderman, 2010).

Yaşamda anlam: Kişinin yaşamını anlamlandırmasını sağlayan kapsayıcı bir hedefe, bir misyona ya da bir yaşam amacına sahip olma derecesidir (Steger, 2012).

1.8. Kısaltmalar

EPOCH: Engagement (bağlılık), perseverance (kararlılık), optimism (iyimserlik), connectedness (ilişkililik) ve happiness (mutluluk) kavramlarının ilk harfleriyle oluşturulmuş kısaltmadır. Ergenlere yönelik geliştirilen iyi oluş ölçeğinin adıdır.

YAÖ-LF: Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu

2. KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Pozitif psikoloji, iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, EPOCH iyi oluş modeli, yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik ile ilgili kuramsal bilgilere bu bölümde yer verilmiştir.

2.1.1. Pozitif Psikoloji

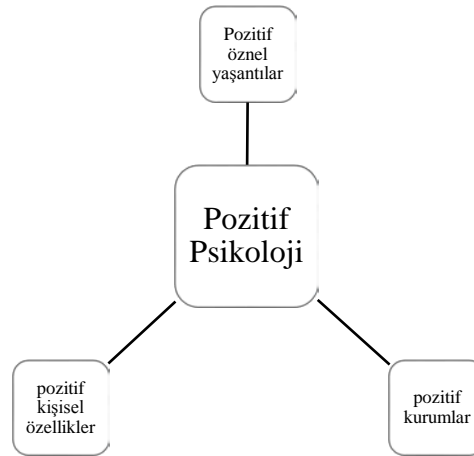
Pozitif psikoloji, nasıl mutlu ve başarılı olabileceklerine ve insanların güçlü yönlerine odaklanan, psikoloji disiplini içerisinde yer alan, sosyal ve entelektüel bir harekettir (Gable ve Haidt, 2005; Snyder ve Lopez, 2009; Peterson ve Park, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). 1998 yılında Amerikan Psikologlar Derneği'nin (APA) başkanı olan Martin Seligman geçmişteki olumsuz yönelimli disiplinlere karşı pozitif psikoloji yaklaşımını geliştirmiştir (Seligman, 1998, 1999). Pozitif psikoloji kısmen diğer psikoloji kuramlarının olumsuzluğa odaklanmasına tepki olarak ortaya çıkmıştır (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji öncesinde psikolojinin dilinin “anksiyete”, “depresyon” ve “rahatsızlık” gibi olumsuz temellere dayandığı görülmektedir (Bowers, 2008). İkinci Dünya Savaşı'ndan beri psikoloji artan psikolojik bozuklukları tedavi etmeye odaklanmıştır. Böyle bir ortamda artan psikopatoloji ile başa çıkmak için klinik psikoloji alanı ortaya çıkmıştır. Yirminci yüzyılın ortalarından beri psikoloji topluluğu insanların gelişimini sağlamaktan daha çok yıkımların tamir edilmesini vurgulayan hastalık odaklı yaklaşımı tercih etmiştir (Maddux, 2002). Pozitif psikoloji yaklaşımı ile birlikte ise insanlar kendi yaşamlarına işlevsiz ve stres yüklü olarak değil gelişmekte olan ve tatmin edici olarak bakmayı öğrenmişlerdir (Aspinwall ve Staudinger, 2002; Keyes ve Haidt, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji alanının büyümesiyle, araştırmacılar geleneksel, etik olarak istenen veya psikolojik, sosyal olarak faydalı olduğu düşünülen psikolojik süreçleri incelemiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Snyder ve Lopez, 2009).

Pozitif psikoloji “ne” sorusunun yönünü değiştirerek psikolojinin oluşturduğu bilginin de yönünü değiştirmiştir (Eloff, 2007). Pozitif psikoloji varoluşsal olarak psikolojik acı çekmeyi ve insanların yaşadığı sorunları inkar etmez, geleneksel psikolojinin yerini almaz; aksine insanların güçlü yönlerinin, erdemlerinin ve diğer iyi niteliklerinin yaşamda onlara liderlik etmelerini artırarak onlara nasıl yardımcı olacaklarını keşfetmelerini ister. (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016, s.511). Pozitif

psikoloji yaklaşımı, büyüyen ve gelişen insanın eksiksiz ve dengeli bir tasvirini ortaya koyarak geleneksel psikolojiyi tamamlamaya çalışmaktadır. Pozitif psikolojinin dile getirdiği en temel varsayım, insanlığın iyiliği ve mükemmelliğinin hastalıklar ve sıkıntılar kadar önemli olması ve bu nedenle eşit derecede dikkati hak ettiği (Peterson ve Park, 2003). Pozitif psikolojinin birinci amacı fiziksel sağlığı, diğer insanlar ile ilişkileri, kişi üzerinde etkiye sahip psikolojik sağlık ve iyi oluşu geliştirmek için teknikler ve araçlar oluşturmaktır. Yani pozitif psikoloji cesaret, umut, psikolojik sağlamlık, minnettarlık gibi insanın güçlü yönlerini geliştirerek hoşnutsuzluğu azaltmaya ve ruhsal rahatsızlıkları önlemeye yönelik fırsatları içermektedir (Seligman, 1998).

Pozitif psikoloji çerçevesi iyi yaşamı tanımlamak ve anlamak için kapsamlı bir plan sağlar. Bu yaklaşıma ait üç araştırma alanı bulunmaktadır. Bu üç araştırma alanı pozitif öznel yaşantılar, pozitif kişisel özellikler ve pozitif kurumlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). Pozitif öznel yaşantılar olumlu duyguları, mutluluğu, sevgi ve iyi oluş hislerini sürdüren veya geliştiren süreçleri içerir. Pozitif öznel yaşantıların sıklığı kişinin evlilikte, arkadaşlıkta, kazançta, sağlıkta ve günlük yaşamın diğer alanlarındaki başarısıdır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Pozitif duygudurumun insanları daha uzlaşmacı, yardımsever, daha az saldırgan yapma ve daha iyi karar vermeyi içeren bazı yararlı etkileri vardır (Isen, 2002). Pozitif kişisel özellikler minnettarlık, umut, psikolojik sağlamlık gibi nitelikleri içerir ve bunlar karakter güçleri olarak tanımlanır. Bu özellikler günlük yaşamda kişilerin iyi oluşunu sağlayan karakter özellikleridir. Öznel yaşantılar insanların pozitif hislerini, pozitif kişisel özellikler ise bazı insanların neden daha mutlu ve diğerlerine göre psikolojik olarak daha sağlıklı olduklarını ortaya koyan ruhsal özelliklerdir. Pozitif özelliklerin öğretileridir oldukları varsayılmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004). Pozitif kurumlar ise aile, kaliteli okullar, iş çevreleri, komşuluk gibi alanları içerir. Pozitif kurumlar, kolektif iyiliği geliştirirken, insanların iyi vatandaş gibi davranmalarını teşvik eden ve sivil erdemi geliştiren kuruluşlardır. Okulların iyi oluşu geliştirecek şekilde yapılandırılması pozitif okulları oluşturmaktadır (Park ve Peterson, 2008; Weiten, Hammer ve Dunn, 2016, s.513).

Pozitif psikolojinin araştırma alanları Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Pozitif Psikolojinin Araştırma Alanları

Atinalı filozoflar tarafından sorulan “İyi bir insan kimdir, iyi olmayı nasıl ölçebiliriz, çocuklar ve gençler için nasıl iyi bir karakter yaratabiliriz?” gibi sorular şimdi pozitif psikologlar ve eğitimciler tarafından sorulmaktadır. Pozitif psikolojiyle birlikte bilim alanındaki dikkat, karakter üzerine yeniden odaklanmıştır ve bu yeni alan iyi yaşamın anlaşılmasında merkezi bir öneme sahip olmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Mutlu, sağlıklı ve ahlaki açıdan iyi çocukların yetiştirilmesi tüm ebeveynlerin ve eğitimcilerin nihai hedefini oluşturmaktadır. Mutluluk, sağlık ve iyi karakterin tanımları zaman, yer ve kültür bakımından farklılık gösterse de kişisel ve toplumsal iyi oluş için bu kavramlar önemini korumaktadır. Geçmiş yıllarda araştırmacılar ve uygulayıcılar büyük oranda psikopatoloji, gelişmekte olan tedavi stratejileri ve riske dayalı önleme programları üzerinde durmuştur. Son yıllarda bu geleneksel yaklaşımların dışına çıkılarak yaşam doyumu ve karakter güçleri de dahil olmak üzere insan gelişiminin olumlu yönlerine odaklanan araştırmaların olduğu görülmektedir (Park ve Peterson, 2006b).

Karakter, ahlaki olarak değer verilen kişilik özelliklerini ifade eder. Karakter güçleri pozitif gelişimde, yalnızca geniş koruyucu faktörler olarak değil, psikopatoloji ve problemleri önleyen veya hafifleten, aynı zamanda gelişimi sağlayan etkinlikler olarak önemli bir rol oynamaktadır. Pozitif gelişimin temelinde iyi bir karakter vardır. (Colby, ve Damon, 1992; Park, 2004a; Park ve Peterson, 2008; Weissberg ve Greenberg, 1997). İyi karakter psikolojik ve sosyal iyi oluş için merkezi bir noktadır. İyi bir karakter okul başarısı, liderlik, hoşgörü, tatmin, hoşnutluk, fedakarlık ve erteleme gibi istenen sonuçlarla ilişkilidir (Scales, Benson, Leffert, ve Blyth, 2000). İyi karakter, madde

kullanımı, alkol bağımlılığı, sigara kullanımı, şiddet, depresyon ve intihar düşüncesi gibi problemlerin azaltılması ile ilişkilidir (Park, 2004a). Problem odaklı yaklaşımlar yalnızca belirli hedef sorunları azaltmada ve iyileştirmede yararlı olabilir. Fakat gençleri mutlaka sağlıklı, doyurucu ve üretken yaşama hazırlamaya mecbur değildirler. Pozitif psikoloji çocukların ve gençlerin mutluluk ve gelişimleri için, sorunlarının tanımlanması ve sorunlarıyla ilgilenilmesinden daha fazlasına ihtiyaç olduğunu belirtmektedir (Park ve Peterson, 2008). Güçlü yönlere dayalı yaklaşımlar kısa vadede sadece özel problemleri önleme veya azaltmaya değil, aynı zamanda yaşamdaki zorlukların üstesinden gelebilen, iyi ve tatmin edici yaşamları olan uzun vadede ahlaklı, sağlıklı ve mutlu insanlar olmaya katkı sağlayabilir (Cowen, 1998; Lerner ve Benson, 2003).

2.1.2. İyi Oluş

Etkin psikolojik işlevsellik veya iyi oluş, bireysel ve kolektif düzeyde yaşam kalitesinin önemli bir göstergesidir (Siegrist, 2003). İyi oluş, “açık bir şekilde arzu edilen bir psikolojik durum” olarak tanımlanmıştır (Schmutte ve Ryff, 1997, s. 551) ve iyi hissetme duygusu çoğu insan için önemli bir amaçtır (Diener, Scollon ve Lucas, 2004). Buna ek olarak iyi oluş, sağlık ve uzun ömürlülük ile ilişkilendirilmektedir (Danner, Snowdon ve Friesen, 2001; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

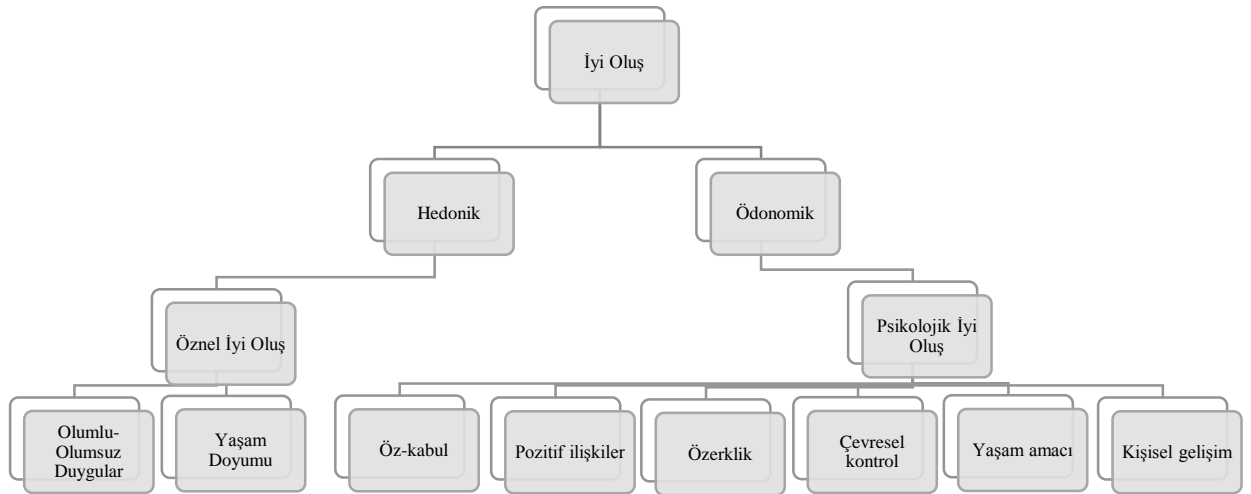
İyi oluş literatürü incelendiğinde, mutluluk, yaşam doyumu, olumlu-olumsuz duygular, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarının sıklıkla iyi oluşu açıklamak için kullanıldıkları görülmektedir. Bunlar ayrı yapılar olmakla birlikte teorik ve ampirik olarak aralarında güçlü ilişkiler vardır (Howell, Kern ve Lyubomirsk, 2007; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Pek çok araştırmacı, iyi oluşun en iyi şekilde birden fazla alandaki göstergelerin bir profili olarak nitelendirilmesi gerektiğini söylemiştir (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2011; Stiglitz, Sen ve Fitoussi, 2009). Örneğin, Seligman (2011) olumlu duygular, bağlılık, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarından oluşan “PERMA” yaklaşımını önermektedir. Benzer şekilde Ryff (1989) öz-kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim boyutlarından oluşan altı boyut önermektedir. Huppert ve So (2013) farklı gelişim alanlarını belirtmiştir. Kern ve diğerleri (2016) ergenlerde iyi oluşu açıklayan bağlılık, ilişkililik, kararlılık, iyimserlik ve mutluluğu boyutları olan “EPOCH” modelini tanımlamıştır.

İyi oluş alanı ile ilgili kavramlar arasında en sık kullanılanlar öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştur. Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş karşılaştırılarak incelendiğinde aralarında orta düzeyde korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkilerde özellikle pozitif ilişkilerin olumlu duygusal deneyimlerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Ryff ve Singer, 1998). Bu iki yaklaşım iyi oluş değerlendirmelerinde ölçtükleri kavramın farklı özelliklerine değinirler. Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar 1950’li yılların sonunda başlamış ve bireyin yaşam kalitesinin niteliğine odaklanmıştır. Psikolojik iyi oluş ile ilgili 1980’li yıllarda başlayan çalışmalar ise varoluşsal zorluklarla baş etme, kendini gerçekleştirme ve kişinin potansiyelini ortaya çıkarmayı önemseyen bir alan oluşturmuştur. Eryılmaz’a (2014, s.11) göre bu iki kavramsal yapı iyi oluşun hedonik (hazsal) ve ödonomik (anlamsal) alt boyutlarını oluşturmaktadır. Hedonik bakış açısı, sıklıkla mutlulukla eşitlenen ve daha olumlu duygu, daha az olumsuz duygu ve daha fazla yaşam doyumu olarak tanımlanan öznel iyi oluşa odaklanır (Diener ve Lucas, 1999). Öte yandan ödonomik bakış açısı, tam olarak işlevsel kişi açısından daha geniş bir biçimde tanımlanan ve altı boyuttan oluşan (Ryff, 1989), mutluluk ve anlamlılığın birlikte ele alındığı psikolojik iyi oluşa odaklanır (Ryan ve Deci 2000; McGregor ve Little 1998). Bu iki gelenek farklı yönleri olmakla birlikte iyi bir yaşamın ne olduğunu incelemek için insanın potansiyeline inanan hümanistik değerleri içermektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s.1009).

Hedonik veya öznel iyi oluş, genel olarak iyi oluş literatüründe odak noktası olmuştur; bununla birlikte, ödonomik ya da psikolojik iyi oluş, kişilik psikolojisi ve sosyal psikolojide sürekli olarak güvenilirlik kazanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995; McGregor ve Little, 1998; Ryan ve Deci, 2001). Dolayısıyla, iyi oluş hem hedonik hem de ödonomik boyutlardan oluşan çok boyutlu bir yapı olarak giderek daha fazla tanınmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Compton ve diğerleri (1996) iyi oluş ve zihinsel sağlığın 18 göstergesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonuçları hedonik ve ödonomik odakların hem örtüşen hem de birbirinden farklı yapılar olduğunu ve bu farklı yapı ölçümleri sayesinde iyi oluş anlayışının geliştirilebileceğini öne sürmüştür. King ve Napa (1998), insanların iyi yaşamın özelliklerini değerlendirmelerini istemiş ve hem mutluluk hem de anlamın birlikte ele alındığını bulmuşlardır. McGregor ve Little (1998), çeşitli ruh sağlığı göstergelerini inceledikleri araştırmada mutluluğu ve anlamlılığı yansıtan iki faktör bulmuştur.

İyi oluşun boyutları Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. İyi Oluş Boyutları

2.1.3. Öznel iyi oluş

Pozitif psikoloji yaklaşımı ile beraber öznel iyi oluş ve mutluluk gibi kavramlar araştırmaların odak noktası haline gelmiş ve insanların optimal işleyişine katkıda bulunan çok sayıda araştırmayı etkilemiştir (Seligman, Parks ve Steen, 2004). Mutluluk, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki dengeden kaynaklanmakta ve kişinin anlık tecrübesindeki olumlu veya olumsuz duyguların bir yansımasını oluşturmaktadır (Bradburn, 1969). Yaşam doyumu kişinin beklentilerini ve hedeflerini karşılaştırarak, bu hedeflere ulaşma yolunda ilerleyebilecek bir öznel değerlendirme sürecidir (Diener 2008; Diener ve diğerleri, 1985; Myers ve Diener 1995). Başka bir deyişle, kişinin hayatını yargılayıcı ve uzun vadeli bir şekilde değerlendirmesidir (Lucas, Diener ve Suh, 1996).

Öznel iyi oluş yüksek olumlu duygudurum (olumlu ruh halleri), düşük olumsuz duygudurum (olumsuz ruh halleri) ve yaşamdan yüksek memnuniyet üçlüsüyle tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Diener, 1984; Headey ve Wearing 1991). Diener ve diğerleri (2013) öznel iyi oluşu, insanların kendi yaşamlarına dair kendi öznel değerlendirmelerine göre yaşadıkları iyi olma hali olarak tanımlamışlardır. Bu değerlendirmeler yaşamdan memnuniyet ve yaşamla ilgili duyuşsal tepkiler hakkındaki bilişsel yargıları içermektedir. Dolayısıyla, öznel iyi oluş, yaşamdan memnuniyeti, olumlu duyguyu ve olumsuz duyguyu birleştirir (Headey ve Wearing 1991; Huebner 1991; Schimmack 2008). Olumlu ve olumsuz duygu, öznel iyi oluşun duygusal

bileşenleridir ve günlük yaşam deneyimlerinde iyi hisleri kötü olanlarla karşılaştırarak (mutluluk, umutsuzluk) belirlenir (Myers ve Diener 1995). Olumlu duygular, anlık düşünme eylemi repertuarlarını genişleterek daha geniş bir yelpazedeki düşünce ve eylemleri takip etme olasılığını artırır, bu sayede daha fazla olumlu duygu görülebilir (Fredrickson 2009). Olumlu duygular yaşam doyumuyla (Shmotkin ve Lomranz 1998), yüksek düzeyde özgüvenle ve daha zengin bir sosyal yaşamla ilişkilidir. Olumsuz duygu; üzüntü, korku, endişe, öfke, iğrenme, nefret, suçluluk ve stres belirtileri ile ilişkilidir (Bood ve diğerleri, 2004; Seligman ve diğerleri, 2005). Bu duygular anlık düşünce eylemi dağarcığını daraltır ve insanların daha az fırsat görmesine neden olur (Fredrickson 2009; Magyar-Moe 2009). Bu üç bileşen, yaşamı bir bütün olarak deneyimlemek ve bireyin nesnel yaşam standardına ilişkin öznel yaşam kalitesini ölçmekle ilgilidir (Huebner 1991; Schwarz ve Strack 1991).

DeNeve (1999), öznel iyi oluşun genetik faktörler tarafından önemli ölçüde belirlendiğini ve yaşam süresi boyunca nispeten kararlı olduğunu öne sürmüştür. Aslında, DeNeve ve Cooper (1998), öznel iyi oluşun çeşitli kişilik özelliklerine ilişkin etkisini 197 çalışma ve 42.171 katılımcıyla yaptığı meta-analiz ile incelemiştir. Pek çok kişilik özelliği, öznel iyi oluş ile anlamlı bir şekilde ilişkili çıkmıştır. Örneğin, büyük beşliden (Costa ve McCrae 1992), dışadönüklük ve uyumluluğun tutarlı bir şekilde öznel iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu, buna karşılık nevrozluğun sürekli olarak onunla negatif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (DeNeve ve Cooper, 1998). Bazı çalışmalar kronik olarak mutlu ve mutsuz insanlar arasındaki karşıtıklara odaklanmıştır. Lyubomirsky ve Tucker (1998) karakteristik olarak mutlu insanların mutsuz insanlara göre aynı yaşam olaylarını daha olumlu yorumlama ve karşılama eğiliminde olduğunu bulmuştur. Öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz yaşam olaylarından (Headey ve Wearing 1989) etkilendiğine dair sonuçlar bulunmaktadır ancak Suh, Diener ve Fujita (1996) her ne kadar böyle bir etki olsa da olayların öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin kısa süreli olduğunu bulmuştur. Bu sonuçların yanı sıra araştırmacılar önceki öznel iyi oluş seviyesine dönmek için bir eşin ölümü, uzun süreli işsizlik gibi durumların çok daha uzun süre gerektirdiğini belirtmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014, s.63). Clark, Diener, Georgellis ve Lucas (2008) 130.000'den fazla bireyi birkaç yıl boyunca takip ettikleri araştırmada bir yıldan uzun süre işsiz kalan erkeklerin önceki iyi oluş düzeylerine dönmediklerini bulmuşlardır.

Öznel iyi oluşla ilgili çoğu çalışma yetişkinleri incelerken, ergenlerin öznel iyi oluşu ile ilgili araştırmaların emekleme aşamasında olduğu belirtilmektedir (Huebner, 1997; Keyes 2006; Ronen ve Seeman 2007). Son yıllarda ergenlerin iyi oluşunu açıklayan modeller geliştirilmeye başlanmıştır (Casas ve diğerleri, 2014; Kern ve diğerleri, 2016; Lerner, Almerigi, Theokas ve Lerner, 2005; Parker ve diğerleri, 2015; Seligman, 2011).

2.1.4. Psikolojik İyi oluş

Hedonik görüşün yaygınlığına rağmen, hem Doğu hem de Batı'daki birçok filozof, din alimi ve araştırmacı, mutluluğu iyi oluşun temel bir ölçütü olarak kabul etmemiştir. Örneğin, Aristoteles, hedonik mutluluğun kaba bir ideal olduğunu, insanı arzularının kölesi yerine getirdiğini söyler. Bunun yerine, gerçek mutluluğun erdemin ifadesinde bulunduğunu belirtmiştir (Ryan ve Deci, 2001). Fromm (1995, s.2016) Aristoteles'in bu görüşüne dayanarak ideal iyi oluşun, yalnızca öznel olarak hissedilen ve tatminleri anlık hazzla götüren bu ihtiyaçlar (arzular) ile insan doğasında kökleşmiş olan ve gerçekleştirilmesi gerekenleri birbirinden ayırt etmek gerektirdiğini ileri sürmüştür. Waterman (1993), mutluluğun hedonik olarak tanımlanmasına karşın, iyi oluşun ökonomik tanımının, insanları gerçek benliğine uygun olarak yaşamaya çağırıldığını belirtmiştir. Ödonomi terimi değerlidir çünkü iyi oluşu kişisel mutluluktan ayırır. Ödonomik teoriler, tüm arzuların, elde edilse bile iyi oluşu sağlayamayacağını savunur. Her ne kadar zevk üretiliyorsa da, bazı çıktılar insanlar için iyi değildir ve sağlıklı yaşamı teşvik etmez. Öyleyse, ödonomik bakış açısından öznel mutluluk, iyi oluş ile eşitlenemez (Ryan ve Deci, 2001). Deci ve Ryan (2000), psikolojik iyi oluş ile üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yetkinlik ve ilgililik) karşılanmasının psikolojik büyüme, bütünlük ve sağlık ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik iyi oluş, bir yapı olarak gereklidir çünkü öznel iyi oluş, olumlu işleyişin tüm yönlerini yakalamaz (Ryan ve Deci, 2001). Diener ve diğerleri (2003), öznel iyi oluşun "iyi yaşam" için gerekli fakat yeterli bir koşul olmadığını ileri sürmüştür. Öznel iyi oluş; zevke, acıdan kaçınmaya ve genel tatmine odaklanırken psikolojik iyi oluş; kimlik, anlam ve bağlılığı içeren daha geniş bir yaklaşıma dayanmaktadır (Ryff ve Singer, 1996). Psikolojik iyi oluş, insan potansiyelini gerçekleştirmek ve iyi yaşamak hakkındadır (Deci ve Ryan, 2008). Ryff (1995, s.100), Aristoteles'ten de faydalanarak, iyi oluşu "gerçek potansiyelin gerçekleşmesini temsil

eden mükemmeliyet için çabalamak” olarak tanımlamaktadır. Ryff ve Keyes (1995) öznel iyi oluştan farklı olarak psikolojik iyi oluştan söz etmiş ve psikolojik iyi oluşun öz-kabul, pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim olarak insanın altı farklı yönünü ele alan çok boyutlu bir yaklaşımını sunmuştur. Bu altı yapı psikolojik iyi oluşu hem teorik hem de işlevsel olarak tanımlamaktadır (Ryff ve Singer, 1998).

Psikolojik iyi oluş ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Kişisel farkların iyi oluşa etkisi, duyguların iyi oluş içindeki rolü, fiziksel sağlık iyi oluş ilişkisi, zenginlik, tatmin edici ilişkiler ve hedefe ulaşma gibi faktörler ya da farklı gelişim dönemlerinde ve farklı kültürlerde iyi oluşun zaman içinde farklı olup olmadığı ile ilgili araştırmalar yapılmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Yapılan araştırmalar çevresel kontrol ve öz-kabulün, mutluluk ve yaşam doyumu gibi öznel iyi olma boyutlarıyla orta düzeyde ilişkili olduğunu, özerklik, kişisel gelişim, pozitif ilişkiler ve yaşamdaki amacın ise bu boyutlarla düşük düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Ryff ve Keyes, 1995; Compton, 1998; McGregor ve Little, 1998).

Psikolojik iyi oluşu oluşturan öz-kabul, pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim boyutları birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve açıklanmıştır (Grant, Langan-Fox ve Anglim, 2009; Ryff, 1989; Ryff ve Keyes 1995; Ryff ve Singer, 2006; Ryff, 2014).

2.1.4.1. Psikolojik iyi oluşun boyutları

Psikolojik iyi oluşu öz-kabul, pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim boyutları oluşturmaktadır.

1. Öz-kabulün artması kendine karşı olumlu bir tutum sergilemeyi; iyi ve kötü nitelikler de dahil olmak üzere kendiliğin çoğul yönlerini kabul edebilmeyi; geçmiş yaşam hakkında olumlu hissediyor olmayı içermektedir. Öz-kabulün düşmesi kendinden memnun hissetmemeyi; geçmiş yaşamda gerçekleşen şeylerden yaşanan hayal kırıklığını; bazı kişisel nitelikler hakkında olumsuz düşünmeyi; farklı biri olma isteğini ifade eder (Ryff ve Singer, 2006; Ryff, 2014).

2. Pozitif ilişkiler, başkalarıyla sıcak ve güvene dayalı ilişkiler geliştirmeyi ve sürdürmeyi, sevgi, empati ve samimiyet için bir kapasitenin gösterilmesini ve başkalarının iyi oluşu için endişe duymayı içerir. Pozitif ilişkiler alanındaki artış

başkalarıyla sıcak, tatmin edici, güvene dayalı ilişkilere sahip olmayı; başkalarının iyi oluşu ile ilgilenmeyi; güçlü empati, şefkat ve samimiyete sahip olmayı; insan ilişkilerinde karşılıklılığı fedakarlığı anlamayı içermektedir. Pozitif ilişkiler alanındaki düşünüş ise başkalarıyla ilişkilerde az sayıda yakın ve güvenilen ilişkiyi; başkaları hakkında sıcak, açık, ilgili olmayı zor bulmayı; kişilerarası ilişkilerde izolasyon ve hayal kırıklığı yaşamayı; başkalarıyla önemli bağları sürdürmek için taviz vermeye isteksiz olmayı ifade eder (Grant, Langan-Fox ve Anglim, 2009; Ryff, 1989).

3. Özerklik, bir otorite duygusu ve kendi kaderini tayin etme ile karakterize edilir; sosyal onayı aramaktan ziyade kişisel olarak göre kendini değerlendirmeyi içerir. Bu yapıda özerkliğin artması kişinin kendi kararlarını alma ve bağımsız olabilme; sosyal baskılara karşı direnç gösterme ve yönünü çizme; davranışı içerden düzenleyebilme; kendini kişisel standartlarla değerlendirmeyi içermektedir. Özerkliğin azalması ise başkalarının beklenti ve değerlendirmesinden endişe duyma; önemli kararlar vermek için başkalarının kararlarına dayanma; sosyal baskılara uygun şekilde düşünme ve hareket etmeyi ifade eder (Grant, Langan-Fox ve Anglim, 2009; Ryff, 1989).

4. Çevresel kontrolün artması çevreyi yönetmede ustalık ve yeterlilik duygusunu; dış faaliyetlerin karmaşık dizisini kontrol edebilmeyi; karşısına çıkan fırsatları etkin bir şekilde kullanmayı; kişisel ihtiyaç ve değerlere uygun şartları oluşturabilme veya seçebilmeyi içermektedir. Çevresel kontrolün azalması ise gündelik işleri yönetmekte güçlük çekme; şartlarını değiştiremeyeceği veya geliştiremeyeceği hissine sahip olma; kendini çevreleyen fırsatlardan habersiz olma; dış dünya üzerinde yetersiz kontrol duygusunu ifade eder (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes 1995).

5. Yaşam amacı, kişinin geçmişte ve şimdiki hayatında, amaç ve hedeflerin gerçekleştirilmesi yoluyla anlam ve amaç bulmaktır. Yaşam amacı alanındaki artış yaşamda hedef sahibi olmayı ve bir yönlülük duygusunu; varoluşun ve geçmiş yaşamın anlamı olduğunu hissetmeyi; yaşam amacını veren inançlara sahip olmayı; yaşamak için amaç ve hedeflere sahip olmayı içermektedir. Yaşam amacı alanındaki düşünüş ise yaşamda anlam duygusunun eksikliğini; çok az amaç ya da hedefe sahip olmayı, yön duygusunda eksikliği; geçmiş yaşamında amaç bulamamayı; hayatı anlamlandırıcı bakış açısına ya da inançlara sahip olmamayı ifade eder (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes 1995; Ryff ve Singer, 2006).

6. *Kişisel gelişim*, yeni şeylere açıklık ve sürekli büyüme ve gelişme duygusu ile karakterizedir. Kendini geliştirmeye rehberlik etmek için kendi bilgisini kullanarak becerilerinden en iyi şekilde yararlanmak ve kişinin tam potansiyeline ulaşmaya çalışmasıdır. Kişisel gelişimin artması devam eden gelişim duygusunu; kendini gelişen olarak görmeyi; yeni deneyimlere açık olmayı; kendi potansiyelini fark edebilmeyi; kendini ve davranışlarını zaman içinde iyileştirebilmeyi; daha fazla bilgi ve etkinlik yoluyla değişebilmeyi içermektedir. Kişisel gelişimin azalması ise kişisel bir durgunluk hissini; zamanla iyileşme veya genişleme hissinden yoksunluğu; hayattan sıkılma ve ilgisiz olmayı; yeni tutum ve davranış geliştirememeyi ifade eder (Ryff ve Singer, 2006; Ryff, 2014).

2.1.5. İyi Oluş EPOCH Modeli

Pozitif psikoloji çalışmaları mutluluğu hedeflemekte ve iyi oluşa ulaşmayı amaçlamaktadır. İyi oluş ve diğer pozitif psikolojik işlevsellik terimlerinin evrensel tanımları olmamasına rağmen (Holder ve Coleman, 2009) çok sayıda gelişim modeli önerilmiştir. Ancak bu modeller genel olarak yetişkinlere odaklanmıştır; çocuk ve ergenler ise benzersiz bakış açıları ile önemli bir bilgi kaynağı olabilirler (Casas, 2011). Bu nedenle EPOCH iyi oluş modeli ergenlere odaklanmış ve beş olumlu psikolojik özelliği: bağlılık, ilişkililik, kararlılık, iyimserlik ve mutluluğu değerlendiren bir yapı olarak tanımlanmıştır (Kern ve diğerleri, 2016).

Bağlılık ile ilgili araştırmalar daha yüksek yaşam memnuniyeti, daha yüksek eğitim düzeyine ulaşma ve genç yetişkinlikte daha düşük tutuklanma oranları ile ilişkilidir (Chan, Ou, Reynolds, 2014). Kararlılığı yüksek bireylerin okuldan mezun olma, işlerinde devam etme ve evli kalma olasılıkları daha yüksektir (Eskreis-Winkler, Shulman, Beal ve Duckworth, 2014). İyimserlik, yaşamdan daha fazla memnuniyet, daha etkili başa çıkma stratejileri, daha az depresyon belirtileri ve psikolojik sıkıntı, daha iyi fiziksel sağlık, daha uzun yaşam, daha düşük kardiyovasküler hastalık oranları ve daha iyi sosyal ilişkiler ile ilgilidir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010). Ergenlerde sosyal ilişkilerin yetişkinlikte daha fazla iyi oluşu öngördüğü bulunmuştur (Olsson, McGee, Nada-Raja ve Williams, 2013). Ergenlik mutluluğu, genç yetişkinlikte depresif belirtilerden bağımsız olarak, daha iyi sağlığa sahip olma ve daha az riskli davranışlarda bulunma ile ilgilidir (Hoyt, Chase-Lansdale, McDade ve Adam, 2012).

2.1.5.1. Bağlılık

Bağlılık, yaşam faaliyetlerine ve gevlere aktif katılım, ne yaptığının ya da yapmadığının farkında olma, odaklanabilme olarak tanımlanmıştır. Yüksek düzeyde bağlılık durumunda kişi zamanın nasıl geçtiğini anlamaz ve “o an” içinde kalır (Kern ve diğerleri, 2016). Bu durum pozitif psikoloji çalışmalarında “akış” kavramıyla açıklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 2017).

2.1.5.2. İlişkililik

İlişkililik, kişinin başkalarıyla doyurucu bir ilişki içinde olmasını, bir insanın sevdiği, sevildiği, değerli olduğu, başkalarına dostluk ya da destek sağladığı ve başkalarından dostluk ve destek gördüğü ilişkileri ifade eder (Kern ve diğerleri, 2016).

2.1.5.3. Kararlılık

Kararlılık, bir kişinin engellerin varlığına rağmen hedeflerini tamamlamaya devam etme yeteneğini ifade eder (Kern ve diğerleri, 2016). Uzun vadeli hedeflere gidebilmek için cesareti, tutkuyu ve dayanıklılığı da içinde bulundurur (Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly, 2007).

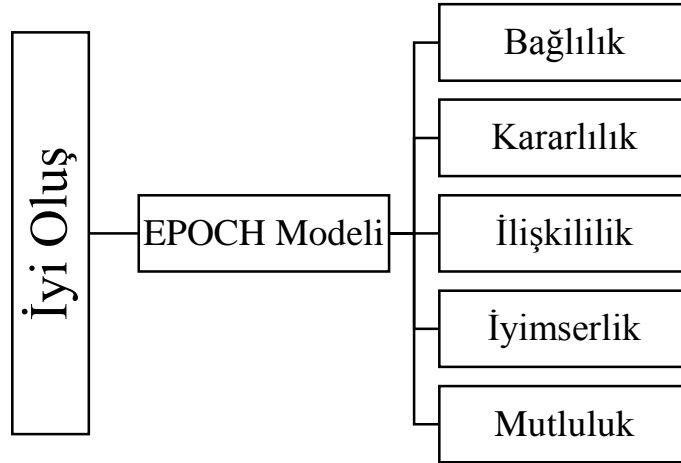
2.1.5.4. İyimserlik

İyimserlik, geleceğe dair umudu kaybetmeme, gelecekte olacaklar açısından kendini güvende hissetmedir. Kişi olayları olumlu bir açıdan değerlendirmeyi tercih eder. Yaşanan olumsuz olayları geçici, dışsal ve duruma özgü olarak değerlendirir (Kern ve diğerleri, 2016).

2.1.5.5. Mutluluk

Mutluluk, pozitif duygudurumun genel olarak ele alınmasıdır. Anlık bir duygudan ziyade yaşamdan doyum alma ve memnuniyet olarak kavramsallaştırılır (Kern ve diğerleri, 2016).

İyi oluş EPOCH modeli Şekil 3 'te sunulmuştur.



Şekil 3. İyi Oluş EPOCH Modeli

2.1.6. Yaşamda Anlam

Bilindiği kadarıyla insanlar dünyada anlam arayan tek türdür. Bu sebeple anlam oluşturma belirgin bir şekilde insanidir ve insan beyninin işleyişiyle ilişkilidir. İnsanın kavramsallaştırma, oluşturma ve anlam arayışı için kullandığı birçok yol, yaşam kalitesi ve iyi oluş konusundaki davranış bilim araştırmalarının odak noktası haline gelmiştir (Emmons, 2003). Bir bilim olarak felsefe yaşamda anlamı sorgularken psikoloji ise bireyin yaşamını anlamlı yapan değişkenleri araştırmaktadır (Steger ve Kashdan, 2013). Kişilerin anlamdan ne anladıkları, nelerde anlam buldukları, anlam arayışında olmaları ve tüm bunların yaşamlarına etkileri gibi konular psikoloji alanında incelenmektedir. Adler ile psikoloji alanında incelenmeye başlanan yaşamda anlam, logoterapinin kurucusu V. E. Frankl ile varoluşçu yaklaşım içinde yer bulmuştur (Frankl, 1963). Pozitif psikoloji yaklaşımının etkisiyle olumlu özelliklere ve karakter güçlere yönelik ilgi artmış ve beraberinde yaşamda anlam yeniden dikkat çekmeye başlamıştır (Ryan ve Deci, 2001; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Yaşamda anlam bir hedefe veya bir amaç duygusuna sahip olmaktır (Baumeister, 1991; Ryff, 1989). Wong (1998) anlamı, bireyin faaliyet ve hedef seçimini etkileyen, yaşamı amaç, kişisel değer ve yerine getirme duygusu ile destekleyen, bireysel olarak inşa edilmiş, kültürel temelli bilişsel bir sistem olarak tanımlamıştır. Kenyon'a (2000) göre yaşamda anlam tutarlı yaşam hikayeleri oluşturabilmek ve bu sayede otantik bir yaşama sahip olmaktır. Baumeister ve Wilson (1996) insanların yaşamda anlam sahibi olmalarını; amaçlar, değerler, etkililik ve öz değerden oluşan dört faktörlü bir yapıyla açıklamaktadır.

Literatürde yaşamda anlam; pozitif değişken olarak iyi oluşun bir göstergesi, uyum sağlayıcı bir başa çıkma kolaylaştırıcısı (Park ve Folkman, 1997) ve terapötik büyümenin bir işareti olarak görülmüştür (Crumbaugh ve Maholick, 1964; Frankl, 1963). Anlamli bir yaşama sahip olduğunu düşünen kişiler daha fazla yaratıcı olabilir (Emmons, 2003). Ampirik araştırmalar güçlü bir anlam duygusunun yaşam doyumu ve mutluluk ile ilişkili olduğunu ve anlam eksikliğinin depresyonu öngördüğünü göstermiştir (Reker ve Wong, 1988; Wong ve Fry, 1998). İyi oluş ve anlam ilişkisine yönelik araştırmalarda anlamın iyi oluşun bağımsız bir bileşeni olduğu bulunmuştur (Compton, Smith, Cornish ve Qualls, 1996; Ryff ve Keyes, 1995).

Birkaç farklı yaşamda anlam modeli ve teorisi vardır. Araştırmacılar anlamın duygusal bir nitelik taşıdığını (Reker ve Wong, 1988), hedef yönelimli davranışlarla beslendiğini (Klinger, 1977; Ryff ve Singer, 1998), manevi kaygılarla bağlantılı olduğunu (Emmons, 2003; Mascarro, Rosen ve Morey, 2004; Reker, 2000) veya öz-değer, kendini haklı çıkarma ve amaç duygusundan kaynaklandığını (Baumeister, 1991) belirtmektedir. Anlam ve amaç terimlerinin birbirinin yerine kullanılması bir karmaşaya yol açsa da genel olarak akademisyenler anlam ve amacı eşdeğer olarak düşünmemektedir. Anlam iki ana boyutu kapsayan üst düzey bir terim olarak görülmektedir (Steger, 2009; Steger ve diğerleri, 2006). Birinci boyut kişinin kendisini, dış dünyayı ve dünyaya nasıl uyum sağladığını gösteren, hayatın anlamını bulma olanağı olan anlamdır. Özünde hayat için hazırlanmış birbirine bağı şemalardan oluşan bir anlam çerçevesidir. İkinci boyut amaçtır, kendine uyumlu ve ilgili faaliyeti motive eden, bir veya daha fazla kapsayıcı, uzun vadeli yaşam özlemi olan amaçtır. (Steger, Sheline, Merriman ve Kashdan, 2013).

Hayatlarında anlam olduğunu ifade eden insanlar daha yüksek, yaşam doyumu (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger, Oishi ve Kesebir, 2011), iyi oluş (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000), mutluluk (Debats, Van der Lubbe ve Wezeman, 1993), fiziksel sağlık (Brassai, Piko ve Steger, 2011; Steger, Mann, Michels ve Cooper, 2009), umut (Feldman ve Snyder, 2005) ve sosyal yakınlık (Ryff, 1989) bildirmektedirler.

Yaşamlarında sürekli olarak anlam arama eğiliminde olan çoğu insan daha fazla kaygı (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006), stresli tepki verme, sosyal izolasyon ve uyumsuz kişilik özelliği (Steger, Kashdan, Sullivan vd., 2008) göstermektedir. Yaşamda anlamın varlığı ile yaşamda anlam arayışı oldukça düşük seviyelerde ilişkilidir.

Araştırmacılar yaşamda anlam arayışının, arayıcının hayatının anlamlı veya anlamsız olduğunu düşünmesine bağlı olarak değiştiğini bulmuştur (Steger, Kawabata, Shimai ve Otake, 2008; Steger ve diğerleri, 2009; Steger, Oishi, ve Kesibir, 2011). Yaşamda anlama ilişkin kişisel yargıların istikrarlı bir kaynak olduğu düşünülmektedir. Gerçekten de, anlama ilişkin kişisel yargılar orta derecede kalıtsaldır (Steger, Hicks, Krueger ve Bouchard, 2011) ve zaman içinde kararlıdır (Steger ve Kashdan, 2007). Anlam, mutluluğun ortaya çıktığı koşulları sağlayacağı düşünülen büyüme ile ilgili değişkenlerden biridir (Lent, 2004; Ryff ve Singer, 1998). Anlam üzerine yapılan araştırmalar bazı ortak kategorileri ortaya koymaktadır. Başarı/iş, ilişki/samimiyet, din/maneviyat ve aşkınlık/üretkenlik olmak üzere dört yaşamda anlam kategorisi, insanların anlam hissetmek için uğraştığı alanların çoğunu kapsıyor gibi görünmektedir. Başarı/çalışma, kişinin işinde kararlı olmasını, inandığı değerler olmasını ve meydan okumayı sevmesini içerir. İlişkiler/samimiyet, başkaları ile iyi ilişkiler kurmayı, diğerlerine güvenmeyi, fedakârlık ve yardımsever olmayı içerir. Din/maneviyat, ahirete inanmayı, bağlı olduğu topluluğa katkıda bulunmayı, yaratıcı ile kişisel bir ilişki kurmayı içerir. Aşkınlık/üretkenlik topluma katkıda bulunmayı, miras bırakmayı ve kendi çıkarlarını aşmayı kapsar (Emmons, 2003).

Yaşamda anlam iyi oluş için önemli bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır. Anlamın yoğunluğunun ya da istikrarının (ya da her ikisinin) insan işlevselliğinde önemli olduğunu bilmek anlam geliştirmek için değerlendirme ve müdahale stratejilerine yardımcı olabilir (Steger ve Kashdan, 2013). İnsanlar yüksek düzeyde yaşamda anlam belirttiklerinde bu düzeyi korumak için anlamı oluşturan değerler, aile ilişkileri gibi kaynaklara daha fazla yatırım yapabilirler. Anlam düzeyi düşük insanlar potansiyel olarak anlamlı deneyimleri merakla araştırmaya teşvik edilebilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Kashdan ve Steger, 2007).

2.1.6.1. Yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı

“Yaşamda anlam, kişinin yaşamını anlamlandırmasını sağlayan bir hedefe, bir misyona ya da kapsayıcı bir yaşam amacına sahip olma derecesidir” (Steger, 2012). İnsanın doğuştan getirdiği motivasyon yaşamda anlamın kendisidir. Bu motivasyonun olmaması yani amaç ve anlamın yokluğu ise anlamsızlık olarak tanımlanır ve anlamsızlık ruh sağlığı problemlerinin temelini oluşturur (Frankl, 1963). Anlamsızlık bireylerin kendilerini hedefsiz, plansız hissetmeleri ve ne yöne gideceklerini

bilmemeleridir (Harlow ve Newcomb, 1990). Anlamsızlık umutsuzluk ve intihar eğilimi (Harlow, Newcomb, ve Bentler, 1986), depresyon (Steger ve diğerleri, 2011), madde bağımlılığı (Yalom, 2001) ile ilişkili bulunmuştur. Anlamsızlık genellikle anlam arayışını ortaya çıkarmaktadır. Günümüzde anlam teorisyenleri yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı olarak iki farklı anlam durumu olduğunu belirtmektedir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Yaşamda anlam ile ilgili yapılan tanımlar anlamın varlığına odaklanırken anlam arayışını ele almamaktadır. Steger ve diğerleri (2011) göre anlam arayışı kişinin yaşamıyla ilgili hedefleri için gösterdiği çaba, güç ve etkinlikler toplamıdır. İnsanlar yaşamlarını anlamsız hissettiklerinde anlam aradıkları gibi, anlamın varlığına rağmen yeni bir anlam arayışında da olabilirler (Baumeister, 1991). Her durumda anlam arayışı insanın özünde olan güdülenme ile ilgilidir (Frankl, 1963) ve bu güdülenmenin derinliği anlam arayışını ortaya çıkarır (Maddi, 1970). Yaşamda anlam arayışı ile ilgili tanımlara bakıldığında bireylerin güdülenme durumunun önemli olduğu görülmektedir. İnsanların yaşamda anlam arayışı ile ilgili ilk teorik çalışmada anlam aramanın doğal ve sağlıklı olup olmadığı ya da anlam aramanın psikolojik işlevselliğin bir göstergesi olup olmadığını incelenmiştir (Steger, Kashdan, Sullivan, ve Lorentz, 2008). Steger ve diğerleri (2009) özellikle anlam arama araştırmalarının çok sınırlı olduğunu ve tutarsız sonuçlar içerdiğini belirtmiştir. Örneğin; Steger, Kawabata, Shimai ve Otake (2008) Japon öğrencilerle yapılan çalışmada, Japonların anlam aramak için daha fazla araştırma yaptıklarını ve anlam sahibi olma ile anlam arayışı arasında pozitif ilişki olduğunu; Amerikalı öğrencilerde ise anlamlılığın varlığı ile anlam arayışının negatif korelasyon içerdiğini bildirmiştir. Yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı kavramlarının bireysel farklar kadar kültürel farklılıklardan da etkilendiği görülmektedir.

Yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı birbirinin karşıtı durumlar değildir (Steger, Oishi ve Kesebir, 2011). Kendi aralarında negatif bir ilişki bulunmamaktadır ve bağımsız yapılar oldukları düşünülmektedir (Steger ve diğerleri, 2006). Yaşamda birden çok anlam kaynağı bulunmaktadır. Bir kişi hem yaşamda anlam sahibi hem de başka bir arayış içinde olabilmektedir. Yaşamda anlam gelişiminin kimliğin gelişimine paralel olduğunu düşünüldüğünde kimlik gelişimi ve anlam ilişkisi ortaya çıkmaktadır. Dağınık kimlik, düşük anlam ve düşük arayış; ipotekli kimlik, yüksek anlam ve düşük arayış; ertelenmiş/moratoryum kimlik, düşük anlam ve yüksek arayış; başarılı kimlik ise

yüksek anlam ve yüksek arayış olarak tanımlanabilir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006).

Anlam arayışının ne zaman gerçekleştiği, anlamın mı yoksa anlamsızlığın mı arayışı getirdiği son zamanlarda yapılan araştırmalarda incelenmiştir. Bu araştırmalarda insanların yaşamda anlamsızlık durumunda olduklarında anlam arayışı içine girdiklerini gösteren bazı sonuçlar elde edilmiştir (Steger ve Kashdan, 2013). Davis, Wortman, Lehman, ve Silver (2000) travma yaşayan kişilerin anlam arayışlarını incelemiş ve travma yaşayan herkesin anlam arayışında olmadığını bulmuştur. Yaşamda anlam konusu kişiden kişiye değişebilmektedir. Anlam arayan insanlar olduğu kadar eğlence, iş gibi günlük faaliyetlere odaklanıp yaşamda anlamı önemsemeyen insanlar da bulunmaktadır (Steger ve diğerleri, 2011).

2.1.6.2. Yaşamdan anlam ve ergenlik dönemi

Ergenler içinde buldukları dönemde deneyimlerini değerlendirip anlamlandırmaya başlarlar (Kegan, 1982). Ergenlik dönemi kimlik arayışının (Erikson, 1968) olduğu, araştırma ve karar verme süreci (Marcia, 1980) olarak tanımlanan bir dönemdir. Hayatta anlam veya amacına sahip olmak, bir kişinin normalde bu dönemde karşılaştığı kimlik krizini çözebilir. Bir ergenin hayatında anlam, başarılı bir yetişkinlik geçişinin merkezi bir noktası olabilir. Gençlik, anlam duygusunu geliştirmek için yaratıcı bir dönemdir (Rathi ve Rastogi 2007). Erikson'dan (1968) Loewinger'e (1976) kadar kimlik teorisyenleri, insanların anlam duygularını oluşturmaları açısından ergenlik dönemini önemli görmüşlerdir. Gençlerin büyürken kendilerini adamak için hiçbir şey bulamadıklarında, hayatın ilerleyen dönemlerinde motive edici inanç sistemlerini kazanmalarının giderek zorlaştığı bulunmuştur (Erikson, 1968; Marcia, 1980). Steger ve diğerleri (2006) ergenlerin yaşamda anlam arayışı deneyimlemiş olmalarının veya yaşamda bir anlama sahip olmalarının, başarılı kimlik gelişimi için belirleyici olabileceğine dikkat çekmişlerdir.

Ergenlik döneminde yaşamın anlamı ile sağlık durumu (Nielsen ve Hansson, 2007) ve psikosomatik belirtilerin yaygınlığı (Räty, Larsson, Söderfeldt ve Larsson, 2005; Simonsson, Nilsson, Leppert, Diwan, 2008) arasında ilişki bulunmaktadır. Yaşamda anlam, ergenlik döneminde sağlık ve psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısıdır (Torsheim, Aaroe ve Wold, 2001; Rathi ve Rastogi 2007). Gençler için hayatta anlamın artışı, yaşam memnuniyeti ve benlik saygısının (Halama ve Dedova,

2007) yanı sıra olumlu duygular (Hicks ve King, 2007), mutluluk (Siahpush, Spittal ve Singh, 2008), iyimserlik (Steger ve diğerleri, 2006) ve yaşam doyumu (Steger ve Kashdan, 2007) gibi ideal psikolojik işlevselliğin olumlu göstergeleri ile bağlantılıdır. Yaşamda anlam ergenlik döneminde uyuşturucu kullanımı (Addad ve Himi, 2008; Nicholson ve diğerleri, 1994), alkol bağımlılığı (Newcomb ve Harlow, 1986), yeme bozuklukları (Brassai, Piko ve Steger, 2011) gibi sağlığı riske atan davranışlarla negatif; fiziksel aktivite (Öztekin ve Tezer, 2009) ve diyet (Myrin ve Lagerström, 2006) gibi sağlık artırıcı davranışlarla pozitif ilişkilidir.

2.1.7. Minnettarlık

Minnettarlık (şükran) filozoflar, teologlar tarafından benimsenmiş olmasına rağmen yakın zamana kadar büyük oranda psikoloji alanı tarafından ihmal edilmiştir (Emmons, 2004). Ayrıca bu alanda yapılan araştırmalar yalnızca yetişkinlerle yapılmış, çocuk ve ergenlerde minnettarlık konusunda araştırma eksikliği olduğu görülmektedir. Minnettarlığın mutluluk, umut, gurur, pozitif duygudurum, kendini gerçekleştirme, olumlu kişiler arası ilişkiler ve topluma bağlılık (Emmons ve Shelton, 2002) ile ilişkisi göz önüne alındığında, bu olumlu duyguyla ilgili araştırmalar, çocuk ve ergenlerin psikolojik büyüme süreçlerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır (Froh, Sefick, Emmons, 2008).

Minnettarlık, algılanan bir fayda için kişinin verdiği olumlu bir duygusal tepkidir (Emmons ve McCullough 2003; Peterson ve Seligman 2004; Tsang 2006). Ayrıca minnettarlık, bir erdem veya duygusal bir durum olarak kavramsallaştırılabilir. Bir duygu olarak minnettarlık, bazı varsayımlarla oluşan bir durumdur: (a) olumlu bir sonuç elde ettiğini kabul etmek ve (b) bu olumlu sonuç için harici bir kaynak olduğunun farkına varmak (Froh, Sefick, Emmons, 2008).

Araştırmalar minnettarlık müdahalelerinin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu bulmuştur (Bolier ve diğerleri 2013; Wood ve diğerleri, 2010). Bir durum ya da duygusal özellik olarak minnettarlık açıkça öznel iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir. Gerçekten de mutlu insanlar, minnettar insanlar olurlar (Watkins, 2004). Kişinin hayatında olumlu olayları fark edebilmesi ve bunlardan zevk alması daha tatmin edici deneyimler kazanmasını sağlamaktadır (Langston, 1994). Minnettarlık yaşamdaki olumlu gelişmeleri büyütür; iyi oluş, kişiler arası ilişkiler ve sosyal davranış üzerinde de olumlu etki oluşturmaktadır (Bartlett ve DeSteno 2006; Dunn ve Schweitzer

2005; Janoff-Bulman ve Berger 2000; Langston 1994; Tsang 2006; Wood ve diğerleri, 2010). Araştırmalar minnettarlığın bir sosyal davranışa girme ihtimalini, başkalarına güveni arttırdığını, toplumsal bağları kurmaya ve güçlendirmeye yardımcı olduğunu göstermektedir (Bartlett ve DeSteno 2006; Dunn ve Schweitzer 2005; McCullough ve diğerleri, 2001; Tsang 2006). Minnettarlık iyimserliği, başkalarıyla olan bağlılığı, motivasyonel davranışı, empatiyi, stratejik planlama yeteneklerini, maneviyatı sadakati ve sıkıntılarla baş etmeyi de geliştirebilir (Emmons ve Crumpler 2000; Emmons ve Shelton 2002; Kashdan ve diğerleri, 2006 McCullough ve diğerleri 2002; Miley ve Spinella 2006; Ventura ve Boss, 1983).

Minnettarlık alanında yapılan ampirik araştırmalar üç ana kategoriye ayrılmaktadır: (1) minnettarlığın ölçülmesi ve kavramlaştırılması; (2) minnettar olan insanların özellikleri ve (3) minnettarlığın toplum için nasıl uygulanabilir olduğudur. Gençlikteki minnettarlığın ölçülmesi gelişimdeki faydaları, minnettarlık gelişimini teşvik eden faktörler ve müdahaleler üzerinde yoğunlaşarak bu kategoriler arasında giderek artan bir araştırma kümesi oluşturmaktadır (Bono, Krakauer ve Froh, 2015).

2.1.7.1. Minnettarlık ve gelişimi

Araştırmalar çocukların minnettarlık duygularını kavrayışının gelişen bir süreç olduğunu, orta çocukluğa kadar düzenli olarak ortaya çıkmadığını göstermektedir (Emmons ve Shelton, 2002). Örneğin, Gleason ve Weintraub (1976) tarafından yapılan araştırmada bir yetişkin tarafından çocuğa şeker verildiğinde teşekkür ifade etme durumunun altı yaşından küçük çocuklarda oldukça az olduğu (% 21) buna karşılık on yaş ve daha büyük çoğu çocuğun (% 80) bir şükran duygusunu ifade ettiği bulunmuştur. Bu verilere dayanarak, olumlu sonuçlar için sorumluluk atfetmeleri, şükran deneyimi ve kişinin hayırseverine iyi davranma arzusu arasındaki bağlantı muhtemelen 7-10 yaşları arasında güçlendiği belirtilmektedir (Graham ve Weiner, 1986; Weiner ve Graham, 1988).

Genişletme ve oluşturma modeli minnettarlıkla özellikle ilgilidir (Fredrickson, 2004). Minnettarlık duygusal deneyimi, kalıcı kişisel kaynakların gelişmesini kolaylaştırabilir. Olumlu duyguların deneyimi (sevinç ve memnuniyet vb.) kişinin düşünce-eylem dağarcığını genişletmektedir (Fredrickson 1998). Minnettarlık okullardaki çocuk ve ergenlerin notlarında gelişme, artan katılım, pozitif akran ilişkileri vb. katkılar sağlamaktadır (Froh, Sefick, Emmons, 2008). Ergenler için yaşam doyumu

stresli yaşam olaylarını hafifletir (Suldo ve Huebner, 2004). Ayrıca mutlu ergenler depresyon ve kaygı belirtilerini daha az bildirmekte (Gilman ve Huebner, 2003), madde bağımlılığı (Zullig, Valois ve Huebner, 2001) ve şiddet davranışlarını (Valois, Zullig ve Huebner, 2001) daha az sergilemektedirler. Minnettarlık konusunda son yıllarda yapılan kesitsel (Froh, Emmons, Card, Bono ve Wilson, 2011) ve boylamsal (Froh, Bono ve Emmons, 2010) araştırma sonuçları incelendiğinde yetişkinlerde bulunan psikolojik, bedensel ve ilişkisel faydanın gençlerde de benzer şekilde bulunduğu görülmektedir.

Minnettarlık gelişimini olumsuz etkileyen bazı özellikler de tespit edilmiştir. Mağduriyet algısı (Seligman, 2002), kişinin eksikliklerini kabul edememesi (Solomon, 2002), kıskançlık ve kızgınlık (Etchegoyen ve Nemas, 2003) ve materyalist değerlere aşırı önem verilmesi (Kasser, 2002) gibi birtakım tutumların minnettarlıkla bağdaşmadığı bulunmuştur. Minnettarlığı engelleyecek önemli bir kişilik değişkeni de narsisizmdir. Narsisistik eğilimleri olan insanlar, karşılıklı sorumluluk almadan özel haklara ve imtiyazlara sahip olduklarına inanmaktadırlar. Hak sahibi olma duygusu, başkalarının ihtiyaçlarına duyarsızlaşma ile birlikte kişiler arası sömürüye neden olmaktadır (Watkins ve diğerleri, 2003). Minnettarlığın iyi oluşun aracısı olmasını etkileyen bir diğer durum kişisel sorumluluk almaktır. Chow ve Lowery (2010), kişisel olarak sorumluluk almayan bireylerin başka insanlardan yardım aldıklarını kabul ettikleri zaman bile o insanlara minnettarlık duymadıklarını bulmuşlardır. Minnettarlık duygusu geliştirme müdahaleleri oluştururken bu engelleri fark etmek gerekmektedir. Bu tür bilgiler minnettarlık müdahalelerinin geliştirilmesinde, özellikle genç nüfusları hedefleyen çalışmalarda yararlı olabilmektedir.

2.1.8. Affedicilik

Affetme, insanlığın ortaya çıkışından beri var olmuştur (Griswold, 2007; McCullough, 2008). Aristoteles, Platon, Sokrates ve Epikuros gibi birçok filozof affetmeyi tartışmıştır (Griswold, 2007). 1990'lı yılların başlarına kadar öncelikli olarak filozoflar ve teologlar tarafından incelenmesi nedeniyle felsefi veya dini bir yapı olarak kavramsallaştırılan affedicilik; psikolojinin ilgi alanına girmesiyle bu alandaki araştırmalar hızla genişlemiştir (Fehr, Gelfand, ve Nag, 2010; Worthington, 2005).

Affetme, dikkat çekilen olumlu bir psikolojik süreçtir (Enright ve Fitzgibbons, 2000a; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; McCullough ve Witvliet, 2002). Bağışlama, insanlar ve toplumsal ilişkiler için olumlu sonuçlar doğuran bir insani güç

veya kişilik özelliği olarak yorumlanabilir (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005). Worthington ve Wade (1999) affediciliği duygusal yenilenme olarak ifade etmiştir. Bu süreçte empati gibi başkaları odaklı olumlu duyguların öfke gibi olumsuz duyguların yerini aldığı belirtilmektedir. Affetmek, öfke ve kızgınlığın dağılmasını sağlar (Worthington ve Wade, 1999). Enright ve araştırma arkadaşları (Enright ve Coyle, 1998; Enright, Freedman ve Rique, 1998) affediciliği, 'haksız yere bize zarar veren kişiye karşı kızgınlık, olumsuz yargı ve ilgisizlik davranışlarından vazgeçme iradesi' olarak tanımlamışlardır. Affediciliğin mağdur ve suçlu için bedensel, zihinsel ve sosyal sağlığı etkileyen psikolojik yararları bulunmaktadır (Worthington, Berry, ve Parrott, 2001).

Araştırmacılar tarihsel olarak affedici olmanın ne demek olduğu konusunda anlamamış olsalar da tanımlar son yıllarda birbirine yakınlaşmaya başlamıştır. Örneğin araştırmacıların çoğu affediciliğin suçluya yönelik olumsuz düşünceler, duygular, güdüler ve davranışlarda bir düşüşe yol açtığını; olumlu düşünceler, duygular, güdüler ve davranışlarda ise artış sağladığını kabul etmektedir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Affediciliğin hem olumsuzluğun azaltılmasını hem de pozitifliğin artmasını gerektirdiği düşünülse de, bu durum içinde bulunulan bağlama göre değişebilir. Örneğin, bir yabancıyla olduğu gibi sürekli olmayan bir ilişkide, tamamen affetme yalnızca olumsuzluğun azaltılmasını içerebilir; buna karşın evlilik gibi devam eden bir ilişkide, tamamen affetme, muhtemelen hem olumsuzluğun azaltılmasını hem de pozitifliğin artmasını içerir (Worthington, 2005). Her iki durumda da affedicilik beraberinde olumlu bir sonuç getirmektedir.

Affetme, öncelikle stresin azaltılması yoluyla (Worthington ve Scherer, 2004) fiziksel sağlık (Worthington, Witvliet, Pietrini ve Miller, 2007), zihinsel sağlık (Toussaint ve Webb, 2005) ve ilişkiler (Paleari, Regalia, ve Fincham, 2005) için çeşitli faydalarla ilişkilendirilmiştir. Bilim insanlarının çalışmaları sayesinde affetme araştırmaları disiplinlerarası bir bağlamda gelişmiş; klinik psikoloji, psikolojik danışmanlık, gelişim psikolojisi, kişilik araştırmaları, sosyal ve örgütsel psikoloji disiplinlerini kapsayan bir duruma gelmiştir (Fehr, Gelfand, ve Nag, 2010).

Klinik ve psikolojik danışma yaklaşımları hastanın veya danışanın iyi oluşu için affetmenin etkilerini araştırmaktadır (Enright, 2001; Enright ve Fitzgibbons, 2000b; Freedman, Enright, ve Knutson, 2005; Wade, Worthington, ve Meyer, 2005;

Worthington ve diğeri, 2000). Gelişim psikolojisi araştırmacıları çocukluk ve ergenlik döneminden (Darby ve Schlenker, 1982; Enright ve HDSG, 1994) yetişkinliğe ve yaşlılığa kadar affedebilme yeteneklerinde kişilerarası değişiklikleri incelemektedir (Allemand, 2008; Girard ve Mullet, 1997; Hebl ve Enright, 1993). Sosyal psikologlar etiketlemenin (Struthers, Eaton, Santelli, Uchiyama ve Shirvani, 2008), bakış açısının (Takaku, 2001), adaletin (Karremans ve Van Lange, 2005), incinmenin (Fincham, Jackson ve Beach, 2005) ve diğeri konuların affetme ile ilişkisini araştırmaktadır. Kişilik kuramcıları beş faktör kişilik özelliklerini (McCullough ve Hoyt, 2002), öfkeli davranışı (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor ve Wade, 2001), narsisizmi (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel, 2004) ve diğeri eğilimleri incelemektedir. Örgütsel alanda çalışan akademisyenler hiyerarşik statü (Aquino, Tripp ve Bies, 2001) ve adalet iklimi (Aquino, Tripp ve Bies, 2006; Tripp ve Bies, 2009) gibi örgütsel bağlamın yönlerinin affetmeyi nasıl etkilediğini araştırmaktadır. İlişki uzmanları evlilik içinde bağışlama dinamiklerini (Fincham ve Beach, 2002; Fincham, Paleari ve Regalia, 2002) ve aile bağlarını (Hoyt, Fincham, McCullough, Maio ve Davila, 2005) incelemektedirler.

2.1.8.1. Affedicilik ve ergenlik dönemi

Çocuklarda veya ergenlerde affetme üzerine bilişsel gelişime odaklanan bazı araştırmalara rastlanmaktadır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Park ve Enright, 1997; Subkoviak ve diğeri, 1995). Çocuklukta görülen duygusal ve sosyal gelişim, ergenlik döneminde daha da hızlanır. Bu gelişim sayesinde affetme için yeterli donanım oluşur ancak yine de ergenlerin affetme şablonuna sahip olması ve affetmeyi deneyimlemesi çok büyük bir belirleyicidir (Worthington, 2005, s.131). Erken ergenlik benmerkezcilik (Lapsley, Jackson, Rice ve Shadid, 1988), kimlik oluşumu (Waterman, 1982), akran uyumu (Brown ve diğeri, 1986) gibi yapılarda görüldüğü gibi ergenlik döneminden daha fazla benmerkezci bir zaman dilimidir (Selman, 1980). Darby ve Schlenker (1982) çocukların yaşları büyüdükçe özenle yapılmış özürleri kabul ettiklerini bulmuşlardır.

Ergenlik çağındaki arkadaşlıklar aidiyet, iletişim, değer ve fedakarlık duygusu için sağlıklı bir temel sağlar (Duck, 1983). Özellikle yakın arkadaşlığın haksızca sona erdirilmesi durumunda bir ergen psikolojik zorluklarla karşı karşıya kalabilir (Duck ve Lea, 1982). Dostluklardaki onarım ergenlik döneminde gelişimin devam etmesi için önemlidir ve affetme, böyle bir onarımı sağlayabilecek bir stratejidir (Brenton, 1974).

Şiddete karışan pek çok ergen öfke ve intikam düşüncesiyle motive olduklarını söylemektedir (Pfefferbaum ve Wood, 1994). Affetme, akran statüsü ve prososyal davranış ile pozitif yönde, saldırganlık ve kin tutma ile olumsuz yönde ilişkilidir (Pickering ve Wilson, 2004).

Ergenlerin affetmelerini etkileyen bazı değişkenler bulunmaktadır. Bunlar: (a) bir arkadaşıyla çatışırken ortaya çıkan zararın derinliği; b) affetme fikrine karşı duyarlılığı; ve (c) ergenin bu durumu bir intikam alma şansı olarak görüp görmediğidir (Park ve Enright, 1997). Ergenler affetmeyi intikam biçimi olarak anladığında, sosyal desteğin gereksiz ve muhtemelen etkisiz olduğu görülmektedir. Belki de en büyük zorluk gençleri desteklemek ve gençleri cesaretlendirmektir. Daha pasif bir bekleme oyunu olarak değil; derin, adaletsiz incinmenin karşısında aktif bir duruş olarak affetmeyi daha karmaşık bir biçimde görmelerini sağlamak gerekmektedir (Park ve Enright, 1997).

Ergenlik döneminde, çocukluk kavramlarının ötesine geçen bir affetme duygusu gelişmektedir. Ergenlerde affetme anlayışı gelişmeye açık bir alanı oluşturmaktadır. Ergenlerin çatışma çözme stratejisi olarak bağışlamaya değer vermeyen arkadaşlar tarafından kuşatılmaları durumunda ergenlerin affetme düzeyi azalmaktadır. Bu ergenler kendi içlerinde affetme değeri konusunda ikna olmamış ve dışarıdan onaylanma bekliyor gibi görünmektedirler (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989). Bir ergenin affetme içeren varsayımsal durumlarla ilgili akıl yürütebilmesinin, gerçek arkadaşlar ile yaşadığı problemleri çözebilmesiyle doğrudan ilgisi bulunmaktadır. Affetme ile ilgili ergenlik teması, yaralı tarafın çoğu zaman en iyi eylem yolunu göremediği yönündedir. Dış yardım özellikle de arkadaşlarından yardım, incinen kişinin sorunu açıklığa kavuşturmasına ve ardından bağışlamasına yardımcı olmaktadır (Park ve Enright, 1997).

Affetmenin kişisel ve sosyal faydası göz önüne alındığında, araştırmacılar affetmeyi teşvik edebilecek veya engelleyebilecek faktörleri anlamaya çalışmışlardır (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013).

2.1.8.2. Affetmeyi kolaylaştıran durumlar

Affetmeyi kolaylaştıran bazı koşullar bulunmaktadır (Downie, 1965; Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Enright ve HDS Group, 1991; Minas, 1975; Murphy, 1982; Newman, 1987). Aşağıda bu koşullar sunulmuştur.

- Affetmeyi kolaylaştıran ilk koşul intikam olasılığıdır. Bazı insanlar, ancak suçlu cezalandırıldıktan sonra affedebilir.
- İkinci koşul sonuçların değiştirilebilmesidir. Bazı insanlar ancak onlardan uzaklaştırılan şeyleri geri aldığında veya hakları uygun bir şekilde iade edildikten sonra ya da sonuçların etkisi zamanla kaybolduktan sonra affedebilirler. Bu şekilde davranan insanlar muhtemelen affetmeyi ve adaleti karıştırmaktadır.
- Üçüncü koşul zarar verme niyetinin olmamasıdır. Kişinin neden olduğu hatanın farkında olması gerekmektedir. Bazı insanlar için, niyet yokken affetmek daha kolay olabilmektedir.
- Dördüncü koşul sonuçların ciddiyetinin bulunmamasıdır. Bazı insanlar için, sonuçların ciddiyeti çok yüksek olmadığında affedilmeyi kolaylaştırabilir. Bu durum ikinci koşul olan sonuçların değiştirilebilmesinden farklıdır.
- Beşinci koşul yanlış yapanın özür dilemesiyle ilgilidir. Bazı insanlar için, failin, zararlı eylemi için özür dilemesi durumunda, olayın meydana geldiği koşulları ve yanlış uyguladığı gerekçeleri açıklayabilmesi durumunda, affedilmesi daha kolay olabilir.

2.1.8.3. Affetme nedenleri

Affetmek için hangi nedenlere ihtiyaç duyulduğu ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda bazı bilgilere ulaşılmıştır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Carter, 1977; Enright ve HDS Group, 1991; Hughes, 1975; Neblett, 1974; Newman, 1987). Affetmek için ihtiyaç duyulan nedenler aşağıda verilmiştir.

1. Affetme sayesinde toplumsal uyumun tamir edilmesidir. Bazı insanlar için bağışlama gerekli olabilir çünkü affetme sayesinde insanlarla iyi ilişkiler eski haline gelir. Sonuç olarak birey bir arkadaşı bir meslektaştan ve bir kardeşi bir arkadaşından daha kolay affetmektedir.
2. Başkalarının tutumları da affetme üzerinde etkilidir. Bazı insanlar aile veya arkadaşların bağışlama konusunda kendilerine baskı uygulaması nedeniyle affedebilir. Bununla birlikte affetme ancak özgür, kişisel bir tercihin sonucu olması durumunda anlamlıdır.
3. Son olarak dini / felsefi inançlar veya dini / felsefi otoritelerin baskısı affetmeyi etkilileyebilir. Dindar insanlar inançları veya önderleri talep ederse affedebilirler.

Bir başka açıdan affetme yeteneği kişisel felsefesinin veya dini hayat yolunun bir parçası olarak ele alınabilir.

Yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik ile ilgili yapılan alanyazın incelemesinde bu konuların özellikle yurt dışında çeşitli değişkenlerle çalışıldığı ancak ülkemizde bu konularda son yıllarda sayıca artmakla birlikte az sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Yapılacak araştırmalar açısından alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülen bu konularla ilgili yurt içinden ve yurt dışından çeşitli araştırma sonuçları sunulmuştur.

2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde iyi oluş (öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş), yaşamda anlam, minnettarlık ve affetme ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.2.1.1. Öznel iyi oluş ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Akdoğan (2017) tarafından yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeyi ve çatışma çözme becerilerinin öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini lisede okuyan 548 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 313' ü kız ve 235' i erkektir. Araştırma sonucunda ergen öznel iyi oluşunun ÇÇDBÖ alt boyutlarından problem çözme ile pozitif yönde ve saldırganlık ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinin sınıf düzeyleri açısından öznel iyi oluş puanlarının değişmediği tespit edilmiştir. ÇÇDBÖ'nün problem çözme ve saldırganlık boyutları ile psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından; mücadele azmi, okul desteği, aile desteği, akran desteği ve uyum boyutlarının öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur.

Aydoğdu (2017) yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 575 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile öznel iyi oluşları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan çaresizlik, yüksek beklenti ve

onaylanma ihtiyacı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

İşgör (2017) yaptığı araştırmada merhamet özelliğinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Çalışma örneklemini 198'i kız ve 204'ü erkek olmak üzere toplam 402 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin gelir düzeyi alt ve orta olan öğrencilerden daha yüksek öznel iyi oluş puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Merhamet ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve merhametin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Resioğlu ve Yazıcı (2017) tarafından yapılan araştırmada öznel iyi oluş beş faktör kişilik özellikleri, duygusal zekâ, mizah tarzları, cinsiyet ve yaş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya üniversitede öğrenci olan 1534 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, nevrotiklik, deneyime açıklıklık ve sorumluluğun, duygusal zekâ özelliklerinden kişisel beceriler, genel ruh durumu, stresle başa çıkma ve kişilerarası becerilerin, mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizahın ayrıca demografik özelliklerden cinsiyet ve yaşın öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur.

Kasapoğlu ve Kış (2016) yaptıkları meta analiz çalışmasında öznel iyi oluşun cinsiyet açısından farklılığını incelemiştir. 2004-2014 yılları arasında yapılan çalışmaları kapsayan bu araştırmada cinsiyet değişkenine ilişkin kriterleri sağlayan 25 çalışma meta analize dahil edilmiştir. Yapılan meta analiz çalışmasının örneklemini 12598 katılımcı oluşturmaktadır. Bu katılımcılardan 7022'si kadın ve 5576'sı erkektir. Yapılan meta analiz sonucunda rastgele etkiler modeline göre genel etki büyüklüğü ($d=0,07$ [-0.01; 0.14]) kadınlar lehine ve önemsiz düzeyde bulunmuştur.

Eker (2016) yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin problemleri akıllı telefon kullanımı ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İstanbul ilinde gerçekleştirilen araştırmaya 205 lise eğitimi gören ve akıllı telefon kullanan öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda akıllı telefon kullanımı süresinin artmasıyla öznel iyi oluş puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Göcen (2016) yaptığı araştırmada, suça sürüklenen ergenlerin iyi oluşları ve kadirşinaslıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 14-18 yaşları

arasında bulunan 124 erkek oluşturmaktadır ve katılımcıların tamamı Ankara Sincan Çocuk ve Genç Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda kalmaktadır. Araştırma sonucunda ergenlerin kadirşinaslıkları ve öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Derin ve Bilge (2016) yaptıkları araştırmada, ergenlerde internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini lisede okuyan 794 (335 erkek, 459 kız) öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonucunda öznel iyi oluş alt boyutlarından olumlu duygular ve önemli diğerleri ile ilişkiden alınan doyum ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde, yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aile ilişkilerinde doyum ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Seki ve Dilmaç (2015) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin sahip oldukları değerler, sosyal görünüş kaygıları ve öznel iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırma örneklemini yaşları 13 ile 18 arasında değişen 322'si erkek ve 278'si kız olan toplam 600 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş üzerinde, değerlerin ise hem sosyal görünüş kaygısı hem de öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi olduğu bulunmuştur.

Şirin ve Ulaş (2015) yaptıkları araştırmada ortaokul öğrencilerine uygulanan karakter eğitimi ile öğrencilerin öznel iyi oluş puanları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İstanbul'da gerçekleştirilen araştırmaya on farklı ortaokulda okuyan toplam 326 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcıların öznel iyi oluş puanları ile aldıkları karakter eğitimi uygulamaları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir fark olduğu, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek öznel iyi oluş puanı aldıkları görülmüştür.

Yalçın (2014) yaptığı meta analiz araştırmasında sosyal destek ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma amacına yönelik olarak yalnızlık, depresyon, öz saygı, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar meta analiz kapsamına alınmıştır. Meta analiz sonucunda sosyal destek ve iyi oluş değişkenleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal destek kaynakları açısından aileden algılanan desteğin

ortalama etki büyüklüğünün diğer destek kaynaklarına göre daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Yaşlılarla yapılan çalışmaların ortalama etki büyüklüğü hem iyi oluş hem de depresyon/yalnızlık değişkenleri için diğer yaş gruplarından kişilerle yapılan çalışmalara göre daha yüksek bulunmuştur.

Eryılmaz (2012) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin çevresel ilişkilerinin öznel iyi oluşlarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırma ön ve asıl çalışma grubu olmak üzere iki grup ile yürütülmüştür. Ön çalışma grubunu yaşları 14–17 arasında değişen 360 ergen (158 kız ve 202 erkek), asıl çalışma grubunu ise 90 ergen (45 erkek ve 45 kız) oluşturmuştur. Araştırma sonucunda çevreden gelen ve çevreye verilen tepkilerin öznel iyi oluşu etkilediği bulunmuştur. Ergenlerin çevrelerinden sosyal desteğe, beğenilmeye, önemsenmeye ve değer verilmeye, anlaşılmaya/empatiye, yakın ilişkilerde güveni korumaya, algılanan kontrolün yükseltilmesine, sevildiğini görmeye, özerkliğin desteklenmesine ve doğrudan öznel iyi oluşu artırmaya yönelik tepkiler aldıklarında öznel iyi oluş puanlarının yükseldiği bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin çevrelerine sosyal destek sunmaya, olumlu iletişim kurmaya, hediyeleşmeye, yakın ilişkilerde güveni korumaya, kontrollü ilişki kurmaya, olumlu düşünmeye, özgeci olmaya, iltifat etmeye ve doğrudan öznel iyi oluşu artırmaya yönelik tepkiler verdiklerinde öznel iyi oluş puanlarının yükseldiği bulunmuştur.

Özdemir (2012) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma örneklemini lise 9-11. sınıflarda öğrenim gören 336'sı kız, 244'ü erkek 580 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda ergenlerde ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu ile olumlu duygular ve yaşam doyumu arasında; özerk benlik kurgusu ile olumsuz duygular arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre benlik kurguları ilişkisellik ve özerk-ilişkisel olan ergenlerin yaşam doyumu ve olumlu duygu puanlarının benlik kurguları özerk olanlardan yüksek olduğu bulunmuştur. Olumsuz duygu puanlarında ise benlik kurguları özerk olan ergenlerin benlik kurguları özerk-ilişkisel olanlardan daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Eryılmaz (2011a) yaptığı model geliştirme çalışmasında ergenlerde ihtiyaç doyumu, yaşam amaçları belirleme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcılar lisede öğrenim gören 326 (176 kız ve 150 erkek) öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonucuna göre ihtiyaç doyumunun ve yaşam amaçları belirlemenin ergenlerin

öznel iyi oluş puanları üzerinde doğrudan etkisi olduğu; yaşam amaçları belirlemenin ihtiyaç doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu bulunmuştur.

Eryılmaz (2011b) yaptığı çalışmada olumlu gelecek beklentisi ve ergen öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaşları 14–17 arasında değişen 112'si kız ve 121'i erkek olmak üzere toplam 233 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin olumlu gelecek beklentisine sahip olmaları ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca ergen öznel iyi oluşunun %24 oranında olumlu gelecek beklentisi ile açıklandığı tespit edilmiştir.

Eryılmaz ve Atak (2011) yaptıkları çalışmada öz saygı ve iyimserlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 14-18 yaş aralığında 227 ergenin katıldığı araştırma sonucunda iyimserlik (.50) ve öz saygı (.31) ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizine göre ergen öznel iyi oluşu %25 oranında iyimserlik eğilimi ile açıklanmaktadır.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) yaptıkları çalışmada ergenlerin kişilik özellikleri ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini yaşları 14-18 aralığında değişen 541 ergen (270 kız ve 271 erkek) oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda ergenlerde öznel iyi oluş ile kişilik özelliklerden nevrozizm, sorumluluk ve dışa dönüklük arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ergenlerin öznel iyi oluş puanları ile sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri arasında olumlu yönde ve düşük düzeyde, nevrozik kişilik özelliği ile ise olumsuz yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı konuda Doğan tarafından (2012) 18-61 yaş aralığında 234 katılımcı ile yapılan çalışmada öznel iyi oluş ile nevrozik kişilik özelliği arasında negatif yönde; deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonucunda öznel iyi oluşunu açıklayan kişilik özelliklerinin nevrozizm ve dışa dönüklük olduğu sonucuna varılmıştır.

İlhan ve Özbay (2010) tarafından yapılan çalışmada ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçlar değişkenlerinin öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını incelenmiştir. Araştırmaya 18–28 yaş aralığında 777 erkek ve 697 kız öğrenci olmak üzere toplam 1474 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, ihtiyaç doyumu ve içsel amaçların (anlamlı yaşam, topluma katkı, kişisel gelişim, kişiler arası ilişki, fiziksel sağlık ve aileye katkı)

öznel iyi oluşu dışsal amaçlardan (ünlü olma/tanınma, maddi başarı/zenginlik ve imaj/çekicilik) daha fazla yordadığı bulunmuştur.

Öznel iyi oluşla ilgili YÖK tez sistemindeki tezler incelendiğinde (YÖK, 2018) 2004-2018 yılları arasında yapılmış 143 teze ulaşılmıştır. Otuz yedisi doktora ve doksan ikisi yüksek lisans olmak üzere bu tezlerin 129’unda öznel iyi oluşun incelendiği görülmektedir. Bu tezler örneklem grubu açısından incelendiğinde çocuk ve ergenlerle (11-18) yapılan 49 çalışma olduğu, üniversite öğrencileriyle ilgili 53 çalışma bulunduğu ve yetişkinlerle 27 çalışma yapıldığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarında öznel iyi oluşun daha çok bağımlı değişken olarak ele alındığı, kişilik özellikleri ve öznel iyi oluşun sıklıkla çalışıldığı yine psikolojik dayanıklılık, çatışma çözme, merhamet, duygusal zeka, internet bağımlılığı, sosyal destek ve öz saygı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir.

2.2.1.2. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Bahadır, Certel ve Orhan (2017) yaptıkları araştırmada 2012 Yılı Gençlik Projeleri Destek Programı kapsamında Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından yapılan “Hayallerime Güneş Doğuyor” projesinin öğrencilerin psikolojik iyi olma hali ve umutsuzluk düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 165 kız öğrenci oluşturmuştur. Deneysel araştırma modelinde yapılan çalışmada yöntem olarak öntest-sontest tek deney gruplu desen kullanılmıştır. 10 ay süren “Hayallerime Güneş Doğuyor” projesinde öğrenciler erken yaşta evlilik sorunu, fotoğraf ve müzik alanı, anne-kız ilişkileri, akran zorbalığı, kişisel bakım, halk oyunları, tiyatro, kayak ve snowboard gibi konularda eğitim almıştır. Ayrıca Çanakkale gezisine götürülen gençlerle KASKİ basketbol takımı, huzurevi, hastane, üniversite, tarihi yerler, kültür merkezi, AVM, kadın sığınma evi ve müze ziyaretleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda “Hayallerime Güneş Doğuyor” projesinin öğrencilerin psikolojik iyi olma halini anlamlı ve pozitif yönde, umutsuzluk puanlarını ise anlamlı ve negatif yönde etkilediği bulunmuştur.

Kusan (2017) yaptığı araştırmada 13-15 yaş aralığında bulunan obez çocuklara 12 hafta boyunca uygulanan egzersizin beden kitle endeksi, beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 13-15 yaş aralığındaki 30 erkek çocuğu oluşturmuştur. Araştırma sonucunda egzersiz programına katılan obez çocukların kilo verdikleri, beden kitle endeksi puanlarının

düştüğü, beden imajı algısı puanlarının yükseldiği, beden imajlarından hoşnutluklarının arttığı ve psikolojik iyi oluş puanlarının arttığı bulunmuştur.

Ateş (2016) tarafından yapılan araştırmada sosyal yetkinlik ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Katılımcılar 653 (343 kız ve 292 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda sosyal yetkinlik ve psikolojik iyi oluş ile öğrencilerin akademik başarıları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi oluş değişkeni üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını % 37 oranında açıklamaktadır ($R=.607$; $R^2=.369$; $P<.01$).

Tagay, Savi-Çakar ve Ünüvar (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada psikolojik iyi oluş ve temas engelleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların 140'ının kadın ve 77'sinin erkek olduğu ve toplamda 217 öğrenciyle yapılan araştırma sonucunda temas engelleri alt boyutları olan temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrasında psikolojik iyi oluşu %24 oranında açıkladığı bulunmuştur.

Doğan (2016) tarafından lise öğrencileriyle yapılan araştırmada sosyal ağ sitesi (SAS) kullanımının yaşam doyumunu, mutluluk ve psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. "Facebook" ve "Twitter" sosyal ağlarında geçirilen toplam süre esas alınarak analizler yapılmıştır. Araştırma örneklemini 459 lise öğrencisi ile oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre sosyal ağ kullanımının yaşam doyumu (.34), mutluluk(.48) ve psikolojik iyi oluşu (.27) anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Sarı ve Çakır (2016) tarafından yapılan araştırmada mutluluk korkusunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini üniversitede öğrenim gören 401 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre mutluluk korkusu öznel iyi oluşu ($\beta= -.230$, $t= 62.680$, $p< .01$) ve psikolojik iyi oluşu ($\beta= -.236$, $t= 30.817$, $p< .01$) anlamlı olarak negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca mutluluk korkusu öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %5'ini açıklamaktadır. Bu sonuçlar katılımcıların mutluluk korkusu düzeyi arttıkça iyi oluş düzeylerinin düştüğünü göstermektedir.

Çelik (2015) yaptığı araştırmada ergenlerde ebeveynlerden algılanan kontrol, empati ve duygusal özerklik ile iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma

örneklemine 755 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre ergenlerin annelerinden veya babalarından algıladıkları psikolojik ve davranışsal kontrol ile iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin kısmi olarak aracı rol oynadığı bulunmuştur. Empatinin ergenlerde ebeveyn kontrolü ve iyi oluş arasındaki ilişkide benzer bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Algılanan ebeveyn kontrolü arttıkça ergenin kendini duygusal olarak özerk hissetme düzeyinin azaldığı ve ergenin iyi oluşunun bu durumdan olumsuz yönde etkilendiği belirlenmiştir.

Malkoç ve Yalçın (2015) yaptıkları çalışmada stresle başa çıkma becerileri, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya üniversitede öğrenim gören ve yaşları 18-31 arasında değişen 309 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca aracı değişken analizi sonuçları da, sosyal destek ve stresle başa çıkma becerilerinin, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğunu göstermiştir.

Kara (2014) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde okul tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini lisede öğrenim gören 309 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda öğrencilerin okul tükenmişliği ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Okul tükenmişliği düzeyinin toplam psikolojik iyi olma ve ölçeğin alt boyutları çevresel kontrol, özerklik, kişisel gelişim, pozitif ilişkiler, öz kabul ve yaşam amaçları ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca lise öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyine, cinsiyete ve algılanan gelir düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Albayrak (2013) tarafından yapılan çalışmada psikodrama temelli grupla psikolojik danışma ile psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisi karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırma üniversitede öğrenim gören, psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan ve yansız olarak atanan 15'i kız ve 21'i erkek olmak üzere toplam 36 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu 12 kişi ile deney 1 grubunu, psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu 12 kişi ile deney 2 grubunu oluşturmuştur. Kontrol grubunda

da 12 kişi yer almıştır. Her iki deney grubunun çalışmaları, 12 hafta boyunca haftada 1 gün olmak üzere 2-2,5 saatlik oturumlardan oluşmuştur. Araştırma sonucuna göre; psikodrama temelli grupla psikolojik danışma ve psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu uygulamalarının öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı ve bu etkinin diğerleri ile pozitif ilişkiler, çevresel kontrol, öz-kabul, yaşam amacı alt boyutları üzerinde olduğu görülmüştür. Kişisel gelişim ve zerlik alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Psikolojik iyi oluşla ilgili YK tez sistemindeki tezler incelendiğinde (YK, 2018) 2004-2018 yılları arasında yapılmış 138 teze ulaşılmaktadır. Otuz üç doktora ve sekseni yüksek lisans olan bu tezlerin 113'nda psikolojik iyi oluşun incelendiği görülmektedir. Bu tezler örneklem grubu açısından incelendiğinde ocuk ve ergenlerle (11-18) yapılan 12 çalışma olduğu, niversite öğrencileriyle ilgili 38 çalışma bulunduğu ve yetişkinlerle 63 çalışma gerekleştirildiği görülmektedir. Araştırmalarda umutsuzluk, beden imaj algısı, sosyal yetkinlik, temas engelleri, sosyal medya kullanımı, empati, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve okul tükenmişliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği ve son yıllarda yapılan çalışmaların arttığı görülmektedir.

2.2.1.3. Yaşamda anlam ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Aslan ve Batıgün (2017) yaptıkları araştırmada ebeveyn kabul/reddi ile intihar olasılığı arasında, yaşam amaçlarının aracı rolünü incelemiştir. Çalışma örneklemini 18-28 yaşları arasında 394 niversite ğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda "ilişki" ve "fiziksel sağlık" amaçlarının ebeveyn kabul/reddi ile intihar olasılığı arasında kısmi aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

Demir ve Murat (2017) tarafından yapılan araştırmada ğretmen adayları mutluluk, iyimserlik, yaşamda anlam ve yaşam doyumunu değişkenleri ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma örneklemini 687 ğretmen adayı oluştırmaktadır. Araştırma sonucunda yaşamda anlam ile algılanan anne-baba tutumları, hedeflenen bölümde okuyup/okuyamama değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumunu, iyimserlik ve yaşamda anlam değişkenlerinin birlikte mutluluğu yordadığı ve mutluluk puanlarındaki varyansın yaklaşık %46'sını açıkladığı görülmüştür.

Erpay (2017) yaptığı araştırmada tek başına olma ile yalnızlık, yaşamda anlam (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın arayışı), utangaçlık, arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma örneklemini 470 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda tek başına olmayı tercih etme ile yaşamda anlamın varlığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Demirbaş Çelik (2016) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yaşam amacı düzeyleri ve cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 156 kadın, 112 erkek olmak üzere 268 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanları ile yaşam amaç puanları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ancak yaşamda anlam arayışı puanları ile yaşam amaçları puanları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yaşamda anlam ve yaşam amacı puanlarında kadınların erkeklerden daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kızıllırmak (2015) tarafından yapılan araştırmada beş faktör kişilik özelliği ve maneviyat ile yaşamda anlam arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini yaşları 19 – 29 aralığında değişen 315 (185 kadın ve 130 erkek) katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre genç yetişkinlerin yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı puanlarının cinsiyet açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden sorumluluk ve deneyime açıklık ile anlam arayışı arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, yaşamda anlamın varlığı ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca maneviyatın yaşamda anlam varlığı varyansının %10'unu, anlam arayışı varyansının %12'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

Baş (2014) tarafından yapılan araştırmada değerler ve yaşamda anlam arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini üniversite öğrenimi gören 910 (589 kız ve 321erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda yaşamda anlamın varlığı ile insan onuru, maneviyat, fütüvvet, özgürlük, kariyer değerleri, entelektüel ve toplumsal değerler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşamda anlam arayışı ile toplumsal değerler, materyalistik değerler, özgürlük, entelektüel değerler, kariyer değerleri ve romantik değerler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Maneviyat, fütüvvet ve materyalistik değerler yaşamda anlamın varlığının yordayıcıları

olarak bulunurken; romantik değerler, maneviyat ve özgürlük ise anlam arayışının yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Çamur (2014) tarafından yapılan araştırmada gençlerde yaşamda anlam ve dindarlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini yaşları 16-27 arasında değişen toplam 591 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda öznel dindarlığın, yaşanılan yerin, cinsiyetin, öğrenim görülen sınıfın ve yaşamda anlam algısının dindarlığı yaşamda anlamın varlığını, anlam arayışını etkilediği; dindarlık ile yaşamda anlamın varlığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Demirbaş (2014) yaptığı araştırmada yaşamda anlam ile üst-düzey kişilik arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 360 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların öğrencilerin yaşamda anlamın varlığı ile üst-düzey kişilik yapıları arasındaki ilişkide aracılık yaptığı ancak yaşamda anlam arayışı ile bu aracılık ilişkisinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca yaşamda anlam arayışı ve esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken; yaşamda anlam arayışı ve durağanlık arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Parlak (2014) üniversitede okuyan 455 kız öğrenci ile yaptığı araştırmada öğrencilerin yaşamda anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; yaşamda anlam puanlarının sınıf düzeyi ve öğrencilerin kaç kişilik odada kaldığı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini saptamıştır.

Demirbaş (2010) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında yılmazlık ile yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı, yılmazlığın iki alt boyutu olan kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yılmazlığın bir diğer alt boyutu olan yeniliklere açık olma ile yaşamda anlam arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin yaşlarına, cinsiyetlerine ve fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Yaşamda anlam ile ilgili YÖK tez sistemindeki tezler incelendiğinde (YÖK, 2018) 2010-2017 yılları arasında yapılmış 24 teze ulaşılmaktadır. Beşi doktora ve on

ikisi yüksek lisans olan bu tezlerin 17'sinde yaşamda anlamın incelendiği görülmektedir. Bu tezler örneklem grubu açısından incelendiğinde çocuk ve ergenlerle yapılan bir çalışma olduğu, üniversite öğrencileriyle ilgili 11 çalışma bulunduğu, yetişkinlerle beş çalışma yapıldığı görülmektedir. Araştırmalarda intihar olasılığı, mutluluk, iyimserlik, yalnızlık, utangaçlık, maneviyat, kişilik özellikleri, değerler, psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam arasındaki ilişkinin incelendiği ve yaşamda anlamın alan yazında pozitif bir güç olarak değerlendirildiği görülmektedir.

2.2.1.4. Minnettarlık ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Doğruyol (2018) yaptığı araştırmada minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi depresyon tanısı almış bireyler ve psikiyatrik tanı almamış kontrol grubu ile incelenmiştir. Araştırmada depresyon tanısı almış 40 kişilik deney grubu ve deney grubu ile benzerlik gösteren 40 kişilik kontrol grubu incelenmiştir. Araştırma sonucunda kontrol grubunun takdir etme-şükran duyma alt boyutları puanlarının, deney grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Deney grubunda medeni hal, yaş, eğitim düzeyi, dini inanç, gelir düzeyi ve depresif belirtilerin şiddeti bakımından takdir etme-şükran duyma alt boyut puanları anlamlı bulunmuştur. Ayrıca, deney grubundaki katılımcıların depresyon puanları ile memnuniyete yönelik şükür ve sözel şükür alt boyutları arasındaki ilişki anlamlı ve negatif olarak bulunmuştur.

Kardaş (2017) yaptığı araştırmada pozitif duyguların bireylerin iyi oluş ve kendini toplama gücü düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 471 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaştığı ancak cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca bireylerin minnettarlık düzeyinin benlik saygısı ve algılanan sosyal destek düzeyleri üzerinde, bunların da psikolojik ihtiyaç doyumu üzerinde, psikolojik ihtiyaç doyumunun da bireylerin psikolojik iyi oluş ve kendini toplama gücü düzeyleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Demirbağ (2016) yaptığı araştırmada "Teşekkür Ederim" Minnettarlık Eğitimi Programının (TEMEP) ilköğretim öğretmenlerinin minnettarlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma ön test-son test- izleme testli ve deney (N=11)- kontrol (N=12) gruplu deneysel bir modelle toplam 23 öğretmenden oluşan bir örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna 5 hafta süren TEMEP uygulanırken, kontrol

grubuna aynı zaman dilimi içinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, programın deney grubu üyelerinin minnettarlık toplam puanlarını son test ve izleme ölçümlerinde kontrol grubu üyelerine göre anlamlı bir şekilde artırdığını göstermiştir. Ayrıca "TEMEP Değerlendirme Formu" ile elde edilen nitel verilere göre ilkokul öğretmenleri programı etkili bulmuşlar ve programa katılmaktan mutlu olduklarını bildirmişlerdir.

Erdugan (2016) yaptığı araştırmada en yakın arkadaşın yardım davranışları ile arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusunun ve minnettarlık dışavurum düzeyinin, cinsiyete ve minnettarlık eğilime göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırma örneklemini 230'u kadın ve 176'sı erkek toplam 406 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda en yakın arkadaşın yardım davranışlarının arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusu ve minnettarlık dışavurumu üzerinde cinsiyet ve minnettarlık eğilimi temel etkilerinin anlamlı olduğu, ancak cinsiyet ve minnettarlık eğiliminin ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Topçu (2016) yaptığı araştırmada şema başa çıkma yolları, erken dönem uyumsuz şemalar, sorumluluk ve kontrol odağı değişkenleri ile minnettarlık ve minnettarlık ile travma sonrası gelişme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda aşırı bağımsızlık, yetersiz özdenetim, duygusal ihmal, kadere inanma ve sorumluluğun davranışsal boyutunun minnettarlığı; minnettarlığın da travma sonra büyümeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Arslan (2015) yaptığı araştırmada anneye bağlanma ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkide öğrenilmiş çaresizlik, yaşam doyumu ve minnettarlığın aracı rolünü incelemiştir. Araştırma örneklemini 573 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda anneye bağlanma ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun kısmi ve minnettarlığın tam ara değişken rolü oynadığı bulunmuştur.

Göcen (2015) 11-12 yaşlarındaki 134 çocukla yaptığı çalışmada hayat memnuniyeti ve minnettar olma eğilimine etki eden aileye ilişkin faktörleri incelemiştir. Bu araştırma sonucunda kızların erkeklerden daha fazla minnettarlık eğilimi gösterdiği ve anne baba eğitiminin artmasının çocuklarda minnettarlığın artmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Minnettarlık (şükran) ile ilgili YÖK tez sistemindeki tezler incelendiğinde (YÖK, 2018) 2015-2018 yılları arasında yapılmış 124 teze ulaşılmaktadır. Dördü doktora ve beşi yüksek lisans olan bu tezlerin dokuzunda minnettarlığın incelendiği görülmektedir. Bu tezler örneklem grubu açısından incelendiğinde çocuk ve ergenlerle yapılan bir çalışma olduğu, üniversite öğrencileriyle yapılan iki çalışma bulunduğu, yetişkinlerle altı çalışma yapıldığı görülmektedir. Araştırmalarda depresyon, benlik saygısı, travma sonrası gelişme, anneye bağlanma, hayat memnuniyeti ile minnettarlık arasındaki ilişkinin incelendiği ve minnettarlığın son yıllarda çalışılmaya başlanılan bir konu olduğu görülmektedir.

2.2.1.5. Affedicilik ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Besim (2017) yaptığı araştırmada bitirilmemiş işler, sürekli öfke ve affetme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma örneklemini 464 (107 erkek 357 kadın) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda sürekli öfke ile başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sürekli öfke ile kendini affetme alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sürekli öfke ile en güçlü ilişkiye sahip alt boyut başkalarını affetme olurken ikinci sırada durumu affetme ve üçüncü sırada ise kendini affetme bulunmaktadır. Cinsiyet açısından yapılan incelemede affediciliğin bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Eker (2017) yaptığı araştırmada bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 44 öğrenci arasından kura çekilerek belirlenen deney n= 12, kontrol n= 12 olmak üzere 24 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma 12 haftalık grup çalışması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X ön test/son test/izleme testi) desen kullanılmıştır. Araştırma sonucunda affetme esnekliği ve umutsuzluk değişkenlerinin tümü için müdahale etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .05$). Yapılan çalışma sonucunda affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının umutsuzluğu azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin 60 günlük izleme süreci sonunda da kalıcılığını koruduğunu belirlenmiştir.

Özgür ve Eldeklioğlu (2017) tarafından yapılan araştırmada affetmeyi arttırmaya yönelik hazırlanan grup müdahale çalışmasının (REACH Affetme Modeli) lise

öğrencilerinin affetme ve ruminasyon düzeylerine etkisini incelenmiştir. Araştırma örneklemini 128 lise son sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Bu örneklemden düşük ölçek puanlarına sahip 10 tanesi deney, 10 tanesi de kontrol grubu olmak üzere 20 kişi seçilmiştir. Deney grubuna 5 haftalık grup çalışması uygulanmış; kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Öntest-sontest kontrol gruplu olarak yapılan araştırma sonucunda deney ve kontrol gruplarının affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Aslan (2016) yaptığı çalışmada lise son sınıf öğrencilerinde affedicilik ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 115'i erkek, 147'si kız olmak üzere toplam 302 lise son sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerin affedicilik, kendini bağışlama ve durumları bağışlama düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin başkalarını bağışlama düzeyleri ve özgüven düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Aile tutumlarından demokratik ve koruyucu aile tutumlarına sahip öğrencilerin daha yüksek kendini bağışlama düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet farklarının affedicilik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Güloğlu, Kararımak ve Emirali (2016) tarafından yapılan çalışmada çocukluk çağında ihmal ve istismara uğrayan ve uğramayan bireylerde tinsellik ve affedicilik düzeyleri incelenmiştir. Araştırma örneklemini 413 kadın, 123 erkek olmak üzere 536 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda çocukluk çağında ihmal ve istismara uğrayan üniversite öğrencilerinin bu durumu yaşamayan öğrencilere göre durumu affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve tinsellik puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Kocaboz (2016) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin stresle baş edebilme becerileri ve affedicilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 456 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerinin cinsiyete göre affedicilik puanlarında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Affedicilik puanları üzerinde sınıf düzeyinin, okul türünün, öğrencilerin annelerinin ve babalarının hayatta olup olmama durumunun, anne baba eğitim durumunun ve aile gelir durumunun ise anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Sarı (2014) tarafından yapılan araştırmada uzlaşmadan, boyun eğmeden, özür dilemeden, yapılanları onaylamadan ve unutmadan yapılan affetme biçimi ile kendini geręekleřtirme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini 164 kız, 149 erkek olmak üzere 313 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda kendini geręekleřtirme ile affetme arasında ilişki olduğu ve affetmenin ile kendini geręekleřtirmenin birbirlerini yordadığı bulunmuştur. Affetmeye ilişkin toplam varyansın % 11'inin kendini geręekleřtirme ile açıklandığı ($R = .33$, $R^2 = .11$, $F = 40.20$, $p < .01$); kendini geręekleřtirmedeki toplam varyansın % 15'inin kendini, başkalarını ve durumu affetme değişkenleriyle açıklandığı bulunmuştur ($R = .39$, $R^2 = .15$, $p < .01$).

Bugay ve Demir (2012) affetmeye yönelik grupta psikolojik danışma programı geręekleřtirmiřtir. Üniversite öğrencisi olan 16 kişi ile Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli perspektifiyle geręekleřtirilen bu çalışmada Affetmeyi Geliştirme Programı'nın öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerini anlamlı düzeyde arttırdığı bulunmuştur.

Bugay ve Demir (2011) tarafından yapılan araştırmada hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetme ile ilişkisi ve hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi ne kadar yordadığı incelenmiştir. Araştırma örneklemin 196 kız, 180 erkek olmak üzere 376 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyini %10 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Yapılan incelemede üniversite öğrencilerinin affetme puanlarının öncelikle "hatadaki sorumluluk", daha sonra "hatanın yol açtığı sonuçlar" ve son olarak "hatanın kimin tarafından yapıldığı" değişkenleri tarafından anlamlı olarak açıklandığı bulunmuştur.

Affedicilik ile ilgili YÖK tez sistemindeki tezler incelendiğinde (YÖK, 2018) 127 teze ulaşılmaktadır. On sekizi doktora ve kırk altısı yüksek lisans olan bu tezlerin 64'ünde affediciliğin incelendiği görölmektedir. Bu tezler örnekleme grubu açısından incelendiğinde çocuk ve ergenlerle yapılan sekiz çalışma olduğu, üniversite öğrencileriyle ilgili 35 çalışma bulunduğu ve yetişkinlerle 21 çalışma geręekleřtirildięi görölmektedir. Araştırmalarda öfke, umutsuzluk, ihmal ve istismar, öz güven, kendini geręekleřtirme ve affetme arasındaki ilişkinin incelendiği görölmektedir.

2.2.1.6. İyi oluş, yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği yurt içinde yapılan araştırmalar

Balcı Çelik ve Öztürk Serter (2017) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkiye sahip üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin öznel iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini 329 (229 kız ve 100 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda affetme ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmenin birlikte öznel iyi oluşun % 13'ünü yordadığı tespit edilmiştir.

Batik, Bingöl, Kodaz ve Hoşoğlu (2017) yaptıkları araştırmada affediciliğin öznel iyi oluşa yönelik yordayıcı rolünü; ayrıca cinsiyet, fakülte, sınıf, ikamet edilen yer ile ebeveyn tutumları yönünden affedicilik ve öznel iyi oluşu incelemiştir. Araştırma örneklemini 828 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin affedicilik ve öznel iyi oluşlarının cinsiyet ve ikamet edilen yer açısından anlamlı farklılık göstermediği; 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin; İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin affetme puanlarının diğer öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ebeveynleri koruyucu ve demokratik tutuma sahip olan öğrencilerin anlamlı affedicilik öznel iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Affedicilik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde olumlu ilişki olduğu ($r=.18$) ve affetmenin öznel iyi oluşun %3 kadarını yordadığı bulunmuştur.

Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli (2016) yaptıkları araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük, affedicilik eğilimi ve öfke ifade tarzı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 478 kız 434 erkek olmak üzere toplam 912 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda affedicilik eğilimi ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Oluşturulan yapısal eşitlik modelinde affedicilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye öfke kontrol düzeyinin aracılık ettiği ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu ilişkiye aracılık etmediği tespit edilmiştir.

Oğuz Duran ve Tan (2013) yaptıkları araştırmada minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma örneklemini deney grubunda yer alan 53 ve bekleme listesi kontrol grubunda yer alan 33 kişi olmak üzere 86 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma

sonucunda minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmasına katılan öğrencilerin uygulama sonrasındaki öznel iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu bulunmuştur.

Şahin (2013) yaptığı çalışmada affedicilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 327 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, affedicilik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmalar yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik gibi pozitif yapıların iyi oluşla ilişkili ve iyi oluş için önemli bir açıklayıcı olduklarını göstermektedir. Aynı zamanda yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik konularında yapılan deneysel çalışmalarda bu özelliklerin geliştirilebileceği ve deneysel çalışmalar ile iyi oluş puan ortalamalarında artış sağlanabileceği bulunmuştur.

2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.2.2.1. Öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Măirean ve Diaconu-Gherasim (2018) yaptıkları çalışmada ergenler ile annelerinin yaşama bakış açıları ve ergenlerin öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri incelemiştir. 15 ve 17 yaşları arasındaki 104 ergen ve annesi çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda yaşamlarında yüksek düzeyde olumsuz olay bildiren ergenlerin, daha yüksek düzeyde depresif belirtiler ve daha düşük yaşam doyumu düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Ergenlerin depresif belirtileri geçmiş dönemlere ilişkin olumsuz bakış açılarıyla pozitif, olumlu bakış açılarıyla negatif olarak ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, ergenlerin yaşam memnuniyeti geçmiş dönemlere ilişkin olumsuz bakış açılarıyla negatif, olumlu bakış açılarıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Annelerin kadercilik bakış açısına sahip olmasının ergenlerin yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sabatini ve Sarracino (2017) yaptıkları çalışmada sosyal medya kullanımı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elde edilen sonuçlar sosyal medyanın öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra iki dolaylı etkisi olduğunu göstermektedir; yüz yüze sosyal etkileşim üzerindeki olumlu etki ve toplumsal güven üzerindeki olumsuz etki. Sosyal medya kullanımı ve çevrimdışı etkileşim arasındaki ilişki olumluyken, toplumsal güven arasındaki ilişki olumsuz bulunmuştur. Yine

araştırmada sosyal medya kullanımının öznel iyi oluş ile negatif yönde ve anlamlı bir korelasyona sahip olduğunu bulunmuştur.

Geng (2016) 365 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada duygusal zeka, minnettarlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yapısal eşitlik modelinin sonuçları duygusal zekânın minnettarlık ve öznel iyi oluş ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu, minnettarlığın öznel iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğunu ve minnettarlığın duygusal zeka ile öznel iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermiştir.

Litalien, Lüdtke, Parker ve Trautwein (2013) yaptıkları araştırmada öz-belirleme teorisini kuramsal bir çerçeve olarak kullanarak, okul sonrası geçiş döneminde özerk hedef düzenlemesi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Almanya'da, lise sonda ve 2 yıl sonra 3 farklı durumda (üniversitede, mesleki eğitimde, eğitimde değil) bulunan 2.284 öğrenci oluşturmuştur. Yapısal eşitlik modellemesi, Zaman 1'de ölçülen özerk hedef düzenlemesinin, Zaman 2'deki yaşam doyumunu, olumlu duyguyu, benlik saygısını ve özerk hedef düzenlemesini pozitif yönde yordadığını ayrıca olumsuz duyguyu negatif yönde etkilediğini göstermiştir.

Kim ve Lee (2011) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin Facebook arkadaşlarının sayısına ve kendini sunum stratejilerine (olumlu ve dürüst) odaklanarak öznel iyi oluşlarını arttırıp arttırmadığı incelenmiştir. 391 kolej öğrencisiyle yapılan araştırmada Facebook arkadaşlarının sayısının öznel iyi oluş ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu ancak bu ilişkinin algılanan sosyal destek tarafından yönlendirilmediği bulunmuştur. Kendi kendini sunma stratejilerinden pozitif benlik sunumu öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkiye sahipken, dürüst öz-sunumun algılanan sosyal destek aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisi olmuştur. Araştırma sonuçları Facebook arkadaşlarının sayısının ve olumlu benlik sunumunun, kullanıcıların öznel iyi oluşunu geliştirebileceğini, ancak bu mutluluğun bir kısmının algılanan sosyal destekten kaynaklanamayacağını göstermektedir. Öte yandan, dürüst öz sunumun Facebook arkadaşlarının sağladığı sosyal destekten kaynaklanan mutluluğu arttırabileceği bulunmuştur.

Howell, Kern ve Lyubomirsky (2007) yaptıkları meta analiz çalışmasında 150 araştırmadan elde edilen bulguları bütünlüştürmüştür. Sonuçlar iyi oluşun bireylerin sağlık durumlarını olumlu etkilediğini göstermektedir ($r= 0.14$). Öznel iyi oluşun kısa

dönem sağlık durumu ile ($r = 0.15$), uzun süreli sağlık durumu ile ($r = 0.11$), hastalık veya semptom kontrolü ile ($r = 0.13$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Jokisaari (2004) yaptığı araştırmada yaş ve cinsiyet açısından pişmanlık içeriğindeki farklılaşmayı ve pişmanlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 19 ile 82 yaş arasında değişen 176 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonucunda genç erişkinlerin (19-29 yaş) orta yaşlardan (30-54 yaş) ve yaşlı erişkinlerden (55-82 yaş) daha sık ilişki ve boş zamanla ilgili pişmanlık yaşadıkları; iş ve aile ile ilgili pişmanlıkların ise orta yaşlı ve yaşlı yetişkinler arasında daha belirgin bulunmuştur. Cinsiyet karşılaştırmasında ilişkilere ve aileye ilişkin pişmanlıkların kadınlarda erkeklerden daha sık olduğunu belirlenmiştir. Öznel iyi oluş açısından, eğitim ve iş ile ilgili pişmanlıkların yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı; kendiyile ilgili pişmanlıkların ise depresif belirtilerle pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Ben-Zur (2003) yaptığı araştırmada gençlerin öznel iyi oluşunu etkileyen ana iç kaynaklar olarak kontrol duygusu ve iyimserlik üzerine odaklanmıştır. Ergen-ebeveyn benzerliklerinin yanı sıra ergen-ebeveyn ilişkilerinin ergenlerin iç kaynakları ve iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini yaşları 18-30 arasında değişen 97 üniversite öğrencisi ve yaşları 15-17 arasında değişen 185 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda hem kontrol duygusu hem de iyimserlik ile olumlu duygular arasında pozitif yönlü; olumsuz duygular açısından ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca analizler yaş ve baba eğitimi gibi demografik değişkenlerin olumlu ve olumsuz duygular tarafından ölçülen öznel iyi oluş ile ilişkili olmadığını, erkeklerin olumsuz duygu puanlarının kızlara göre daha yüksek seviyelerde olduğunu göstermektedir. Ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin olumlu ve olumsuz duygu puanları arasında bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Ergenlerin ve babaların öznel iyi oluş; ergenlerin ve annelerin ise yaşam doyumu puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Diener ve Biswas-Diener, (2002) yaptıkları çalışmada gelir ve öznel iyi oluş ilişkisini incelemiştir. Gelir ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde dört tekrarlanabilir bulgunun ortaya çıktığı görülmektedir: 1. Ulusların refahı ile öznel iyi oluş ortalamaları arasında büyük korelasyonlar vardır. 2. Ulusların gelirleri ve öznel iyi

oluş puanları arasında çoğunlukla küçük korelasyonlar vardır ancak bu korelasyonlar yoksul ülkelerde daha büyük görünmektedir ve mutsuzluk riski yoksul insanlar için daha yüksektir. 3. Ekonomik olarak gelişmiş toplumların çoğunda son on yıldaki ekonomik büyüme öznel iyi oluşu çok az artırmıştır ve bireysel gelirdeki artışlar değişken sonuçlara yol açmıştır. 4. Maddi hedefleri diğer değerlerden daha fazla önemseyen insanlar, zengin olmadıkça, büyük ölçüde daha az mutlu olma eğilimindedirler. Son madde açısından bakıldığında; A. Gelirin, insanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olduğu sürece öznel iyi oluşu artırdığı görülmektedir. B. Gelir ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin, maddi arzuların karşılanabilme miktarıyla da ilgili olduğu ifade edilebilir. C. Üretim ve tüketim için işleyen toplumsal normların gelir-öznel iyi oluş ilişkisini anlamak için gerekli olduğu görülmektedir.

2.2.2.2. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Akhtar ve Kroener-Herwig (2017) yaptıkları araştırmada uluslararası öğrencilerin başa çıkma stilleri (yansıtıcı, baskılayıcı ve tepkisel başa çıkma) ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 235 Asyalı, 204 Avrupalı ve 94 Latin Amerikalı üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda sosyo-demografik değişkenleri kontrol ettikten sonra başa çıkmanın öğrencilerin duygusal ve işlevsel durumu üzerinde çok etkili olduğu görülmüştür. Baskılayıcı başa çıkma, üç kültür grubunun tamamında düşük psikolojik iyi oluş düzeyinin güçlü bir yordayıcısıyken, yansıtıcı başa çıkma yüksek düzeyde bir psikolojik iyi oluşun öngörüsüdür. Ayrıca, psikolojik iyi oluş ile tepkisel başa çıkma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Naeemi ve Tamam (2017) yaptıkları araştırmada Facebook'ta duygusal bağımlılığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmaya, Malezya'da bir lisede öğrenimine devam eden toplamda 13-16 yaş arası toplam 401 öğrenci katılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları, Facebook'a duygusal bağımlılığın ergenlerin genel psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Etki, özerklik, yaşamdaki amaç ve diğerleriyle pozitif ilişki üzerinde daha belirgindi. Sonuçlar ayrıca, yüksek öz-yeterliliğin, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına karşı duygusal bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltmadığını göstermiştir.

Rana ve Nandinee (2016) yaptıkları araştırmada ergenlerin olumlu duygularının profilini araştırmış ve psikolojik iyi oluşlarının göstergesi olarak olumlu duyguların rolünü incelemiştir. Çalışma, 16 ila 18 yaş arasındaki 160 ğrenci ile yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları, öğrencilerin cinsiyetine bakılmaksızın, olumlu duyguların, ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Tomlinson, Keyfitz, Rawana ve Lumley (2017) yaptıkları araştırmada sahip olunan olumlu şemaların mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Yaşları 8–18 olan 282 ocuk ve ergenin katıldığı araştırmada, olumlu şemaların mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumlu şemaların mutlulukla olan ilişkisinde büyük çocuklar küçük çocuklara kıyasla daha fazla olumlu etkilenmektedir. Ancak yaşam doyumu açısından böyle bir fark bulunmamıştır. Olumlu şema temalarının (güven, değerlilik, iyimserlik, başarı, öz-yeterlik) yaşam doyumu ve mutluluğa göreceli katkıları incelendiğinde, değerlilik en güçlü belirleyici olarak bulunmuştur.

Almquist ve diğerleri (2014) yaptıkları araştırmada 19 yaş grubundaki arkadaşlık bağlantıları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 1289 katılımcı ile gerçekleşen bu araştırmada cinsiyet farkları da ele alınmıştır. Yapılan araştırmada arkadaşlık bağlantılarının geç ergenlerde psikolojik iyi oluş için yararlı olduğu, duygusal destek sağladığı bulunmuştur.

Yuan (2010) yaptığı araştırmada ergenlerin beden algıları ve kilo kontrol davranışları ile psikolojik iyi oluşlarındaki ilişkiyi cinsiyet farklılıkları açısından incelemiştir. Araştırma örneklemini 11–20 yaş arası 12.814 ergen (% 51 kız) oluştırmaktadır. Araştırma sonucunda bedensel olarak daha iri ya da fazla gelişmiş olma algısının kızların psikolojik iyi oluşlarını zamanla azalttığı; erkeklerin psikolojik iyi oluşundaki zamansal değerimler ile beden algısı arasında ise anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur. Algılanan abartılı gelişim düşüncesi ilk ergenlik dönemindeki kızların psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz etkilerken, aşırı kilolu olma algısı orta ve geç ergen kızların psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz etkilemektedir.

Buchanan ve Bowen (2008) yaptıkları araştırmada yetişkin ve akran desteğinin ortaokul ğrencilerinin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisini incelemiştir. Yedi ABD eyaletinden 13.843 ortaokul öğrencisini temsil eden veriler kullanarak yapılan araştırmada akran desteğinin, ortaokul ğrencilerinin çeşitli yetişkin destek

düzelelerinde psikolojik iyi oluşlarına önemli oranda katkı sağladığı bulunmuştur. Ancak yetişkin desteği düşük olduğunda, yüksek düzeydeki akran desteğinin psikolojik iyi oluşu iyileştirmediği de bulunmuştur.

Videon (2005) 7. sınıftan 12. sınıfa kadar farklı sınıflardan 6512 ergenin verilerinin kullanıldığı araştırmasında babaların ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bu araştırmanın verileri 1994, 1995 ve 1996 yıllarında toplanan Add Health sağlık araştırmasından alınmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında; ergenlerin babaları ile ilişkilerinin daha değişken olduğu ve ergenlerin baba ergenlik ilişkisindeki memnuniyetinin değişmesi, psikolojik iyi oluşlarındaki dalgalanmaları önemli ölçüde etkilemektedir. Bu etkinin anne ergen ilişkilerinde meydana gelen değişikliklerin kontrol edilmesinden sonra da devam ettiği bulunmuştur. Babaların çocuklarının psikolojik iyi olmalarına doğrudan katkı sağladığı belirtilmektedir.

Silverberg ve Steinberg (1987) yaptıkları araştırmada ebeveynlerin iyi oluşlarının ailede ebeveyn-ergen çatışması ve çocukların duygusal özerklik düzeyiyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemi 10 ile 15 yaşları arasındaki ilk doğan çocukla birlikte 129 aileden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda (1) babaların değil ama annelerin iyi oluşu ile ebeveyn-ergen çatışmasının yoğunluğu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; (2) sosyoekonomik durumun ebeveyn iyi oluşu ve ebeveyn-ergen çatışması arasında aracılık rolü olduğunu bulunmuştur.

2.2.2.3. Yaşamda anlam ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Bergman, Bodner ve Haber (2018) yaptıkları araştırmada ölüme yakın olma algısı, yaşamdaki anlam ve depresif belirtiler arasındaki bağlantıyı incelemiş ve yaşamdaki anlamın ölüme yakın olma algısı ile depresif belirtiler arasındaki bağlantıya aracılık edip etmediğini araştırmıştır. Araştırma örneklemi 28 ve 74 yaşları arasındaki 268 katılımcı (ortalama yaş = 46.75) oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda yaşamdaki anlam ve depresif belirtiler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşamdaki anlamın ölüme yakın olma algısı ve depresif belirtiler arasındaki bağlantıya aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Garrison ve Lee (2017) yaptıkları araştırmada duygusallık alt grupları ve belirsizlik toleransı ile yaşamda anlam (varlığı / arayışı) arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırma örneklemini 348 üniversite öğrencisi oluşturmuştur ve yaş ortalaması 21,6'dır. Sonuçlar yaşamda anlamın (varlığı / arayışı) tüm duygusallık gruplarıyla (Düşük, Ortalama ve Yüksek Duygusallık) ve ortalama belirsizlik toleransı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yaşamda anlam arayışı puanlarının yüksek duygusallık düzeyine göre düşük duygusallık düzeyinde daha fazla olduğu bulunmuştur.

To (2016) yaptığı çalışmada ekonomik olarak dezavantajlı ergenlerin anlam arayışı, yalnızlık ve psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini Hong Kong'daki 10 farklı okuldan 366 ekonomik olarak dezavantajlı olan ve 304 ekonomik olarak dezavantajlı olmayan ergen oluşturmuştur. Ekonomik olarak dezavantajlı ergenler için anlam arayışının benlik saygısı, öz-yeterlik ve yaşam doyumu ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu; yalnızlığın ise tüm örnekleme psikolojik iyi oluş ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Cho, Lee, Lee, Bae ve Jeong (2014) yaptıkları çalışmada yaşamda anlamın lise öğrencilerinin okul uyumuna etkisini ve sorun odaklı başa çıkma ile öz kabulün arabuluculuk etkilerini incelemiştir. Araştırmaya 16-17 yaşlarında 200 kız lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yaşamda anlam, öz kabul, sorun odaklı başa çıkma ile okula uyumun birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ve bu değişkenlerin birlikte okula uyumun %35' ini açıkladığı bulunmuştur. Yaşamda anlam ile lise öğrencilerinin okul uyumu arasındaki ilişkiye sorun odaklı başa çıkmanın aracılık etkisinin anlamlı olduğu ancak öz kabulün aracılık etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Hedayati ve Khazaei (2014) yaptıkları çalışmada depresyon, yaşamda anlam ve umut arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 215 üniversite öğrencisi katılmıştır ve araştırma sonucunda yaşamda anlam ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -0.479$, $p < .01$). Yaşamda anlamın alt boyutlarından anlamın varlığı ile depresyon ilişkisinin ($r = -0.511$, $p < .01$) anlam arayışı ve depresyon ilişkisinden ($r = -0.286$, $p < .01$) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşamda anlam ve umut arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Steger ve Kashdan (2013) yaptıkları çalışmada katılımcıların günlük olarak yaşadıkları anlam seviyesi hakkında kişisel raporlarını incelemiştir. Olumsuz duygu ve depresyonun yaşamdaki tutarlı anlam deneyimini zayıflattığını, istikrarsızlığı teşvik

ettiğini ve bununla birlikte kararsız anlamın arttığını bulmuşlardır. Bu araştırmada iyi oluşun bir göstergesi olarak anlam kararlılığının önemli olduğu bulunmuştur. Ayrıca günlük anlamda yaşanan istikrarsızlığı daha fazla bildiren kişiler daha az genel anlam, olumlu duygu, yaşam doyumu, sosyal bağlılık, ilişki doyumu ve daha büyük olumsuz duygu ve depresif belirtiler bildirmiştir.

Brassai, Piko ve Steger (2012) yaptıkları araştırmada yaşamda anlam ve umutsuzluğun problem davranışlar ve sağlık davranışları ile olan ilişkilerini incelenmiştir. Araştırma örneklemini 15 18 yaş aralığındaki 426 ergen oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yaşamdan anlamın varlığı, anlam arayışı ve umutsuzluğun (ters yönde) daha yüksek seviyelerde sağlıklı davranışlar ve daha düşük seviyedeki problem davranışlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ho, Cheung ve Cheung (2010) yaptıkları araştırmada yaşamda anlam, iyimserlik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 1807 ergen katılmıştır ve araştırma sonucunda yaşamdaki anlamın (varlığı / arayışı) ve iyimserliğin, ergenlerde çok boyutlu yaşam doyumu ve çok boyutlu psikososyal sorunların oluşumu ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. İyimserliğin, yaşamda anlam ve iyi oluş arasındaki ilişkilerde kısmi bir aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Benzer bir araştırma yapan Ju, Shin, Kim, Hyun ve Park (2013) yaptıkları araştırmada yaşamda anlam, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya ileri yetişkinlik döneminde bulunan 61 ile 91 yaşları arasındaki toplam 252 kişi katılmıştır. Sonuçlar, iyimserliğin yaşamda anlam (varlığı / arayışı) ve öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. İyimserlik ve iyi oluş arasındaki ilişkide yaşamda anlamın kısmi aracılık etkisi bulunmuştur.

Park ve diğerleri (2010) yaşamdaki anlam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi bazı sosyodemografik değişkenlerle ele alan bir çalışma yapmıştır. 731 yetişkin ile yapılan araştırmada anlam varlığının yaşam doyumu, mutluluk ve olumlu duygularla pozitif yönde ilişkili olduğu, olumsuz duygu durum ve depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşlı katılımcıların genç katılımcılarla karşılaştırıldığında hayatlarında daha fazla anlam, mutluluk ve pozitif etki olduğu tespit edilmiştir. Daha eğitilmiş katılımcıların daha fazla anlam, mutluluk ve olumlu duygu, daha az olumsuz duygu ve daha az depresyon bildirdiği bulunmuştur.

Steger, Kawabata, Shimai ve Otake (2008) yaptıkları araştırmada yaşamda anlamın iki temel boyutu olan anlamın varlığı ve anlam arayışında kültürel değişimleri incelemiştir. Araştırma örneklemini Amerikalı (N = 1183) ve Japon (N = 982) olmak üzere toplam 2265 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, yaşamda anlamın varlığı açısından Amerikalı öğrenciler Japon öğrencilere göre daha yüksek puan alırken; yaşamda anlam arayışında ise Japon öğrenciler Amerikalı öğrencilere göre daha yüksek puan almıştır. Modele göre, ABD’li öğrencilerde anlamın varlığı ve iyi oluş anlam arayışı ile negatif yönde ilişkiliyken; bu değişkenler Japon öğrencilerde ise pozitif olarak ilişkiliydi. Dolayısıyla, anlam arayışının kültürden etkilendiği görülmektedir.

2.2.2.4. Minnettarlık ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Bono, Froh, Emmons ve Card (2013) tarafından yapılan araştırmada liseye başladığında orta düzey minnettarlığa sahip olan ve lise boyunca bunu geliştiren ergenlerin lise bitinceye kadar daha fazla empati, öz-farkındalık, öz-yeterlik, geleceğe yönelik hedefler, güçlü bir kimlik duygusu ve toplumu geliştirme motivasyonu hissettiği bulunmuştur.

Chaplin, Rindfleisch, John ve Froh, (2013) yaptıkları çalışmada ergenlerde minnettarlık ve olumlu sosyal davranış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini için bir yaz programında yaşları 11 ile 17 arasında değişen 61 ergen minnettarlık sayma (müdahale) veya sıradan faaliyetler (kontrol) ile ilgili iki farklı gruba alınmıştır. Araştırma için her bir öğrenci 10 dolar almıştır ve parayı kendileri için saklamaya veya o parayla bağış yapmaya karar verebileceklerdir. Sonuç olarak minnettarlık durumundaki ergenlerin kontrol koşullarına kıyasla % 60 daha fazla bağış yaptıkları bulunmuştur (6,81 \$ / 2,43 \$). Ayrıca minnettarlık grubundaki öğrencilerin test sonrasında da daha minnettar ve daha az materyalist oldukları tespit edilmiştir.

Bono, Froh ve Emmons (2012) tarafından yapılan boylamsal çalışmada 436 ergen (11-14 yaş), liseye girmeden hemen önce ve 4 yıl sonra tekrar araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucuna göre ilk ölçümdeki minnettarlık düzeyi ikinci ölçümdeki daha büyük pozitif duyguları, yaşam doyumunu, mutluluğu, düşük olumsuz duyguları ve depresyonu önemli ölçüde öngörmüştür. Ayrıca okul boyunca minnettarlıktaki artış lise sonuna doğru daha az antisosyallik ve suç davranışı ile ilişkili bulunmuştur.

DeWall, Lambert, Pond, Kashdan ve Fincham (2012) 903 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, minnettarlık ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi ve empatinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda (1) günlük minnettarlık halinin saldırganlık ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu (2) minnettarlık duygularının daha az incinme duygusu ve incinirken veya hakaret edildiğinde daha az saldırgan tepkiyle ilişkili olduğu (3) minnettarlık etkinliği uygulanan deney grubunun kontrol grubuna göre daha az saldırgan tepkide bulunduğu (4) yüksek empatinin minnettarlık ve düşük saldırganlık ilişkisinde kısmi aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Boehm, Lyubomirsky ve Sheldon, (2011) yaptıkları kültürler arası bir çalışmada aileye ve diğerlerine odaklanan alıştırımların toplumsal örneklemelerde kendine odaklanan bireysel örneklemelerden daha etkili olduğunu bulmuştur. Bu durum kültürel ve tutumsal faktörlerin minnettarlığın iyi oluşa etkilerini farklılaştırdığını göstermektedir. Alıştırımların alıcıların en çok fayda sağladıkları türlerde kişiselleştirilmesinin önemli olduğu görülmektedir.

Froh ve diğerleri (2011) çocuk ve ergenlerde minnettarlığı ölçmek için hangi yetişkin ölçütünün en uygun olduğunu belirlemek için 10-19 yaş arası 1.405 kişilik örneklemle GQ-6, Minnettarlık Sıfat Kontrol Listesi (GAC; McCullough ve diğerleri, 2002) ve GRAT kısa formunun (Thomas ve Watkins, 2003) psikometrik özelliklerini değerlendirmiştir. Sonuçlar üç minnettarlık ölçeğinin pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. GRAT kısa formu gençler arasında (10-13 yaş arası) diğer iki ölçekle düşük korelasyon gösterdiği ve GQ-6'nın gençlerle yalnızca ilk beş soru kullandığında daha iyi performans gösterdiği bulunmuştur.

Lyubomirsky ve diğerleri (2011) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin iyi oluşu üzerine 8 haftalık minnettarlık müdahalesinin etkililiğini incelemiştir. Araştırma sonucunda minnettarlık müdahalesinin katılımcıların iyi oluş düzeyini arttırdığı bulunmuştur. Boehm, Lyubomirsky ve Sheldon (2011) yaşları 20 ile 71 arasında değişen 220 (116 kadın, 104 erkek) kişiyle yaptıkları müdahale araştırmasında, 6 haftalık minnettarlık müdahalesinin bir kontrol koşuluna kıyasla yaşam doyumunda iyileşmelere yol açtığını bulmuştur. Geraghty, Wood ve Hyland (2010), 18-76 yaş arası 479 katılımcı ile iki haftalık internet minnettarlık müdahalesinin, vücut memnuniyetsizliğini azaltıp azaltmayacağını araştırmıştır. Araştırma sonucunda

minnettarlık müdahalesinin bir kontrol durumuna kıyasla vücut memnuniyetsizliğini azalttığı ve düşünce izleme yöntemine göre müdahaleyi bırakmanın daha düşük olduğu bulunmuştur.

Minnettarlık listesinin beden imajı sorunları ve genel kaygıya sahip kişileri tedavi etmek için günlük otomatik düşünce kayıtları kadar etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca hastaların otomatik düşünce kayıt tedavisine kıyasla minnettarlık tedavisine yaklaşık iki kat daha fazla devam ettiği tespit edilmiştir (Geraghty, Wood ve Hyland, 2010a; Geraghty, Wood ve Hyland, 2010b).

Froh, Sefick ve Emmons, (2008) yetişkinlerle yapılan minnettarlık sayma alıştırmalarının (Emmons ve McCullough, 2003) 11-12 yaşlarındaki ergenlerin iyi oluşunu etkileyip etkilemediğini görmek için tekrarlamıştır. Araştırma için on bir (6 ve 7. sınıf) farklı sınıfta bulunan 221 öğrenci sınıf olarak rastgele minnettarlık, zorluklar ya da kontrol durumundan birine dahil edilmiştir. Minnettarlık grubundaki öğrencilere iki gün boyunca hayatlarında minnettar oldukları beş şey sıralamaları talimatı verilmiştir. Zorluklar grubundaki dersliklerde sıkıntılar listelenmiştir. Sonuçlar, minnettarlık sayımının daha yüksek hayat memnuniyeti, daha fazla iyimserlik, daha az fiziksel şikayet ve daha az olumsuz duygu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Minnettarlık grubundaki öğrenciler her iki kontrol grubuna kıyasla hem test sonrasında hem de 3 haftalık izlemde daha fazla okul memnuniyeti bildirmiştir.

Gordon ve diğerleri (2004) yaptıkları araştırmada okul çağındaki çocukların hangi konuda minnettar olduklarını anlattıkları sınıf genelinde kompozisyon ödevlerinin içeriğini analiz etmiştir. Kasım 2000'de 5-11 yaş arası 152 ve 2001'de 4-12 yaş arası 196 öğrenciyle gerçekleştirilen araştırmada 4-8 yaş arası çocuklar küçük, 9-12 yaş arası çocuklar büyük olarak kodlanmıştır. Araştırmada en yaygın minnettarlık temalarının aile, temel ihtiyaçlar, arkadaşlar ve öğretmen / okul olduğu bulunmuştur. Kızlar kişiler arası ilişkiler açısından erkeklerden daha çok minnettarlık ifade etmektedir. Araştırmadaki çocukların yaşları küçüldükçe maddi nesnelere için daha çok minnettar oldukları görülmektedir.

Emmons ve McCullough (2003) yaptıkları araştırmada minnettarlık sayma etkinliği kullanarak minnettarlığın psikolojik ve bedensel iyilik halindeki etkileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu deneyde üniversite öğrencileri rastgele olarak 10 hafta boyunca üç kayıt koşulundan (minnettarlıkları sayma, zorlukları listeleme veya

tarafsız olayları açıklama) birini tamamlamayacak şekilde dağıtılmıştır. Minnettarlık durumundaki katılımcılar daha düzenli egzersiz yaptıklarını, bedensel rahatsızlık belirtilerinin daha az olduğunu, yaşam hakkında daha iyi hissettiklerini ve başkalarına daha fazla bağlı olduklarını bildirdiler ve geleceğe dönük, sorunları veya yaşam durumları konusunda daha iyimser olduklarını söylediler. Aynı araştırmada minnettarlık alıştırmalarının nöromusküler hastalığı olan yetişkinlere yardımcı olup olmayacağı da incelemiştir. Minnettarlık durumlarını 3 hafta boyunca günlük olarak saymaları için belirlenen katılımcılar eşlerinin raporları aracılığıyla incelenmiştir. İnceleme sonucunda bu katılımcıların daha fazla olumlu duygu, memnuniyet ve daha az olumsuz duygu bildirdiği bulunmuştur. Ayrıca başkalarına daha fazla bağlı hissettikleri, daha uzun ve daha iyi uyuyabildikleri belirlenmiştir.

McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson (2001) yaptıkları araştırmada minnettarlık yaşayan bir kişinin, prososyal davranışları gerçekleştirmek için motive olduğunu, ahlaki davranışları sürdürmek için enerjik olduğunu ve yıkıcı kişilerarası davranışları engellediğini bulmuşlardır.

2.2.2.5. Affedicilik ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Affedilme konusundaki araştırmaların çoğu, suça özgü veya ikili ilişkiler arasındaki bağışlama üzerine odaklanmıştır. Birkaç müdahale çalışması, affetme eylemini teşvik etmeyi amaçlamıştır (Hargrave ve Sells, 1997; Thoresen, Luskin, ve Harris, 1998; Wade ve Worthington, 2003). Ayrıca, deneysel sosyal psikoloji alanında belirli hataları veya suçluları affetme istekliliğini etkileyen değişkenleri belirlemeyi amaçlayan çalışmalar yapılmıştır (McCullough, Worthington, Rachal, 1997; McCullough ve diğerleri, 1998; Zechmeister ve Romero, 2002) .

Kaleta ve Mroz (2018) yaptıkları araştırmada farklı yaş gruplarında affetme eğilimi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 19-67 yaş arası 436 kişiden oluşmuştur. Araştırma sonucunda tüm yaş gruplarında affetme ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 19-30 ve 41-50 yaşlarındaki bireylerde affetmenin olumlu ve olumsuz yönleri ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir yaş grubu olan 31-40 yaş grubundaki katılımcılarda, düşük affetmeme ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, 50 yaş ve üzerindeki grupta, olumlu yönde affetme ve yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Nagra, Lin ve Upthegrove (2016) yaptıkları araştırmada güvenli bağlanma, kendini affetme ve olumlu öz değerlendirme ile kendine zarar veren kişilerdeki intihar davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini kendine zarar verenlerin kullandığı destek forumundan 323 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonucunda geçmişte kendine zarar verme öyküsü olanlarda duygusal başa çıkma, öz değerlendirme ve kendini affetme ile intihar eğilimi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma, intihar eğilimi ile pozitif yönde ilişkili görülmektedir. Araştırma sonuçları duygularla başa çıkma yeteneği, destek alma yeteneği ve kendini affetmenin kendine zarar veren kişilerde intiharı engelleyebileceğini göstermektedir.

Flanagan, Hoek, Ranter ve Reich, (2012) yaptıkları araştırmada erken ergenlik döneminde olumsuz akran deneyimleriyle başa çıkmada affediciliğin rolünü incelemiştir. Araştırma örneklemini 6, 7 ve 8. sınıflardan 616 öğrenci oluşturmuştur. Affedicilik ile uyuşmazlık çözümü, tavsiye, destek arama stratejileri ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü; intikam arayışı ve sosyal kaygı arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

McCullough, Root Luna, Berry, Tabak ve Bono (2010) tarafından 372 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada affediciliğin zamansal seyri incelenmiştir. Araştırma sonucunda affetme işleminin logaritmik bir eğilimi takip ettiği ve en fazla affediciliğin ilk altı hafta içinde gerçekleştiği bulunmuştur.

Miller, Worthington ve McDaniel (2008) kişilerarası affetme konusunda yaptıkları meta analiz çalışmasında cinsiyete göre farklılıklar olduğunu bulmasına rağmen Fehr, Gelfand ve Nag (2010) ise yapılan meta-analitik çalışmalarda bu ayrımların oldukça zayıf olduğunu tespit etmişlerdir.

McGlyn, Niens, Cairns ve Hewstone (2004) Kuzey İrlanda'daki okullarda yaptıkları araştırmada, sosyal ilişkilerin hem bağışlama hem de barışmayı kolaylaştırdığını bulmuştur. Cehajic, Brown ve Castano (2008) benzer bir araştırmayı Bosna-Hersek'te gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda bireyler arasında temas ve gruplar arası bağışlama arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Brose, Rye, Lutz-Zois ve Ross (2005) 275 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada affedicilik (durumsal ve tutumsal) ile beş faktör kişilik modeli arasındaki

ilişkiyi incelemiştir. Her iki affedicilik türü ile nevrotiliklik arasında negatif yönde anlamlı; uyumluluk ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Affedicilik ile deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik boyutları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Park ve Enright, (1997) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme puanlarını ortaokul öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Ortaokul öğrencileri intikam alma ve suçu affetme arasında geçiş döneminde bulunmaktadır. Bu dönemde affetmenin ortaya çıkması üniversite öğrencilerine göre kıyaslandığında zararın düzeltilmesi ve akran baskısının daha fazla kullanılmasına dayanmaktadır Aynı araştırmada bireyin affedicilik anlayışı ne kadar yüksekse bir arkadaşıyla fiili çatışma sonrasında prososyal bir onarıcı stratejiyi o kadar çok kullandığı bulunmuştur.

Enright, Santos ve Al-Mabuk (1989) yaptıkları araştırmada bir kişinin affetmeye istekli olduğu koşulların neler olduğunu incelemiştir. Gelişim analizi bazen çocukların affetmeyi ancak suçluyla ilişkiyi devam ettirmek zorunda oldukları ya da ondan tazminat almalarının ardından mümkün olduğu göstermektedir. Öte yandan ergenlik döneminde olanlar bağışlayıcı bir yanıtı teşvik eden akranlardan, aileden veya bazı kurumlardan gelen talep veya öneriler gibi toplumsal baskı koşulları altında daha fazla affetmektedirler. Yalnızca geç ergenlik döneminde ve yetişkinlik döneminde hayırseverlik ve sevgi ile ilgili ahlak ilkelerine dayanan koşulsuz bir bağışlama anlayışı görülmektedir. Araştırmada 4. ve 7. sınıf öğrencilerinin üniversite öğrencileri ve yetişkinlerden, 10. sınıf öğrencilerinin ise yetişkinlerden anlamlı derecede düşük affedicilik puanları aldığı bulunmuştur.

2.2.2.6. İyi oluş, yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği yurt dışında yapılan araştırmalar

Krok (2017) yaptığı araştırmada geç ergenlik döneminde yaşamda anlam ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 384 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada iki çalışma yapılmıştır. Çalışma 1'in sonucunda kişisel anlamın hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluş ile güçlü ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Öte yandan kişisel anlamın öznel iyi oluşun bilişsel boyutuyla psikolojik iyi oluştan daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışma 2'nin sonucunda yaşamda anlam sahibi olan geç ergenler için anlam arayışının hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Hem yaşamda anlam sahibi hem de anlam arayışında olan ergenlerin, yalnızca anlam arayışında veya anlam sahibi olanlardan daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşa sahip olduğu bulunmuştur.

Yao, Chen, Yu ve Sang (2017) yaptıkları araştırmada benlik saygısının öznel iyi oluş üzerine olan etkisini, kişilerarası bağışlama ve kendini affetmenin aracı rolleri açısından incelemiştir. Araştırma örneklemini 475 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda benlik saygısı, kişilerarası affedicilik ve kendini affetmenin öznel iyi oluş ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlar hem kişilerarası affedicilik hem de kendini affetmenin benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir.

Datu (2014) yaptığı araştırmada Filipinli ergenlerde affetme ve minnettarlığın yaşam doyumu ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 210 Filipinli üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda demografik özellikler ve affedicilik değişkeni kontrol edildiğinde minnettarlığın iyi oluşun belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca minnettarlık ve kendini affetmenin “Büyük Beşli” kişilik faktörlerinin etkisinin dışında öznel iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir.

Chan (2013) yaptığı araştırmada minnettarlık ve affediciliğin öznel iyi oluşa (yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygular) katkıda bulunup bulunmadığını araştırmıştır. Araştırma örneklemini 143 öğretmen oluşturmuştur. Minnettarlık ve affetme ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Wood, Joseph ve Maltby (2009) yaptıkları araştırmada minnettarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 201 katılımcı ile yapılan araştırma sonucunda minnettarlığın psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından özerklik ile ($r = .17$) küçük, çevresel kontrol, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, yaşamdaki amaç ve öz kabul ile (.28'den .61'e) orta/büyük düzeylerde pozitif yönlü ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Yurt dışında yapılan araştırmalarda öznel iyi oluş ile sosyal medya kullanımı, duygusal zeka, minnettarlık, hedef belirleme, benlik sunumu ve iyimserlik arasındaki ilişkinin incelendiği; psikolojik iyi oluş ile başa çıkma stilleri, ergen baba ilişkisi, sosyal medya kullanımı, olumlu duygular, şemalar, arkadaşlık ilişkileri, beden algısı ve sosyal destek, arasındaki ilişkinin incelendiği; yaşamda anlam ile ölüme yakın olma, yalnızlık, okul uyumu, depresyon, umut, iyimserlik ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği;

minnettarlık ile empati, olumlu sosyal davranış, saldırganlık, beden imajı, kaygı ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği; affetme ile yaşam doyumu, bağlanma, kendine zarar verme, intihar davranışı, benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir.



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli ve yöntemi, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları, veri toplamada izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan yöntem ve tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Yapılan araştırma nicel yaklaşım doğrultusunda tasarlanmıştır. Araştırmada, ilişkisel modellerden nedensel karşılaştırma yöntemi ve korelasyonel yöntem (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014) kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalarda iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler incelenebilmektedir. Ayrıca bu değişkenler için yordayıcı analizlerde gerçekleştirilebilir (Büyüköztürk ve diğ., 2014, s.23). Araştırmanın bağımlı değişkeni, ergenlerde iyi oluşturma. Bağımsız değişkenleri ise; yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık, affediciliktir. Ayrıca cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, akademik başarı durumu, anne-baba birliktelik durumu, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi, kardeş sayısı, mesleki hedef, okul memnuniyeti ve okul tercih durumu değişkenleri incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini 2016-2017 eğitim ve öğretim yılı Malatya merkez ilçe sınırları içindeki resmi lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlemek için, tabakalı örnekleme yönteminin orantılı seçimi kullanılmıştır. Tabakalı örneklemin orantılı seçimi, evrendeki alt grupların belirlenip bunların evren büyüklüğü içindeki oranlarıyla temsil edilmesini amaçlayan bir yöntemdir (Büyüköztürk ve diğ., 2014.s.86; Özen ve Gül, 2007). Bu yöntemde evren ayrı ayrı tabakalara bölünür ve bu tabakalardan elde edilen verilerle örneklem oluşturulur (Kaptan, 1998. s. 122).

Örneklem grubu belirlemek amacıyla ilk olarak Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün resmi web sitesinden merkez ilçelerde bulunan resmi liselerin ve bu okullarda öğrenim gören öğrencilerin sayısı belirlenmiştir. Araştırmanın evreninde 58 resmi lise bulunmaktadır. Bu liselerde toplam 36623 öğrenci öğrenim görmektedir (MEB, 2016). Örneklem büyüklüğü belirlenmiş, ardından belirlenen sayıdaki öğrenciye ulaşabilmek için tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Örneklem büyüklüğünü belirlerken farklı büyüklükteki evrenler için kuramsal örneklem büyüklükleri tablosundan faydalanılmıştır. Bu tabloda 50000 kişilik evrende % 97'lik güven düzeyi için gerekli örneklem 1045 kişi olarak belirtilmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2007. s. 72). Ayrıca örneklem sayısını belirlerken analiz birimleri de dikkate alınabilmektedir. Örneklemde yorumlamanın yapılacağı alt birimler söz konusu ise (kadın-erkek, evli-bekar vb.) her birim için en az 30 elemanın örnekleme seçilmesinin uygun olduğu belirtilmektedir (Büyüköztürk ve diğ, 2014.s.93). Analiz birimlerinin her biri için 30 eleman sayısı dikkate alındığında yapılan araştırmada 1530 kişilik örneklemin yeterli olacağı görülmektedir. Elde edilen bu veriler doğrultusunda araştırmamanın çalışma evreninden 1800 öğrencinin oluşturduğu araştırma örneklemini oluşturulmuştur. Araştırma örneklemini oluşturmak için 1987 öğrenciye uygulama yapılmıştır. Hatalı cevaplama yapan, boş madde bırakan, demografik bilgiler bölümünde eksikliği olan 174 öğrencinin verileri kullanılamamıştır.

Lise öğrencileriyle yapılan bu çalışmada örnekleme birimi olarak seçilecek okullar türlerine göre üç alt gruba ayrılmıştır. Tabakaların belirlenmesinde 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Malatya ili merkez ilçeleri olan Battalgazi ve Yeşilyurt'ta bulunan resmi liselerden Anadolu, Mesleki ve Teknik Anadolu ile Fen Lisesi türlerinde okul ve öğrenci sayıları belirleyici olarak kullanılmış ve tabakalar aşağıdaki şekilde belirlenmiştir.

1. Tabaka: Anadolu lisesi türünde olan 27 resmi lise,
2. Tabaka: Mesleki ve teknik lise türünde olan 29 resmi lise,
3. Tabaka: Fen lise türünde olan iki resmi lise bulunmaktadır.

Lise türlerinin her birinin toplam lise sayısına göre oranlaması yapılmış ve yapılan hesaplama sonucunda birinci tabakaya dokuz okul ve 838 öğrenci, ikinci tabakaya dokuz okul ve 899 öğrenci, üçüncü tabakaya ise bir okul ve 63 öğrenci dahil edilmesi gerektiği bulunmuştur. Uygulama yapılacak okullar belirlenirken lise yerleştirmelerinin puana göre yapılıyor olması dikkate alınmıştır. Bu durum göz önünde bulundurularak tabakalar kendi içerisinde üçe bölünmüş ve her bölümden seçkisiz olarak belirlenen eşit sayıda okula gidilmiştir. Birinci tabaka için her bölümden üçer okula, ikinci tabaka için her bölümden ikişer okula, üçüncü tabaka için her bölümden birer okula gidilmiştir. İki okul bulunan üçüncü tabakada ise bir okula gidilmiştir. Genel

olarak bakıldığında hesaplamalar sonucunda Anadolu Lisesi türünde dokuz, Mesleki ve Teknik Lise türünde dokuz ve Fen Lise türünde bir okula gidilmiştir.

Örnekleme dahil olan okullar ve öğrenci sayılarına ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Okul türü, okul sayısı, örnekleme alınan okul ve öğrenci sayısına ilişkin bilgiler

Okul Türü	Okul Sayısı için Oranlama	Öğrenci Sayısı için Oranlama
Anadolu Lisesi	9	838
Mesleki ve Teknik Lise	9	899
Fen Lisesi	1	63
Toplam	19	1800

Tablo 1’de verilen örneklem dışında araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının doğrulayıcı faktör analizini gerçekleştirmek için 450 öğrenciye Affedicilik Ölçeği, 170 öğrenciye ise Minnettarlık Ölçeği uygulanmıştır. Affedicilik Ölçeği için 428, Minnettarlık Ölçeği için ise 165 öğrencinin verisi ile doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. İlgili sonuçlar ölçeklerle beraber sunulmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile ilgili bilgiler sunulmuştur. Minnettarlık ve affedicilik ölçeklerinin ergen örnekleme uygunluğunu belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi kuramsal olarak belirlenmiş veya oluşturulmuş bir yapının, model olarak doğrulanıp doğrulanmadığının incelenmesi amacıyla kullanılır. Affedicilik ve Minnettarlık ölçeklerinden elde edilen ölçümlerin yapı geçerliği, kuramsal olarak daha önce yapılan araştırmalarla ortaya konduğu (Sarıçam ve Akın, 2013; Yüksel ve Oğuz Duran, 2012) ve aynı şekilde tek boyutlu bir ölçek elde edilmek istendiğinden, veriler doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılarak incelenmiştir. Bu analizde ele alınan faktörlerin toplanan verilerle ne derece uyum gösterdiği test edilmektedir. Bu süreç için kullanılan uyum iyiliği değerleri bulunmaktadır. Ki-kare/serbestlik derecesi, RMSEA, CFI, GFI, AGFI, SRMR sıklıkla kullanılan uyum iyiliği değerleridir. Ki-kare/serbestlik derecesi uyum değerinin 5’den küçük olması kabul edilebilir, 2’den küçük olması ise mükemmel uyumu göstermektedir (Munro, 2005; Şimşek, 2007, s.48). RMSEA ve SRMR uyum değerlerinin .05’ten küçük olması mükemmel uyumu, .08’den küçük olması ise uyum

düzeyinin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. CFI, GFI ve AGFI uyum değerlerinin .95 ve üzerinde olması mükemmel uyumu, .90 ve üzerinde olması ise kabul edilebilir bir uyumu göstermektedir.

3.3.1. İyi Oluş Ölçeği (EPOCH)

Ergenlerin iyi oluşunu ölçmek için Kern ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiştir. Seligman (2011) tarafından tasarlanan iyi oluş modelinin ergen formu olarak geliştirilmiştir. EPOCH teorisine göre ergenlerin iyi oluşu; bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ve mutluluk (happiness) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Demirci ve Ekşi (2015) tarafından ölçeğin çevrimiçi ön baskısı (Kern ve diğerleri, 2015) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 262 lise öğrencisi katılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

Ölçek beş boyutlu bir modelden oluşmaktadır. Bu model için yapılan doğrulayıcı faktör analiziyle hesaplanan uyum indeksi değerleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur ($\chi^2 = 381.29$, $sd = 160$, $CFI = .98$, $IFI = .98$, $RFI = .96$, $NFI = .96$, $NNFI = .98$, $RMSEA = .074$ ve $SRMR = .052$). Ölçekte bulunan maddelerin faktör yükleri .37 ile .84 arasında, ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise .72 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayılarının .41 ile .77 arasında değiştiği görülmüştür.

Ölçüt geçerliği için Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ile EPOCH Ölçeği arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ölçekler arasında .61 düzeyinde pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. EPOCH Ölçeği'nin alt boyutları ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu arasındaki korelasyon katsayıları ise, .35 ile .60 arasında değişmektedir. Ölçekteki maddeler likert tipi derecelendirmeye göre puanlanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde puan ortalamaları kullanılmakta ve alt boyut için 1 ile 5 arasında bir puan elde edilmektedir. Toplam 20 maddeden oluşan ölçeğin alt boyutlarında 4'er madde bulunmaktadır. Ayrıca bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur

3.3.2. Minnettarlık Ölçeği

Minnettarlık ölçeği (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002) tarafından, minnettarlık eğilimini ölçmek için geliştirilmiştir. Yüksel ve Oğuz Duran'ın (2012) yaptığı çalışma ile ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması 859 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Yapılan çalışmada Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluk katsayısı .71 ve Barlett Sphericity testi χ^2 değeri (1454,08, $p < .05$) olarak bulunmuştur. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin iki boyutlu bir yapı ortaya koyduğu görülmüş, özgün ölçeğin tek faktörlü yapısını korumak amacıyla varimaks döndürme yöntemi ile ikinci bir faktör analizi yapılmış ve toplam varyansın %53.27'sini açıklayan, 5 maddelik tek boyutlu bir ölçme aracı elde edilmiştir. Uyarlanan ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri sırasıyla .86, .85, .52, .70 ve .66'dır.

Beş maddelik form için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde modelin uyum indekslerine bakılmış $\chi^2=76.25$, $df=5$, $CFI=.94$, $GFI=0.97$, $AGFI=0.90$, $RMSEA=0.10$, $SRMR = 0.04$, ve sonuçlar modelin iyi uyum verdiğini göstermiştir. MÖ'nün Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik çalışması için ölçeğin Türkçe formunun 51 öğrenciye 4 hafta arayla iki kez uygulanması sonucunda hesaplanan korelasyon katsayısı ise .66 ($p < .01$)'dir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe minnettarlık düzeyi de yükselmektedir. Minnettarlık ölçeğinin ergen örnekleme uygunluğunu belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir.

3.3.2.1. Minnettarlık ölçeğine ilişkin DFA sonuçları

DFA için toplanan 165 kişilik veri seti programa aktarılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Minnettarlık ölçeğine uygulanan DFA sonuçlarına göre 3. maddenin ölçekten çıkarılması uygun bulunmuştur. 4 maddeli model için yol diagramı (path diagramı) ve uyum iyiliği değerleri elde edilmiştir.

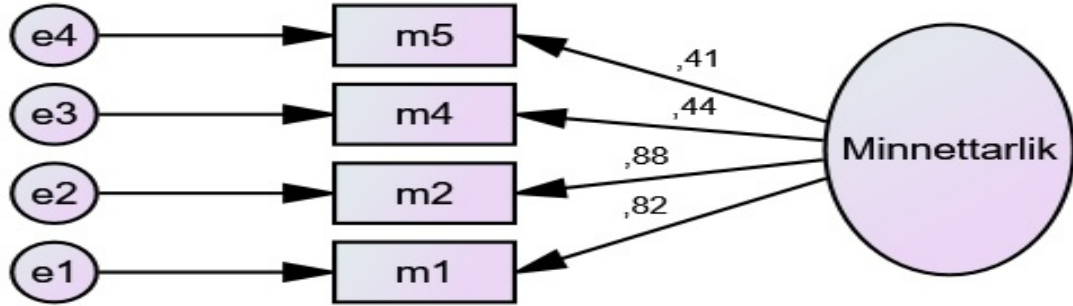
Tablo 2.

Minnettarlık Ölçeğine İlişkin DFA Sonuçları

χ^2	sd	(χ^2 /sd)	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	SRMR
2,247	2	1,214	,036	,99	,99	,96	,028

Minnettarlık ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi ile ilgili tablo incelendiğinde (Tablo 2) ki-kare (χ^2) değeri 2.247 ve serbestlik derecesi (sd) 2 olarak bulunmuştur. Ki-kare/serbestlik derecesine bakıldığında değerin 1.214 olduğu görülmektedir. Bu bulgu veri setinin faktör yapısını desteklediğini göstermektedir ($\chi^2/sd=1.214$).

DFA ile hesaplanan madde-faktör ilişkilerine ait katsayılar ve birinci düzey yol diyagramı şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4. Minnettariik Ölçeğinin DFA Sonucu Yol Diyagramı

Minnettariik ölçeğinde madde korelasyon katsayılarının .41 ile .88 arasında bulunduğu görülmektedir. Elde edilen veriler sonucunda Minnettariik Ölçeği'ne ilişkin modelin uyum iyiliği indeks değerleri (RMSEA, CFI, GFI, AGFI ve SRMR) dikkate alındığında, modelin uyumunun ve maddeler arasındaki korelasyonların iyi düzeyde olduğu ($\chi^2 = 2.247$, $sd = 2$, $p < .01$) görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010,s. 213-214; Tabachnick ve Fidell, 2015,s. 721). Ayrıca Cronbach alfa katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Tüm ölçütler göz önünde bulundurulduğunda minnettariik ölçeğinin kabul edilebilir bir modele sahip olduğu söylenebilir

3.3.3. Affedicilik Ölçeği

Affedicilik Ölçeği Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Sarıçam ve Akın (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 289 ve 388 kişilik iki farklı örneklem grubu olarak toplam 677 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 35 arasındadır. Ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek için, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, test-tekrar test yöntemi, iç tutarlık, ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemi kullanılmıştır.

Açıklayıcı faktör analizi 289, doğrulayıcı faktör analizi ise 388 öğrenciden alınan veriler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda KMO örneklem uygunluk katsayısı 0.66, Barlett testi χ^2 değeri 518,353 ($p < .001$, $sd = 120$) bulunmuştur. Özgün formda olduğu gibi ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu ve bu yapının toplam varyansın %59,22'sini açıkladığı bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen sonuçlar uyum değerlerinin iyi olduğu görülmüştür ($\chi^2 = 106.47$, $sd = 32$, $CFI = .89$, $GFI = .95$, $RMSEA = .077$, $AGFI = .91$, $SRMR = .062$). Ölçeğin faktör yüklerinin .52 ile .77 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği için yapılan analiz sonucunda affedicilik ile Heartland affetme ve alçakgönüllülük ölçekleri arasında sırasıyla pozitif yönde ($r = .84$), ($r = .52$) ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan test-tekrar test analizinde korelasyon katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Affedicilik ölçeğinin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .37 ile .48 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçekte 5 madde ters puanlanmaktadır. 10 maddeden oluşan ölçekten alınacak en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50'dir. Affedicilik Ölçeği'nin ergen örnekleme uygunluğunu belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir.

3.3.3.1. Affedicilik ölçeğine ilişkin DFA sonuçları

Doğrulayıcı faktör analizi Amos programı ile gerçekleştirilmiştir. Lise öğrencilerinden toplanan 428 kişilik veri seti programa aktarılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Affedicilik Ölçeği'ne uygulanan DFA sonuçlarına göre 6. ve 7. maddelerin ölçekten çıkarılması uygun bulunmuştur. 8 maddeli model için yol diagramı (path diagramı) ve uyum iyiliği değerleri elde edilmiştir.

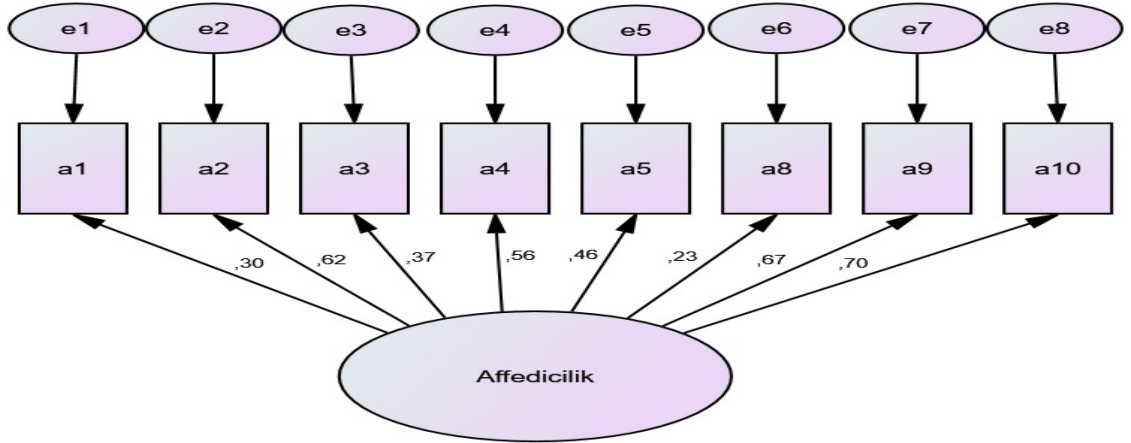
Tablo 3.

Affedicilik Ölçeğine İlişkin DFA Sonuçları

χ^2	sd	(χ^2/sd)	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	SRMR
70,161	20	3,508	,077	,90	,96	,92	,050

Affedicilik ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi ile ilgili tablo incelendiğinde (Tablo 3) ki-kare (χ^2) değeri 70.161 ve serbestlik derecesi (sd) 20 olarak bulunmuştur. Ki-kare/serbestlik derecesine bakıldığında değer 3.508 olduğu görülmektedir. Bu bulgu veri setinin faktör yapısını desteklediğini göstermektedir ($\chi^2/sd = 1.01$).

DFA ile hesaplanan madde-faktör ilişkilerine ait katsayılar ve birinci düzey yol diyagramı şekil 5'te verilmiştir.



Şekil 5. Affedicilik Ölçeğinin DFA Sonucu Yol Diyagramı

Affedicilik ölçeğinde madde korelasyon katsayılarının .23 ile .70 arasında bulunduğu görülmektedir. Elde edilen veriler sonucunda Affedicilik Ölçeği'ne ilişkin modelin uyum iyiliği değerleri (RMSEA, CFI, GFI, AGFI ve SRMR) dikkate alındığında, modelin uyumunun ve maddeler arasındaki korelasyonların kabul edilebilir düzeyde olduğu ($\chi^2 = 70.161$, $sd = 20$, $p < .01$) görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010,s. 213-214; Tabachnick ve Fidell, 2015,s. 721). Ayrıca Cronbach alfa katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Tüm ölçütler göz önünde bulundurulduğunda Affedicilik Ölçeği'nin kabul edilebilir bir modele sahip olduğu söylenebilir.

3.3.4. Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu (YAÖ-LF)

Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen Yaşamda Anlam Ölçeği Demirbaş (2010) tarafından üniversite örnekleme ile Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu (YAÖ-LF) geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu 338 lise öğrencisinden oluşturulmuştur. KMO örneklem uygunluk katsayısı 0.81, Barlett testi χ^2 değeri=1173 ($p < .05$) bulunmuştur.

Elde edilen iki faktörlü yapı toplam varyansın %59.3'ünü açıklamaktadır. Birinci faktör olan "Yaşamda anlam boyutu" toplam varyansın %31.2'sini, ikinci faktör olan "Yaşamda anlam arayışı" ise %28.1'ini açıklamaktadır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda model uyum iyiliği istatistikleri: ($\chi^2 (33, N = 338) = 90.32$, $p < 0.01$; GFI = 0.95; CFI = 0.97; SRMR = 0.058; RMSEA = 0.072) olarak bulunmuştur. YAÖ-

LF'nun uyum iyiliği istatistikleri incelendiğinde modelin kabul edilebilir bir uyum gösterdiği görülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı yaşamda anlamın varlığı alt boyutu için .79, yaşamda anlam arayışı alt boyutu için ise .84 olarak bulunmuştur. 30 öğrenci ile yapılan test tekrar test güvenilirlik analizi sonucunda yaşamda anlamın varlığı alt boyutu için .82, yaşamda anlam arayışı alt boyutu için ise .80 korelasyon sonucu bulunmuştur. Yaşamda Anlam Ölçeği lise formunun düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .51 ile .68 arasında değiştiği tespit edilmiştir. 5 maddenin yaşamda anlamın varlığı boyutunda, 5 maddenin ise yaşamda anlam arayışı boyutunda toplandığı 10 maddelik yaşamda anlam lise formu elde edilmiştir. Ölçekte bir madde ters kodlanmaktadır. Ayrıca bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı yaşamda anlamın varlığı alt boyutu için .77, yaşamda anlam arayışı alt boyutu için ise .83 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, akademik başarı durumu, anne-baba birliktelik durumu, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi, kardeş sayısı, mesleki hedef, okul memnuniyeti ve okul tercih durumu hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Yapılan araştırmada kullanılan ölçekler için uyarlayan ya da geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Milli Eğitim Müdürlüğünden okullarda uygulama yapmak için izin alınmış ve 2016-2017 eğitim öğretim yılı Şubat–Mart ayları içerisinde hazırlanan veri toplama araçları lise öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçek uygulamaları araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçekler öğrencilere dağıtılmadan önce uygulamayla ilgili bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyenlere tek oturumda uygulama gerçekleştirilmiştir. Uygulama yaklaşık 25 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 20 ve AMOS 22 paket programlarından yararlanılmıştır. Minnettarlık ve Affedicilik ölçeklerinin ergen bireylere uygunluğunu belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilere bağlı olarak betimsel analiz için ortalama ve Pearson korelasyon katsayısı; yordayıcı tekniklerden çoklu doğrusal regresyon analizi, iki grubun karşılaştırılmasında t-testi, daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır.

4. BULGULAR ve YORUM

Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam sahibi olma, yaşamda anlam arayışı, affedicilik ve minnettarlık konusunda yapılan araştırmada elde edilen verilerin analizine, bulgulara ve yorumlara bu bölümde verilmiştir.

4.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla t testi yapılarak elde edilen sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Cinsiyet Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar (N=1800)

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	sd	t	p
İyi oluş	Kız	991	68.92	14.43	1798	-.633	.527*
	Erkek	809	69.35	14.27			

Tablo 4'teki veriler incelendiğinde erkeklerin iyi oluş puan ortalamalarının (\bar{x} : 69.35) kızların puan ortalamasından (\bar{x} : 68.92) yüksek olduğu fakat bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > .05$).

Alanyazın incelendiğinde iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkide farklı sonuçlar bulunduğu görülmektedir. İyi oluş açısından cinsiyetin anlamlı bir farklılık oluşturduğu araştırmalar bulunmaktadır (Cenkseven, 2004; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; İlhan, 2005; Kankotan, 2008; Kelley ve Stack, 2000; Lee, Seccombe ve Shehan, 1991; Ryff, 1989; 1995; Sarıcaoğlu, 2011; Yılmaz, 2013). Aynı zamanda iyi oluş açısından cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturmadığı araştırmalar da alanyazında yer almaktadır (Ash ve Huebner, 2001; Canbay, 2010; Certel, Bahadır, Saracaloğlu ve Varol 2015; Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Gilman ve Huebner, 2003; Goswami, 2014; Güney, 2017; Haranın ve diğerleri, 2007; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Özcan, 2017; Özen, 2005; Pavot ve Diener, 2013; Toprak, 2014; Tuzgöl Dost, 2004; Wilson, 1967). Anlamlı fark görülen araştırmalarda bu farkın küçük olduğu belirtilmiştir (Ben- Zur, 2003; Doğan, 2004; Katja ve diğerleri, 2002; Kasapoğlu ve Kış, 2016). Özellikle ergenlerde iyi oluş ve cinsiyet ilişkisinin anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır (Vera ve diğerleri, 2012). Araştırmanın örneklem grubunu lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bu dönem içerisinde okul, sınavlar, ergenliğin getirdiği gelişimsel değişim süreçleri, arkadaşlık ilişkilerinde başarı ve zorluklar hem

kızların hem de erkeklerin yaşamlarında karşılaştıkları durumları oluşturmaktadır. Cinsiyet değişkeninin anlamlı bir fark oluşturmaması örneklem grubunun yaşam dönemiyle ilgili olabilir. Araştırmalarda cinsiyet eşitsizliklerinin bireylerin iyi oluşları üzerinde olumsuz etkileri bulunduğu görülmektedir (Cowan, Powell ve Cowan, 1998). Ancak günümüzde kız ve erkek eşitliğine daha fazla dikkat edilmesi, toplumsal cinsiyet rolleri hakkında farkındalığın artmış olması elde edilen sonuca katkı sağlamış olabilir. Kimlik arayışı bu dönemin merkezinde yer almaktadır. Ergen kendini tanıma adımları atar, kimliğini oluşturmaya çalışır ve bu gelişimsel süreç iyi oluşla ilgili olası cinsiyet farklarını bastırması olabilir. Bireyin psikolojik gelişimi dışında toplumsal yapı ve kültür de cinsiyet ile ilgili önemli etki alanlarıdır. Günümüzde teknolojinin gelişimi ile birlikte özellikle ergenler arasında kültürel farklar azalmakta ve kültürün ya da toplumun cinsiyetle ilgili kabulleri etkisini yitirmektedir. Teknolojinin kültür ve toplum üzerindeki dönüştürücü etkisiyle iyi oluşun kızlarda ve erkeklerde benzer sonuçlar verdiği söylenebilir.

4.2. Okul Türü Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için okul türü değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5.

Okul Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Okul Türü	n	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Fen Lisesi	63	70.07	Gruplar Arası	699.63	2	349.81		
Anadolu Lisesi	838	68.45	Grup İçi	370050.23	1797	205.92	1.699	.183
Mesleki ve Teknik Lise	899	69.67	Toplam	370749.86	1799			
TOPLAM	1800	69.12						

Tablo 5'teki veriler incelendiğinde Fen Lisesi öğrenci sayısının 63, Anadolu Lisesi öğrenci sayısının 838, Mesleki ve Teknik Lise öğrenci sayısının 899 olduğu görülmektedir. Lise türlerine göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde Fen Lisesi öğrencilerinin en yüksek (\bar{x} : 70.07), Anadolu Lisesi öğrencilerinin ise en düşük puan ortalamasına (\bar{x} : 68.45) sahip olduğu görülmektedir. Sonuçlar

incelendiğinde okul türü değişkenine göre ergenlerin iyi oluşlarının anlamlı bir farka sahip olmadığı anlaşılmaktadır ($F_{(2,1797)}=1.699, p=.183$).

Alanyazında okul türü ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Saföz-Güven (2008) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin iyi oluş puanlarının okul türü açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini, Büyükcebeci (2017) ise çalışmasında okul türü ve iyi oluş arasında anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur.

Örneklem grubundaki lise türlerine bakıldığında akademik (Anadolu/Fen Liseleri), akademik ve mesleki eğitimi beraber veren (Anadolu Meslek /Ticaret/ İmam Hatip Liseleri) liseler bulunmaktadır. Anadolu ve Fen Liselerinde akademik başarı odaklı, özellikle son senelere doğru sınav stresinin yoğunlaştığı bir durum yaşanmaktadır. Meslek liseleri ise akademik başarı beklentisi olmakla beraber meslek sahibi olabilmenin avantajına sahiptir. Yani öğrenciler buldukları okul türünden kaynaklı avantajlarla ve stresli durumlarla karşı karşıya gelmektedirler. Liseler tam gün eğitim vermekte ve 08:00-09:00’ da başlayan dersler 15:00-16:00’ da bitmektedir. Yani öğrenciler günün büyük bir kısmını okulda arkadaşlarıyla geçirmektedirler. Ergenlik dönemi ve arkadaş ilişkilerinin önemi düşünüldüğünde ergenlerin okulda sahip oldukları arkadaş ilişkilerinin okul türünün öneminin önüne geçtiği ve iyi oluşu etkilediği düşünülebilir.

Bu araştırmada bulgularan akademik başarı ve okul memnuniyeti ile iyi oluş arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişki olması okul türü ve iyi oluş arasında ilişki olmamasını destekleyen bir sonuçtur. Öğrenciler okul türünden daha çok akademik başarılarından, okul memnuniyetinden etkilenmektedirler. Okul öğrencilerin ikinci evi gibidir. Böyle değerlendirildiğinde okuldaki öğretmen, idareci, arkadaşlar önem kazanmaktadır. Öğretmenler öğrenciler için rol model oluştururken, akademik başarısı düşük öğrencilerin okul türünden bağımsız olarak öğretmenlerle olan ilişkileri güçlü olmayabilir ve bu öğrenciler okulda daha fazla tükenmişlik yaşayabilirler. Düşük akademik başarı ile yüksek tükenmişlik düzeyi arasında ilişki bulunması da bu durumu desteklemektedir (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2011).

Okul türlerini ele alırken incelenmesi gereken bir diğer önemli konu liseye yerleştirmenin nasıl olduğudur. Araştırma grubunu oluşturan öğrenciler TEOG sonucunda tercih yaparak bir liseye yerleşmiştir. Bu tercihlerde puan sıralaması önemli

bir rol oynamaktadır. Bu durum farklı akademik başarı grupları olmasına neden olmaktadır. Anadolu liselerine 300-500 puan aralığında öğrenciler giderken meslek liselerine 100-300 puan aralığındaki öğrenciler gidebilmektedir. Öğrencilerin benzer akademik grup ortamında olduklarının akademik stresi azalttığı ve iyi oluşa olumlu yansıdığı söylenebilir.

4.3. Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.

Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Sınıf Düzeyi	n	\bar{x}	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
(A) 9. sınıf	483	70,12	Gruplar Arası	3121,76	3	1040,59			A>C
(B) 10. sınıf	473	70,45	Grup İçi	367628,09	1796	204,69	5.084	.002*	B>C
(C) 11. sınıf	457	67,22	Toplam	370749,86	1799				
(D) 12. sınıf	387	68,48							
TOPLAM	1800	69,12							

*p<0.05

Tablo 6'daki veriler incelendiğinde dokuzuncu sınıf öğrenci sayısının 483, onuncu sınıf öğrenci sayısının 473, on birinci sınıf öğrenci sayısının 457 ve on ikinci sınıf öğrenci sayısının 387 olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyine göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde onuncu sınıf öğrencilerinin en yüksek (\bar{x} : 70.45), on birinci sınıf öğrencilerinin ise en düşük puan ortalamasına (\bar{x} :67.22) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6'da bulunan sonuçlar incelendiğinde sınıf düzeyi değişkenine göre ergenlerin iyi oluşlarının anlamlı bir farka sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(3,1796)}=5.084$, $p=.002$). Elde edilen farkın kaynağını incelemek amacıyla Bonferroni Post Hoc testi kullanılmış ve on birinci sınıfların iyi oluş puan ortalamalarının dokuz ve onuncu sınıfların iyi oluş puan ortalamalarından düşük olduğu bulunmuştur.

Sınıf düzeyi değişkeni yaş ve dönemseller beklentiler gibi iki önemli durum ile ele alınabilir. Yaş veya sınıf düzeyi ile iyi oluş arasında ilişki olmadığını bulan (Nur Şahin, 2011; Topuz, 2013) araştırmalar olduğu gibi; yaş veya sınıf düzeyi ile iyi oluş arasında

ilişki olduğunu bulan (Duman, 2016; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Özcan, 2017) araştırmalar da bulunmaktadır. Ergenlik döneminde yaş artışı genellikle dönemleri ayırmak için kullanılır. 11-12 yaşları civarında başlayan ergenlik dönemi 20'li yaşlara kadar sürmektedir. Erken ergenlik 11-14 yaşları, orta ergenlik 15-17 yaşları, geç ergenlik ise 18 yaş üzeri olarak değerlendirilmektedir (Dolgin, 2014, s.35). Lise hayatına orta ergenlikte başlayan bir genç liseyi geç ergenlik döneminde bitirmekte ve on birinci sınıf bu geçiş dönemini kapsamaktadır. On birinci sınıfa gelen gencin kendini tanıma ve birey olma sürecinde ilerleme sağladığı düşünülebilir ama aynı zamanda kendisinden beklenen “birey” olma davranışı sergilenmediğinde bu genç için rahatsız edici çatışmalara yol açabilir. Dokuz ve onuncu sınıfta ise bu çatışmalar daha az gerçekleşmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeyi ve iyi oluş arasındaki fark okul doyumuna ile açıklanabilir. Liu ve diğerleri (2015) ilkökul, ortaokul ve lise öğrencilerinin okul doyumlarını incelemiş ve ilkökul öğrencilerinin okul doyumlarının ortaokul ve lise öğrencilerinden yüksek olduğunu bulmuştur. Yaş artışıyla beraber okul doyumunda düşme gözlenmektedir. Büyükcebeci (2017) okula yönelik doyumla ve olumlu duygularla ilgili araştırmasında en fazla doyum ve olumlu duygu puanına dokuzuncu sınıf öğrencilerinin; en az doyum ve olumlu duygu puanına ise on birinci sınıf öğrencilerinin sahip olduğunu bulmuştur.

Sınıf düzeylerinin beraberinde getirdiği durumsal faktörlere bakacak olursak; derslerin zorluk seviyesi, sınav stresi yaşama, aile ve öğretmenlerin beklentileri, gelecek kaygısı, meslek seçimi gibi faktörlerden söz edilebilir. On birinci sınıfların iyi oluşunun dokuzuncu ve onuncu sınıflardan düşük olması öğrencilerin sınıf düzeyleri yükseldikçe ailelerinden ve okuldan gelen başarı beklentisinin artmasıyla ilgili olabilir. Okul sistemimiz içinde sınıf seviyeleri arttıkça akademik zorluk da artmaktadır. Ayrıca birikimli bir yaklaşımla birlikte eski konularla bağlantılı yeni konular öğrenilmektedir. Bu durum nedeniyle özellikle akademik başarısı düşük olan öğrenciler on birinci sınıfa geldiklerinde çok daha fazla zorlanabilirler. Yine bu araştırmada bulguların akademik başarı ve iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olmasının bu durumu desteklediği söylenebilir. Lise son sınıfa doğru yaklaştıkça gelecek kaygısı daha fazla ergenlerin gündemine dahil olmaktadır. Günümüzde lise son sınıfta girilen üniversite sınavına öğrenciler genellikle on birinci sınıfta çalışmaya başlamaktadırlar. Bu durum sınav stresi ve gelecek kaygısını on birinci sınıfa da taşımaktadır. Stres ve iyi oluş

arasındaki olumsuz ilişki düşünüldüğünde belirtilen sebeplerle stresin iyi oluşu olumsuz bir şekilde etkilemesi beklenen bir sonuçtur.

4.4. Başarı Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için başarı durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Başarı Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Başarı Durumu	n	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
(A) Zayıfı olan	479	66,16	Gruplar Arası	6107,44	3	2035,81			A<B
(B) Zayıfsız geçen	223	69,64	Grup İçi	364642,42	1796	203,03			A<C
(C) Teşekkür alan	666	69,88	Toplam	370749,86	1799		10.027	.001*	A<D
(D) Takdir alan	432	70,96							
TOPLAM	1800	69,12							

*p<0.05

Tablo 7’deki veriler incelendiğinde zayıf dersi olan öğrenci sayısının 479, zayıfsız sınıf geçen öğrenci sayısının 223, teşekkür belgesi alan öğrenci sayısının 666 ve takdir belgesi alan öğrenci sayısının 432 olduğu görülmektedir. Başarı durumuna göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde takdir belgesi alan öğrencilerin en yüksek (\bar{x} : 70.96), zayıfı olan öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına (\bar{x} :66.16) sahip olduğu görülmektedir.

Sonuçlar incelendiğinde başarı durumu değişkenine göre ergenlerin iyi oluşlarının anlamlı bir farka sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(3,1796)}=10.027$, $p=.001$). Elde edilen farkın kaynağını incelemek amacıyla Bonferroni Post Hoc testi kullanılmış ve zayıfı olan öğrencilerin iyi oluş puanlarının zayıfı olmayan, teşekkür ve takdir alan öğrencilerin iyi oluş puanlarından düşük olduğu bulunmuştur. Sadece zayıfı olan öğrencilerin diğer öğrencilerden ayrışması dikkate değer bir durumdur.

Alanyazın incelendiğinde genellikle ergenlerde akademik başarı artışı ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır (Aydoğdu, 2017; Canbay, 2010;

Cenkseven ve Akbaş, 2007; Certel, Bahadır ve Saracaloğlu ve Varol, 2015; Kaplan, 2016; Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013; McDonald, 2012; Özen, 2005). Tatay (2015) bulguların aksine akademik başarı ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur.

Toplumsal hayatta ve eğitim sisteminde akademik başarı çok önemli bir yer tutmaktadır. Başarı genellikle akademik başarı ile eşdeğer görülür ve öğrenciler aileleri ve öğretmenleri tarafından akademik başarılarıyla değerlendirilirler. Okul ortamında ergenler arasında özellikle ders/sınav başarısı ile ilgili bir yarış bulunmaktadır. Erözkan' a (2009) göre bu yarış ergende kaygının yükselmesine; kaygının yükselmesi de kırılganlığın artmasına neden olabilir. Okulda akademik değerlendirmeye karşılaşılan ergen hazır değilse, yeteneklerinden şüphe duyuyorsa ya da performansının yeterli olmadığını düşünüyorsa akademik yarış kaygı ve üzüntü kaynağına dönüşebilir. Doğan ve Eryılmaz (2013) öz-yeterlik, Telef ve Ergün (2013) akademik öz-yeterlik ile iyi oluş arasında; Akpınar (2016) düşük akademik başarı ile tükenmişlik arasında bir ilişkili olduğunu bulmuştur. Akademik başarısı düşük olan öğrencilerin yaşadığı kaygı, üzüntü ve tükenmişlik sebebiyle iyi oluş durumlarının etkilenebileceği söylenebilir.

4.5. Aile Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için aile durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8.

Aile Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Aile Durumu	n	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Anne baba birlikte	1685	69.22	Gruplar Arası	304.67	2	152.33	.739	.47
Anne baba ayrı	65	67.15	Grup İçi	370445.19	1797	206.14		
Diğer	50	68.28	Toplam	370749.86	1799			
TOPLAM	1800	69.12						

Tablo 8'deki veriler incelendiğinde anne babası birlikte olan öğrenci sayısının 1685, anne babası ayrı olan öğrenci sayısının 65 ve diğer (anne ya da baba vefat etti) seçeneğini işaretleyen öğrenci sayısının 50 olduğu görülmektedir. Aile durumuna göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde anne babası birlikte olan öğrencilerin en yüksek (\bar{x} : 69.22), anne babası ayrı olan öğrencilerin ise en düşük puan

ortalamasına (\bar{x} : 67.15) sahip olduğu görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde aile durumu değişkenine göre ergenlerin iyi oluşlarının anlamlı bir farka sahip olmadığı bulunmuştur ($F_{(2,1797)}=.739, p=.47$).

Alanyazında aile birliktelik durumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen az çalışmaya rastlanmaktadır. Aile bütünlüğünün iyi oluş ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren araştırmalar (Eryılmaz, 2011b; Tatay, 2015) bulunmaktadır. Ayrıca aile birliktelik durumu ile iyi oluş (Kartal, 2013) ve yaşam doyumu (Ünal ve Şahin, 2013) arasındaki ilişkiyi anlamlı bulmayan araştırmalara rastlanmıştır. Chou (1999) ve Karatzias ve diğerleri (2006) aile içi ilişkilerin iyi oluş üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu bulmuştur.

Ailevi faktörler ergenlerin duyuşsal, davranışsal ve bilişsel özellikleri üzerinde etkilidir. Ergenlerin kişilik özelliklerine genetik geçmiş, ebeveynin bakımı veya çevresel kaynaklı etkiler olabilir ve genel kabul her birinin de değişime katkıda bulunduğudır (Neiderhiser ve diğerleri, 1996). Ebeveynler bir takım kurallar koyarak, sınırlar oluşturarak ve tecrübelerini paylaşarak bunları çocuklarına öğretirler ya da yanlış tutumlarıyla çocuklarına olumsuz etkide bulunabilirler (Perry ve Bussy, 1984). Yaşam doyumunun ve mutluluğun artması aile içinde anlayış ve uyuma sahip bir sosyal ilişki geliştirildiğinde mümkündür (Yetim, 2001). Ebeveynler ile olumlu etkileşim içinde olan ergenler yaşamlarındaki sorunlarda onlardan destek alabilecektir (Ben-Zur, 2003). Aileler aynı ortamı paylaşmakla birlikte her bir aile üyesinin durumsal algısı farklı olabilir. Bu farklılıklar aile içinde strese neden olduğunda ergenlerin iyi oluşu olumsuz etkilenebilir (Paikoff ve diğerleri, 1993). Ebeveynler ergen çocuklarının davranışlarını geçmişte olduğu gibi etkilemeye devam ederken çocukları bireyselleşme dönemindedir (Igra ve Irwin, 1996). Ergenler anne ve babalarından bağımsız olarak rollerinde ve statülerinde değişiklikler yapmakta toplumdaki yerlerini yeniden tanımlamaktadırlar. Bu durum anne-babalarla karşı karşıya gelmelerine ve çatışmalara yol açabilir (Coleman, 2011; Holmbeck ve diğerleri, 1995; Paikoff ve diğerleri, 1993; Paikoff ve Brooks-Gunn, 1991). Bu bireyselleşme süreci ebeveynlerle samimi, sıcak, açık ve dostane ilişkiler bağlamında olabileceği gibi yabancılaşmış, düşmanca ve soğuk ilişkiler ortamında da gerçekleşebilir. Anne-baba ile sıcak ve yakın ilişkiler, iç kaynakların gelişimini etkileyebilir ve ergenlik çağındaki iyi oluşa katkıda bulunabilir (Ben-Zur, 2003). Ancak tersi bir durumda, anne ve baba ile sıcak ve yakın olmayan ilişkiler ergenin iyi oluşunu olumsuz şekilde etkileyebilir.

Sağlıklı bir aile yapısında iletişim ve ilişkilerin geliştirilmesi söz konusudur. Gelişmiş iletişim anlaymayı ve uyumu getirir. Bu sayede birey olan ve ait olma ihtiyacı karşılanan bireyin (Gladding, 2011) iyi oluşu artabilir. Günümüzde çeşitli büyük sorunlar yaşanmasına rağmen farklı sebeplerle devam eden evlilikler bulunmaktadır. Söz konusu evlilik öfke, çatışma, ihmal, şiddet içeriyor olabilir ve çocuklar bu durumdan olumsuz etkilenebilirler. King ve Sobolewski (2006) ebeveynleri ayrılmış ve anneyle yaşayan ergenlerde baba ile ilgi ve sevgi taşıyan iletişimi devam ettirmenin iyi oluş ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Aile bir bütün olarak çok önemli olmakla birlikte aile içi iletişim, aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin niteliği de önem taşımaktadır.

Ergenlik dönemi aile ile çatışmaların arttığı ve arkadaş ilişkilerin önem kazandığı dönemdir. Lerner ve diğerleri (2003, s. 489) ergenin iyi oluş durumunda arkadaşlık ilişkilerinin aile bireyleriyle olan ilişkilere göre daha önemli olduğunu belirtmişlerdir. Aynı şekilde ailesi olmayan ergenlerle zayıf iletişimin olduğu ailelerde olan ergenlerin iyi oluş düzeyleri diğer ergenlere göre daha düşük olmaktadır.

Ebeveynlerin evli ya da ayrı olmaları önemli bir durum olmakla birlikte, birarada olan ailelerin kendi içinde farklı özellikleri vardır. Aile içi iletişim kopuklukları, olumsuz aile tutumları, ihmal veya istismar karşılaşılan durumlardır. Aile ile ilgili olumlu durumlar sağlıklı bir iletişim ve bağ olmasıyla ilgilidir. Bu sebeple iyi oluşun aile birliktelik durumu açısından farklılaşmadığı söylenebilir.

4.6. Anne Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için anne eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9.

Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Anne Eğitim Durumu	n	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Okur yazar değil	200	68.73	Gruplar Arası	827.51	5	165.5		
Okur yazar	88	70.92	Grup İçi	369922.35	1794	206.2		
İlkokul	690	69.40	Toplam	370749.86	1799		.803	.54
Ortaokul	365	69.30						
Lise	321	67.95						
Üniv. ve üstü	136	69.37						
TOPLAM	1800	69.12						

Tablo 9’daki veriler incelendiğinde annelerinin eğitim durumu okur yazar olmayan öğrenci sayısının 200, annesi okur yazar olan öğrenci sayısının 88, annesi ilkokul mezunu olan öğrenci sayısının 690, annesi ortaokul mezunu olan öğrenci sayısının 365, annesi lise mezunu olan öğrenci sayısının 321, annesi üniversite ve üstü eğitim almış olan öğrenci sayısının ise 136 olduğu görülmektedir. Annelerinin eğitim durumuna göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde annesinin eğitim durumu okur yazar olan öğrencilerin en yüksek (\bar{x} : 70.92), annesinin eğitim durumu lise olan öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına (\bar{x} : 67.95) sahip olduğu görülmektedir. Veriler incelendiğinde anne eğitim düzeyine göre iyi oluş puanları değişiklik gösterse de anne eğitim düzeyi açısından ergenlerin iyi oluşlarının anlamlı bir farka sahip olmadığı bulunmuştur ($F_{(5,1794)}=.803, p=.54$).

Alanyazın incelendiğinde iyi oluş ile anne eğitim durumu ilişkisinin incelendiği az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Nur Şahin (2011), Duman (2016) ve Özcan (2017) araştırmalarında iyi oluş ile anne eğitimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuşlardır. Çivitci (2009), Ünal ve Şahin (2013) yaşam doyumu ve anne eğitim durumu arasında ilişki olmadığını bulmuştur. Türkiye’de eğitim öğretim resmi olarak ilkokul ile başlamaktadır ve bu başlangıç genellikle 6 yaş civarındadır. Annenin genetik geçmişi, ebeveynlerinin bakımı ve yaşadığı sosyal-kültürel alan bu yaşa kadar kişiliğini şekillendirmektedir. Eğitim süreci ise daha sonra etkili olmaya başlamaktadır. Çivitci, (2009) annenin eğitiminin kişilik özellikleri ve diğer kültürel-sosyal faktörler ile bütünleştiği zaman ergenlerin yaşam doyumunu etkilediğini belirtmektedir. İyi oluş ve anne eğitim durumu için de benzer bir etkiden söz edilebilir.

Doğum öncesi dönemde başlayan anne çocuk ilişkisi özel bir ilişki biçimidir ve bağlanmayı içerir. Bağlanma, çocuğun kendisine bakım verenle ilişkisinde yakınlık ve güven arayışıdır; özellikle kaygılı zamanlarda kendini belli eden duyusal bir bağın oluşmasıdır (Thompson, 2002). Türkiye’de çocuğa bakım veren kişi genellikle anne olmaktadır. Anne çocuk arasındaki bağlanma ilişkisi yapılan araştırmalarda iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur (Baytemir, 2014; Ma ve Huebner, 2008). Ayrıca bu bağlanma ilişkisi iyi oluşun hem kız hem de erkek çocuklar için geçerli olduğunu göstermektedir (Baytemir, 2014). Annenin bağlanma biçimi ve yetiştiği çevre kendi çocuğu ile bağlanması üzerinde etkili olabilmektedir. Annenin eğitim süreci öncesi oluşan kişilik yapısı, bağlanma biçimi ve toplumsal algıları çocukla bağlanmasını etkileyebildiğinden ergenlerde iyi oluşun anne eğitimi açısından farklılaşmadığı düşünülebilir.

4.7. Baba Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için baba eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10.

Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Baba Eğitim Durumu	n	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
(A)Okur yazar değil	35	63.4	Gruplar Arası	3247,34	5	649,469			A<B
(B)Okur yazar	51	73.68	Grup İçi	367502,52	1794	204,851			
(C)İlkokul	435	69.21	Toplam	370749,86	1799		3.17	.007*	
(D)Ortaokul	458	70.24							
(E)Lise	506	68.58							
(F)Üniv ve üstü	315	68.13							
TOPLAM	1800								

*p<0.05

Tablo 10’deki veriler incelendiğinde babasının eğitim durumu okur yazar olmayan öğrenci sayısının 35, babası okur yazar olan öğrenci sayısının 51, babası ilkokul mezunu olan öğrenci sayısının 435, babası ortaokul mezunu olan öğrenci sayısının 458, babası lise mezunu olan öğrenci sayısının 506, babası üniversite ve üstü eğitim almış olan öğrenci sayısının ise 315 olduğu görülmektedir. Babalarının eğitim durumuna göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde babasının eğitim durumu okur yazar olan öğrencilerin en yüksek (\bar{x} : 73.18), babasının eğitim durumu

okur yazar olmayan öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına (\bar{x} : 63.4) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 10’da bulunan sonuçlar incelendiğinde babanın eğitim durumu değişkenine göre ergenlerin iyi oluşlarının anlamlı bir farka sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(5,1794)}=3.17$, $p=.007$). Elde edilen farkın kaynağını incelemek amacıyla Bonferroni Post Hoc testi kullanılmış ve babasının eğitim durumu okur yazar olan öğrencilerin iyi oluş puanlarının babasının eğitim durumu okur yazar olmayan öğrencilerin iyi oluş puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde iyi oluş ile baba eğitim durumu ilişkisinin incelendiği az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Nur Şahin (2011), Duman (2016) ve Özcan (2017) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmalarda iyi oluş ile baba eğitimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur. Çivitci (2009) ilköğretim, Ünal ve Şahin (2013) ise lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve baba eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur. Bu araştırma da ise anne eğitim düzeyi ile öğrencilerin iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki yokken baba eğitim düzeyi ile öğrencilerin iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ben-Zur (2003) ergenlerin babalarıyla pozitif ilişkilerinin iyi oluşlarında annelerine göre daha etkili olduğunu belirtmektedir. Annelerin genellikle çocuklarıyla daha fazla vakit geçirdiği ve onların hayatlarına daha fazla katıldığı düşünüldüğünde ergenlerin iyi oluşu üzerinde babaların bu etkisi şaşırtıcı bir sonuçtur. Aileyi ele alan farklı bir bakış açısıyla genellikle annelere göre babalar ailede otorite konumunda olmaları nedeniyle taklit edilen sosyal model durumundadırlar (Larson ve Richards, 1994). Okuma yazma bilmeyen bir baba figürü bu sosyal modele uymuyor olabilir. Yine ergenlik döneminde sosyal değerlendirme önem kazanmaktadır. Ergenin okuma yazma bilmeyen baba ile anılmak istememesi ve bu durumun oluşturduğu stres iyi oluşu azaltmış olabilir.

Araştırmada eğitim durumu değişkeni öğrencilerin iyi oluşu ile doğrusal olarak anlamlı değildir. Babaların eğitim düzeyinin artması ile ergenlerin iyi oluşu birlikte yükselmemektedir. Bu da babalar ve ergenler arasındaki ilişkide eğitimin iyi oluş açısından anlamlı bir etki oluşturmadığını göstermektedir. Babalar farklı eğitim düzeylerine sahip olsalar da toplumsal rol bağlılığı ya da kültür etkisiyle çocuklarıyla ilişkilerinde mesafeli olabilirler. Çivitci (2009) babaların aldığı eğitiminin kişilik özellikleri ve diğer kültürel-sosyal faktörler ile bütünleştiği zaman ergenlerin yaşam

doyumunu etkilediğini belirtmektedir. İyi oluş ve baba eğitim durumu için de benzer bir etkiden söz edilebilir.

4.8. Gelir Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için gelir durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11.

Gelir Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Gelir Durumu	n	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
(A) 0- 1500 TL	819	68.92	Gruplar Arası	1729.72	3	576.57			
(B) 1501- 2800 TL	575	69.8	Grup İçi	369020.13	1796	205.46	2.806	.03	B>D
(C) 2801- 4000 TL	274	69.81	Toplam	370749.86	1799				
(D) 4000 TL üstü	132	65.97							
TOPLAM	1800	69.12							

*p<0.05

Tablo 11’deki veriler incelendiğinde aylık aile gelir durumu 0-1500 TL olan öğrenci sayısının 819, gelir durumu 1501-2800 TL olan öğrenci sayısının 575, gelir durumu 2801-4000 TL olan öğrenci sayısının 274 ve gelir durumu 4000 TL üstü olan öğrenci sayısının 132 olduğu görülmektedir. Gelir durumuna göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde gelir durumu 2801-4000 TL olan öğrencilerin en yüksek (\bar{x} : 69.81), 4000 TL üstü olan öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına (\bar{x} : 65.97) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 11’de bulunan sonuçlar incelendiğinde aile durumu değişkenine göre ergenlerin iyi oluşlarının anlamlı bir farka sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(3,1796)}=2.806$, $p=.03$). Elde edilen farkın kaynağını incelemek amacıyla Bonferroni Post Hoc testi kullanılmış ve aylık aile geliri 1501-2800 TL olan öğrencilerin iyi oluş puanlarının aylık aile geliri 4000 TL üstü olan öğrencilerin iyi oluş puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur.

Alanyazında bulunan araştırmalarda iyi oluş ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Cenkseven 2004; Diener, 1984; Diener ve Fujita, 1995; Diener ve diğerleri, 1999; Suh, Diener ve Fujita, 1996; Özcan, 2017). İlişki bulan

araştırmaların bir diğ er sonucu da gelir ve öznel iyi oluş ilişkisinin dolaylı bir ilişki olduğu ve gelirin olumlu duygulara kısıtlı etkisi olduğudur. Bu durum gelirin iyi oluşa katkısının çok az olduğu şeklinde açıklanmıştır (Diener ve Fujita, 1995; Diener ve diğ erleri, 1999; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Elde edilen anlamlı sonuç doğrusal olarak ilerlememektedir. Yani gelirin artması her zaman daha fazla iyi oluş anlamına gelmemektedir. Glatzer (1991, s.268) bu durumu açıklarken insanların ekonomik durumlarının iyi oluşları için tek başına yeterli bir koşul olmadığını belirtmiştir. İnsanların gelir durumları ülkelerin ekonomik düzeylerinden etkilenmektedir. Gelişmemiş ülkelerde para, ihtiyaçların karşılanması için daha kritik bir öneme sahiptir (Ryan ve Deci, 2001). Türkiye'nin gelişmekte olan bir ekonomisi olduğu düşünüldüğünde gelir durumu ve iyi oluş arasındaki ilişkinin gelir dışı değişkenlerden etkileneceği görülmektedir. Diener ve Biswas-Diener, (2002) ulusların refah düzeyi ile iyi oluş ortalamaları arasında büyük korelasyonlar varken; ulusların gelirleri ve iyi oluş puanları arasında çoğunlukla küçük korelasyonlar olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu korelasyonlar yoksul ülkelerde daha büyük görünmektedir ve mutsuzluk riski yoksul insanlar için daha yüksektir.

Örnekleme grubunun yaşı itibariyle ekonomik istek ve ihtiyaçları daha sınırlıdır. Kira, ev içi masraflar, para kazanmanın zorluğu, bir bütçe yapıp kendini idare etme vb. konular henüz tam olarak gündemlerinde bulunmamaktadır. Liseye devam eden bir öğrenci vaktinin çoğunu okul ve sınavlara hazırlık ile geçirmektedir. Bu dönemde temel ihtiyaçların karşılanmasının dışında ergenlerin iyi oluş odağını başka konulara kaydıracağı düşünülebilir. Bu dönemde aile geliri çocuk üzerinde dolaylı etkiye sahiptir ve ailenin gelir durumundan farklı olarak öğrencilerin harçlık miktarı değişebilir. Yine gelir durumu kadar gider durumu da bir diğ er önemli konudur ve genellikle çalışmalarda ele alınmamaktadır. Ailenin aylık geliri ve gideri arasındaki fark da araştırma bulgusunu açıklayabilir. Gelir durumu yüksek olan bir ailenin daha düşük gelire sahip bir aileye göre çok daha fazla borcu olabilir. Yine ailenin para konusunda nasıl bir tutum izlediği de önemlidir; elde edilen gelirin aile bireylerine katkı sağlayacak şekilde kullanılıp kullanılmadığı, farklı nedenlerle çocuklarının ihtiyaçlarını önemsemeyen bir para kullanma anlayışının olması çocukların iyi oluşunu etkileyebilir. Düşük gelire sahip bir ailede öncelik çocukların istek ve ihtiyaçları da dahil olmak üzere iyi oluşa katkı sağlamak olduğunda daha yüksek gelire sahip aileye göre daha fazla iyi oluş belirtebilirler. Bir diğ er önemli konu maddi harcamalara alışma sürecinin çabuk

olmasıdır. Bu durumda daha fazla maddiyat daha fazla iyi oluş getirmemektedir. Çünkü kişi gelir seviyesine alışmakta ve denge oluşturmaktadır. Mutlulukla ilgili hedonik uyum yaklaşımı bulunmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişi belli süre sonra yeni duruma alışmakta ve kendi mutluluk noktasına dönmektedir (Lyubomirsky, 2008; s.53). Maddiyat bu anlamda alışılan bir durumdur ve gelirin çocuğa yansması ailelere göre farklı olabilir.

Elde edilen araştırma bulgusunda ergenlerin aile gelir düzeylerini belirlerken sorulan sorunun sınırlılıklarının etkisi de olabilir. Araştırmada gelir düzeyi asgari ücret temel alınarak hazırlanmıştır. Türkiye’de asgari ücret az olduğu kabul edilmekle birlikte insanların bu ücrete uyum sağladıkları ve kendilerini bu anlamda ayarladıkları bir rakamı ifade etmektedir. Ayrıca Türkiye’de aileler hala geniş aile özelliği göstermektedir. Geniş aile ile kopmayan bağ düşük gelir grubu için ek destek ve ilgi anlamına gelebilmektedir.

4.9. Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12.

Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Kardeş Sayısı	n	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
(A) Kardeşim yok	52	72.07	Gruplar Arası	1674,560	3	558,187			A>B
(B) Bir kardeşim var	367	67.88	Grup İçi	369075,30	1796	205,498	2.716	.043	D>B
(C) İki kardeşim var	509	68.47	Toplam	370749,86	1799				
(D) üç ve üstü	872	69.84							
TOPLAM	1800	69.12							

*p<0.05

Tablo 12’deki veriler incelendiğinde kardeşi olmayan öğrenci sayısının 52, bir kardeşi olan öğrenci sayısının 67, iki kardeşi olan öğrenci sayısının 509, üç ve üstü sayıda kardeşi olan 872 öğrenci olduğu görülmektedir. Kardeş sayısına göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde kardeşi olmayan öğrencilerin en yüksek (\bar{x} :

72.07), bir kardeşi olan öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına (\bar{x} : 67.88) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 12’de bulunan sonuçlar incelendiğinde kardeş sayısı değişkenine göre ergenlerin iyi oluşlarının anlamlı bir farka sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(3,1796)}=2.716$, $p=.043$). Elde edilen farkın kaynağını incelemek amacıyla Bonferroni Post Hoc testi kullanılmış ve kardeşi olmayan öğrenciler ile üç ve daha fazla kardeşi olan öğrencilerin iyi oluş puan ortalamalarının bir kardeşi olan öğrencilerin iyi oluş puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur.

Alanyazında iyi oluş ve kardeş sayısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Aydoğdu, 2017; Duman, 2016; Nur Şahin, 2011; Özcan, 2017). Yapılan araştırmada ise anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Tek çocuk olmanın aile içinde pek çok avantajı bulunmaktadır. Anne babanın ilgisi ve sevgisinin odağında olmak başta olmak üzere ekonomik kaynakların kullanımı, istek ve ihtiyaçların karşılanması tek çocuk olmanın avantajlarıdır. Aileye katılan ikinci çocuk bu avantajların kaybedilmesi anlamına gelebilir. Kaynakların bölünmesi modeli eve gelen kardeşin ilk çocuğun kaynaklarını azaltacağını belirtir. Bu modelde yeni gelen çocukla evdeki maddi manevi kaynakların bölüşüleceği varsayılmaktadır (Blake, 1989; s.11; Downey ve Condrón, 2004). Tek çocuk olma ile bir kardeşi olan ergenlerin iyi oluş puanları arasındaki farkta kaynakların bölünmesi etkili olmuş olabilir. Ergenlik dönemi genellikle ben merkezli düşünme ve davranmanın arttığı bir yaşam dönemidir bu dönemde ergen kardeşi ile yaşadığı çatışmalar nedeniyle olumsuz duygular yaşıyor olabilir.

Kaynak olarak kardeşler modeli ise kardeşleri sosyal sermaye olarak ele almaktadır ve bu model kardeşlerle etkileşimin önemli bir sosyal beceri kaynağı olduğunu belirtir. Bu modelde kardeşlerin akran olarak da birbirlerine destek sağladığı ifade edilir (Downey ve Condrón, 2004). Üç ve daha fazla kardeş sahibi olan öğrencilerin bir kardeşi olan öğrencilerden daha fazla iyi oluşa sahip olmalarında kaynak olarak kardeşler modelindeki avantajların etkisi olduğu söylenebilir.

4.10. Mesleki Hedef Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için mesleki hedef değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13.

Mesleki Hedef Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Mesleki Hedef	n	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
(A) Devlet	1119	69.82	Gruplar Arası	12008.09	3	4002.69			A>D
(B) Özel sektör	228	68.91	Grup İçi	358741.77	1796	199.74	20.039	.001	B>D
(C) Kendi işim	344	70.16	Toplam	370749.86	1799				C>D
(D) Hedefim yok	109	59.04							
TOPLAM	1800	69.12							

*p<0.05

Tablo 13'teki veriler incelendiğinde mesleki hedefi devlete ait kurumlarda çalışmak olan öğrenci sayısının 1119, özel sektörde çalışmak olan öğrenci sayısı 228, kendi işini kurmak olan öğrenci sayısının 344 ve hedefi olmayan öğrenci sayısının ise 109 olduğu görülmektedir. Mesleki hedefine göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde mesleki hedefi kendi işini kurmak olan öğrencilerin en yüksek (\bar{x} : 70.16), hedefi olmayan öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına (\bar{x} : 59.04) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 13'te bulunan sonuçlar incelendiğinde mesleki hedef değişkenine göre ergenlerin iyi oluş puanlarının anlamlı bir farka sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(3,1796)}=20.039$, $p=.001$). Elde edilen farkın kaynağını incelemek amacıyla Bonferroni Post Hoc testi kullanılmış ve mesleki hedefi olmayan öğrencilerin iyi oluş puanlarının mesleki hedefi devlet, özel sektör ve kendi işini kurmak olan öğrencilerin iyi oluş puanlarından düşük olduğu bulunmuştur.

Mesleki karar verme, kararsızlığı ortadan kaldıran önemli bir gelişim görevidir (Luzzo, 1999; Sampson, Peterson, Lenz, Reardon ve Saunders, 1996; Savickas, 1995). Elde edilen sonuç mesleki hedef belirlemenin çalışma alanından/türünden bağımsız olarak ergenin iyi oluşu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Alanyazında lise

öğrencilerinin mesleki hedefleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ergen iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi (Eryılmaz, 2011b) ve kariyer amacı belirleme (Eryılmaz, 2011a) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca mesleki kararsızlık ile umutsuzluk (Şahin ve diğerleri, 2011) ve depresyon (Saunders, Peterson, Sampson ve Reardon, 2000) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Öğrenciler kariyerlerini oluşturmaları konusunda aile, okul ve eğitim sisteminden kaynaklanan eksiklikler nedeniyle sorunlar yaşamaktadır. Bazı öğrenciler lise öncesinde mesleki hedef belirleyip bu doğrultuda adımlar atarken, bazı öğrenciler ise hedef oluşturmayı lise sonrasına ertelemektedir. Bu durum nedeniyle öğrenci kendini ve potansiyelini fark edemeden genel eğilime uyarak bölüm/alan seçmekte ve bir takım akademik sorunlar yaşamaktadır (Batur ve Adıgüzel, 2014; Çakır, 2004). Lise seviyesinde öğrenciler gelecekleri hakkında kaygılanmaya başlarlar. Lise son sınıf öğrencileriyle yapılan araştırmada öncelikli sorunun meslek sahibi olmak ve üniversiteye girmekle ilgili belirsizlik olduğu bulunmuştur (Kulaksızoğlu, 2007). Lise döneminde ergenlerin birçok seçenek içerisinde mesleki hedeflerini belirlemeleri beklenmektedir. Bu dönem içerisinde yaşanan belirsizlik ve kararsızlık ergen için bir stres kaynağı oluşturur (Ireh, 2000). Belirsizlik yaşanan bir problemin çözümünü sağlayan gerçekçi bir karar, yaşanan stresi ve belirsizliği ortadan kaldırmakta, bu sayede bireyin mutlu olmasını kolaylaştırmaktadır (Çakır, 2004)

Mesleki hedefler öğrenci için hem kendini hem de mesleği tanımada yol haritası sunabilir. Yapmak istediği iş için neye ihtiyacı olduğu, hangi özelliklere sahip olduğu gibi sorular ergeni kendini tanımaya, sorumluluklarını fark etmeye, planlama yapmaya götürebilir. Bu sayede ergen yaşam alanı içinde daha aktif hale gelip belirsizlikleri ortadan kaldırır ve iyi oluşunu yükseltebilir.

4.11. Okul Memnuniyeti Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için okul memnuniyeti değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14.

Okul Memnuniyeti Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Okul Memnuniyeti	n	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
(A) Hiç memnun değil	384	62.79	Gruplar Arası	34212.34	3	11404.11			A<B-C-D
(B) Biraz memnun	575	67.51	Grup İçi	336537.52	1796	187.382	60.86	.001	B<C-D
(C) Memnunum	630	71.87	Toplam	370749.86	1799				C<D
(D) Çok memnun	211	76.83							
TOPLAM	1800	69.12							

*p<0.05

Tablo 14'teki veriler incelendiğinde bulunduğu okuldan hiç memnun olmayan öğrenci sayısının 384, biraz memnun olan öğrenci sayısının 575, memnun olan öğrenci sayısının 630 ve çok memnun olan öğrenci sayısının ise 211 olduğu görülmektedir. Okul memnuniyetine göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde çok memnun olan öğrencilerin en yüksek (\bar{x} : 76.83), hiç memnun olmayan öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına (\bar{x} : 62.79) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 14'te bulunan sonuçlar incelendiğinde okul memnuniyeti değişkenine göre ergenlerin iyi oluş puanlarının anlamlı bir farka sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(3,1796)}=60.86$, $p=.001$). Elde edilen farkın kaynağını incelemek amacıyla Bonferroni Post Hoc testi kullanılmış ve bulunulan okuldan memnuniyet arttıkça öğrencilerin iyi oluş puanlarının kademeli olarak arttığı bulunmuştur.

Araştırma sonucu alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Okul yaşamından doyum, iyi oluş ile ele alınan değişkenlerden biridir (Huebner ve diğerleri, 2004). İyi oluş ile okul doyumunu (Baker, 1998) ve okula bağlanma (Savi Çakar, 2011), okula bağlanma ile yaşam doyumunu (Özdemir ve Koruklu, 2013) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Okul memnuniyeti açısından okuldaki öğretmenler ve arkadaşlar öncelikli olarak ele alınmaktadır. Öğrenci okulda bulunduğu sürede en fazla öğretmenlerle daha sonra arkadaşlarıyla etkileşim halinde bulunmaktadır. Bu sebeple okul memnuniyetinde öğretmen ve arkadaşlarla olan ilişkiler etkili olabilir. Lerner ve diğerleri (2003) ergenin iyi oluş durumunda arkadaşlık ilişkilerinin aile bireyleriyle olan ilişkilere göre daha

önemli olduğunu belirtmişlerdir. Yakın arkadaş ilişkilerine ve ilgi gösteren öğretmenlere sahip olma ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Demaray, Malecki, Rueger, Brown ve Summers, 2009; Konu, Lintonen, ve Rimpelä, 2002; Rueger, Malecki ve Demaray, 2010). Akranları tarafından kabul gören veya reddedilen ergenlerin iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır (Saföz Güven, 2008). Ayrıca öğretmenleri ve akranları tarafından ilgi gösterilmeyen öğrencilerde davranış problemlerinin ortaya çıkması ve depresyon belirtileri gösterme eğiliminin yüksek olduğu (Way, Reddy ve Rhodes, 2007), okula bağlılığı düşük olan öğrencilerin daha fazla negatif duygu, engellenme, okuldan uzaklaşma ve problemlili davranışlar gösterdiği bulunmuştur (Tian, 2008, s. 100-106; Roos, Shochet ve Ballair, 2010; Millings ve diğerleri, 2012).

4.12. Lise Tercih Durumu Değişkeni Açısından İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorum

Ergenlerde iyi oluş için lise tercih durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15.

Lise Tercih Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistikler ve İyi Oluş Puanları Arasındaki Farklar

Lise Tercih Durumu	n	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
(A) Kendi tercihim	923	71.35	Gruplar Arası	10434.66	3	3478.22			A>B-D
(B) Aile etkisi	369	65.96	Grup İçi	360315.21	1796	200.62	17.337	.001	
(C) Öğretmen etkisi	133	69.15	Toplam	370749.86	1799				
(D) Diğer	375	66.72							
TOPLAM	1800	69.12							

*p<0.05

Tablo 15'teki veriler incelendiğinde lise tercihini kendisi yapan öğrenci sayısının 923, tercihinde aile etkisi olan öğrenci sayısının 369, tercihinde öğretmen etkisi olan öğrenci sayısının 133 ve tercih önceliği için diğer seçeneğini işaretleyen öğrenci sayısının ise 375 olduğu görülmektedir. Lise tercih durumuna göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde kendi tercihi ile lise seçen öğrencilerin en yüksek (\bar{x} : 71.35), aile etkisi ile lise seçen öğrencilerin ise en düşük puan ortalamasına (\bar{x} :65.96) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 15'te bulunan sonuçlar incelendiğinde lise tercih durumu değişkenine göre ergenlerin iyi oluş puanlarının anlamlı bir farka sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(3,1796)}=17.337, p=.001$). Elde edilen farkın kaynağını incelemek amacıyla Bonferroni Post Hoc testi kullanılmış ve lise tercihi kendisine ait olan öğrencilerin iyi oluş puanlarının aile etkisi ve diğer sebeplerle tercih yapmış olan öğrencilerin iyi oluş puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur.

Alanyazında lise öğrencilerinin okul tercihleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kendi isteği ile bir liseye gitmenin aile etkisi ve diğer sebeplere göre daha yüksek iyi oluş puanı getirmesi örneklem açısından da önemlidir. Çünkü araştırma örnekleminde farklı alanları oluşturan fen, anatoli, meslek ve imam hatip gibi çeşitli liseler bulunmaktadır. Ebeveyn etkisi ve diğer sebepler ön plana geçtiğinde öğrenci istemediği halde fen lisesine de meslek lisesine de gönderilmiş olabilir. Lise tercihi doğrultusunda öğrenci en az dört yıl boyunca kişisel, eğitsel, sosyal gelişimini ve mesleki tercihlerini etkileyen bir tercihte bulunmuş olacaktır. Bu tercih öğrenci için önemli bir dönüm noktasıdır. Bu dönüm noktasında öğrenci görüşünün etkisi okul hayatı boyunca yaşayacaklarında sorumluluk almasını sağlar. Okul tercihinde öğrencinin istek ve tercihlerinin dikkate alınması demokratik ebeveyn tutumlarıyla ilişkilidir. Algılanan ebeveynlik tarzı ile çocukların iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Caskey, 2009; Ling Pong, Johnston ve Chen, 2010). Demokratik ebeveyn tutumlarıyla yetişen ergenlerin otoriter ebeveyn tutumlarıyla yetişen ergenlere göre daha yüksek iyi oluş puanlarına sahip oldukları görülmüştür (Şahin, 2013). Demokratik ebeveyn tutumu koşulsuz saygı ve sevgi, tutarlı anne baba davranışı, güven duygusu, sorumluluk ve sınırları içeren bir yaklaşımdır. Ebeveyn bu yaklaşımda çocuğun potansiyeline inanır ve onu destekler (Baumrind, 1966). Otoriter ebeveyn tutumunda ise çocuğun potansiyeli, kişilik özellikleri önemsenmez ve doğru davranış anne babanın istediği olarak kabul edilir. Ebeveyn bu yaklaşımda çok sık cezaya başvurur. Bu tutum benlik saygısının düşmesine neden olabilir (Maccoby ve Martin, 1983). Eryılmaz ve Aypay (2011) ergenlerle yaptığı çalışmada ebeveyn tutumlarıyla bağlantılı olan kimlik statülerini incelemiş ve başarılı kimlik statüsü ile iyi oluş arasında yüksek, ipotekli kimlik statüsü ile iyi oluş arasında düşük düzeyde ilişki olduğunu bulmuştur.

Amaçladığı bölümde okuyan öğrencilerinin amaçladığı bölümde okumayanlardan daha yüksek oranda yaşam doyumu ve mutluluğa sahip olduğu

bulunmuştur (Demir ve Murat, 2017; Gençay, 2009; Kabasakal ve Uz Baş, 2013). Öğrencilerin tercih ettikleri okulda okuma durumuna göre öğrenmeden zevk alma, okula bağlılık puanı açısından anlamlı fark tespit edilmiştir (Kaplan, 2016). Elde edilen sonuçlar lise tercihinde öğrencinin isteği dışında bir okula gitmesinin iyi oluşu düşürdüğünü göstermektedir.

4.13. İyi Oluş ve İyi Oluşun Alt Boyutları ile Yaşamda Anlamın Varlığı, Yaşamda Anlam Arayışı, Minnettarlık ve Affedicilik Değişkenlerine İlişkin Bulgular ve Yorum

İyi oluş ve alt boyutları ile affedicilik, minnettarlık yaşamda anlam sahibi olma ve yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Tüm değişkenlerin korelasyon katsayıları, ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16.

İyi Oluş ve İyi Oluşun Alt Boyutları ile Yaşamda Anlamın Varlığı, Yaşamda Anlam Arayışı, Affedicilik ve Minnettarlık Değişkenlerine İlişkin Korelasyonlar ve Betimsel İstatistikler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1- İyi Oluş	1									
2- Bağlılık**	.74*	1								
3- Kararlılık**	.75*	.54*	1							
4- İyimserlik**	.81*	.47*	.56*	1						
5- İlişkililik**	.70*	.34*	.35*	.43*	1					
6- Mutluluk**	.82*	.50*	.45*	.63*	.54*	1				
7- Affedicilik	.24*	.15*	.17*	.23*	.16*	.21*	1			
8- Minnettarlık	.41*	.26*	.21*	.33*	.40*	.37*	.22*	1		
9- Anlamın Varlığı	.51*	.31*	.38*	.45*	.39*	.44*	.18*	.44*	1	
10- Anlam Arayışı	.18*	.17*	.15*	.15*	.12*	.09*	.10*	.17*	.18*	1
X	69.12	13.17	13.14	13.62	15.62	13.55	24.48	18.11	24.24	25.52
Ss	14.35	3.64	3.51	3.85	3.76	3.96	5.91	6.02	7.67	6.86

N=1800, ** İyi oluş alt boyutları, *p<.01

Tablo 16’da verilen değerlere göre bağımlı değişken iyi oluş ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonlar .18 ile .51 arasında değişmektedir. Ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde iyi oluşun affedicilik ile $r=.24$, minnettarlık ile $r=.41$, anlamın varlığı ile $r=.51$ ve anlam arayışı ile $r=.18$ düzeyinde pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İyi oluşun yaşamda anlamın varlığı ve minnettarlık ile orta düzeyde, affedicilik ve yaşamda anlam arayışı ile ise düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

İyi oluşun alt boyutlarından bağılılığın affedicilik ile $r=.15$, minnettarlık ile $r=.26$, anlamın varlığı ile $r=.31$ ve anlam arayışı ile $r=.17$ düzeyinde pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İyi oluşun alt boyutlarından kararlılığın affedicilik ile $r=.17$, minnettarlık ile $r=.21$, anlamın varlığı ile $r=.38$ ve anlam arayışı ile $r=.15$ düzeyinde pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. İyi oluşun alt boyutlarından iyimserliğin affedicilik ile $r=.23$, minnettarlık ile $r=.33$, anlamın varlığı ile $r=.45$ ve anlam arayışı ile $r=.15$ düzeyinde pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İyi oluşun alt boyutlarından ilişkililiğin affedicilik ile $r=.16$, minnettarlık ile $r=.40$, anlamın varlığı ile $r=.39$ ve anlam arayışı ile $r=.12$ düzeyinde pozitif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur. İyi oluşun alt boyutlarından mutluluğun affedicilik ile $r=.21$, minnettarlık ile $r=.37$, anlamın varlığı ile $r=.41$ ve anlam arayışı ile $r=.09$ düzeyinde pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

İyi oluş alt boyutları ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde alt boyutlar ile affedicilik arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkinin $.15$ ile $.23$ arasında olduğu, alt boyutlar ile minnettarlık arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkinin $.21$ ile $.40$ arasında olduğu, alt boyutlar ile anlamın varlığı arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkinin $.31$ ile $.45$ arasında olduğu, alt boyutlar ile anlam arayışı arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkinin ise $.09$ ile $.17$ arasında olduğu bulunmuştur.

Affedicilik ile en yüksek ilişki düzeyi $r=.23$ ile iyimserlik alt boyutunda, minnettarlık ile en yüksek korelasyon düzeyi $r=.40$ ile ilişkililik alt boyutunda, anlamın varlığı ile en yüksek ilişki düzeyi $r=.45$ ile iyimserlik alt boyutunda, anlam arayışı ile en yüksek ilişki düzeyi $r=.17$ ile bağılılık alt boyutunda tespit edilmiştir. Bağılılık ($r=.31$), kararlılık ($r=.38$), iyimserlik ($r=.45$) ve mutluluk ($r=.44$) alt boyutları ile en yüksek ilişkiye yaşamda anlamın varlığı sahipken, ilişkililik alt boyutu ile en yüksek korelasyon minnettarlık ($r=.40$) değişkeninde bulunmuştur.

İyi oluş ve tüm alt boyutları ile yaşamda anlam sahibi olmak orta düzeyde, anlam arayışı ise düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Anlamlı yaşam mutlu yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir (Dursun, 2012) ve yaşamda anlam kavramı pozitif psikoloji alanında ele alınan birçok kavramla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Melton ve Schulenberg, 2008; Zika ve Chamberlain, 1992). Alanyazın incelendiğinde yaşamda anlam varlığı ile iyi oluş (Cohen ve Cairns, 2012; Doğan ve diğerleri, 2012; Dunn ve O'Brien, 2009; Galang, Magno, Paterno ve Roldan, 2011;

García-Alandete, 2015; Ju, Shin, Kim, Hyun ve Park, 2013; Steger ve Kashdan, 2007; Steger ve Frazier, 2005; Steger, Kawabata, Shimai ve Otake, 2008), yaşamda anlam ve yaşam doyumu (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000; Ho, Cheung ve Cheung, 2008, 2010; Park, Park ve Peterson, 2010; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015) yaşamda anlam ve mutluluk (Debats, Lubbe ve Vezeman, 1993; Park ve diğerleri, 2010) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Steger ve Oishi ve Kashdan (2009) anlamın varlığını, insanların rollerini gerçekleştirdikleri, dünyaya uyum sağladıkları, benzersiz olduklarını anladıkları ve yaşamlarında neyi başarmaya çalıştıklarını belirleyebildikleri bir durum olarak açıklamaktadır. İnsan, yaşamda anlamın ve ölümün farkında olan tek canlıdır. Yaşamda anlam, “Ne için yaşıyorum?” sorusuna verilen cevap ile açıklanabilir ve bu soruyu cevaplayabilen bireylerin yaşamlarında anlam olduğu kabul edilmektedir (Doğan ve diğerleri, 2012). Bu konuda kişinin cevabı zaman içinde değişebilir ama ergenlik döneminde yaşamda anlam varlığına sahip olmak iyi oluşu artırmaktadır. Yaşamda anlam sahibi olmak ergen için sorumluluk, odaklanma ve uğraş sağlayabilir. Aynı zamanda ergen benzer anlam sahibi olan kişilerle temas halinde olarak sosyal destek alabilir.

Steger ve Oishi ve Kashdan (2009) anlam arayışını insanların anlamlarını, amaçlarını ya da hayatlarının misyonlarını bulmaya çalıştıkları arama süreci olarak ifade eder. Anlam arayışı anlam bulamamaktan daha fazlasıdır ve anlamsızlığa eşit değildir. Daha ziyade bir kişinin yaşam süresi boyunca kendi yaşamındaki anlamı ve hedefleri fark etmesi, yeniden oluşturması veya yeniden düzenlemesi için motive ettiği aktif bir araştırma sürecidir (Steger, Kashdan ve Sullivan ve Lorentz, 2008). Bu bakış açısında anlam arayışı insanı yeni fırsatlara ulaştıran doğal bir özelliktir. Reker ve Chamberlain (2000) yaşamda anlam arayışının sağlıklı olduğu kadar sağlıksız sebeplerle de ilgili olabileceğini, Steger Kashdan ve Sullivan ve Lorentz (2008) bu arayışın her insanda farklı sebeplerden kaynaklandığını ve bu kaynaklar nedeniyle anlam arayışının olumlu ve olumsuz ilişki anlamına geleceğini belirtmektedir. Ergenlerde arayış devam ettiğinde düşük düzeyde de olsa iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur. Ergenlerde anlam arayışının zorluklarla mücadele güç sağladığı, yeni öğrenmeleri getirdiği, ergenin kendini tanımasına katkı sağladığı düşünülebilir.

Alanyazın incelendiğinde minnettarlık ile iyi oluş (Emmons ve McCullough, 2003; Froh, Sefick, Emmons, 2008; Lyubomirsky ve diğerleri, 2011; Oğuz Duran ve Tan, 2013; Watkins, 2004; Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003) ve yaşam doyumu (Boehm, Lyubomirsky ve Sheldon, 2011; Huebner, Valois, Paxton ve Drane, 2005) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Kişinin hayatında olumlu olayları fark edebilmesi ve bunlardan zevk alması daha tatmin edici deneyimler kazanmasını sağlar (Langston, 1994). Minnettarlık ve mutluluk arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır (Watkins, 2004). Çünkü minnettarlık yaşamdaki olumlu gelişmeleri büyütüp iyi oluş, kişiler arası ilişkiler ve sosyal davranış üzerinde olumlu etkiler oluşturur (Bartlett ve DeSteno 2006; Dunn ve Schweitzer 2005; Janoff-Bulman ve Berger 2000; Langston 1994; Tsang 2006; Wood, Froh ve Geraghty, 2010).

Minnettarlık duygusal deneyimi, kalıcı kişisel kaynakların gelişmesini kolaylaştırabilir. Olumlu duyguların deneyimi kişinin düşünce-eylem repertuarlarını genişletmektedir (Fredrickson 1998). Minnettarlığın artmasıyla beraber bireyin sahip olduğu güzellikleri, kendi için yapılanları fark etme, başkalarına katkıda bulunma, sahip olduğu ilişkileri güçlendirme ve negatif duyguların azalması gibi pozitif sonuçlarla karşılaşması beklenmektedir (Lyubomirsky, 2008).

Minnettarlığın bir sosyal davranışa girme ihtimalini, başkalarına güveni arttırdığı, toplumsal bağları kurmaya ve güçlendirmeye yardımcı olduğu bilinmektedir (Bartlett ve DeSteno 2006; Dunn ve Schweitzer 2005; McCullough ve diğerleri, 2001; Tsang 2006). Minnettarlık okullardaki çocuk ve ergenlerin notlarında gelişme, artan katılım, pozitif akran ilişkileri vb. katkılar sağlayabilir (Froh, Sefick, Emmons, 2008). Ergenler için yaşam doyumunu artırarak stresli yaşam olaylarının etkisini hafifletebilir.

Alanyazın incelendiğinde affedicilik ile iyi oluş veya yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Aslan, 2016; Bono, McCullough ve Root, 2007; Halisdemir, 2013; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Satıcı, 2016; Şahin, 2013). Hebl ve Enright'ın (1993) ve Sheffield (2003) diğerlerini affeden insanların sıkıntı, anksiyete, depresyon ve çatışmaya daha az sahip olma eğiliminde olduğunu tespit etmiştir.

Affetme, kişilerarası büyük kırgınlıkların ardından ortaya çıkan güdüsel karmaşayı ortadan kaldırır. Mağdur olan bir kişi affedince, intikam almak ve suçlu ile temastan kaçınmak için temel güdeleri azalır ve diğer ilişki oluşturan güdüler (olumlu bir ilişkiyi yeniden başlatma gibi) geri gelir. Bu güdüsel değişiklikler, çoğu durumda mağdurun suçlunun zararlı davranışlarını haksızlık olarak değerlendirmeye devam etmesine rağmen oluşur (McCullough ve diğerleri, 1998; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Karşılaşılan hataları veya acıları tekrar ve tekrar düşünerek sürekli bir üzüntü halinde olmak sağlıklı bir tutum değildir. Affedebilme kişiyi intikam, öfke ve olumsuz duygulardan uzaklaştırarak iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Başkalarını affedebilme bireyin kendini de affedebileceği anlamına gelmektedir. Kendini affedebilen birey şimdi ve burada olmayı başarır (Şahin, 2013).

Diener ve Seligman (2002), aile ve arkadaşlarla bağlılığın ve birlikte vakit geçirmenin önemli bir mutluluk kaynağı olduğunu, Diener, (1984) bireylerin amaç ve isteklerinin birbiriyle çatışması ve gerçekdışı amaçlar belirlemesi gibi nedenlerle mutlu olamayabileceklerini belirtmiştir. Araştırmalar iyi oluş ile arkadaş ilişkilerinden alınan doyum arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. (Anderson, 1977; Campbell, Converse ve Rodgers, 1976; Saföz Güven 2008). Affetme çatışmaları kişilerarası uzaklaşmayı ve olumsuz duyguları iyileştirebilir. Bu sayede affedicilik sosyal ilişkileri onarır, güçlendirmektedir. Kin, intikam duygusu aile ve arkadaş ilişkilerine zarar verebilirken affedicilik daha az kırıncı ve suçlayıcı olmayı sağlamaktadır (Şahin, 2013). Affetme sayesinde ergen daha sağlıklı ilişkiler kurup iyi oluşunu artırabilir.

4.14. Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Affedicilik, Minnettarlık, Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışının Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Bulguları ve Yorum

Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affediciliğin rolüne ilişkin adımsal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17.

Yaşamda Anlamın Varlığı, Yaşamda Anlam Arayışı, Minnettarlık ve Affedicilik Değişkenlerinin Ergenlerde İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları (N:1800)

Analiz Aşaması	Bağımsız Değişkenler	B	Standart Hata	β	R	R ²	t	p	F	VIF	Tolerans
Model 1	(Sabit)	41.78	1.12		.512	.262	37.315	.001	639.132		
	Anlamın varlığı	1.07	.04	.51			25.281	.001		1.0	1.0
Model 2	(Sabit)	37.28	1.17		.552	.304	31.848	.001	392.893		
	Anlamın varlığı	.86	.04	.41			18.813	.001		1.23	.80
	Minnettarlık	.54	.05	.23			10.413	.001		1.23	.80
Model 3	(Sabit)	31.6	1.48		.564	.318	21.22	.001	279.422		
	Anlamın varlığı	.83	.04	.40			18.387	.001		1.24	.80
	Minnettarlık	.49	.05	.21			9.386	.001		1.27	.78
	Affedicilik	.29	.05	.12			6.067	.001		1.06	.94
Model 4	(Sabit)	29.72	1.61		.567	.322	18.455	.001	212.817		
	Anlamın varlığı	.82	.04	.39			17.979	.001		1.26	.79
	Minnettarlık	.47	.05	.20			9.093	.001		1.28	.77
	Affedicilik	.28	.05	.12			5.907	.001		1.06	.94
	Anlam arayışı	.11	.03	.06			3.03	.001		1.04	.95

Adımsal regresyon analizi için veri dağılımının normal olması ve çoklu bağıntı sorunu olmaması gerekmektedir. Veri dağılımının normallliğini test etmek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiş ve değerler +1,-1 arasında olduğu için dağılımın normal olduğu görülmüştür. Daha sonra veriler çoklu bağıntı sorunu açısından incelenmiştir. Çoklu bağıntı sorunu bağımsız değişkenler arası yüksek ilişki ile ilgilidir. Çoklu bağıntı sorunu olmaması için varyans artış değişkeni (Variance Inflation Factor-VIF) değerinin 10’un altında, tolerans değerinin ise 0.10’nun üzerinde bir değer olması gerekmektedir. Yapılan analiz sonucunda tüm modellerde VIF değerinin 1,04-1,28 arasında, tolerans değerinin ise 0.77-0.95 arasında değer aldığı bulunmuştur.

Elde edilen veri setinin regresyon analizi için uygun olduğu tespit edildikten sonra çoklu regresyon analizlerinden adımsal regresyon analizi uygulanmıştır. Birinci aşamada modelde sadece yaşamda anlam varlığı bulunmaktadır ve iyi oluşu %26 açıklamaktadır. İkinci aşamada modele minnettarlık dahil olmuştur ve yaşamda anlamın varlığı ile birlikte iyi oluşun %30’unu açıklamaktadır. Üçüncü aşamada modele affedicilik dahil olmuştur ve üç değişken birlikte iyi oluşun %31,8’ini açıklamaktadır. Dördüncü ve son aşamada yaşamda anlam arayışı modele dahil olmuştur. Dört bağımsız değişken birlikte ergenlerde iyi oluşun %32,2’sini yordamaktadır. Ergenlerde iyi oluşu

açıklama yüzdesinin en büyük olduğu dördüncü model bu çalışmanın yordama gücünü gösteren model olarak alınmıştır. Bu modele göre ergenlerde iyi oluşu açıklayan dört bağımsız değişken tespit edilmiştir. Regresyon katsayıları incelendiğinde ergenlikte iyi oluşun varyansına, önem sırasına göre, yaşamda anlamın varlığı %26, minnettarlık % 4, affedicilik % 1,8 ve yaşamda anlam arayışı % 0,4 katkı sağlamıştır.

Alanyazında yaşamda anlam, minnettarlık ve affediciliğin iyi oluş ya da yaşam doyumunu yordayıcılığını inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır.

Birçok araştırmada yaşamda anlamın iyi oluş ve yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Doğan ve diğerleri, 2012; García-Alandete, 2015; Ho, Cheung ve Cheung, 2010; Krok, 2017; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015).

Minnettarlık (Chan, 2013; Datu, 2014; Geng, 2016; Kardaş, 2017) ve affediciliğin (Aslan, 2016; Balcı Çelik ve Öztürk Serter, 2017; Batik, Bingöl, Kodaz ve Hoşoğlu, 2017; Halisdemir, 2013; Kaleta ve Mroz, 2018; Satıcı, 2016; Şahin, 2013; Yao, Chen, Yu ve Sang, 2017) iyi oluş ile yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu çalışmalar alanyazında yer almaktadır.

İyi oluşun önde gelen modelleri genellikle istikrarlı ve kalıcı kaynakların geliştirilmesinin önemine odaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Diener, 2000; Ryff ve Singer, 1998). Önemli kaynaklardaki istikrarsızlık veya kırılganlık iyi oluş için bir tehdit olarak kabul edilmektedir. Paradise ve Kernis (2002) benlik saygısı değişkenlik gösteren insanların, Seteger ve Kashdan (2013) ise istikrarsız anlam yaşayanların iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Araştırmalar Türkiye’de 0-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerin %12’si ile %22’sinin ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyacı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç rakamsal olarak düşünüldüğünde yaklaşık 7,5 milyon çocuk ve ergene ruh sağlığı desteği sağlanması gerekmektedir. Çocuk ve ergenlerin ruh sağlığını korumak adına önleyici çalışmalarla iyi oluşlarını artırmak genç nesiller için yapılacak önemli bir hizmettir (Eryılmaz, 2009). Bu çalışmada iyi oluşu yordayıcılığı ortaya konan yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik değişkenleri ergenlere yönelik önleyici çalışmalarda kullanılarak fayda sağlanabilir.

Otuz yaşından büyük kişilerden yaşamlarındaki en önemli veya en güçlü olayları anımsamaları istendiğinde 15 ve 25 yaş arasındaki olayları hatırlama eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır (Fitzgerald, 1988). İnsan zihni tehditleri, ihlalleri, terslikleri bulma ve bunlara tepki vermeye göre şekillendiğinden, birey her şeyin iyi tarafını

görme isteğini kolayca hayata geçirememektedir (Haidt, 2014, s.46). Beynin kendini değiştiren yapısını kullanabilmek için hastalık zemini kadar pozitif zeminde de çalışmak gerekmektedir. İnsan doğasında olumlu olan özellikleri vurgulayan pozitif psikoloji, bireyin hem mutlu bir yaşam sürmesini hem de topluma fayda sağlamasını amaçlayarak (Işık, 2017, s. 2) bu pozitif zemini oluşturmaktadır. Günümüz toplumu bebeklik ile çocukluk çağına karşı pedagojik olarak belli oranda farkındalık geliştirmesine rağmen ergenlik dönemi için henüz bu farkındalığa ulaşmamıştır. Daha güçlü bireylere, sağlıklı sosyal yapılara ve toplumsal başarılarla bu dönemin anlaşılması ve desteklenmesi ile ulaşılabilir. Ergenlik dönemini gelişimsel olarak ele alan pozitif psikolojinin odağındaki kavramlardan yaşamda anlam, minnettarlık ve affediciliğin ergenlerde iyi oluşa katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve sonuçlar doğrultusunda geliştirilen önerilere yer verilmiştir. Araştırmada öncelikle yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affedicilik ile ergenlerde iyi oluş ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. İkinci olarak, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affediciliğin ergenlerde iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Son olarak cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, akademik başarı durumu, anne-baba birliktelik durumu, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi, kardeş sayısı, mesleki hedef, okul memnuniyeti ve okul tercih durumu değişkenleri açısından ergenlerde iyi oluşun anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırma sonuçları aşağıda özet olarak sunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

1. Cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, akademik başarı durumu, anne-baba birliktelik durumu, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi, kardeş sayısı, mesleki hedef, okul memnuniyeti ve okul tercih durumu değişkenleri açısından ergenlerde iyi oluşun değişimi ile ilgili sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

- a) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.
- b) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları okul türüne göre farklılık göstermemektedir. Fen, Anadolu ya da Meslek lisesinde okuyor olma durumu iyi oluş puan ortalamalarını farklılaştırmamaktadır.
- c) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir. Dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin iyi oluş puan ortalamaları on birinci sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur.
- ç) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları akademik başarı durumuna göre farklılık göstermektedir. Zayıf olan öğrencilerin iyi oluş puan ortalamaları zayıf olmayan, teşekkür ve takdir alan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.
- d) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları anne-baba birliktelik durumuna göre farklılık göstermemektedir. Anne babaların birlikte ya da ayrı olmaları iyi oluş puan ortalamalarını farklılaştırmamaktadır.

e) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları anne eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir. Annelerin okuryazar olmama, okuryazar olma, ilkokul, ortaokul, lise veya üniversite düzeyindeki eğitim seviyeleri iyi oluş puan ortalamalarını farklılaştırmamaktadır.

f) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları baba eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir. Babası okur yazar olmayan öğrencilerin iyi oluş puan ortalamaları babası okur yazar olan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

g) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları aile gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir. Aile geliri 1501-2800 TL arası olan öğrencilerin iyi oluş puan ortalamalarının gelir durumu 4000 TL üstü olan öğrencilerin iyi oluş puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur.

ğ) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir. Tek çocuk olan öğrencilerin, 3 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilerin 1 kardeşi olan öğrencilerden daha yüksek iyi oluş puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur.

h) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları mesleki hedefine göre farklılık göstermektedir. Devlet kurumlarında, özel sektörde ve kendi işinde çalışmak isteyen öğrencilerin mesleki hedefi olmayan öğrencilerden daha yüksek iyi oluş puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur.

ı) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları okul memnuniyetine göre farklılık göstermektedir. Okuldan çok memnun olan öğrencilerin tüm öğrencilerden, memnun olan öğrencilerin biraz memnun olan ve hiç memnun olmayan öğrencilerden, biraz memnun olan öğrencilerin ise hiç memnun olmayan öğrencilerden daha yüksek iyi oluş puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur.

i) Ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları lise tercih durumuna göre farklılık göstermektedir. Lise tercihi kendisine ait olan öğrencilerin, aile etkisiyle ya da diğer sebeplerle (puan, yakınlık vb.) tercih yapan öğrencilerden daha yüksek iyi oluş puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur.

2. İyi oluş ve alt boyutları (bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk) ile yaşamda anlamın varlığı, minnettarlık, affedicilik ve yaşamda anlam arayışı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre yaşamda anlam,

minnettarlık ve affediciliğin artışı ergenlerin iyi oluşunda da artış anlamına gelmektedir. İyi oluş ve alt boyutlarının yaşamda anlamın varlığı ve minnettarlık ile orta düzeyde, affedicilik ve yaşamda anlam arayışı ile ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

3. Yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affediciliğin ergenlerde iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ergenlerde iyi oluşun en güçlü yordayıcısı yaşamda anlamın varlığı olurken katkı düzeyi sırasıyla minnettarlık, affedicilik ve yaşamda anlam arayışı da bu yordayıcılığa anlamlı düzeyde katkı sağlamıştır.

5.2. Öneriler

5.2.1. Psikolojik Danışmanlar İçin Öneriler

- 1.** Okullarda yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik konulu hem bireysel hem de grup çalışmaları gerçekleştirilmesi ergenlerin iyi oluşuna katkı sağlayabilir.
- 2.** Rehberlik servisleri bir bakıma iyi oluş merkezleridir. Bu konuma gelebilmek için pozitif odaklı psikolojik danışma ve rehberlik servisi anlayışının geliştirilmesi, pozitif psikolojiyi merkeze alan yıllık planlar hazırlanması ergenlerin iyi oluşuna katkı sağlayabilir.
- 3.** Okullarda uygulanan problem tarama testleri gibi okul iyi oluş durumunu ortaya çıkaracak testler uygulanabilir. Rehberlik servisi yaşamda anlam, minnettarlık, affedicilik ve başka pozitif güçleri ölçerek öğrenci dosyaları hazırlayabilir. Bu dosyalar sayesinde öğrencilerin pozitif zeminde incelenmesi sağlanmış olur.
- 4.** Kardeş sayısı ve iyi oluş arasındaki ilişki doğrultusunda rehberlik servisi tarafından öğrencilere yönelik çalışmalar planlanabilir. Özellikle aile içi kardeş ilişkileri hakkında bilgi sahibi olmak öğrenciye yapılacak rehberlik hizmetine katkı sağlayabilir.
- 5.** Rehberlik servisleri müşavirlik hizmetleri kapsamında öğretmenler ve ebeveynleri ergenlerde iyi oluş hakkında bilgilendirebilir. Bu bilgilendirmeler ailelerin ve öğretmenlerin ergenliğe pozitif bakış açısı oluşturmalarına katkı sağlayabilir.
- 6.** Ergenler okullarda çok sayıda çatışma/anlaşmazlık yaşamaktadır. Bu yaş döneminde destekleyici arkadaş ilişkilerinin önemi düşünüldüğünde affediciliğin ergenlerde geliştirilmesi önleyici bir hizmet olabilir.

7. İyi oluş sınıf düzeyine göre değişmektedir. Okul rehberlik hizmetleri hazırlanırken 11.sınıfların iyi oluş düzeylerini yükseltmeye yönelik psiko-eğitim grupları oluşturulabilir. Dokuzuncu sınıf öğrencilerine oryantasyon çalışmaları yaparken öğrenciler iyi oluş, yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik açısından ölçülebilir.
8. Derslerde zayıf notu olan öğrencilerin iyi oluş düzeyleri düşük bulunmuştur. Bu öğrencilerin iyi oluşlarını yükseltmek için eğitsel rehberlik, kişisel sosyal rehberlik hizmetlerinde öncelikli olarak ele alınmaları faydalı olabilir.
9. Babası okur yazar olmayan öğrenciler tespit edilerek iyi oluş düzeylerinin bu durumdan etkilenmemesi için önleyici bireysel görüşmeler düzenlenebilir.
10. Öğrencinin okuyacağı liseyi tercih ederken aile etkisinin iyi oluşu etkileyen sonuçları ile ilgili öğrenciler ve ebeveynlerin bilgilendirilmesi faydalı olabilir. Ayrıca dokuzuncu sınıfa başlayan öğrencilere yapılan oryantasyon çalışmalarında kendi tercihi dışında gelenler için bireysel görüşmeler ve grup çalışmaları uygulanabilir.
11. Ortaokul öğrencilerinin kendi istekleri doğrultusunda bir liseye gitmeleri iyi oluşlarını yükseltmiştir. Bu durum dikkate alınarak her öğrencinin istediği okula gidebilmesine yönelik öğrenci veli görüşmeleri gerçekleştirilebilir.
12. Ergenlerin mesleki hedef sahibi olmamasının iyi oluşu düşürdüğü sonucundan hareketle mesleki rehberlik ya da kariyer danışmanlığının psikolojik danışmanlar tarafından bireysel ya da grup çalışmaları şeklinde verilmesi öğrencilerin mesleki hedefler oluşturmalarına katkı sağlayabilir.

5.2.2. Ebeveynler İçin Öneriler

1. Yaşamda anlam sahibi olmak ergenlik döneminde belirsizliği azaltmakta ve kişiye hedefler sunmaktadır. “Benim için anlamlı olan şeyler neler?”, “Amacım ne?” gibi sorular kişinin yaşamındaki anlamla ilgili farkındalığını artırabilir. Ebeveynler çocuklarının yaşamda anlam sahibi olabilmeleri için onlarla yakın ilişki içinde olmalı ve anlam arayışlarını desteklemelidir.
2. Minnettarlık yapısı itibariyle yaşamın her dönemini ve alanını kapsamaktadır. Ergenlik döneminde iyi oluş ile ilişkilidir. Anne babaların çocuk yetiştirirken minnettarlığı kazandırmaya çalışması faydalı olacaktır.
3. Ergenlik döneminde aile ve akranlarla yaşanabilecek çatışmaları dengede tutmak, azaltmak ve sağlıklı bir şekilde sonlandırmak için affedicilik erken yaşlardan

itibaren geliştirilebilir. Affetmekle ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak için ebeveynler okuldaki rehberlik servisinden faydalanabilir.

4. Aileler okula devam eden çocuklarının akademik başarı durumunu yakından takip etmeli, okul başarısı düştüğünde çocuklarına destek olmalıdır. Akademik başarı arttıkça iyi oluş yükselmektedir.
5. Kardeş sahibi olmanın iyi oluş ile ilişkisi bulunmaktadır. Kardeşler arası sağlıklı iletişimin desteklenmesi iyi oluşa katkı sağlayabilir.
6. Ergenler kimlik oluşturma sürecinde kişisel kararlar verebilmelidirler; özellikle okul tercihinde ailenin çocuğun düşüncesini yok saymak yerine onu anlamaya çalışması ve destekleyici davranışları olumlu etkiler oluşturabilir.
7. Aile çocuğuyla yaptığı konuşmalara çocuğunun okulunu da dahil etmelidir. Okulun fiziki durumu, öğretmenler, dersler gibi konularda alınacak bilgi sayesinde çocuğun okul memnuniyeti hakkında fikir sahibi olunabilir ve olumsuz durumlarda müdahale edilebilir.
8. Aile çocuğunun mesleki tercihleri konusunda yol gösterici olabilir. Anne babanın farklı iş gruplarındaki akraba ve komşularıyla çocuğunu bir araya getirmesi faydalı olabilir.

5.2.3. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. İyi oluşun yordayıcıları olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affediciliği ele alan çalışmalar farklı yaş grupları ile yapılabilir. Bu sayede daha geniş yaş grupları arasındaki ilişkiler de görülebilir.
2. İyi oluş alt boyutları olan çatı bir kavramdır. Türkiye’de yapılmış çalışmalar incelenerek iyi oluş alt boyutlarını ele alan bir envanter geliştirilebilir.
3. Hem affedicilik hem de minnettarlık ile ilgili kendi kültürümüzü merkeze alan uyarlama olmayan ölçeklerin geliştirilmesi çocuk ve ergenlerle yapılacak araştırmaların niteliğine katkı sağlayabilir.
4. Ergenlerde iyi oluşu anlamak için nitel çalışmalar yapılabilir. Bu sayede ergenlerin duygu ve düşünceleri ölçek puanlarının ötesinde daha ayrıntılı görülmüş olur.
5. Yaşamda anlam arayışı iyi oluş ile düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu iki değişken arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için çocuk ve ergenlerle yeni araştırmalar yapılabilir.
6. Ergenlerde gelir düzeyi ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için sosyo ekonomik düzeyin örneklem tabakası olarak alındığı araştırmalar yapılabilir. Hem

özel okulları hem de yerleşim yerinin tabakalarını ele alan bir araştırmada daha net sonuçlara ulaşılabilir.

7. İyi oluş ile ilgili yapılacak araştırmalarda ergenin harçlık miktarı ve aile gelirinden memnuniyeti de araştırılabilir.
8. Ergenlerde iyi oluşu yordayan değişkenleri ele alacak yapısal eşitlik modeli sınanabilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar iyi oluşla ilgili oluşturulacak yeni modeller için katkı sağlayabilir.
9. Ergenlerde iyi oluşu kardeş sayısı ile incelerken, doğum sırası ve kardeşler arası yaş farkının da beraber ele alınması kardeşler ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha geniş olarak anlamayı sağlayabilir.
10. Anne ve babanın ergen iyi oluşu üzerindeki etkisini anlamak için birliktelik ve eğitim durumları dışında; iş durumları, eş destekleri, evlenme biçimleri, evlilik süreleri, yaş farkları gibi konular dahil edilerek yeni araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Addad, M., & Himi, H. (2008). Meaning of life and drug use among Israeli teenagers. *International Forum for Logotherapy*, 31(1), 43.
- Akdoğan, B. (2017). *Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akhtar, M. & Kroener-Herwig, B. (2017). Coping styles and socio-demographic variables as predictors of psychological well-being among international students belonging to different cultures. *Current Psychology*, 1-9.
- Akpınar, M. (2016). *Okul tükenmişliği ile akademik stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-eğitim programı ile psikodramanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 42, 1137–1147. doi:10.1016/j.jrp.2008.02.009.
- Al-Mabuk, R. H. & Downs, W. R. (1996). Forgiveness therapy with parents of adolescent suicide victims. *Journal of Family Psychotherapy*, 7(2), 21-39.
- Almquist, Y. B., Östberg, V., Rostila, M., Edling, C., & Rydgren, J. (2014). Friendship network characteristics and psychological well-being in late adolescence: exploring differences by gender and gender composition. *Scandinavian journal of public health*, 42(2), 146-154.
- Anderson, M. R. (1977). *A study of the relationship between life satisfaction and selfconcept, locus of control, satisfaction with primary relationships, and work satisfaction*. Unpublished Doctoral Dissertation, Michigan State University, USA.
- Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2001). How employees respond to personal offense: The effects of blame attribution, victim status, and offender status on revenge and reconciliation in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 86, 52–59. doi:10.1037/0021-9010.86.1.52.
- Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2006). Getting even or moving on? Power, procedural justice, and types of offense as predictors of revenge, forgiveness, reconciliation, and avoidance in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 91, 653– 668. doi:10.1037/0021- 9010.91.3.653.

- Aras, Ş., Günay, T., Özcan, S. ve Orçın, E. (2007). İzmir ilinde lise öğrencilerinin riskli davranışları. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 188-196.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American psychologist*, 54(5), 317.
- Arslan, S. (2015). *Anneye bağlanma ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin yaşam doyumu, öğrenilmiş çaresizlik ve minnettarlık aracı rolüyle incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Ash, C. & Huebner, E. S. (2001). Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International*, 22(3), 320-336.
- Aslan, B. ve Batıgün, A. D. (2017). Ebeveyn kabul/reddi ile intihar olasılığı arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 67.
- Aslan, G., A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, Y. (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2002). A psychology of human strengths: perspectives on an emerging field. *Washington (DC): American Psychiatric Association*.
- Ateş, B. (2016). Üniversite öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Aydoğdu, H. (2017). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 37(2), 111-128.
- Ayten, A. (2015). *Erdeme dönüş: Psikoloji ve mutluluk yolu*, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Baker, J. A. (1998). The social context of school satisfaction among urban, low-income, African-American students. *School Psychology Quarterly*, 13(1), 25.

- Balcı Çelik, S. & Öztürk Serter, G. (2017). The role of forgiveness on subjective well-being of university students in their romantic relationships. *Journal of Human Sciences, 14*(4), 3990-4001.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., & Duru, S. (2011). Tükenmişliğin öğretmen adayları arasındaki yaygınlığı, demografik değişkenler ve akademik başarı ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(29), 151-165.
- Banmen, J. (2010). Forgiveness as therapy in the satir model. *Satir Journal, 4*(1).
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological science, 17*(4), 319-325.
- Batur, H. Z., & Adıgüzel, O. (2015). Schein'in kariyer değerleri perspektifinde öğrencilerin kariyer tercihlerini etkileyen faktörler üzerine bir araştırma: Isparta ili fen lisesi öğrencileri örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 42*(42).
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumrind, D. (1966). The effects of authoritative parental control on child behaviors. *Child Development, 37*, 887- 907.
- Baş, V. (2014). *Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Bahadır, Z., Certel, Z. ve Orhan, A. (2017). Hayallerime güneş doğuyor projesinin lise öğrencilerinin psikolojik iyi olma hali ve umutsuzluk düzeylerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 42*(42), 272-286.
- Baumrind, D. (1966). The effects of authoritative parental control on child behaviors. *Child Development, 37*, 887- 907.
- Batik, M. V., Bingöl, T. Y., Kodaz, A. F., & Hoşoğlu, R. (2017). Forgiveness and subjective happiness of university students. *International Journal of Higher Education, 6*(6), 149-162.
- Batur, H. Z. ve Adıgüzel, O. (2015). Schein'in kariyer değerleri perspektifinde öğrencilerin kariyer tercihlerini etkileyen faktörler üzerine bir araştırma: Isparta ili fen lisesi öğrencileri örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 42*(42).
- Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Benson P. L, Roehlkepartain E. C. & Rude S. P. (2003). Spiritual development in childhood and adolescence: toward a field of inquiry. *Applied Developmental Science*. 7:205–13.
- Bergman, Y. S., Bodner, E. & Haber, Y. (2018). The connection between subjective nearness-to-death and depressive symptoms: The mediating role of meaning in life. *Psychiatry research*, 261, 269-273
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., Parrott, L., 3rd, O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgiveness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277–1290. doi:10.1177/01461672012710004.
- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Blake, J. (1989). *Family size and achievement* (Vol. 3). University of California Press.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263-1272.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Public Health*, 13. Advance online publication. doi:10.1186/1471-2458-13-119.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L. & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism of with work life conflict, life satisfaction and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 469-477.
- Bono, G., Froh, J. J., & Emmons, R. A. (2012, August). *Searching for the developmental role of gratitude: A 4-year longitudinal analysis*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Orlando, FL.
- Bono, G., Froh, J. J., Emmons, R. A., & Card, N. A. (2013, April). *The benefits of gratitude to adolescent development: Longitudinal models of gratitude, wellbeing and prosocial behavior*. Paper presented at the annual meeting of the Society for Research in Child Development, Seattle, WA.

- Bono, G., Krakauer, M., & Froh, J. J. (2015). *The power and practice of gratitude. Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. John Wiley & Sons.
- Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182 – 195.
- Bood, S. Å., Archer, T., & Norlander, T. (2004). Affective personality in relation to general personality, self-reported stress, coping, and optimism. *Individual Differences Research*, 2(1).
- Bowers, C.A. (2008). Why a critical pedagogy of place is an oxymoron. *Environmental Education Research* 14, 3, 325–35.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Alpine.
- Brassai, L., Piko, B. F. & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51.
- Brassai, L., Piko, B. F. & Steger, M. F. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record*, 62(4), 719-734.
- Brenton, M. (1974). *Friendship*. New York: Stein and Day.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C., & Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46.
- Buchanan, R. L., & Bowen, G. L. (2008). In the context of adult support: The influence of peer support on the psychological well-being of middle-school students. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 25(5), 397-407.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2016). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35).
- 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., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji*. (Çev: Ümit Şendilek). İstanbul . Kaknüs Yayınları.
- Carter, I., C., S. (1977). Forgiveness revisited: God's and ours. *Brethen Life and Thought*, 22, 199-209.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Casas, F. (2011). Subjective social indicators and child and adolescent well-being. *Child Indicators Research*, 4(4), 555-575.
- Casas, F., Sarriera, J. C., Alfaro, J., González, M., Bedin, L., Abs, D., ... Valdenegro, B. (2014). Reconsidering life domains that contribute to subjective well-being among adolescents with data from three countries. *Journal of Happiness Studies*, 16, 491–513. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9520-9>.
- Caskey, M. M. (2009). Adolescent's psychological well-being and perceived paternal involvement : implications for parental involvement in middle school. *National Middle School Association*, 33, 1-13.
- Cehajic, S., Brown, R., & Castano, E. (2008). Forgive and forget? Antecedents and consequences of intergroup forgiveness in Bosnia and Herzegovina. *Political Psychology*, 29, 351–367.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Examining the predictors of subjective and psychological well-being of university students. *Turkish psychological counseling and guidance journal*, 3(27), 43-65.
- Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S., & Varol, R. (2015). Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 307-318.
- 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.

- Chan, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis. *The Economic Journal*, *118*(529).
- Chan, W. Y., Ou, S. R., & Reynolds, A. J. (2014). Adolescent civic engagement and adult outcomes: An examination among urban racial minorities. *Journal of youth and adolescence*, *43*(11), 1829-1843.
- Chaplin, L., Rindfleisch, A., John, D. R., & Froh, J. J. (2013). *Reducing materialism in adolescents*. Manuscript submitted for publication.
- Cho, E. H., Lee, D. G., Lee, J. H., Bae, B. H., & Jeong, S. M. (2014). Meaning in life and school adjustment: Testing the mediating effects of problem-focused coping and self-acceptance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *114*, 777-781.
- Chou, K-L. (1999). Social support and subjective well-being among Hong Kong Chinese young adults. *Journal of Genetic Psychology*, *160*(3),319-331.
- Chow, R. M., & Lowery, B. S. (2010). Thanks, but no thanks: The role of personal responsibility in the experience of gratitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, *46*, 487-493.
- Cohen, K. & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective wellbeing? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, *13*(2), 313-331.
- Colby, A., & Damon, W. (1992). *Some Do Care: Contemporary Lives of Moral Commitment*. New York: Free Press.
- Coleman, J. (2011). *The nature of adolescence*. Routledge.
- Comock, B. L. (2005). *Forgiveness: Is it a resiliency factor for adult children of alcoholics?* Unpublished Doctoral Dissertation. Windsor, Ontario, Canada.
- Compton, W.C. (1998). Measures of mental health and a five factor theory of personality, *Psychological Reports* *83*, 371-381.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 406-413.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of personality disorders*, *6*(4), 343-359.
- Cooper, M. L., Agocha, V. B. & Sheldon, M. S. (2000). A motivational perspective on risky behaviors: The role of personality and affect regulatory processes. *Journal of Personality*, *68*(6), 1059-1088.

- Cooper, H., Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417.
- Corsini, R., J. & Wedding, D. (2012). Modern psikoterapiler. (Çev: Esra Güzelyazıcı, Seda Darcan Çiftçi ve Mina Türkoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cowan, P. A., Powell, D., & Cowan, C. P. (1998). Parenting interventions: A family systems perspective. In W. Damon, I. E. Sigel, & K. A. Renninger (Eds.), *Handbook of child psychology: Child psychology in practice* (pp. 3-72). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Cowen, E. L. (1998). Changing concepts of prevention in mental health. *Journal of Mental Health*, 7(5), 451-461.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Çakır, M. A. (2004). Mesleki karar envanterinin geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 1-14.
- Çamur, Z. (2014). *Yaşamda anlam ve dindarlık ilişkisi (Geç ergenlik dönemi)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.
- Çelik, E.G. (2015). *Algılanan ebeveyn kontrolü ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve empatinin aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çelik, S. B., & Serter, G. Ö. (2017). The role of forgiveness on subjective well-being of university students in their romantic relationships Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde affetmenin öznel iyi oluşları üzerindeki rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001.
- Çengelci Köse, T. (2015). Ergenler için karakter eğitimi: Bir araştırma merkezine ilişkin durum çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40(179).
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XXII (1), 29-52.
- Dalkılıç, M. (2006). *Lise öğrencilerinin ana-baba ve ergen ilişkilerinde algıladıkları problem çözme ve iletişim becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804.
- Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742–753.
- 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.
- Davey M, Eaker D. G, & Walters L. H. (2003). Resilience processes in adolescents: personality profiles, self-worth, and coping. *Journal Adolesc Research*. 18:347–62.
- Davis, G., Wortman, A. B., Lehman, D. R. & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?. *Death studies*, 24(6), 497-540.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233-241. <http://dx.doi.org/10.1037/a0033637>.
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M. & Vezeman, F. R. A. (1993). On psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-269.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9(1).
- Demaray, M., Malecki, C., Rueger, S., Brown, S. & Summers, K. (2009). The role of youth's ratings of the importance of socially supportive behaviors in the relationship between social support and self-concept. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 13-28.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS- Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demirbağ, T. (2016). "Teşekkür ederim" minnettarlık eğitimi programının (TEMEP) ilköğretim öğretmenlerinin minnettarlık düzeyleri üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.

- Demirbaş, N. (2014). *Üst-düzey kişilik ve yaşamda anlam: Temel psikolojik ihtiyaçların rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul. Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 133-141.
- Demirbaş Çelik, N. ve İşmen Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda anlam ölçeği lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(33), 42-60.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*. 3(3), 9-30.
- DeNeve, K.M (1999). *Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective wellbeing*. American Psychological Society, Published by Blackwell Publishers, Inc.
- DeNeve, K.M., Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197-229.
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46).
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A grateful heart is a nonviolent heart: Cross-sectional, longitudinal, experience sampling, and experimental evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 232–240.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. (2008). Guidelines for National Indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151–157.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.

- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of personality and social psychology*, 68(5), 926.
- Diener, E. & Lucas, R.E. (1999). *Personality and subjective well-being*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology*. New York: Sage Foundation.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2004). *The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness*. In P. T. Costa & I. C. Siegler (Eds.), *Advances in cell aging and gerontology* (15,187-220). Amsterdam: Elsevier.
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 267–276.
- Dilmaç, B., & Bozgeyikli, H. (2009). A research on subjective well-being and decision making of teacher candidates. *Journal of Education Faculty*, 11(1), 171-187.
- Doğan, T. (2004). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183).
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., ve Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 55, 612 – 617.
- Doğruyol, Ş. (2018). *Şükran duyma ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik psikolojisi: Gelişim, ilişkiler ve kültür*. (Çev: Duygu Özen). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Dorn, K., Hook, J. N., Davis, D. E., Tongeren, D. R. & Worthington, E. L. (2014). Behavioral methods of assessing forgiveness, *The Journal of Positive Psychology*, 9(1),75-80, DOI: 10.1080/17439760.2013.844267.
- Downie, R. S. (1965). Forgiveness. *Philosophical Quarter~ 15*, 128-134.
- Downey, D. B. & Condrón, D. J. (2004). Playing well with others in kindergarten: The benefit of siblings at home. *Journal of Marriage and Family*, 66(2), 333-350.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: theory and research*. Unpublished doctoral dissertation, Reno, University of Nevada.
- Duck, S. W. (1983). *Friends for Life: the psychology of close relationships*. New York: St. Martin's Press.
- Duck, S. W. & Lea, M. (1982). *Breakdown of relationships as a threat to personal identity*. In *Threatened Identities*, Breakwell, G. (Ed.). London: Wiley.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.
- Dunn, M. G. & O'Brien, K. M. (2009). Psychological health and meaning in life. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31(2), 204-227.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: the influence of emotion on trust. *Journal of personality and social psychology*, 88(5), 736.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın Anlamı, İyimserlik, Umut ve Başa Çıkma Stillerinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Rolü*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Eker, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin problemleri mobil telefon kullanımı ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Elliott, B. A. (2011). Forgiveness therapy: A clinical intervention for chronic disease. *Journal Of Religion and Health, 50*(2), 240-247.
- Eloff, I. (2007). Finding the positives in psychology: What are we doing?, *Journal of Psychology in Africa, 17*:1-2, 173-180. Doi: dx.doi.org/10.1080/14330237.2007.10820164.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
- Emmons, R. A. (2003). *Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Emmons, R. A. (2004). *The psychology of gratitude: An introduction*. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 3–18). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2009). *Teşekkür ederim*. İstanbul: Doğan yayıncılık.
- Emmons, R. A. & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 56–69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). New York: Oxford University Press.
- Eneçcan, F. N., Şahin, E. M., Erdal, M., Aktürk, Z. ve Kara, M. (2011). Edirne şehir merkezindeki lise öğrencilerinde riskli sağlık davranışlarının değerlendirilmesi. *Preventive Medicine Bulletin, 10*(6), 687-700.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107-126.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: APA Life Tools.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). *Researching the process model of forgiveness within psychological interventions*. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139–161). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000a). *The process model of forgiveness therapy*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000b). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). *The psychology of interpersonal forgiveness*. In R. D. Enright, & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). *The moral development of forgiveness*. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development" Vol 1* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? *Human Development*, 37, 63–80. Retrieved from <http://www.karger.com/HDE>.
- Enright, R. D., Santos, M. J. D. and Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95–110.
- Eraslan, Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik / Forgiveness as predictor of psychological resiliency. *e-International Journal of Educational Research*, 5(4).
- Erdugan, C. (2016). *Yakın arkadaşlık ilişkisinde minnettarlığın bilişsel, duygusal ve davranışsal göstergeleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: iyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166).
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.
- Ercan, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erözkan, A. (2009). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(2).
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 7(4).
- Eryılmaz, A. (2011a). Satisfaction of needs and determining of life goals: a model of subjective well-being for adolescents in high school. *Educational Sciences ve Theory and Practice*, 11(4), 1757-1764.

- Eryılmaz, A. (2011b). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(3).
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler öznel iyi oluş düzeylerini, çevreyle ilişkiler aracılığıyla nasıl artırırılar?. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4).
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2016). Suç işleyen ve işlemeyen genç erkeklerin benlik algıları: Pozitif ve psikopatolojik benlik kurgusu modelleri. *I.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*. İstanbul.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H., (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 37(37).
- Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, 16.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5-36.
- Etchegoyen, R. H., & Nemas, C. R. (2003). Salieri's dilemma: A counterpoint between envy and appreciation. *International Journal of Psychoanalysis*, 84, 45-58.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P. & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 894-912. doi:10.1037/0022-3514.87.6.894.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136, 894-914. doi:10.1037/a0019993.

- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships, 9*, 239–251. doi:10.1111/1475-6811.00016.
- Fincham, F. D., Jackson, H., & Beach, S. R. H. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 860–875. doi:10.1521/jscp.2005.24.6.860.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships, 9*, 27–37. doi:10.1111/1475-6811.00002.
- Fitzgerald, J.M. (1988). Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self narrative. *Human Development, 31*, 261–273.
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 63-74). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Flanagan, K. S., Hoek, K. K. V., Ranter, J. M., & Reich, H. A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence, 35*(5), 1215-1223.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing, 1*(1).
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York, NY: Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology, 2*(3), 300.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. *The psychology of gratitude, 145*, 166.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Three Rivers Press.
- Freedman, S. R. & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(5), 983.
- Freedman, S., Enright, R. D., & Knutson, J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 393–406). New York, NY: Routledge.

- French, S., & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation. *Mental Health, Religion & Culture*, 2, 117–120
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation & Emotion*, 34, 144–157.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12, 289–302.
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, 23, 311–324.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Fromm, E. (1995). Erdem ve mutluluk. *Türkiye İşbankası Kültür Yayınları*, 5.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103.
- Galang, M. J. A., Magno, C., Paterno, V. C., & Roldan, A. E. (2011). Meaning in life, flow and subjective well-being: A perspective on Filipino High School Students. *Phillipine Journal of Counselling Psychology*, 13(1), 29-45.
- Garrison, R., C. & Carrison, K., C. (1983). Ergenliğin Anlamı ve Tarihsel Gelişimi, (Çev. Uğur Öner), *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16, 87-90.
- Garrison, Y. L. & Lee, K. H. (2017). Meaning in life among Korean college students based on emotionality and tolerance of uncertainty. *Personality and Individual Differences*, 112, 26-30.
- García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being?. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2).
- Genç, H., Şahin, Y. ve Altuntaş, S. (2016). Öğretmenlerde mutluluk ve iyimserlik üzerine bir araştırma. *I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*. İstanbul.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.

- Geng, Y. (2016). Gratitude mediates the effect of emotional intelligence on subjective well-being: A structural equation modeling analysis. *Journal of health psychology*, 1,9. DOI: 1359105316677295.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010a). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, technique and dropout from a body image intervention. *Social Science & Medicine*, 71, 30–37.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010b). Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict dropout from unguided self-help therapy in opposite directions. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 155–158. doi:10.1016/j.jrp.2009.12.003.
- Gilman, R., & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2016). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26).
- Gladding, S. (2011). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, Ankara.
- Glatzer, W. (1991). Quality of life in advanced industrialized countries: The case of West Germany. *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*. Oxford: Pergamon, 261-279.
- Gleason, J. B., & Weintraub, S. (1976). The acquisition of routines in child language. *Language in Society*, 5, 129–136.
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Applied Developmental Psychology*, 25, 541–553. doi:10.1016/j.appdev.2004.08.004.
- Goswami, H. (2014). Children's subjective well-being: Socio-demographic characteristics and personality. *Child Indicators Research*, 7(1), 119-140.
- Göcen, G. (2015). 11-12 yaş grubundaki çocukların minnettarlıkları ve hayat memnuniyetlerine etki eden aile ile ilgili faktörler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13 (29), 83-116.
- Göcen, G. (2016a). Çocuklarda şükür ve maneviyat: Şükür Günlükleri üzerine nitel bir araştırma I. *Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*. İstanbul.

- Göcen, G. (2016b). Kadirşinaslık ve öznel iyi oluş: Suça sürüklenen çocuklar üzerine nicel bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4).
- Graham, S., & Weiner, B. (1986). From an attributional theory of emotion to developmental psychology: A round trip ticket? *Social Cognition*, 4, 152–179.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological reports*, 105(1), 205-231.
- Griswold, C. L. (2007). *Forgiveness: A philosophical exploration*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. ve Emiral, E. (2016). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 309.
- Güney, M., A. (2017). Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Halama P. & Dedova M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: do they explain residual variance not predicted by personality trait?. *Studies Psycholog.* 49:191–200.
- Haidt, J. (2014). *Mutluluk varsayımı*. (Çev: Özcan Özgür). İstanbul: Hil Yayın.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haranin, E., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2007). Predictive and incremental validity of global and domain-based adolescent life satisfaction reports. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25(2), 127-138.
- Harlow, L. L., & Newcomb, M. D. (1990). Towards a general hierarchical model of meaning and satisfaction in life. *Multivariate Behavioral Research*, 25(3), 387-405.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Hart, K. E. & McAleer, M. (1997). Anger coping style in adult children of alcoholics. *Addiction Research*, 5(6), 473-485.

- Headey, B. & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731.
- Headey, B. & Wearing, A. (1991). Subjective well-being: A stocks and flows framework. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 21, 49-73.
- Hebl, J. & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(4), 658.
- Hedayati, M. M. & Khazaei, M. M. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 598-601.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. Nobel yayınları.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognition and Emotion*, 21(7), 1577-1584.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M. & Cheung, S. F. (2008). Personality and life events as predictors of adolescents' life satisfaction: Do life events mediate the link between personality and lifesatisfaction? *Social Indicators Research*, 89(3), 457-471.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M. & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences*, 48(5), 658-663.
- Ho, M. Y. & Fung, H. H. (2011). A dynamic process model of forgiveness: A cross-cultural perspective. *Review of General Psychology*, 15(1), 77-84.
- Holder, M. D., & Coleman, B. (2009). The contribution of social relationships to children's happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10, 329-349.
- Holmbeck, G. N., Paikoff, R. L., & Brooks-Gunn, J. (1995). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting, Vol. 1. Children and parenting* (pp. 91-118). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83-136.
- Hoyt, L. T., Chase-Lansdale, P. L., McDade, T. W. & Adam, E. K. (2012). Positive youth, healthy adults: does positive well-being in adolescence predict better

perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood? *Journal of Adolescent Health*, 50(1), 66-73.

- Hoyt, W. T., Fincham, F. D., McCullough, M. E., Maio, G., & Davila, J. (2005). Responses to interpersonal transgressions in families: Forgiveness, forgivability, and relationship-specific effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 375–394. doi:10.1037/0022-3514.89.3.375.
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School psychology quarterly*, 6(2), 103.
- Huebner, E. S. (1997). *Life satisfaction and happiness*. In G. Bear, K. Minke, & A. Thomas (Eds.), *Children's needs — II* (pp. 271–278). Silver Spring, MD: National Association of School Psychologists.
- Huebner, E.S., Suldo, S.M., Valois, R.R., Darne, J.W., Zullig, K. (2004). Brief multidimensional students' life satisfaction scale: Sex, race, and grade effects for high school sample. *Psychological Reports*, 94, 351-356.
- Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J., & Drane, J. W. (2005). Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 15-24.
- Hughes, M. (1975). Forgiveness. *Analysis*, 35, 113-117.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861.
- Igra, V., & Irwin, C. E. (1996). Theories of adolescent risk-taking behavior. In *Handbook of adolescent health risk behavior* (pp. 35-51). Springer, Boston, MA.
- Ireh, M. (2000). Career development theories and their implications for high school career guidance and counseling. *High School Journal*, 83(2),28-40.
- Isen, A. M. (2002). Missing in action in the AIM: Positive affect's facilitation of cognitive flexibility, innovation, and problem solving. *Psychological Inquiry*, 13(1), 57-65.
- Işık, Ş. (2017). Okulda pozitif psikoloji uygulamaları 12-18 yaş öğrencilerine yönelik grup rehberliği etkinlikleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-516.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- 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.
- İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(2).
- Janoff-Bulman, R., & Berger, A. R. (2000). The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation. In J. H. Harvey & E. D. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (pp. 29-44). New York, NY, US: Brunner-Routledge
- Jokisaari, M. (2004). Regrets and subjective well-being: A life course approach. *Journal of Adult Development*, 11(4), 281-288.
- Ju, H., Shin, J. W., Kim, C. W., Hyun, M. H., & Park, J. W. (2013). Mediatonal effect of meaning in life on the relationship between optimism and well-being in community elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 56(2), 309-313.
- Kabasakal, Z. ve Uz-Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kaletka, K. ve Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 17-23.
- Kankotan, Z. Z. (2008). *The role of attachment dimensions, relationship status, and gender in the components of subjective well-being*. Unpublished master's thesis, Middle East Technical University.
- Kaplan, Y. (2016). *Ergenlerde okul odaklı öznel iyi oluş ile davranışsal ve duyuşsal problemler arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karakoç, A., Bingöl, F., & Karaca, S. (2013). Lise öğrencilerinde ergen öznel iyi oluş ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6(3), 43-50.
- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K., & Swanson, V. (2006). Predicting general well-being from self-esteem and affectivity: An exploratory study with Scottish adolescents. *Quality of Life Research*, 15(7), 1143-1151.

- Kardaş, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karremans, J. C., Lange Van, P. A. M., & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1315–1326. doi:10.1177/0146167205274892
- Kartal, M. A. (2013). *öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kasapoğlu, F. ve Kış, A. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3).
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177–199. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.005>.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-250
- Kegan, R. (1982). *The evolving self*. Harvard University Press.
- Kelley, T. M., & Stack, S. A. (2000). Thought recognition, locus of control, and adolescent well-being. *Adolescence*, 35(139), 531.
- Kenyon, G. M. (2000). Philosophical foundations of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 7–22). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A. & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
- Keyes, C. L. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social indicators research*, 77(1), 1-10.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Introduction: human flourishing—the study of that which makes life worthwhile*. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(6), 1007- 1023.
- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın, maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good?. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 156.
- King, V., & Sobolewski, J. M. (2006). Nonresident fathers' contributions to adolescent well being. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 537-557.
- Kim, J. ve Lee, J. E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyber Psychology, behavior, and social networking*, 14(6), 359-364.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Kocaboz, E. (2016). *Lise öğrencilerinin stresle baş edebilme becerileri ve affedicilik özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Koç, M. (2005). Ergenlik psikolojisi bilimsel çalışmaları. *Journal of Academic Studies*, 7(26).
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T., & 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.
- Konu, A., Lintonen, T. & Rimpelä, M. (2002). Factors associated with school children's general subjective well-being. *Health Education Research*, 17(2), 155-165.
- Krok, D. (2017). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 1-11.
- Kulaksızoğlu, A. (2007). *Ergenlik psikolojisi*. (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kusan, O. (2017). *13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1112.
- Lapsley, D. K., Jackson, S., Rice, K. & Shadid, G. E. (1988). Self-monitoring and the “new look” at the imaginary audience and personal fable: An ego-developmental analysis. *Journal of Adolescent Research*, 3, 17–31.
- Larson, R. W., & Richards, M. H. (1994). Family emotions: Do young adolescents and their parents experience the same states?. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 567-583.
- Larson, R. & Wilson, S. (2004). *Adolescence across place and time*. Handbook of adolescent psychology, New York: Wiley.
- Lawler Row, K. A. & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: predicting a life well lived. *Personality and Individual Differences*, 41, 1009-1020.
- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 839-844.
- Lerner, R. & Benson, L. P. (2003). *Developmental assets and asset-building communities. Implications for research, policy and practice*. New York: Kluwer Academic/Plenum .
- Lerner, R. M., Dowling, E. M., & Anderson, P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. *Applied Developmental Science*, 7(3), 172-180.
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive youth development a view of the issues. *The journal of early adolescence*, 25(1), 10-16.
- Ling Pong, S., Johnston, J., & Chen, V. (2010). Authoritarian parenting and asian adolescent school performance: insights from the US and Taiwan. *International Journal of Behavioral Development*, 34(1), 62-72.
- Litalien, D., Lüdtke, O., Parker, P. & Trautwein, U. (2013). Different pathways, same effects: Autonomous goal regulation is associated with subjective well-being during the post-school transition. *Motivation and Emotion*, 37(3), 444-456.
- Liu, W., Tian, L., Huebner, E. S., Zheng, X., & Li, Z. (2015). Preliminary development of the elementary school students’ subjective well-being in school scale. *Social Indicators Research*, 120(3), 917-937.

- Loevinger, J. (1976). *Ego development: Conceptions and theories*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616.
- Luzzo, D. A. (1999). Identifying the career decision-making needs of nontraditional college students. *Journal of Counseling & Development*, 77, 135-141.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: a scientific approach to getting life you want*. New York, Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and emotion*, 22(2), 155-186.
- Ma, C. Q., & Huebner, E. S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45(2), 177-190.
- Maccoby, E.E. & Martin, J. A. (1983). *Socialization in the context of family: Parent child interaction* (Eds. Mussen, P.H. ve Hetherington, E.M.). Handbook of Child Psychology: Socialization, Personality and Social Development. 1-101. New York: Willey.
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In M. Page (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 137-186). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Maddux, J. E. (2002). Stopping the "madness". *Handbook of positive psychology*, 3-9.
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Academic Press.
- Măirean, C., & Diaconu-Gherasim, L. R. (2018). Adolescents' subjective well-being: The role of adolescents' and mothers' time perspectives. *Time & Society*, 0961463X17752282.
- 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).

- Maltby, J., Day, L. & 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), 1-13.
- Marcia, J. E. (1980). *Identity in adolescence*. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 159–187). New York:Wiley.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. New York, NY: Jossey-Bass.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D. & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540.
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1556–1573. doi:10.1037/0022-3514.84.3.540.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. & Larson, D. B.(2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York, NY: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586–1603. doi:10.1037/0022-3514.75.6.1586
- McCullough, M. E., Root Luna, L. M., Berry, J. W., Tabak, B. A., & Bono, G. (2010). On the form and function of forgiving: Modeling the time-forgiveness relationship and testing the valuable relationships hypothesis. *Emotion*, 10, 358–376.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A. & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal Of Personality and Social Psychology*,86(2), 295.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of positive psychology*, 2, 446-455.

- McCullough, M. E., Worthington, Jr., E. L., & Rachel, K. C. (1997). Interpersonal forgiveness in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. doi:10.1037/0022-3514.73.2.321
- McDonald, B. (2012). Objective academic achievement and subjective personal well-being. *Online Submission. Retrieved from ERIC Database. (ED 530076).*
- McGlynn, C., Niens, U., Cairns, E., & Hewstone, M. (2004). Moving out of conflict: The contribution of integrated schools in Northern Ireland to identity, attitudes, forgiveness, and reconciliation. *Journal of Peace Education*, 1, 147–163.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 494.
- MEB. (2016). <http://www.meb.gov.tr/baglantilar/okullar/index.php?ILKODU=44>
- Melton, M. A. & Schuenberg, S. E. (2008). On the measurement of meaning: Logotherapy's empirical contributions to humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 31-44.
- Miley, W. M., & Spinella, M. (2006). Correlations among measures of executive function and positive psychological attributes in college students. *The Journal of General Psychology*, 133(2), 175–182. doi:10.3200/GENP.133.2.175-182.
- Miller, D. N. & Nickerson, A. B. (2007). Changing the past, present, and future: Potential applications of positive psychology in school-based psychotherapy with children and youth. *Journal of Applied School Psychology*, 24(1), 147-162.
- Miller, A. J., Worthington, E. L., Jr., & McDaniel, M. A. (2008). Forgiveness and gender: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 843–876. doi:10.1521/jscp.2008.27.8.843
- Millings, A., Buck, R., Montgomery, A., Spears, M., & Stallard, P. (2012). School connectedness, peer attachment, and self-esteem as predictors of adolescent depression. *Journal of Adolescence*, 35(4), 1061-1067.
- Minas, A. C. (1975). God and forgiveness. *Philosophical Quarterly*, 25, 138-150.
- Murphy, J. G. (1982). Forgiveness and resentment. *Midwest Studies in Philosophy*, 7, 503-516.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Myrin, B., & Lagerström, M. (2006). Health behaviour and sense of coherence among pupils aged 14–15. *Scandinavian journal of caring sciences*, 20(3), 339-346.

- Naeemi, S., & Tamam, E. (2017). The relationship between emotional dependence on facebook and psychological well-being in adolescents aged 13–16. *Child Indicators Research*, 10(4), 1095-1106.
- Nagra, G. S., Lin, A., & Upthegrove, R. (2016). What bridges the gap between self-harm and suicidality? The role of forgiveness, resilience and attachment. *Psychiatry research*, 241, 78-82.
- Neblett, W. R. (1974). Forgiveness and ideals. *Mind*, 83(330), 269-275.
- Neiderhiser, J. M., Reiss, D., & Hetherington, E. M. (1996). Genetically informative designs for distinguishing developmental pathways during adolescence: Responsible and antisocial behavior. *Development and Psychopathology*, 8(4), 779-791.
- Newcomb, M. D., & Harlow, L. L. (1986). Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of personality and social psychology*, 51(3), 564.
- Newman, L. E. (1987). The quality of mercy: On the duty to forgive in the Judaic tradition. *Journal of Religious Ethics*, 15, 141-150.
- Nicholson, T., Higgins, W., Turner, P., James, S., Stickle, F., & Pruitt, T. (1994). The relation between meaning in life and the occurrence of drug abuse: A retrospective study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 8(1), 24.
- Nielsen A. M. & Hansson K. (2007). Associations between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress Health*. 23:331–41.
- Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Oğuz Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 154-166.
- Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S., & Williams, S. M. (2013). A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1069-1083.
- Ostendorf, C. L. (2000). *Effects of a forgiveness education intervention with adult children of alcoholics*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Wisconsin Madison.

- Özcan, B. (2017) *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu benlik saygısı ve sosyal destek*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38).
- Özdemir, Y., & Koruklu, N. (2013). İlk ergenlikte ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumu. *İlköğretim Online*, 12(3).
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, B. U. ve Tezer, E. (2010). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Özgen, M. Ö. (2005). *Farabinin mutluluk anlayışı*. Yayınlanmamış doktora tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Özgür, H. ve Eldeklioğlu, J. (2017). REACH affetme modelinin Türk kültürü üzerinde etkililiğinin incelenmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 98-112.
- Öztekin, C., & Tezer, E. (2009). The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkish adolescents. *Adolescence*, 44(174), 421.
- Paikoff, R. L., & Brooks-Gunn, J. (1991). Do parent-child relationships change during puberty?. *Psychological bulletin*, 110(1), 47.
- Paikoff, R. L., Carlton-Ford, S., & Brooks-Gunn, J. (1993). Mother-daughter dyads view the family: Associations between divergent perceptions and daughter well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(5), 473-492.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 368-378.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of social and clinical psychology*, 21(4), 345-361.
- Park, Y. O., & Enright, R. D. (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence*, 20(4), 393-402.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well* ,-*Being* -13.

- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling, 12*(2), 85-92.
- Parker, P. D., Ciarrochi, J., Heaven, P., Marshall, S., Sahdra, B., & Kiuru, N. (2015). Hope, friends, and subjective well-being: A social network approach to peer group contextual effects. *Child Development, 86*, 642–650. <http://dx.doi.org/10.1111/cdev.12308>.
- Parlak, S. (2014). *Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda barınan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pavot, W. & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. *The Oxford handbook of happiness*, 134-151.
- Perry, D. G. & Bussey, K. (1984). *Social Development*. Englewood Cliffs, Prentice-Hall, NJ.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*, 44–55.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry, 14*(2), 143-147.
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior, 27*(8), 1149-1154.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press. DC: American Psychological Association.
- Pfefferbaum, B., & Wood, P. B. (1994). Self-report study of impulsive and delinquent behavior in college students. *Journal of Adolescent Health, 15*, 295–302.
- Pickering, S. R., & Wilson, B. J. (2004, April). *Forgiveness in first grade children: Links with social preference, aggression, social problems, and reciprocal friendships*. Paper presented at the biennial Conference on Human Development, Washington, DC.
- Piderman, K. M. (2010). Forgiveness: How to let go of grudges and bitterness. Retrieved September, 5, 2012.
- Rana, S., & Nandinee, D. (2016). Profile of adolescents' positive emotions: an indicator of their psychological well-being. *Psychological Studies, 61*(1), 32-39.

- Rathi N. & Rastogi R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal Indian Academy Applied Psychology*, 33:31–8.
- Räty L. K. A., Larsson G, Söderfeldt B. A. & Larsson B. M. W. (2005). Psychosocial aspects of health in adolescence: the influence of gender, and general self-concept. *Journal Adolescent Health*. 36:530.e21–530.e28.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 39–58). Thousand Oak, CA: Sage.
- Reker, G. T. & Chamberlain, K. (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. Thousand Oak, CA: Sage.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York: Springer.
- Reisoğlu, S. ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912. doi:<http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v6i4.973>.
- Rueger, S., Malecki, C. ve Demaray, M. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 47- 61.
- Robak, R. W., & Griffin, P. W. (2000). Purpose in life: What is its relationship to happiness, depression, and grieving? *North American Journal of Psychology*, 2, 113–119.
- Ronen, T., & Seeman, A. (2007). Subjective well being of adolescents in boarding schools under threat of war. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1053-1062.
- Ross, A. G., Shochet, I. M., & Bellair, R. (2010). The role of social skills and school connectedness in preadolescent depressive symptoms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39(2), 269-275.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of youth and adolescence*, 39(1), 47.

- Ryan, K. & Bohlin, K. E. (1999). *Building character in schools*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Journal of Psychology*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Rye, M. S. & Pargament, K. I. (2002). Evaluation of a secular and religiously integrated forgiveness group therapy program for college students who have been wronged by a romantic partner. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419–441.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, C.D & Singer, B. (1996). Psychological wellbeing: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Sabatini, F., & Sarracino, F. (2017). Online Networks and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 456-480.
- Saföz Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Sampson Jr, J. P., Peterson, G. W., Lenz, J. G., Reardon, R. C., & Saunders, D. E. (1996). *Improving your career thoughts: A workbook for the Career Thoughts Inventory*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. (Çev: Didem Müge Siyez). Nobel Yayınları.
- Sarı, E. (2014). Affetmenin kendini gerçekleştirme üzerindeki etkileri. *İlköğretim Online*, 13(4).
- Sarı, T. ve Çakır, F. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve özanlayış açısından incelenmesi. *Doktora Tezi*, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıçam, H. ve Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 37-46.
- 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 Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Saunders, D .E., Peterson, G. W., Sampson, J. P. & Reardon, R. C. (2000). Career Indecision, Depression, and Thinking. *Journal of Vocational Behavior*, 56, 288-298.
- Savi Cakar, F. (2011). School attachment and quality of life in children and adolescents of elementary school in Turkey. *Educational Research*, 1(9), 1465-1471.
- Savickas, M. L. (1995). Constructivist Counseling for Career Indecision. *The Career Development Quarterly*. 43. 363-374.
- Scales, P. C., Benson, P. L., Leffert, N., & Blyth, D. A. (2000). Contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. *Applied developmental science*, 4(1), 27-46.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 97-123.
- Schmutte, P.S., Ryff, C.D., (1997) Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549- 559
- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). *Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being*. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 27-47). New York: Pergamon.

- Seeman, M. (1991). Alienation and anomie. In J. P. Robinson, & P. R. Shaver (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 291–371). San Diego, CA: Academic Press.
- Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179). DOI: 10.15390/EB.2015.3663.
- Seligman, M. E. P. (1998, Oct.). Positive social science. *APA Monitor*, 2, 5.
- Seligman, M. E. P. (1999, Aug.). *Positive psychology*. Presidential address delivered at the 107th Annual Convention of the American Psychological Association, Boston.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Pozitif psikoloji an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Selman, R. L. (1980). *The Growth of Interpersonal Understanding*. New York: Academic Press.
- Sheffield, C. J. (2003). *An Investigation of relationships between forgiveness, religiosity, religious coping, and psychological well-being*. Unpublished Doctoral Dissertation, Brigham Young University, USA.
- Shmotkin, D., & Lomranz, J. (1998). Subjective well-being among Holocaust survivors: An examination of overlooked differentiations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 141.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482.

- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Siahpush M., Spittal M. & Singh G. K. (2008). Happiness and life satisfaction prospectively predict self-rated health, physical health, and the presence of limiting, long-term health conditions. *American Journal Health Promotion*. 23:18–26.
- Siegel, A. W. & Scovill, L. C. (2000). Problem behavior: The double symptom of adolescence. *Development and Psychopathology*, 12(4), 763-793.
- Siegrist, J. (2003). Subjective well-being: new conceptual and methodological developments in health-related social sciences. In *ESF SCSS Exploratory Workshop on, Income, Interactions and Subjective Well-Being*.
- Silverberg, S. B. & Steinberg, L. (1987). Adolescent autonomy, parent-adolescent conflict, and parental well-being. *Journal of youth and adolescence*, 16(3), 293-312.
- Simonsson B, Nilsson K.W, Leppert J. & Diwan V. K. (2008). Psychosomatic complaints and sense of coherence among adolescents in a county in Sweden: a cross-sectional school survey. *BioPsychoSocial Medicine*. 2:3–12.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2009). *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford University Press.
- Solomon, R. C. (2002). *Spirituality for the skeptic*. New York, NY: Oxford University Press.
- Steel, P., Schmidt, J. & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138- 161. doi: 10.1037/0033 2909.134.1.138.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679–687). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life. The human quest for meaning: *Theories, research, and applications*, 165-184.

- Steger, M.F. & Frazier, P. (2005). Meaning in life: one link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- Steger, M.F. & Kashdan, T.B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 103-115.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A. & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-227.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S. & 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.
- Steger, M.F., Oishi, S. & Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesibir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *Journal of Positive Psychology*, 6, 173-180.
- Steger, M. F., Sheline, K., Merriman, L., & Kashdan, T. B. (2013). Acceptance, commitment, and meaning: Using the synergy between ACT and meaning in life research to help. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Cultivating well-being: Treatment innovations in positive psychology, acceptance and commitment therapy and beyond*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Çev ed.: Figen Çok). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Stiglitz, J., Sen, A., & Fitoussi, J. P. (2009). The measurement of economic performance and social progress revisited. Reflections and overview. *Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*, Paris.
- Struthers, C. W., Eaton, J., Santelli, A. G., Uchiyama, M., & Shirvani, N. (2008). The effects of attributions of intent and apology on forgiveness: When saying sorry

may not help the story. *Journal of Experimental and Social Psychology*, 44, 983–992. doi:10.1016/j.jesp.2008.02.006.

- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., et al. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641–655.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1091.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence. *School Psychology Quarterly*, 19, 93–105.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin, M., Sarı, S. V., Aydın, B., Cengiz, F. ve Dereli, H. (2011). Lise öğrencilerinin mesleki kararsızlıklarını yordamada akademik motivasyon ve umudun rolü. XI. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim, İzmir.
- Şirin, A., & Ulaş, E. (2015). Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12, (30), 279-307.
- Tagay, Ö., Savi-Çakar, F. & Ünüvar, P. (2016). Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, (JRET)*, 5 (31), 276-281.
- Takaku, S. (2001). The effects of apology and perspective taking on interpersonal forgiveness: A dissonance-attribution model of interpersonal forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 141, 494–508. Retrieved from <http://www.heldref.org/pubs/soc/about.html>.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık durumlarının karşılaştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Osman Paşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Taysi, E. (2007). Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeğini Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 63-74.
- Telef, B. B. (2014). Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 573-590.

- Telef, B. B. ve Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6 (3), 423-433.
- Telef, B. B. ve Ergün E. (2016). Türkiye’de pozitif psikoloji ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*. İstanbul.
- Thomas, M., & Watkins, P. (2003, May). Measuring the grateful trait: Development of the revised GRAT. In *Poster session presented at the annual convention of the western psychological association, Vancouver, BC*.
- Thompson R., A. (2002). *Attachment theory and research. In child and adolescent psychiatry*, 3rd Ed. (Ed M Lewis):164-172. Philadelphia, Lippincott Williams Wilkins.
- Thompson, L. Y. & Snyder, C. R. (2003). *Measuring forgiveness*. In S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301–312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Thoresen, C.E., Luskin, F. & Harris, A.H.S. (1998). Science and forgiveness interventions: Reflections and recommendations. In Worthington, E.L., Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness* (pp. 163–190). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Tian, L. (2008). Developing scale for school well-being in adolescents. *Psychological Development and Education*, 24(3), 100–106.
- To, S. M. (2016). Loneliness, the search for meaning, and the psychological well-being of economically disadvantaged Chinese adolescents living in Hong Kong: Implications for life skills development programs. *Children and youth services review*, 71, 52-60.
- Tomlinson, R. M., Keyfitz, L., Rawana, J. S., & Lumley, M. N. (2017). Unique contributions of positive schemas for understanding child and adolescent life satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1255-1274.
- Topçu, M. (2016). *Minnettarlık ve travma sonrası gelişim: Erken yaş dönemi uyumsuz şemaları ve başa çıkma yolları, kontrol odağı ve sorumluluğun rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- 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.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tsang, J. A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition & Emotion*, 20(1), 138-148.
- Torsheim T, Aaroe L. E. & Wold B. (2001). Sense of coherence and schoolrelated stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: indirect or direct relationships? *Social Science Medicine*. 53, 603–14.
- Toussaint, L. & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349–362). New York, NY: Brunner- Routledge.
- Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2009). *Getting even: The truth about workplace revenge— And how to stop it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138–148.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Ünal, A., Ö., Şahin, M (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education* 2: 46-63.
- Valois, R. F., Zullig, K., & Huebner, E. S. (2001). Relationship between life satisfaction and violent behaviors among adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 25, 353–366.
- Ventura, J. N., & Boss, P. G. (1983). The family coping inventory applied to parents with new babies. *Journal of Marriage and the Family*, 45(4), 867–875. doi:10.2307/351799
- Vera-Villarroel, P., Urzúa, A., Celis-Atenas, P. P. K., & Silva, J. (2012). Evaluation of subjective well-being: Analysis of the satisfaction with life scale in Chilean population. *Universitas Psychologica*, 11(3), 719-727.
- Videon, T. M. (2005). Parent-child relations and children's psychological well-being: Do dads matter?. *Journal of family issues*, 26(1), 55-78.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?. *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 343-353.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., Jr., & Meyer, J. E. (2005). But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 423–440). New York, NY: Routledge.


- Walker, L. J. (1984). Sex differences in the development of moral reasoning: A critical review. *Child Development*, 55, 677–691.
- Waterman, A. S. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*, 18, 341–358.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being .In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude*, (pp. 167–192). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R.D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431– 452.
- Way, N., Reddy, R. & Rhodes, J. (2007). Students' perceptions of school climate during the middle school years: Associations with trajectories of psychological and behavioral adjustment. *American Journal of Community Psychology*, 40, 194-213.
- Weiner, B., & Graham, S. (1988). Understanding the motivational role of affect: Life-span research from an attributional perspective. *Cognition and Emotion*, 3, 401–419.
- Weissberg, R. P., & Greenberg, M. T. (1997). School and community competence-enhancement and prevention programs. In I. E. Siegel & K. A. Renninger (Eds.), *Handbook of child psychology: Child psychology in practice* (Vol. 4., 5th ed., pp. 877 – 954). New York: John Wiley.
- Weiten, W., Hammer, T. E., & Dunn, D. S., (2016). Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu (Çev. Ed. İkiz, F. E). 10. Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayın.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Worthington, Jr., E. L. (Ed.) (2005). *Handbook of forgiveness*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W., & Parrott, L. (2001). *Unforgiveness, forgiveness, religion, and health*. In T. G. Plante & A. C. Sherman (Eds.), *Faith and health: Psychological perspectives* (pp. 107-138). New York: Guilford Press.
- Worthington, E. L., Jr., Kurusu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S., & Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying

- interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28, 3–20. Retrieved from <https://wisdom.biola.edu/jpt/>.
- Worthington, Jr., E. L. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotionfocused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19, 385–405. doi:10.1080/0887044042000196674.
- Worthington Jr, E. L. & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and clinical psychology*, 18(4), 385.
- Worthington Jr., E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291–302.
- Wong, P. (1998). *Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile*. In P. Wong & P. Fry (Eds.) (1998). *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum
- Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (Eds.). (1998). *Handbook of personal meaning: Theory, research, and application*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wood, A. M., Brown, G. D. A., & Maltby, J. (2011). Thanks, but I'm used to better: A relative rank model of gratitude. *Emotion*, 11, 175–180.
- Wood, A.M., Froh, J. J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and wellbeing: A review and theoretical integration [Special Issue]. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905.
- Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual differences*, 46(4), 443-447.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yao, S., Chen, J., Yu, X. ve Sang, J. (2017). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-being. *Current Psychology*, 36(3), 585-592.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Young, M. E., & Hutchinson, T. S. (2012). The rediscovery of gratitude: Implications for counseling practice. *Journal of Humanistic Counseling, 51*, 99–113.
- YÖK. <http://www.tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden elde edildi.
- Yuan, A. S. V. (2010). Body perceptions, weight control behavior, and changes in adolescents' psychological well-being over time: a longitudinal examination of gender. *Journal of youth and adolescence, 39*(8), 927-939.
- Yüksel, A. ve Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the gratitude questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research, 46*, 199-215.
- 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.
- Zechmeister J. S., and Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(4), pp. 675-686.
- Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological wellbeing. *British Journal of Psychology, 83*, 133-145.
- Zullig, K. J., Valois, R. T., & Huebner, E. S. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health, 29*, 279–288.

7.EKLER

7.1. Malatya İl Millî Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı



T.C.
MALATYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 61316475-44-E.534884
Konu : Anket Uygulama İzin Onayı
(Serkan ALTUNTAŞ)

13.01.2017

VALİLİK MAKAMINA

İnönü Üniversitesi Rektörlüğünün 29/12/2016 tarih ve 50235129-100-E.18960 sayılı yazılarında, Üniversitenin Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı doktora öğrencisi Serkan ALTUNTAŞ'ın Doç.Dr. Özcan SEZER'in danışmanlığında yürütmekte olduğu "Ergenlerde iyi oluşun minnettarlık, affedicilik ve yaşamda anlamla ilişkisi" konulu tez çalışması kapsamında, anket formlarını kullanarak ortaöğretim okullarında uygulamayı talep etmekte olup, Anket-Tez Araştırma ve Değerlendirme Komisyonu 11/01/2017 tarihinde yapılan toplantıda anket uygulamasının ilimiz Battalgazi ve Yeşilyurt ilçelerindeki ortaöğretim okullarında uygulanması uygun görülmüş olup, Müdürlüğümüzce de uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Oğuz TAPAN
Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
13.01.2017

Hüseyin SÖYLEMEZ
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdür V.

f

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 4a2b-d513-3453-9f77-5359 kodu ile teyit edilebilir.

7.2. Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda sizinle ilgili bazı sorular sorulmuştur. Elde edilen bilgiler bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır ve gizli tutulacaktır. Sorulara olabildiğince içten ve doğru yanıtlar vermeniz büyük önem taşımaktadır. Cevap vermeden önce her cümleyi dikkatle okuyunuz ve doğru bir şekilde cevaplayınız, kesinlikle boş bırakmayınız. Sizin düşüncenize en uygun alana (**X**) işareti koyunuz ve her cümle için sadece bir alanı işaretleyiniz. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Serkan ALTUNTAŞ
İnönü Üniversitesi PDR Doktora Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet: () Kız () Erkek
2. Hangi okul türünde okuyorsunuz?
() Fen Lisesi () Anadolu Lisesi
() Anadolu İmam Hatip Lisesi () Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
3. Hangi sınıfa devam ediyorsunuz?
() 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf
4. Aldığınız son karnedeki başarı durumunuz aşağıdaki seçeneklerden hangisine uygundur?
() Zayıfım vardı () Zayıfsız geçtim () Teşekkür alarak geçtim () Takdir alarak geçtim
5. Anne ve babanızın durumu aşağıdakilerden hangisine uygundur?
() Anne ve babam birlikte () Anne ve babam ayrıldı () Diğer.....
6. Annenizin eğitim durumu nedir?
() Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul
() Lise () Üniversite () Lisansüstü
7. Babanızın eğitim durumu nedir?
() Okur-yazar değil () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul
() Lise () Üniversite () Lisansüstü
8. Ailenizin aylık geliri aşağıdaki seçeneklerden hangisine uygundur?
() 0 –1500 TL arası () 1501 – 2800 TL arası
() 2801 – 4000 TL arası () 4001 TL ve daha fazla
9. Kaç kardeşiniz var?
() Kardeşim yok () Bir kardeşim var () İki kardeşim var () Üç ve daha fazla kardeşim var
10. Gelecekte mesleki hedefiniz aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?
() Devlette çalışmayı düşünüyorum () Özel sektörde çalışmayı düşünüyorum
() Kendi işimi kurmayı düşünüyorum () Hedefim yok
11. Okulunuzdan memnuniyetinizi ifade ederseniz aşağıdaki seçeneklerden hangisi size uygundur?
() Hiç memnun değilim () Biraz memnunum () Memnunum () Çok memnunum
12. Bulduğunuz okulu seçmenizde aşağıdakilerden hangisi **daha fazla** etkili oldu.
() Kendi tercihim () Ailemin etkisi () Öğretmenlerimin etkisi () Diğer.....

7.3. İyi Oluş Ölçeği (EPOCH)

İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (EPOCH)

Aşağıda sizinle ilgili bazı sorular sorulmuştur. Elde edilen bilgiler bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır ve gizli tutulacaktır. Sorulara olabildiğince içten ve doğru yanıtlar vermeniz büyük önem taşımaktadır. Cevap vermeden önce her cümleyi dikkatle okuyunuz ve doğru bir şekilde cevaplayınız, kesinlikle boş bırakmayınız. Sizin düşüncenize en uygun kutuya (X) işareti koyacaksınız ve her cümle için sadece bir kutuyu işaretleyiniz. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

① Hiçbir zaman	② Bazen	③ Sıklıkla	④ Çoğu zaman	⑤ Her zaman	
anlamına gelmektedir.					
1. Başıma iyi şeyler geldiğinde çevremde bu iyi haberleri paylaşmayı sevdiğim insanlar vardır.	①	②	③	④	⑤
2. Başladığım işi bitiririm.	①	②	③	④	⑤
3. Geleceğim hakkında iyimserim.	①	②	③	④	⑤
4. Mutlu hissederim.	①	②	③	④	⑤
5. Bir şeylerle meşgul olduğumda o kadar eğlenirim ki zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	①	②	③	④	⑤
6. Çok eğlenirim.	①	②	③	④	⑤
7. Kendimi yaptığım işe tamamen kaptırırım.	①	②	③	④	⑤
8. Hayatı severim.	①	②	③	④	⑤
9. Ödevlerimi bitirene kadar başka bir şeyle ilgilenmem.	①	②	③	④	⑤
10. Bir sorun yaşadığımda benimle ilgilenecek birileri vardır.	①	②	③	④	⑤
11. Uğraştığım işe kendimi o kadar kaptırırım ki, geri kalan her şeyi unuturum.	①	②	③	④	⑤
12. Yeni bir şeyler öğrendiğimde zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	①	②	③	④	⑤
13. Belirsizlik durumlarında en iyisini umarım.	①	②	③	④	⑤
14. Hayatımda beni gerçekten önemseyen insanlar var.	①	②	③	④	⑤
15. İyi şeyler yaşayacağımı düşünürüm.	①	②	③	④	⑤
16. Gerçekten önemsendiğim arkadaşlarım var.	①	②	③	④	⑤
17. Bir şey için plan yaptığımda o plana uyarım.	①	②	③	④	⑤
18. Ne kadar zor görünürse görünsün her şeyin yoluna gireceğine inanırım.	①	②	③	④	⑤
19. Çalışkan bir insanım.	①	②	③	④	⑤
20. Neşeli bir insanım.	①	②	③	④	⑤

7.4. Minnettarlık Ölçeği

Minnettarlık Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili bazı sorular sorulmuştur. Elde edilen bilgiler bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır ve gizli tutulacaktır. Sorulara olabildiğince içten ve doğru yanıtlar vermeniz büyük önem taşımaktadır. Cevap vermeden önce her cümleyi dikkatle okuyunuz ve doğru bir şekilde cevaplayınız, kesinlikle boş bırakmayınız. Sizin düşüncenize en uygun kutuya (**X**) işareti koyacaksınız ve her cümle için sadece bir kutuyu işaretleyiniz. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

MADDELER		KESİNLİKLE KATILMIYORUM (1)	KATILMIYORUM (2)	KİSMEN KATILMIYORUM (3)	KARARSIZIM (4)	KİSMEN KATILYORUM (5)	KATILYORUM (6)	KESİNLİKLE KATILYORUM (7)
1	Hayatta minnettar olacağım çok şeye sahibim.							
2	Minnettar olduğum şeylerin listesini yapsaydım, bu çok uzun bir liste olurdu.							
3	Dünyaya baktığımda, memnun olacağım çok fazla şey görmüyorum.							
4	Çok çeşitli insanlara minnettarım.							
5	Yaşım ilerledikçe, hayat hikâyemin bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha fazla takdir edebildiğimi görüyorum.							

7.5. Affedicilik Ölçeği

Affedicilik Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına** gelmektedir.

Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

Maddeler						
1	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
2	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	1	2	3	4	5
3	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.	1	2	3	4	5
4	İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	1	2	3	4	5
5	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	1	2	3	4	5
6	İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	1	2	3	4	5
7	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	1	2	3	4	5
8	Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.	1	2	3	4	5
9	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5
10	Affedici bir insanım.	1	2	3	4	5

7.6. Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu

YAŞAMDA ANLAM ÖLÇEĞİ

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Unutmayın ki, bu ifadeler kişiye özgüdür ve doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak numaralandırınız.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru

1. Yaşamımın anlamının farkındayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
2. Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
4. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
6. Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
7. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
8. Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
10. Yaşamıma anlam arama çabasındayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

7.7. Özgeçmiş

1986 yılında Malatya'da doğdum. İlköğretim ve lise öğrenimimi Malatya'da bitirdim. 2008 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından mezun oldum. 2013 yılında Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı ile Anadolu Üniversitesi Sosyoloji lisans programından mezun oldum. İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü doktora öğrencisiyim. 2008 yılından beri Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda psikolojik danışman (rehber öğretmen) olarak görev yapıyorum.

