

**T.C.  
Mersin Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**CİNSİYETLERİ FARKLI ÜNİVERSİTE İKİNCİ  
SINIF ÖĞRENCİLERİNİN  
İYİLİK HALİ BOYUTLARINA GÖRE  
ÖZYETERLİK VE SÜREKLİ  
ÖFKELERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ceyda AĞAOĞLU**

**Mersin, 2012**

**T.C.  
Mersin Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**CİNSİYETLERİ FARKLI ÜNİVERSİTE İKİNCİ SINIF  
ÖĞRENCİLERİNİN  
İYİLİK HALİ BOYUTLARINA GÖRE  
ÖZYETERLİK VE SÜREKLİ  
ÖFKELERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ceyda AĞAOĞLU**

**Danışman  
Yrd. Doç. Dr. Binnaz KIRAN ESEN**

**Mersin, 2012**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Bu alışma j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında  
Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan .....

Prof. Dr. Ünsal YETİM

Üye.....

Yrd. Doç. Dr. Binnaz KIRAN ESEN

(Danışman)

Üye.....

Yrd. Doç. Dr. Cem Ali Gizir

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ğretim üyelerine ait  
olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Yüksel KELEş  
Enstit¼ M¼d¼r¼

## ÖNSÖZ

Öncelikle bu yorucu ve yoğun çalışmanın ortaya çıkmasında emeği geçen, beni sürekli destekleyen, yol gösteren ve en önemlisi anlayabilen, benim bu çalışmaya verdiğim emeğin aynısını tereddütsüz veren tez danışmanım hatta daha ötesi olan sevgili Yrd. Doç. Dr. Binnaz KIRAN ESEN'e teşekkürlerimi sunmak isterim.

Bununla birlikte, çalışmama geri bildirimleriyle büyük katkı sağlayan tezizleme komitesinin değerli üyeleri Prof. Dr. Ünsal YETİM ve yüksek lisans hayatım boyunca kendisinden çok şeyler öğrendiğim Yrd. Doç. Dr. Cem Ali GİZİR hocalarıma teşekkür ederim.

En çok korktuğum ve çekindiğim istatistik analizlerinde, yardımlarını esirgemeyen, hiç usanmadan telefonlarıma cevap veren ve manevi desteğini esirgemeyen sayın hocam Yrd. Doç. Dr. Önder SÜN BÜL'e çok teşekkür ederim.

Bu zorlu araştırmada maddi manevi emeği geçen ve beni cesaretlendiren çok sevgili arkadaşlarım Esra UMMAK, Zehra KAYNAK, Soner GÖL ve hiç bıkmadan bana yardımcı olan canım kuzenim Burcu KAZANCI'ya teşekkürlerimi iletirim.

Tez sürecinde, sıkıntılı ve stresli günlerde, yanımda olan, beni dinleyen, çözümler söyleyen, beni destekleyen, beni çok seven, bana en kötü günlerimde bile katlanabilen sevgili eşim, hayat arkadaşım Mehmet AĞAOĞLU'na yürekten teşekkür ederim.

Beni seven, destekleyip cesaretlendiren ve kendi kızlarından ayırmayan eşimin ailesine ayrıca beni bu yaşıma getirip, her türlü fedakârlığı yapan, hep arkamda duran, güvenen, sevgi ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen canım

annem Zühal YALÇIN, canım babam Teoman YALÇIN ve biricik kardeşim Ahmetcan YALÇIN'a çok teşekkür ederim.

Ceyda AĞAOĞLU

# **CİNSİYETLERİ FARKLI ÜNİVERSİTE İKİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİ BOYUTLARINA GÖRE ÖZYETERLİK VE SÜREKLİ ÖFKELERİNİN İNCELENMESİ**

## **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı, Mersin Üniversitesi öğrencilerinin cinsiyet ve iyilik haline boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir.

Araştırmanın örneklemini, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi ikinci sınıflarında öğrenim görmekte olan 709 (408 kız, 301 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada, “Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği”, “Genel Özyeterlilik” ve “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” olmak üzere 3 ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırma verileri çift yönlü varyans analizi kullanılarak test edilmiştir. Gruplar arası ortaya çıkan farkın kaynağını bulmak amacıyla Tukey LSD testi kullanılmıştır. Hata payı 0.05 alınmıştır.

Araştırma bulgularına göre, özyeterlik ile yaratıcı benlik, baş edici benlik ve sosyal benlik arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaratıcı benlik, baş edici benlik ve sosyal benlik düzeyi yüksek öğrencilerin genel özyeterliliği de yüksektir. İyilik halinin diğer alt boyutları olan temel benlik ve fiziksel benlik açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmanın bir diğerk değişkeni olan sürekli öfke açısından ele alındığında, yaratıcı benlik, baş edici benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik açısından anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Yaratıcı benlik düzeyi yüksek öğrencilerin sürekli öfkeleri düşüktür. Bununla birlikte, baş edici benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik düzeyi orta olan öğrencilerin sürekli öfkeleri yüksek olarak bulunmuştur. İyilik halinin diğerk bir alt boyutu olan temel benlik ile sürekli öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Son olarak, cinsiyet açısından, yaratıcı benlik, baş edici benlik, sosyal benlik, temel benlik ve fiziksel benlik ile özyeterlik değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla birlikte, sosyal benlik ile sürekli öfke değişkeni arasında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.

Elde edilen bulgular ışığında, iyilik halini hem devletlerin hem de eğitim sektörünün gereken önemi göstermesi ve bu alanda daha fazla çalışmanın yapılması önerilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** İyilik Hali, Bölünmez Benlik Modeli, Üniversite Öğrencileri.

# **AN EXAMINATION ON SECOND GRADE STUDENTS' TRAIT ANGER AND SELF-EFFICACY ACCORDING TO DIMENSIONS OF WELLNESS AND GENDER**

## **ABSTRACT**

The purpose of this study is to examine whether self-efficacy, trait anger ways of Mersin University students change according to wellness depending on gender variable, or not.

Sample of the study comprises 709 (408 female, 301 male) university students at the University of Mersin, in 2011-2012 academic year. In this study, "The Wellness Evaluation of Lifestyle Scale", "General Self-Efficacy" and "State-Trait Anger Expression Inventory" were used to collect the data. In order to find the source of emerged differences between the groups, Tukey LSD test was used and the mean difference is significant at 0.05 level.

According to research findings, there are statistically significant differences between self-efficacy and creative self, coping self and social self. Normally, the students' self-efficacy levels are higher if their creative self, coping self and social self levels are high. Depending on essential self and physical self which are the other sub-dimensions of wellness, statistically no significant difference was found.

Considering the creative self in terms of trait anger, which is another variable of research, statistically significant differences were found between creative self, coping self, social self, and physical self. Students' trait anger is low, if their creative self levels are high. Besides trait anger of the students; whose coping self, social self and physical self levels are medium, was found



high. Statistically no significant difference was found between essential self and trait anger, which are other sub-dimensions of wellness.

Finally, in terms of gender; statistically no significant difference was found between self-efficacy variable and creative self, coping self, social self, and essential self. However; in terms of gender statistically significant difference was found between social self and trait anger.

**Key Words:** Wellness, Indivisible Self Model, University Students.

# İÇİNDEKİLER

## SAYFA NO

ÖNSÖZ .....	i
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xiii
GİRİŞ .....	1

## BÖLÜM I

### KURAMSAL ÇERÇEVE

1. İYİLİK HALİ (WELLNESS) .....	7
1.1. İyilik Hali Modelleri .....	11
1.2. İyilik Hali Çemberi .....	14
1.3. Bölünmez Benlik Modeli (Indivisible Self Model) .....	23
2. ÖZYETERLİK .....	40
2.1. Özyeterliğin Boyutları .....	41
2.2. Özyeterlik İnancını Belirleyen Bilgi Kaynakları .....	42
2.2.1. Temel Yaşantılar .....	42
2.2.2. Dolaylı Deneyimler .....	43
2.2.3. Sözel İkna .....	45
2.2.4. Fiziksel Ve Psikolojik Durumlar .....	46
2.3. Yeterliğe Dayalı Süreçler .....	47
2.3.1. Bilişsel Süreçler .....	47
2.3.2. Güdüsel (Motivasyonel) Süreçler .....	48

2.3.3. Duygusal Süreçler.....	48
2.3.4. Seçim Süreçleri.....	49
3. ÖFKE.....	50
3.1. Öfkenin Nedenleri .....	52
3.2. Öfke Duygusunun İşlevleri.....	53
3.3.Öfkenin Boyutları .....	54
3.3.1. Fiziksel Boyut.....	54
3.3.2. Sosyal Ve Bilişsel Boyut .....	55
3.3.3. Davranış Ve Tepki Boyutu .....	56
3.4. Öfke İfade Biçimleri .....	57
3.5. Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi .....	60
3.5.1. Psikoanalitik Kuram .....	60
3.5.2. Biyolojik Kuram .....	61
3.5.3. Davranışçı Kuram.....	62
3.5.4. Varoluşçu Kuram.....	62
3.5.5. Bilişsel Kuram .....	63
4. İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	64
5. ÖFKE VE İYİLİK HALİ İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR .....	70
6. ÖZYETERLİKVE İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR .....	73
7. PROBLEM .....	76
8. ALT PROBLEMLER .....	76
9. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	77
10. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	78
11. SINIRLILIKLAR .....	80
12. SAYILTILAR.....	80
13. TANIMLAR .....	80

## **BÖLÜM II**

### **YÖNTEM**

1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	83
2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	83
3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	85
3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	85
3.2. Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği(The Five Factor Wellness Inventory, 5F-Wel).....	85
3.3. Genel Özyeterlilik Ölçeği .....	88
3.4. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği .....	89
4.İŞLEM.....	91
5. VERİ ANALİZİ.....	91

## **BÖLÜM III**

### **BULGULAR**

1. CİNSİYETLERİ FARKLI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİ DÜZEYLERİNE GÖRE GENEL ÖZYETERLİĞİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN ANALİZ BULGULARI .....	93
1.1. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliliklerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları .....	93
1.2. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliliklerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları .....	96
1.3. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliliğin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları .....	98

1.4. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları .....	100
1.5. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları .....	102

2. CİNSİYETLERİ FARKLI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİ DÜZEYLERİNE GÖRE SÜREKLİ ÖFKELERİNİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN ANALİZ BULGULARI .....	104
2.1. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları .....	104
2.2. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları .....	107
2.3. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları .....	109
2.4. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları .....	111
2.5. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları .....	113

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA VE YORUM

1. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	115
2. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	117
3. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	118
4. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerin Temel Benlik Düzeylerine Göre Özyeterlik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	120
5. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Özyeterlik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	121
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>126</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>146</b>
EK 1. Uygulama İzin Belgesi .....	147
Ek 2. Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği-Kişisel bilgi Formu.....	148
EK 3. Genel Özyeterlilik Ölçeği.....	154
EK 4. Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Ölçeği.....	156

## TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ

### TABLolar LİSTESİ

### Sayfa No

<b>Tablo 1.</b> Örneklemin Fakülte ve Cinsiyete Göre Dağılımı.....	84
<b>Tablo 2.</b> 5F-Wel Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Katsayıları.....	86
<b>Tablo 3.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı BenlikDüzeylerine Göre Genel Özyeterlikten Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları .....	94
<b>Tablo 4.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	95
<b>Tablo5.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlikten Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	96
<b>Tablo 6.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	97
<b>Tablo7.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlikten Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları .....	98
<b>Tablo 8.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	99
<b>Tablo9.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlikten Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları .....	100
<b>Tablo 10.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	101

<b>Tablo 11.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlikten Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama Vestandart Sapmaları.....	102
<b>Tablo 12.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	103
<b>Tablo 13.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama Vestandart Sapmaları.....	105
<b>Tablo 15.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları .....	107
<b>Tablo 16.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	108
<b>Tablo 17.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları .....	109
<b>Tablo 18.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	110
<b>Tablo 19.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları .....	111
<b>Tablo 20.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	112
<b>Tablo 21.</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	112



<b>Tablo 22:</b> Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	114
--	-----

## **ŞEKİLLER LİSTESİ**

<b>Şekil 1:</b> İyilik Hali Çemberi .....	16
<b>Şekil 2:</b> Bölünmez Benlik (Is-Wel) Modeli.....	25

## GİRİŞ

Sağlık hayatımızın en önemli parçasıdır. Bu yüzden uzun ve sağlıklı bir şekilde hayat sürmek herkesin istediği türde bir yaşam şeklidir. Tüm dünyada kaliteli-uzun-sağlıklı yaşamak herkesin en temel haklarından biri olduğu kabul edilmektedir ve devletler halklarının sağlıklı bireyler olması için çeşitli sağlık politikaları uygulamakta, anayasalarında bu konuya yer vermektedirler (Duda, 2008).

Günümüzde sağlığın, kısmen bireylerin sorumluluğunda olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Genetik yatkınlık dışında fiziksel sağlık, yaşam biçimi ve çevre etkenleri tarafından belirlenmektedir. Birey, çoğunlukla fiziksel eksikliklerden dolayı sorun yaşamaktadır. Ancak, sağlığa zarar veren ve erken dönemde önlenebilen alışkanlıklar nedeniyle yaşamını kaybedebilir. Örneğin, gençlerin beslenme alışkanlıkları yaşamın ilerleyen dönemlerinde kardiyovasküler hastalıklar için riskoloşturabilir (Bandura, 1995).

Sağlık sektörüne önem veren ülkeler, gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkeler olarak adlandırılmaktadır. Bir toplumdaki bebek ölüm hızı, anne ölüm hızı, genel ölüm hızı ve hastalık oranları gibi göstergeler ne kadar düşük, buna karşın ortalama yaşam süresi, beklenen yaşam süresi ve sağlık sektöründeki insan gücü sayısı gibi göstergeler ne kadar yüksekse, o toplumun bu nispette gelişmiş olduğu kabul edilebilmektedir (Karabulut, 1998). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 1964 yılında sağlık, “Yalnızca hastalık ve sakatlığın olmaması değil; fiziksel, sosyal ve zihinsel yönden tam bir iyi halidir ” (Croese, Nicholas, Gabble ve Frank 1992: 149) şeklinde tanımlanmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 2008’de yaptığı araştırmalarına göre günümüzdeki ölümlerin temel nedenleri, geçmiş yıllardaki ölümlerin temel nedenleriyle farklılık göstermektedir. Önceki yıllarda insanlar verem, sıtma gibi

hastalıkların kurbanı olurken artık kalp rahatsızlıkları, karaciğer sirozu, diyabet, kanser ve alkol bağımlılığı gibi hastalıklarla uğraşmaktadır. Orta ve daha yaşlı gruplarda kronik hastalıklar giderek artmaktadır. Bu hastalıkların ortaya çıkışında genetik faktörlerin yanı sıra psikolojik ve sosyal faktörlerin de önemli payı bulunmaktadır (Doğan, 2004).

Bireylerin yaşam tarzları, erken ölümlerde önemli bir etkidir. Bireyler, sağlıklı yaşamının önemi hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarından sağlıklarına zarar verici bir yaşam tarzı sürdürebilmektedir. Ancak, toplumun sağlık bilinci hakkında eğitilmesi, onların kanser, kalp rahatsızlıkları, alkol bağımlılığı gibi hastalıklardan nasıl korunacaklarını öğrenmesine daha doğrusu sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyip, sağlıksız davranışları değiştirmelerine sebep olur.

Burada önemli olan insanların hastalıklarına çözüm ya da uygun tedavi bulmak değil, hastalıklara yakalanmadan sosyal, psikolojik, fiziksel, duygusal ve manevi yönden her anlamda iyi ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsetmektir. Bu bakımdan iyilik hali önleyici bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır. İyilik hali, ruh, akıl ve bedenin birlikte bir bütün olması, işleyiş bakımından birbirini tamamlaması ve böylece sağlıklı ve iyi olma durumunu oluşturmasıdır. Bütüncül olmayı benimseyen Adler'in bireysel psikoloji, Maslow'un kendini gerçekleştirme ve Rogers'ın bütün birey tanımları, insanın bütünselliğini savunarak iyilik halinin temellerini oluşturmaktadır.

Son yıllarda sağlıksız davranışların azaltılması ile ilgili çalışmalar kadar sağlıklı davranışların öneminin vurgulanıp artırılması çabaları da giderek yaygınlaşmaktadır. İyilik hali de böyle bir kavramdır. İnsanın yaşam stilini farklılaştırıp değiştirerek, hayatındaki olumsuzlukları uzaklaştırması, tamamıyla her alanda iyilik haline ulaşması mümkündür. Bir insanın hayatındaki bazı şeyleri değiştirerek, bütüncül anlamda sağlıklı olmasına, bireylerin bazı fiziksel ve ruhsal hastalıklarının önüne geçebilmesine zemin hazırlamaktadır. Maslow'a

göre(2001), hasta insanlar hasta bir kültürün ürünleridir. Sağlıklı insanlar ise ancak sağlıklı kültürlerde yetişebilir. Bununla birlikte, hasta insanların yaşadıkları kültürü daha da bozduğu, sağlıklı insanların ise daha sağlıklı bir kültür yarattığı da bir gerçektir (aktaran, Doğan, 2004).

Bu temelle, bireylerin sağlıklı bir yaşam konusunda bilgilendirilmeleri, sağlıksız koşulların neler olduğunu bilmelerive bunları yaşamlarından uzaklaştırması, bizleri hastalıklı bir toplum olmaktan uzaklaştırmaya yarayan adımlardan birisidir. Ayrıca insanların buna göre yaşam tarzlarını değiştirmeleri, yeni neslin de sağlıklı bir şekilde yetiştirilebilmesi için önemlidir.

Sağlık konusunda üç temel yaklaşım vardır. Bunlardan birincisi olan biyomedikal düşünceye göre, tamamen tıbbi olan, kanser, yüksek tansiyon, şizofreni gibi çeşitli hastalıklar sağlıksız olarak görülmektedir. İkinci görüş olan fonksiyonel yaklaşımda ise, fertlerin duygu, düşünce ve yeteneklerinin normalden farklılık arz etmesi ve fonksiyonlarını yerine getirememesi durumu sağlıksızlık olarak kabul edilir. Üçüncü görüş ise fonksiyonel yaklaşımla benzerlik gösterir ve kişinin toplum içindeki yerini, sorumluluğunu ve ödevlerini yerine getirememesi durumu da sağlıksızlık olarak kabul etmektedir (Batirel, 1986).

Toplumun ve bireylerin sağlıklı olması, tıp dışında birçok bilim dalının konusunu oluşturmaktadır. Bu nedenle sağlık sektöründe ekonomi, hukuk, bilgi teknolojisi, sosyoloji, psikoloji, antropoloji ve tarih gibi birçok bilimsel disiplinden faydalanılması gerekmektedir (Karabulut 1998). Sağlık konusu artık tek boyutlu bir yaklaşımdan uzaklaşarak, disiplinler arası çok boyutlu bir yaklaşım olarak benimsenmektedir. Yalnızca fiziksel olarak değil ruhun, bedenin, aklın da iyi olma durumu, sağlıklı bir birey olmayı ya da sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi kapsamaktadır (Doğan 2004).

İyilik hali sağlıkla aynı anlamı taşımaz. Greenberg (1985), sağlık ile iyilik hali arasındaki farkın öneminden bahsederken, sağlığın, fiziksel, spiritüel,

duygusal, zihinsel ve sosyal içeriklerden oluştuğunu, iyilik halinin ise, bu içeriklerin bütünleşmesi olduğunu belirtmiştir. İyilik hali, bütün bu içeriklerin arasında denge olduğu zaman ortaya çıkar. Sağlık, hastalığın yokluğu olarak tanımlanır. Fakat(Myers, 1991), iyilik halinin bu noktadan çok öteye geçtiğini ve yaşam için zevk ve coşkuyu vurguladığını belirtmektedir.

Nitekim tıp alanında rahatsızlık ve hastalıktan, iyilik ve sağlığa doğru bir paradigma değişimi olmakta ve bu konuda gelişmeye açık bir alan bulunmaktadır. Özellikle son on yılda psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların tedavilerinde geleneksel, hastalık temelli tıbbi modele alternatif olan bir iyilikbakış açısı ortaya çıkmıştır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

İyilik hali, olumlu yaşam seçenekleri sayesinde bireyin potansiyelini en yükseğe çıkarmaktan bahseder (Myers 1991). İyilik halinin 5 yaşam görevi, kişinin kendine bakımının yanı sıra yaratıcı ve dinamik yollarla stresle etkili baş etme becerilerini desteklemek, oluşturmaktır (Myers 1991).İyilik hali, bireyin hayatına farklı bir pencereden bakma olanağı da sağlamaktadır. Bu bakış açısı bireyin farkındalık kazanmasını ve yaşamı için daha sorumlu olması gerektiğini anlamasını sağlayacaktır. Bunu başarabildiği zaman kendine olan güveni artacak ve daha mutlu bir yaşam sürdürecektir. Kendine olan güveninin artması ve karşılaştığı zorlukları sebatla atlatabilmesinin, bireyin özyeterlik inancıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle iyilik hali ile ilişkisi olduğu düşünülen değişkenlerden biri özyeterliktir.

Özyeterliğin bireyin akıl, ruh ve beden sağlığını etkilediği düşünülmektedir. İyilik halinin boyutlarından kendini düzenlemenin alt boyutu olan kontrol duygusu, kişinin yeterliklerine olan inancı, kendine güveni ve kişisel yeteneklerine ve başarabileceğine olan inancı ile belirlenmektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2004). İyilik hali çemberinde var olan denge, küçük bir değişiklikte bile bozulabilir veya daha iyi hale gelebilir. Bu nedenle kişinin

yeteneklerine olan inancının tam olması ve kendine güvenmesi, daha mutlu ve kaliteli yaşamasına neden olacaktır.

Algılanmış özyeterlik, kişisel değişim ve gelişimin her düzeyini etkilemektedir. Özyeterlik ne kadar güçlü olursa, insanlar düzenli yaşam tarzları ile sağlığı yükseltici alışkanlıkları birleştirme ve benimsemeye ya da sağlığı zayıflatıcı alışkanlıkları azaltmada o denli başarılı olurlar. Bu kapsamda kalp-damar hastalıklarını önlemek için düzenlenen kapsamlı sosyal programlar ölüm ve hastalık oranlarını azaltmaktadır (Bandura, 1994).

Bireyin özyeterliği ne kadar yüksekse, iyi oluş durumu da o kadar yüksektir (Tong ve Shanggui, 2004). Özyeterlik, bireyin hayattaki zor deneyimler karşısında ne kadar çaba harcayacağını ve tüm bu gayretler sonucunda ne kadar dirençli ve sebatlı olacağını gösterir (Bandura, 1994). İyilik hali ise insanların kendilerine ve yeteneklerine olan inancının kişinin ruh halini düzelterceğini ve bir nevi bireyin karşısına çıkan engelleri sağlıklı bir şekilde atlatıp, mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmenin yollarını bizlere anlatmaktadır. Bu tanımların aslında birbirini tamamladığını ve birinin olmadığı yerde diğerinin de eksik kalacağı bilinmektedir.

Araştırmanın iyilik hali ile ilişkisi olduğu varsayılan diğer bir değişkeni ise sürekli öfkedir. Öfke aslında insanın en temel ve en doğal duygularından biridir. Ancak öfkenin bireyde yarattığı stres aynı zamanda iyilik halinin baş edici benlik boyutunun alt boyutu olan stres yönetiminin bir parçasıdır.

Öfke ya da kızgınlık genellikle ya da tamamıyla sağlıklı, insani bir duygu olarak bilinmektedir. Ancak kontrol edilmediğinde, yıkıcı bir hale dönüşür ve bireylerin okul, iş ya da kişisel yaşantısında ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açmaktadır (Şahin, 1997). Aynı zamanda bireylerin yüksek düzeyde öfke deneyimi yaşamaları hem doğrudan hem de dolaylı olarak düşük psikolojik iyi oluş ile ilgili olduğu bulunmuştur (Diong, Bishop ve diğ., 2005).

İlgili alanyazında, özyeterlikte olduğu gibi iyilik hali ve sürekli öfkenin bir arada çalışıldığı bir araştırmaya rastlanamamıştır. Ancak iyilik halinin alt boyutlarıyla ya da iyi oluşla öfkenin bazı araştırmalara konu olduğu görülmektedir. Danışık (2005), öfkenin dışa vurulması ya da bastırılmasının ve şiddetle birlikte ifade edilmesinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu tür bireylerin kişiler arası iletişimi oldukça problemlidir ve hem özel yaşamı hem de sosyal yaşamındaki ilişkiler sıkıntılı olmaktadır. Oysa öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade eden, öfkesini tanımlayabilen ve farkında olan insanlar daha olumlu bir yaşam sürdürmekte, çevresiyle başarılı iletişim kurabilmekte ve dolayısıyla yaşamını çok daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmektedirler.

Öfke ve düşmanlık, ölümle sonuçlanabilecek kronik kalp rahatsızlıkları ve diğer kardiyovasküler bozukluklar açısından önemli birer risk teşkil etmektedir (Miller, Smith, Turner, Gujjarro ve Hallet, 1996). Sonuç olarak, yüksek seviyelerdeki öfke deneyimleri psikolojik rahatsızlıklar ve devamında fiziksel rahatsızlıklar ile pozitif yönde ilişkilidir (Diong, Bishop ve diğ., 2005). Böylece bu tür rahatsızlıkların iyilik halini etkileyeceği ve bireyin sağlıksız bir yaşam sürdüreceği ortadadır. Özetle, iyilik halinin özyeterlik ve sürekli öfke ile birlikte incelenmesi ve bu boyutların birbiriyle ilişkili olması beklenmektedir.

# BÖLÜM I

## KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, iyilik hali, tarihçesi ve oluşturulan iyilik hali modellerinin içerikleri, özyeterlilik ve sürekli öfke ile bu değişkenlere yönelik yapılan araştırmalara yer verilmektedir.

### 1. İYİLİK HALİ (WELLNESS)

Tarihsel olarak iyilik hali kavramının kullanılması 19. Yüzyılın sonlarına rastlamaktadır. İyilik hali Amerika’da “zihin kürü hareketi” diye adlandırılan bir kavramdan doğmuştur. O zamanlarda insanların ruhsal ve psikolojik durumlarının, fiziksel sağlığa etkisi çok da önemsenen bir konu değildi. Ancak, o günlerden bu güne “iyi” kavramının içeriği oldukça değişti, farklılaştı ve birçok araştırmacı tarafından anlamı zenginleştirildi. Şu an ise bu kavram içerik yönünden birçok farklı anlamlar taşır. Örneğin, Avrupa’da iyilik hali memnuniyet duyguları, terapötik yararlar ve alternatif tedaviler için kullanılırken, Kuzey Amerika’da ise aktif yaşam, sağlıklı beslenme, stres azaltma ve maneviyata önem verme gibi sağlığa iyi gelen stratejileri tanımlar (Bates ve Eccles, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü (1967) optimal sağlığı yalnızca hastalık yokluğu olarak değil, tam bir fiziksel, sosyal, ve zihinsel iyi olma hali olarak tanımlamaktadır. İyilik hali, sadece hastalıktan yoksunluk olarak değil, aynı zamanda beden, zihin ve ruha hedefli ve olumlu bir yönde işleme yoluyla bireyin potansiyelini ve yaşam memnuniyetini en yükseğe çıkarmak olarak da tanımlanmaktadır (aktaran, Witmer ve Sweeney, 1992). Aslında iyilik hali kavramı ne kadar bütüncül olsa da, bu kavramın boyutlarının uygulanması



genellikle fiziksel iyiliğe odaklanmıştır (Archer, Probert ve Gage, 1987). Birçok birey, iyilik hali boyutlarının fiziksel sağlıkla ilgili olan kısımlarını kendi yaşamlarını düzenlemek için bir rehber olarak kullanırken, diğer boyutlar etkili olarak kullanılmaz hatta küçümsenir. Böylece birey, istenilen tam bir iyilik haline ulaşamamış olur. (Csiernik, 1995). İyilik hali hareketi, 1970'lerde, bireyleri 'hasta', 'rahatsız' ya da 'hastalıklı' olarak tanımlayan sağlık modelinden uzaklaşma çabası içinde başlamıştır (Ellis ve Richardson, 1991). O zamandan beri, bireylere yaşam tarzlarını bütüncül olarak iyi hale getirmeleri yönünde yol gösteren çeşitli iyilik hali modelleri oluşturulmuştur (Croese, Nicholas, Gobble ve Frank, 1992; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Bu modeller bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal iyilik haline odaklanmıştır (Witmer ve Sweeney, 1992). Hayatın bir yönündeki değişimin bireyin yaşamındaki diğer yönleri de etkileyeceği varsayılmıştır (Myers ve diğ., 2000). Özetle, iyilik hali kavramı 1970'lerden önce sadece fiziksel iyi olmayı temsil ederken, günümüzde bu tanımdan uzaklaşmaya başlayarak, kişilerin psikolojik, sosyal, duygusal, zihinsel, manevi olarak kaliteli yaşamasının nasıl olması gerektiğiyle ilgili çalışmalar ortaya konmuştur ve buna bağlı olarak ortaya çıkan bütünsel modeller bireyin yaşamındaki değişimlerin, iyilik halini etkileyebileceğini göstermiştir.

İyilik halinin ortaya konulan boyutları ve bunlara bağlı alt boyutların hepsi birbiriyle etkileşim halindedir. Bu etkileşim bireyin hayatında oldukça dinamik bir durum oluşturmasını sağlar. Her boyut bütüne bağlıdır ve hiç bir boyut bağımsız olarak işlemez (Clark, 1996; Croese ve diğ., 1992; Dunn, 1977). Bu nedenle, iyilik hali yaklaşımı bireyin çevre ile bütünsel ve etkileşim halinde olduğunu gösterir. Bu modelleri oluşturan araştırmacıların çoğu boyutlar arasında denge ve dinamiğin olduğunu belirtir ve bunun gerekliliğinden bahseder (Roscoe, 2009).

İyilik hali tanımı ilk olarak 1961'de Halbert Dunn tarafından yapılmıştır. İyilik hali ile sağlık arasındaki farkın altını çizmek adına Dunn (1977:2) iyilik

halini bireyin potansiyelini maksimuma çıkarmak için var olan dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu güne kadar iyilik hali pek çok araştırmaya konu olmuştur. Bununla birlikte araştırmacıların çoğu iyilik haline farklı tanımlar ve açıklamalar getirmiştir. Çoğu yazar, genellikle iyilik halinin çok boyutlu, bütüncül ve bu bütünün ortak bir enerjisinin var olduğu konusunda aynı görüştedirler (Dunn, 1977; Hettler, 1980). Bu da sabit bir durumu değil sürekliliği, dinamikliği temsil etmektedir (Clark, 1996; Dunn, 1977; Sarason, 2000). Çoğu tanım iyilik halinin sadece bir hastalık olmadığı yönündedir (Ardell, 1977).

Myers ve diğ. (2000)' ne göre iyilik hali, bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için bedeninin, aklın ve ruhun birleştiği en uygun sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumudur. Bu konuda çalışmaları olan Ardell (2001: 4) ise iyilik halini “bireyin potansiyellerini en iyi şekilde geliştirdiği, kullandığı aktif bir yaşam biçimi olarak tanımlamaktadır. Duran (2006) ise iyilik halini sadece hayatın belirli bir süresinde değil, yaşam boyu devam eden bir süreç ve insanoğlunun yaşam kalitesi ve iyi olmasını geliştirme gereksinimlerine yanıtveren danışma alanlarından bir tanesi olarak tanımlamaktadır.

Ayrıca iyilik hali, ideal düzeyde sağlıklı olmaya ve iyilik haline yönelmiş, akıl, beden ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaç dolu tavır ve daha dolu yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam anlamında kullanılmaktadır (Myers ve diğ.,2004).

Alanyazına bakıldığında iyilik hali tanımı konusunda henüz bir fikir birliği olmadığı görülmektedir. Birçok araştırmacının tanımlarına rağmen modellerin farklı iyilik hali boyutları bulunmaktadır ve bütünleştirilmiş bir tanım oluşturulamamıştır. İyilik hali tanımının kişiden kişiye göre değişmesi ve içsel değer yargılarının her birey için farklı olması bu tanımı zorlaştıran nedenlerdendir

(Sarason, 2000). İyilik hali ile ilgili araştırmacıların ortak görüşleri de bulunmaktadır. İyilik hali genel olarak bir insanın tüm yönlerini kapsayan ve onun daha kaliteli ve mutlu yaşamasını sağlayan genel bir faktördür. Buna göre, araştırmacıların hemfikir oldukları konu bütünsellik ve süreklilikten oluşmaktadır (Roach ve Young, 2007).

İyilik hali, fiziksel, ruhsal, sosyal, duygusal ve entelektüel iyilik halinin içerisinde dirve arasında bir dengenin olmasını gerektirir. Bu potansiyel durumu maksimum Şekilde kullanmak kişinin seçimlerine ve öz sorumluluklarına bağlıdır. İyilik haline ulaşmak isteyen birey ya da topluluklar isteklerinin farkına varmalı ve bunu tanımlamalı, ihtiyaçlarını karşılamalı, düzenlerini ya değiştirmeli ya da buldukları yere ve yaşam Őekline alışmalıdırlar (Bates ve Eccless, 2008). Tüm bu tanım ve kavramlar toparlandığında, iyilik hali kişinin potansiyelini maksimuma çıkarmak için yaptığı davranışlar olarak görülebilir. Ayrıca bütünsellik çok önemlidir ve tüm boyutlar i ie geçmiş haldedir. Herhangi birinde bir düzensizlik veya işlevsizlik olduğu takdirde bu düzensizlik tüm boyutlara yansiyacaktır.

Ayrıca İyilik Hali emberinin temelleri de Maslow ve Adler' in kendini gerçekleştirme ve bireysel psikoloji kuramlarına dayanmaktadır. Maslow ve Adler bireyi bütün olarak alır ve bu bütüncül bakış açısı, iyilik halinin de dayandığı noktadır. Bireysel Psikolojiye göre, kişilik yalnızca bütünsel ve sistematik olarak ele alındığında tam olarak anlaşılabilir. Bunun anlamı, bireyi doğan, büyüyen, belirli bir ailede yaşayan bir kişi olarak, sosyal ve kültürel alanı içinde bölünmez bir bütün olarak görmektir (Corey, 2003).

Günümüzde iyilik hali ile ilgili yapılan araştırmalar incelenirken karşımıza bu konuyla ilgili birçok kavram çıkılmaktadır. İyi oluş (well-being), öznel iyi oluş, kaliteli yaşam, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş gibi birçok kavram alanyazında i ie bulunmaktadır. Anlamları ve işleyişleri farklı olsa da büyük oranda birbirleriyle ilişkilidir. Ortak noktaları ise, hepsinin çıkış noktasıdır.

Bireylerin mutlu, özgüvenli, huzurlu, duygularını doğru bir şekilde ifade edebilen, bazı alışkanlıklarını kaliteli yaşamak için değiştiren bir hayata sahip olmak istemeleri bu kavramların ortaya çıkmasında etkili olmuştur.

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş, iyi oluşun birer parçasıdır. İyi oluşla ilgili 2 farklı bakış açısı vardır. Birincisi klinik gelenektir. Bu bakış açısı fiziksel sağlığı daha fazla önemser ve depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozukluklarla ilgilendirir. İkincisi ise psikolojik gelenektir ve iyi olmayı kişinin hayattan aldığı doyumu ve bunu nasıl değerlendirdiğiyle açıklar (Hattie, Myers, Sweeney, 2002). Kısacası iyilik hali ile iyi oluş birbiriyle ilişkili olsa da, farklı kavramlardır. İyi oluş, iyi olma halinin daha çok psikolojik taraflarıyla ilgilendirir ve pozitif psikolojide kullanılan bir terimdir. İyilik hali ise, iyi oluşa göre olumlu işlevleri ve birden fazla boyutları içeren çok daha bütüncül bir yapıdır.

### **1.1. İyilik Hali Modelleri**

Araştırmacılar, iyilik halini somutlaştırmak ve geliştirmek adına çeşitli modeller ortaya koymuşlardır. Ardell (1977) yaptığı araştırmalarda “Orijinal İyilik Hali Modeli” ile ilgili çalışmıştır. Bu model beş boyuttan oluşan bir çemberdir. Günümüze kadar iki kez daha gözden geçirilmiş ve değiştirilmiştir. Daha sonra Hettler (1984) iyilik hali ile ilgili çalışmalarına başlamış ve alanyazına önemli katkılar yapmıştır. Geliştirdiği “İyilik Hali Modeli” altı boyuttan meydana gelmektedir. Diğer bir model ise Travis ve Ryan(1988) tarafından geliştirilmiştir (aktaran, Doğan, 2004). Model on iki bölümden oluşmaktadır. Son olarak Witmer ve Sweeney’in 1990 yılında geliştirdikleri “İyilik Hali Çemberi” ortaya çıkmıştır ve bu model disiplinler arası olan, psikolojik danışma kuramlarına dayanan tek modeldir (Myers ve diğ., 2000). Bu model, Myers ve Sweeney tarafından 2005 yılında, uzun gözlem ve deneyler sonucunda tekrar gözden geçirilip geliştirilerek “Bölünmez Kimlik Modeli” ismini almıştır.

İlk iyi olma modeli birçok çevrede modern iyilik hareketinin babası olarak bilinen Hettler tarafından geliştirilmiştir. Hettler(1984)'in altıgen modeli gibi yapılan eski örnekler bütünsel olarak sunulmuş ve daha çok fiziksel sağlıkta kullanılmıştır. Hettler (1984), üniversite ve toplumun sağlığını geliştirme amacıyla çok yapılı bir iyilik hali modeli geliştirmiştir. Bu boyutların tanımları aşağıdaki gibidir:

**Sosyal İyilik Hali:** Bireylerin çevreye ve başkalarına olan tutumlarıdır. Sosyal iyilik hali etkili iletişim, diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler, toplum ve doğa içerisinde diğerleriyle olan ilişkilerde kendindeki denge ve uyumu da içermektedir (Roscoe, 2009). Sonuç olarak sosyal iyilik hali, insanların sağlıklı iletişim kurabilmeleri, doğa ile olan ilişkisinde duyarlı olabilme, kişinin kendisine ve topluma katkısı ve en önemlisi tüm bu etkileşimler arasındaki dengeyi sağlayabilmektir.

**Duygusal İyilik Hali:** Duygusal iyilik hali, yapıcı ifade ve duygusal durumu pozitif biçimde benimseyen bir yaklaşımdır (Hettler, 1980). Duygusal açıdan iyilik hali durumuna sahip bir birey, esnek, gelişmeye açık, özerk biçimde çalışabilen ve sınırlarının farkında olan bir bireydir. Duygusal iyilik hali kişinin genel anlamda memnuniyeti, hayatıyla ilgili duyduğu ilgi ve zevk ve ayrıca geleceğiyle ilgili olumlu bir beklentisi olması ya da iyimser bir bakış açısına sahip olup olmamasını da içerir (Roscoe, 2009).

**Fiziksel İyilik Hali:** Hettler (1980)'ın fiziksel iyilik hali tanımı, esneklik ve gücü arttıracak derecede bir tanımdır. Fiziksel iyilik hali beslenme, fiziksel aktivite ve optimum düzeyde, öz bakım ve sağlıklı yaşam tercihleridir. Bunlar, koruyucu sağlık önlemleri, ilaçlardan korumak için aktif ve sürekli bir çaba göstermek, aşırı alkol kullanmamak, güvenli seks yapmak ve yediğimiz, içtiğimiz gıdalara önem göstermek gerektiğinde perhiz uygulamak gibi önlemler olabilir (Roscoe, 2009).

**Entelektüel İyilik Hali:** Entelektüel iyilik halini, kişinin zihnindeki yaratıcı ve ufku genişletici etkinliklerin seviyesi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda kişinin bilgi birimini genişletmek için bir kaynak olarak kullanılır (Hettler, 1980). Entelektüel iyilik hali, daha tatmin edici bir hayata ulaşmak için kişinin beceri ve kabiliyetlerine odaklanması olarak belirtilmektedir (Roscoe, 2009).

**Mesleki İyilik Hali:** Mesleki iyilik hali bireyin becerilerinin toplumda ödüllendirilmesine katkı sağlar, maaşlı ya da gönüllü çalışmak mesleki ve diğer sorumluluklarımızın arasında bir denge oluşturur. Mesleki iyilik hali, kişinin bireysel memnuniyetini, değerlerini ve yeteneklerini kullanarak topluma katkı sağlayabileceği bir alandır ve ister maaşlı ister gönüllü olarak yapılan işlerin kişinin zenginliğine bir katkısı vardır (Roscoe, 2009).

**Spiritüel İyilik Hali:** Bu boyut yaşamın ve de evrenin; enginliğini ve derinliğini takdir etmeyi, bilinmezliğin üstünlüğünü kabullenmeyi içerir. Spiritüel iyilik hali kişinin içsel, insanlarla ve çevresiyle olan uyumuna odaklandığı gibi aynı zamanda evrensel değer sistemini de inceler. Aynı zamanda spiritüel iyilik hali insanların değer ve inanç sistemini geliştirmektedir (Roscoe, 2009).

Hettler modelinin yayınlanmasından kısa bir süre sonra Ardell (1986), iyilik hali durumu için oldukça önem taşıyan bireysel anlam ve amaç ile stres yönetimini birleştiren birçok yapısal modelini geliştirmiştir. Bu model 5 genel yapıyı içermektedir; özsorumluluk, beslenme farkındalığı, stres farkındalığı ve yönetimi, egzersiz ve çevreye karşı duyarlılık (aktaran, Myers ve diğ., 2000). Ardell en son iyilik hali modeli ise 2001 yılında yayınlamıştır. Bu model 3 boyut ve 14 tane alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar ise (Ardell, 2001);

1) Fiziksel Alan: Egzersiz ve Uygunluk, Beslenme, Görünüş, Uyum/Zorlanma ve Yaşam Tarzı Alışkanlıkları.

2) Zihinsel Alan: Duygusal Zeka, Etkili Kararlar, Tam Bilgi, Zihinsel Sağlık, Anlam ve Amaç.

3) Anlam ve Amaç: Anlam ve Amaç, Mizah, İlişkiler, Oyun.

Geliştirilen birçok İyi Hali Modellerinde bu öne çıkanlar ve daha birçok model ortaya koyanların ortak noktaları bu modelleri parçadan bütüne ulaştırmalarıdır. Parçalarda meydana gelen aksaklıklar bütünü etkilemektedir. Dolayısıyla insanlar tüm öngörülen boyutlara gerekli özeni ve önemi göstermelidir. Bir yaşam biçimi olarak bu modelleri benimsedikleri takdirde kişi her anlamda iyi olacaktır.

## 1.2. İyi Hali Çemberi

İyi Hali, disiplinler arası ve bütüncül bir model olarak geliştirilmiştir. İyi Hali halini ve yaşam süresi üzerindeki rolünün incelendiği bu model yalnızca psikoloji değil antropoloji, sosyoloji, din, eğitim ve çeşitli medikal çalışmaların teorik konularını da içermektedir (Sweeney ve Witmer, 1991; Witmer ve Sweeney, 1992; Myers, 2000). Bu model, iyi Hali halinin bir çember olarak sembolize edildiği bütünleştirilmiş bir bakış açısı sağlar (Korkut, 2004). Alanyazındaki çeşitli kaynaklar derlenerek sağlık, yaşam kalitesi ve yaşam ömrü arasında deneysel verilere dayanan bir bağ olduğu saptanmıştır (Sweeney ve Witmer, 1991; Witmer ve Sweeney, 1992; Myers, 2000).

Örijinal model, yaşama dair, birbiriyle ilişkili ve bir tekerlek gibi betimlenen beş görev ortaya koymaktadır. Bu beş görev, maneviyat, kendini yönetme, çalışma, arkadaşlık ve sevgidir (Myers ve diğ., 2000). Bu görevler sağlıklı bireylerin niteliklerini anlatır. Bu görevler, dinamik olarak, aile, eğitim, din, toplum, iş/endüstri, medya ve hükümeti içeren yaşam güçleri ile dinamik olarak etkileşim içerisindedir. Bu yaşam görevlerinin hepsi olumlu ya da olumsuz

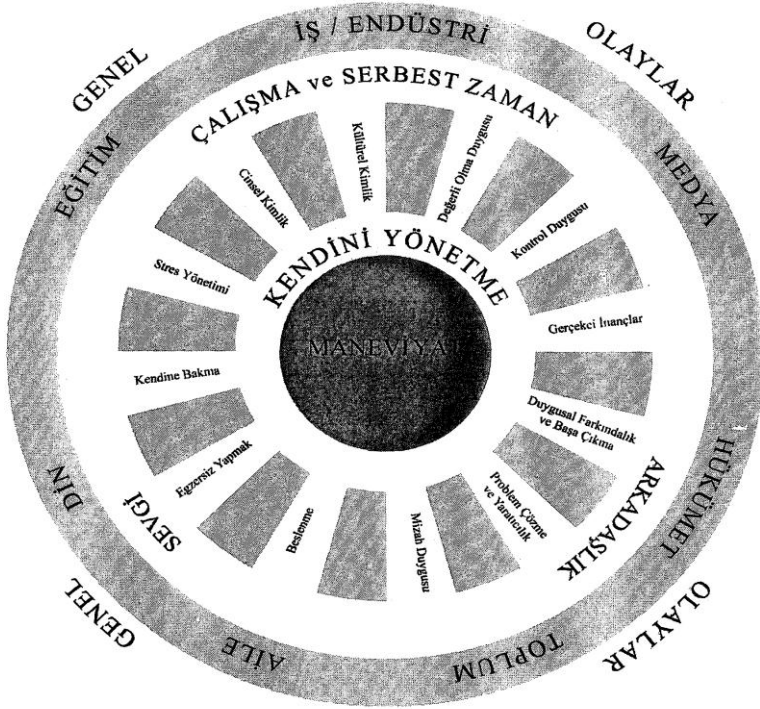
olarak insanlar ve doğayla etkileşim halindedir. Bu etkileşim bireyin iyilik haline katkıda bulunabilir ya da bireye zarar verecek bir bağlantı içerebilir (Myers ve diğ., 2004).

İyilik hali çemberinin temel bileşenleri Adler'in bireysel psikoloji teorisine dayanmaktadır (Sweeney, 1998). Bu modelde Adler, bireyi anlamada bütüncül olmanın önemini ortaya koymuştur (Myers ve diğ., 2000). Adler kişinin bölünmez olduğunu ve merkezde insan davranışlarını anlamının olduğunu düşünüyordu. Bu felsefeyle, iyilik halinin alt boyutlarının bölünmezliğini ortaya çıkaran çalışmaların anlam kazanmasını sağladı (Myers ve Sweeney, 2008). Sağlıklı insanların özelliklerinin araştırılmasında Maslow(1970), kendini-gerçekleştirme çabasının, gelişimin ve mükemmeliyetin evrensel bir insan eğilimi ve hayattaki hedeflerin kapsayıcısı olduğunu belirtmiştir. Bu kuramdan yola çıkılarak, iyilik hali çemberi ortaya çıkmıştır (aktaran, Sweeney ve Witmer, 1991; Witmer ve Sweeney, 1992). Ayrıca modelin dayandığı başka bir kuram ise Jung (1958)'un, insan zihninin bütünlüğü ve sağlığı yönündeki görüşleridir (aktaran, Witmer, Sweeney, 1992).

İyilik hali çemberindeki her boyut birbirinin tamamlayıcısıdır ve birbiriyle ilişkilidir. Az ya da çok, herhangi bir boyuttaki değişiklik, tüm boyutları etkileyerek değişiklik yaratacaktır. Eğer hayatımızda bazı alışkanlıkları değiştirerek sağlıklı işlevlerde bulunmak istiyorsak, iyilik hali çemberindeki tüm öğeleri dikkate almalıyız. Değişim iyilik halinin değişmez bir alanıdır ancak bu değişimi iyiye doğru götürmek ya da olduğundan çok daha kötü bir değişim sağlamak tamamen kişinin kendi elindedir (Myers ve diğ., 2004).



İyilik Hali Çemberi Modeli Şekil 1'deki gibidir:



Şekil 1: İyilik Hali Çemberi (Myers ve diğ., 2000; Çev: Korkut, 2004)

### Yaşam Görevi 1: Maneviyat

Tarih boyunca her medeniyet, kültür ya da ulus hayatın devam ettirilebilmesi için kutsal ve vazgeçilmez olarak kabul edilen bazı değerler benimsemişlerdir. Bazı toplumlar, doğaya tapınmaya odaklanmışlardır bazıları ise, ilahi olarak bilinen varlıkları kendilerine büyük bir güç olarak kabul etmişlerdir

(Witmer ve Sweeney, 1992). Levin'in (1983) birçok kaynaktan oluşturduklarında; başlı başına dinin bireyin hayatı algılayışında çok önemli bir faktör olduğunu ve sağlıklı bir hayat tarzı için dinin gerektirdikleriyle paralel yaşamının önemi gösterilir (aktaran, Sweeney ve Witmer, 1991).

Maneviyat, dünyadaki maddesel şeylerin haricinde, akıl ve beden oluşumundan çok daha fazla olduğumuz ve kişisel inançlarımızdır. Maneviyat, diğer tüm boyutların bağlandığı temel yaşam görevidir. Eğer bu görevle ilgili bir olumsuzluk yaşanır, bu tüm iyilik halini etkileyecektir. Spiritüel yaşam olarak da adlandırılan bu göreve dikkat edilmesi durumunda diğer tüm boyutlar çok daha anlamlı ve güçlü olacaktır (Myers ve diğ., 2004).

## **Yaşam Görevi 2: Kendini Düzenleme**

Bu yaşam görevi sağlıklı olmak isteyen her insanın uygulaması gereken günlük aktivitelerden oluşmaktadır (Witmer ve Sweeney, 1992). Bu aktiviteler, bireyin kendi düzenlediği hedefler, bu hedefler için uyguladığı disiplin ve kontroldür (Pelletier, 1994). Bununla birlikte kendini düzenleme, bireyin hayatta yaptığı şeyler hakkında farkındalığa sahip olma ve kendi hayatıyla ilgili kararları alıp yönetmedeki sorumluluklarıyla ilgilidir.

İyilik hali çemberinin merkezinden uzaklaştıkça kendini düzenleme, anlamak için kararlılık ve denge unsurunu sağlayan ve kişinin sosyal yaşam ödevlerini gerçekleştirici altyapı olarak görülebilir ve bu altyapının oniki ögesi bulunmaktadır. Bunlar; değerli olma duygusu, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve başa çıkma, problem çözme ve yaratıcılık, mizah duygusu, beslenme, egzersiz yapmak, kendine bakma, stres yönetimi, cinsel kimlik ve kültürel kimlikten oluşmaktadır (Sweeney ve Witmer, 1991). Bu alt boyutlar sağlıklı olmak ve bütünlüğü oluşturmak için gerekli olan elementlerdir. İyilik hali çemberindeki her bir boyut kişinin iyi olmasına veya olmamasına

katkıda bulunan beceri alanlarını temsil eder (Witmer, 1989). Kendini düzenleme yaşam görevi oniki öğeden oluşmaktadır;

**1) Değerli Olma Duygusu:** Alanyazında özsaygı, kendine değer verme ile kontrol duygusunun harmanlanması olarak tanımlanmaktadır (Sweeney ve Witmer, 1991). Değerlilik duygusu kendilik değerinin en önemli parçasıdır. Bireyin olumlu ve güçlü hissettiği taraflarıyla, zayıf vesivirlikleri olan tarafları bireyin değeridir. Kendini değerli biri olarak kabul eden birey, bedeni ve fiziksel görünüşünden son derece memnundur. Çevreden kendisine gelen güzel tepkileri ve iltifatları kabul eder ve asıl olan kendi kendisine de olumlu şeyler söyler, iltifat eder (Myers ve diğ., 2004).

**2) Kontrol Duygusu:** Bu alt boyut, kendini düzenleme yaşam görevinin ikinci maddesidir. İnsanlar etkisi olduğunu düşündüğü olayların sonucunda olumlu gelişmeler, etkisinin olmadığı veya üzerinde kontrol eksikliğini düşündüğü olayların sonucunda ise olumsuz gelişmeler deneyimlerler (Beckingham ve Watt, 1995). İlgili çalışmalarda bu alt boyut aynı zamanda edininim ve özyetkinlik olarak da tanımlanır (Sweeney ve Witmer, 1991).

**3) Gerçekçi İnançlar:** Bu alt boyut, sağlıklı bir insanın kendi düşünceleriyle gerçekte olanları olayları algılama biçiminin aynı olması gerektiği üzerinedir. Bir birey olayları algılamak istediği gibi algılar ve bu durum gerçekte çok farklı bir durumu oluşturuyorsa, bireyinyaşamında ve davranışlarında önemli bozukluklar görülebilmektedir. Bilgiyi doğru üretmede sağlıklı insanlar çok daha başarılıdır ve gerçekliği olmasını istedikleri gibi değil de olduğu gibi anlayabilir. Akılcı inançlara sahip olan bireyler kusursuz olmadıklarını bilirler ve kendilerini kusurlarıyla kabul ederler (Myers ve diğ., 2000).

**4) Duygusal Farkındalık ve Başa Çıkma:** Bireyin duygularının farkında olması, olumlu ya da olumsuz duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edebilme yeteneği oldukça önemlidir. Çoğu insan heyecan, üzüntü, korku, endişe, ilgi, mutluluk gibi birçok duyguyu ifade edebilme konusunda sıkıntılar yaşar. Duyguları olumlu bir şekilde yönetmek ve bunları ifade etme konusunda insanlar kendilerine sınır koyabilmekte ve bu durumda karşılıklı iletişim ve ilişkilerde çeşitli sorunlar yaşayabilmektedirler. Ancak sağlıklı bireyler olumlu ya da olumsuz duygularını günlük yaşantısındaki olaylara ya da kişilere doğru bir biçimde aktarabilirler ve bu da iyilik halinin zenginleşmesine neden olur (Doğan, 2004).

**5) Problem Çözme ve Yaratıcılık:** Beynin sağlıklı çalışması yaşam kalitesi için gereklidir (Myers ve diğ., 2000). Bu boyut, hayal gücünü kullanabilme, araştırmacı bir ruha sahip olma, yaratıcılık, açık fikirlilik, kriz ve çatışmaları çözümlenebilme, merak duygusuna sahip olma, meydan okuyabilme, çeşitli zihinsel ve sanatsal faaliyetleri üretebilme, entelektüel olabilme gibi yetenekleri kullanabilme ile ilgilidir (Sweeney ve Witmer, 1992). Montagu(1981)'ya göre temel olarak düşünme eylemi, problemleri çözmek için vardır.

**6) Mizah Duygusu:** Kahkahaların eşlik etmesiyle birlikte mizah, bireyde psikolojik, fizyolojik ve sosyal olarak çeşitli değişiklikler yaratabilmektedir (Sweeney ve Witmer, 1992). Erdman (1991), özellikle vücudumuzda olan değişikliklere dikkat çekmektedir. Bunlar, iskelet kaslarının rahatlamasını, bağırsıklık sisteminin canlanmasını, kalp atışlarının hızlanmasını, dolaşımın uyarılmasını, kanın oksijenle dolmasını, hayati organlara masaj yapılmasını, sindirimin kolaylaşmasını ve beyine kimyasallar (endorfin hormonu) salgılamasını sağlamaktır(aktaran. Myers ve diğ., 2000).

7) **Beslenme:** Günümüzde, beslenmenin sağlıklı ve uzun yaşamaya olan etkileri, oldukça fazla tartışılan ve ilgi gören konularından bir tanesidir. Artık sadece beslenmenin yetmediği, dengeli beslenme alışkanlıklarının insanlara sağlık kazandıracığı ve hastalıklardan koruyacağı sosyal medyanın neredeyse her gün konuşulan gündemlerindedir. Kaliteli bir yaşam oluşturmada sadece ilaç tedavisi ya da medikal önlemler olarak değil kişisel bakım etkinliklerini de alışkanlık haline dönüştürmemiz ve önleyici davranışlarda bulunmamız gerekir (Myers ve diğ., 2000).

8) **Egzersiz Yapmak:** Düzenli ve uygun fiziksel aktivitelerde bulunmak, hastalıkların önlenmesinde ve sağlığın gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Ory ve Cox, 1994). Pek çok araştırmacı tarafından fiziksel aktiviteler ile iyilik hali arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Uygun ve düzenli egzersizlerle ruhsal fonksiyonlar ve ruh hali geliştirilebilir (Sweeney ve Witmer, 1991). Kısacası kendini yönetmenin bir alt boyutu olan egzersiz yapma iyilik haline ulaşmada önemli bir basamaktır.

9) **Kendine Bakma:** Bireyin kendini önemsemesi ve kaliteli bir yaşam sürmesi için gerekli sorumlulukları üzerine alması gerekmektedir. Bu sorumlulukların farkında olması onu çok daha iyi bir yaşam sürmesi için teşvik edecektir. İnsanın içinde kendine bakma ve doğasında önleyicilik olan güvenlik alışkanlıkları vardır. Bu alışkanlıklar gerektiğinde tıbbi bakımı da içerir (Myers ve diğ., 2004).

10) **Stres Yönetimi:** Günümüzde stres ve baş etme yöntemleri oldukça popüler konulardan bir tanesidir. Bunun nedeni, bireylerin bedensel ve ruhsal sıkıntı ve rahatsızlıklarının birçoğunun strese bağlı olarak ortaya çıkmasından kaynaklanmaktadır. Değişen koşullar ve ihtiyaçlar insanları çok

daha stresli bir hale getirmiştir. Stres hayatımızın bir parçasıdır ve sürekli karşımıza başka çeşit ve şekillerde çıkmaktadır.

**11) Cinsel Kimlik:** Cinsel kimlik, kişinin hem cinsindeki gördüğü ve beğendiği özellikleri ve görmekten hoşlanabileceği nitelikleri ya da kendinde olan vasıfları kabul etmesi anlamına gelmektedir. Bunlar toplumun ya da kültürlerin cinsiyetlerden beklediği, onların yapması gereken görev ve kurallar olmayabilir (Myers ve diğ.,2004).

**12) Kültürel Kimlik:** Kültürel kimlik, aidiyet duygusunun ne kadar önemli olduğunu yansıtmaktadır. İçinde bulunulan toplumun yaşadığı kültür, her sağlıklı birey için bir gurur ve güç kaynağı oluşturmaktadır. Bu alan kişinin kültürel kimliğinin farkında olduğunu ve bunu kabullendiği alanı yansıtmaktadır. Bireyin kültürel kimliğini olduğu gibi kabullenmesi, kültürel referans grubunu istenen inançlar, değerler ve davranışlara sahip olarak görmesi, kültürel kimliğin önemli alanlarından. Sağlıklı kişilerin başka bir özelliği de kendi kültüründen olmayan insanlara karşı da gerekli hassasiyeti gösterebilen, onlara saygı duyan ve ilişkilerinde oldukça iyi olma becerileridir (Myers ve diğ., 2004).

### **Yaşam Görevi 3: Çalışma ve Serbest Zaman**

Çalışmak hayatımızdaki en temel yaşam görevlerden bir tanesidir. İş, bireyin kendi ve başkalarının refahını gözetmesi ve ekonomik, psikolojik ve sosyal açıdan yarar sağlayan temel ihtiyaçlarıdır (Sweeney ve Witmer, 1992). Hemen hemen herkes bu görevi üstlenir ve başarıyla gerçekleştirmeye çalışır ama bazı insanlar ise bu sorumluluktan kaçarlar ve sonucunda hayal kırıklığı yaşamaktan kurtulamazlar (Sweeney ve Witmer, 1991). Kadınlar için para kazanmak ya da paranın miktarı, psikolojik iyi oluş çok daha önemli bir etkiye

sahiptir. Ancak erkeklerde bu durum tamamen itibar ile alakalıdır. Erkeklerin iyi oluşunda, çalışma hayatındaki diğer insanları tanımalarının kontrol hissini artırdığı yapılan çalışmalarda oldukça önem arz etmektedir (Myers ve diğ.,2000).

Çalışmanın, eğlence ve boş zaman için kendine fırsatlar yaratabilme, finansal bakımdan kaynak sağlayabilme ya da biriktirebilme, başarı kazanabilme gibi ekonomik faydaları vardır. Çalışmanın psikolojik yararları ise, benlik saygısı, öz güven, yeterlik duygusu, ustalık, yaşama bağlılık, yetki duygusunu artırma gibi etkileri mevcuttur. Aynı zamanda birey çalışırken bazı sosyal getirilerden de yararlanmaktadır. Yeni ve farklı insanlarla tanışmak, bu insanlarla sağlıklı iletişimler kurmak, dostluklar edinmek ve sosyal statü için gerekli olan bir çevreye sahip olmak, bunun yarattığı değerli ve önemli olma hissi kazanmak sosyal açıdan faydaları ortaya koymaktadır (Sweeney ve Witmer, 1992). Çalışmanın önemine dair konuları, işsizliği inceleyerek ve etkilerini gözlemleyerek de elde edebilir. Pelletier (1984), ekonomik durgunluk dönemlerinde cinayet, intihar, akıl hastalığı, kalp hastalığı, alkolizm, boşanma, aile içi şiddet, aile kavgalarında belirgin bir artışın olduğunu bildirdi. İşsizlik, fiziksel ve ruhsal hastalıkları doğrudan olmasa bile, dolaylı yoldan etkileyecektir ve tetikleyici olacaktır (Sweeney ve Witmer, 1992).

#### **Yaşam Görevi 4: Arkadaşlık**

Bu görev karşılıklı ilişkiler kapsamında yapılan, bireyin kişisel ya da sosyal anlamda diğer insanlarla olan iletişimini içeren bir sosyal ilişki durumudur. Evlilik, cinsellik ya da ailevi durumları içermemektedir (Myers ve diğ., 2000). Arkadaşlık ve sevgi gibi yaşam görevleri diğer alanlarda başarı elde etmekten çok daha zordur çünkü tamamen kişisel ilişkilere ve iletişime dayanmaktadır. Bu tür ilişkiler cesaret ve sorumluluk almayı gerektirir. Sorumluluk alamayan bireyler

her zaman tek başına olmanın gerektirdiği şekilde yaşamaktadırlar (Sweeney ve Witmer, 1991).

### **Yaşam Görevi 5: Sevgi**

İyilik hali çemberinin son boyutu olan sevgi, kendini açma, güven, uzun süreli bağlılık, yakın olma, işbirliği yapma gibi bileşenleri içermektedir ve aynı zamanda bu boyut cinsel ilişkiyi de içerebilir. Aşk görevini oluşturan ilişkiler, şefkat, sürekli ve uzun dönemli bir ilişki, karşılıklı dürüstlük ve merhamet bununla birlikte yakınlığı da kapsamaktadır (Myers ve diğ., 2000). Bireylerin yaşamların en az bir tane yakın olduğu, kendini karşısında rahatlıkla ifade ettiği ve yargılamadan dinleyen onu seven, saygı gösteren ve dürüst olan biri vardır. Yoğun ilgi, yaşam için ve sevilen kişinin iyilik hali için vardır (Myers ve diğ., 2004). Birisi tarafından sevilme ve ilgi duyulma insanların hoşuna giden bir duygudur. Sarason, Shearin, Pierce ve Sarason (1987)' a göre sosyal desteğin en önemli unsurlarından birisi değer görme ve sevilme hissidir.

### **1.3. Bölünmez Benlik Modeli (Indivisible Self Model)**

Hattie, Myers ve Sweeney 2004 yılında, yedi yıldır üzerinde çalıştıkları ve 5380 kişiye analiz yaptıkları, yapısal denklem modelini takip ederek 3 seviyeli bir yapı geliştirmiştir. Hattie, iyilik hali çemberinin 17 bileşeninin içinde bazı değişiklikler yapmıştır(Myers, Sweeney, 2008). Daha sonra ise Myers ve Sweeney (2005a; 2005e) iyilik hali tabanlı bölünmez kişilik modelini (Is-Wel) geliştirdiler. Hattie (2004)' nin açıkladığı bu yapısal model ile Is-Wel modelinde tanımlanan faktörlerin açıklanması arasında yaklaşık 6 yıllık bir süreç vardır. Bu süreç bazı deneysel çalışmaların sonuçları ve bunların oluşturulması için gereken zamanı kapsamaktadır. Tüm bu çalışmaların ardından holistik iyilik halinin çok



boyutlu doğasını anlatan kanıta dayalı bir paradigma olarak ortaya yeni Is-Wel modeli çıkmıştır (Lawson ve Myers, 2011).

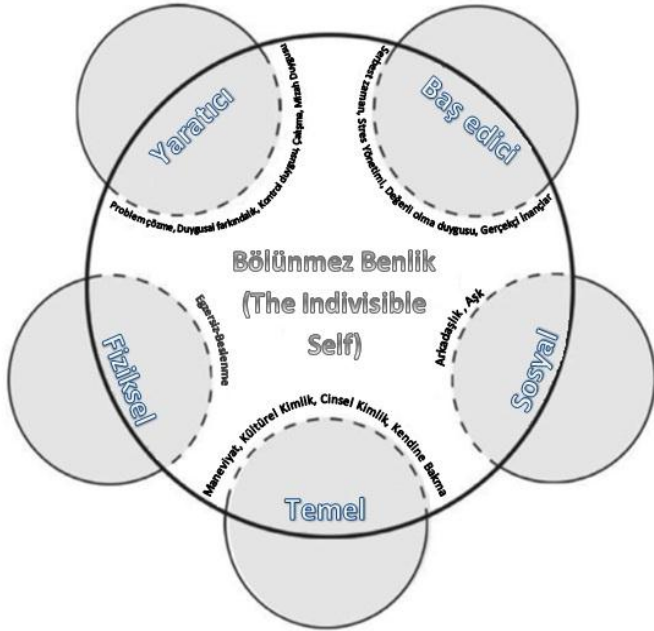
Is-Wel, 12 yıllık araştırmaların sonucunda iyilik hali çemberinden toplanan bilgiler ışığında deneysel bir modelin ortaya çıkmasına öncülük etmiştir. Bu model iyilik haline farklı bir bakış açısı getirmiştir. Bu model uzun ve kaliteli bir yaşam sürmek isteyen bireyler için Adler'in bireysel psikolojisine dayanan bütünlleştirici bir modelidir. Bu bütünselliğin temelinde, iyilik hali merkezindeki birey mevcuttur. Adler için birey bölünmezdir ve bunun merkezinde insan davranışlarını anlama yatmaktadır. Is-Wel modelde önemli olan bütünsellik ve içeriklerin hepsinin birbiriyle bağlantısı ve etkileşimi vardır. Kısacası, tek tek bir alan diğerine iyi ya da kötü etkide bulunabilir. Yaptığı bu etki tüm içerik için geçerlidir ve modelin tamamı etkilenir (Wester, Trepal, Myers, 2009).

İyilik hali çemberinde olduğu gibi Is-Wel modeli de kullanıcılarına iyilik halini arttırmalarının yollarını gösterir aynı zamanda davranışlarını gözden geçirmeleri ve kendilerinin değerlendirmelerini sonrasında ise verilen önerilere uyarak nasıl daha kaliteli bir yaşam sürdürmeleri gerektiği konusunda fikir sahibi olurlar. İyilik hali çemberindeki alanlar biraz daha varsayıma dayalı bir şekilde gerçekleşirken, Is-Wel' de bileşenlerin etkileşimleri deneysel verilere dayanmaktadır. Is-Wel modelinde bireyin iyilik haline entegre olan dört içerik vardır. Bunlar: yerel, öğretici, globalve kronometriktir (Myers, Sweeney, 2008). Is-Wel model bileşenleri Beş Faktörlü İyilik Envanteri (5F-Wel) ile ölçülmektedir (Myers, Sweeney, 2005b).

İyilik hali kavramı çok boyutlu ve ihtiyaçları zaman içinde değişebilen bir kavramdır. Bu yüzden iyilik hali modeli de buna uygun bir şekilde sürekli geliştirilmekte ve değişmektedir. Myers, Sweeney ve Witmer'in çalışmalarında uyguladığı Is-Wel modeli geliştirilen son modeldir. Çok yönlü ve çok boyutlu iyilik hali yapısı, danışmanlık alanına damgasını vurduğu için sürekli olarak geliştirilmektedir (Lawson, Myers, 2011). Görüldüğü üzere, iyilik hali kavramı yıllar boyu önemli bir konu olarak görülmüş ve bunun üzerine çeşitli araştırmalar

yapılmıştır. İnsanların çok daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için farklı yöntemler kullanılmış ve çeşitli görüşler öne sürülmüştür. Kullanılan iyilik hali kavramı ve uygulanan model, günümüzde disiplinler arası bütüncül bir temele ve psikolojik danışma kuramlarına dayanır. Bu temel sayesinde diğer kavramlardan farklı ve daha kapsamlı bir yapısı bulunmaktadır.

Bölünmez Benlik Modeli Şekil 2'deki gibidir;



Şekil 2: Bölünmez Benlik (Is-Wel) Modeli(Sweeney ve Myers, 2003)

**1) Yaratıcı Benlik:** Yaratıcı benlik beş bileşenden oluşmaktadır. Bunlar, problem çöme, duygusal farkındalık, kontrol duygusu, mizah duygusu ve

çalışmadır. Bireyin düşünceleri hem duygularını hem de fiziksel yapısını etkiler. Aynı şekilde bireyin duygusal deneyimleri de bilişsel tepkilerini etkileme eğilimindedir. Kontrol duygusu, bireyin yaşamındaki olayları etkilemek için algılanan kapasitedir. Olumlu beklentiler duyguları, davranışları, fiziksel ve zihinsel işleyiş üzerinde yaygın bir etkiye sahip olduğu bilinen mizah duygusunu etkiler. Aynı zamanda çalışma da yaşamı bütünüyle yaşamak için kişinin kapasitesini artırabilen insan deneyiminde temel bir unsurdur (Hattie, Myers ve Sweeney, 2004).

**Problem Çözme (Thinking):** Açık fikirli ve zihinsel olarak aktif olmaktır. Yaratıcı ve deneysel olma, merak duygusuna sahip olma, sosyal çatışmalar için problem çözme stratejileri uygulama yetenekleri ile ilgilidir. Montagu (1981)'ya göre sesli düşünme ihtiyacına, eğer çevreden herhangi bir engel veya cesaret kırıcı davranış gelmemişse, çocuğun gelişiminden erişkinlik dönemine kadar bireyin karakteristik özellikleri eşlik eder. Bu özellikler, bilme öğrenme ve organize etme ihtiyacını, ilgi ve merakı içerir. İlave olarak araştırmacılık ruhu, esneklik, denemelik düşünebilme, açık fikirlilik ve hayal edebilme, gibi entelektüel durumlar kişiye çevreyi tanımaya zihinsel ve üretken aktivitelerini sürdürmesine, dolayısıyla bireyin tatmin olmasını sağlar.

**Duygusal Farkındalık (Emotions):** Kişinin duygularına dokunabilmek ya da farkında olmak, uygun olumlu ya da olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneğidir. Maslow (1970) kendini gerçekleştirme ifadesinde diğer insanlara nispeten düşüncelerinde, dürtülerinde, duygularında, arzu ve seçimlerinde çok daha fazla kendiliğinden davranan insanları kast eder. Böyle insanlar çocuksu bir yalınlığa sahip olmaktadır. Olaylara kendi bakış açısına ve karakterlerine has bir şekilde tepki verirler. Başka insanlara karşı daha duyarlı davranırlar ve zor

durumlarda yardımlarını esirgemezler. Yaşadıkları güzel ve olumlu şeyler için şükrederler ve her şeye merakla yaklaşır, eleştirel gözle bakarlar ve ayrıca kendi ayakları üzerlerinde güvenli bir şekilde durmayı başarabilirler. Yaşadıkları deneyimler ve ona ilişkin duygu ve düşünceleri rahatlıkla paylaşabilirler (aktaran, Sweeney ve Witmer, 1991; Sweeney ve Witmer, 1992).

Davranışsal tıp, psikosomatik ve psikonöroimmunoloji alanında yapılan çalışmalar düşünce ve duyguların, hastalık durumuyla bir bağlantısı olduğunu kanıtlamıştır (Sweeney ve Witmer, 1991). Duygularını karşı tarafa rahatlıkla ifade edemeyen insanların iyilik halini kazanması oldukça güçtür. Olumsuz duyguların birey tarafından kronikleştirilmesi ya da bastırılması iyilik hali için yıkıcı olabilir (Sweeney ve Witmer, 1992). Duyguların sağlıklı bir şekilde karşıya iletilmesi modelin bir parçasıdır. Böylece birey bastırıldığı ya da saklayıp söyleyemediği duyguların bir hastalık olmasını engelleyip çözümleyebildiği sürece iyilik halini arttırmış olur.

**Kontrol Duygusu (Control):** Kişisel üstünlük, güven ve yeterlilik hakkındaki inançlardır. Bununla birlikte kendiniz için düzenlediğiniz amaçları başarıya ulaştırabilmeye olan inançlarınızı içermektedir. Kişinin bir işi başarıp başaramayacağına ilişkin düşünceleri, yetenekleri, hünnerleri, amaçlarına ulaşabileceği gayretlerini ve kendilerine olan güvenleri kontrol duygusunu oluşturan en temel özelliklerdir.

Kontrol duygusu, iyilik hali üzerinde oldukça etkilidir ve bu potansiyel gücün etkisini kanıtlayan çok fazla sayıda kanıt vardır. Üstünlük, kendine güven ve yetkinlik gibi duygular, kişisel kontrol hakkındaki inanışlar üzerinde oldukça etkilidir. Yapılan çalışmalar da hayatlarını kontrol edebildiklerini düşünen kişilerin zihnen ve bedenen kendilerini çok daha iyi hissettiklerini, diğer

insanlara oranla daha az rahatsızlandıklarını ve stresle daha efektif olarak başa çıkabildiklerini doğrulamıştır (Witmer, Rich, Barcikowski ve Mague, 1983).

Özetle, çoğu zaman hayattaki olaylar karşısında kontrolü ele aldığımız ve bu sorumluluğu iyi de olsa kötü de olsa yerine getirdiğimiz zamanlar vardır. Sonuç ne olursa olsun, kendi yaşamımızda söz hakkının bizde olması insana her türlü zorlukla başa çıkabileceği duygusunu kazandırır. Olaylara çok daha farklı bakış açılarıyla bakabileceğimiz ve kendi amaçlarımızı kendi gücümüzle uygulayabileceğimiz fırsatlar yaratmaktadır.

Kontrol duygusu iki bölümden oluşmaktadır. Dışsal kontrol, yaşamımızda elimizde olmayan nedenlere bağlı olarak gelişmektedir. Bunlar şans, kader ya da bireyin kontrolü dışındaki güçlere gereksinimi olduğu olaylar olabilmektedir. İçsel kontrol duygusu olan kişiler ise, kendinin farkında olan sorumluluklarını kendi üzerine almaktan kaçınmayan sağlıklı bir hayat için gerekeni yapan ve bunları alışkanlık haline getiren insanlardan oluşabilmektedir (Witmer ve Sweeney, 1992).

**Çalışma (Work):** Bireyin iş memnuniyetini kapsamaktadır aynı zamanda kişinin uygun bir şekilde kullanılmış becerileri olduğunu hissetme, kendi iş yükünü yönetebilmeyi hissetme, iş güvenliği duygusunu hissetme ve yaptığı işin takdir edilmesini hissetme çok önemlidir. Bu boyut sadece para kazanmak için yapılan çalışmalardan oluşmamaktadır. Aynı zamanda gönüllü yapılan işler, çocuk bakımı, ev işleri, eğitimsel çabalar ve bireyin kendine anlamlı gelen diğer insanlar içinde faydalı olacağını düşündüğü aktiviteleri içermektedir (Myers ve diğ., 2004). İş doyumunu, diğer çalışanlarla olan iletişimi, iş yerinde takdir edilmeyi, ulaşılmış olduğun başarıları, finansal olarak ödüle layık görülmeyi içerir ve bununla birlikte hayatın algılanan kalitesinin yanında dayanıklılığında bir unsurdur (Pelletier, 1994). Tüm bu etmenler iş yaşantısının kalitesine de etki etmektedir. İş doyumunun, daha az stres ve kaygı, yüksek yeterlik, uzun ömür ve

daha az fiziksel rahatsızlık belirtileri ve çok daha fazla verimlilik ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Uzun ömürlü olmayı ve kaliteli bir yaşam sürdürmeyi düşünen bir insan işi ile ilgili olumlu düşüncelere sahiptir ve bu durumdan memnundur (Sweeney ve Witmer, 1992).

**Mizah duygusu (Positive Humor):**Bireyin kendine, kendi hatalarına gülebilmesidir. Ciddi görevleri yaparken bile mizahı kullanma yeteneği ile ilgilidir. Mizah anlayışı, olumsuz düşüncelerimizi ve buna bağlı olan negatif duygularımızı yok etmede oldukça başarılıdır. Odak noktamızı bir anda başka bir yöne kaydırır ve problemlerimiz ya da sorunlarımız her ne ise, bir süreliğine de olsa yerini neşeye bırakır ve en önemlisi var olan algılamamızın değişmesi için bir seçenek sunar (Sweeney ve Witmer, 1991).

Mizah, sıkıntı için bir panzehir olarak görülür (Sweeney ve Witmer, 1992). Çünkü bu duygu insan bilincinde fikir ve etkilerin bir arada olmasına olanak sağlamaktadır ve fiziksel sağlık üzerinde oldukça önemli bir etkisi vardır. Mizah duygusunu, yaşamında önemli olduğu için benimseyen insanlar sağlıklı yaşlanmayı da başarabilen insanlardır (Solomon, 1996).

Hayata, olumlu ve her şeyin gülümseyecek bir yanı mutlaka vardır düşüncesiyle bakan insanlar, engellere ya da problemlere karşı daha dirençli, daha esneklerdir. Çünkü mizah olaylara karşı bakış açımızı değiştirir. Önemli olan yaşadığımız olaylar değil, bu olaylara verdiğimiz tepkilerdir. Kendimize olan özgüvenimizi yükseltir bunun yanı sıra toplumda daha çok seilmeyi ve sevmeyi sağlar. Çünkü bu duyguya sahip bireyler eğlencelidir ve hayatı eğlenceli tarafından yaşarlar. Özetle mizahın iyileştirici etkisi, iyi olma halimizi desteklemektedir.

**2) Baş edici Benlik:**Baş edici benlik dört boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, serbest zaman, stres yönetimi, değerli olma duygusu ve gerçekçi

inançlarıdır. Gerçekçi olmayan inançlar bir bireyin yaşamındaki sıkıntılarının ve hayal kırıklıklarının kaynağıdır. “Başkalarını hoşnut etmem lazım” gibi kurgusal kavramları barındıran bireyler, karşılaşacakları kaçınılmaz stres deneyimlerini yönetebilmeyi başarabilirse, yaşamın getirdikleriyle başarılı bir şekilde başa çıkabilirler. Aynı şekilde, değerli olma duygusu hayatın zorluklarıyla etkili başa çıkma ile geliştirilebilir. Ayrıca serbest zaman zinde bir yaşam ve sürekli gelişim kavramı için esastır. Serbest zaman etkinlikleri hem yaratıcı hem de ruhsal boyutlarda büyümeye yol açar. Baş edici benlik, yaşam faaliyetlerine cevaplarımızı düzenleyen unsurların oluşmasıdır ve tüm bunların olumsuz etkilerinin ötesine geçmek için kolaylık sağlar (Hattie ve diğ., 2004).

**Serbest Zaman (Leisure):** Bireyin boş zamanını değerlendirebilme başarısı ile ölçülmektedir. Bireyin becerilerini uygun bir şekilde kullandığını hissetmesidir. Kişiliğe uygun olarak ve sevilerek yapılan serbest zaman etkinliklerinin iyilik haline olumlu etkileri vardır (Myers ve diğ., 2000). Yetişkin bireylerin serbest zamanla iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaları gözden geçiren Zimmer ve Lin (1996), serbest zamanın bireyin duygusal iyi oluş anlayışını artırdığını ortaya koymuştur.

**Stres Yönetimi (Stress Management):** Bireyin başa çıkma kaynaklarını değerlendirebilmesi ve zaman, enerji, limit ayarları gibi kaynakları düzenleme/yönetme yeteneği ile alakalıdır. Stres, hem sosyal yaşantımız hem de iş hayatımızda bizi bekleyen olgulardan bir tanesidir. Stres yönetimi, insanların tepkilerini değiştirme, stresi kontrol altına alıp bununla baş edebilme, ruh ve beden sağlığını koruyabilme, iyilik halini en uygun şekilde kazanabilmek amacıyla var olan durumu değiştirmeye denmektedir. Stres yönetiminin amacı,

kişileri olumsuz durumdan kurtarıp, enerji verimliliğe doğru olumlu bir güç oluşturmaktır (Özbek, 2008).

Kaliteli bir yaşam sürebilmek, sağlıklı iletişim kurabilmek, ruh ve beden sağlığını korumak, üretken verimli bir yaşam sürdürebilmek için stres yönetimi gereklidir. Stres yönetimiyle istenen, stresin bütün türlerinden kaçınmak değil; verimlilik, enerji ve canlılık alanında olumlu bir güç oluşturmaktır. Optimum stresi oluşturmak en büyük amaçtır. Stres yönetimi ile stresin olumlu etkileri desteklenir, olumsuz etkileri ise azaltılmaya ya da yok edilmeye çalışılır (Öztemiz, 2004). Başka bir ifadeyle her bireyin olaylara ve yaşadığı problemlere verdiği tepkiler farklıdır. Kimileri bu durumları kendilerine sıkıntı edebilirken, kimileri ise doğru bir şekilde ifade etmeye ve iletişim kurmaya ya da kendine en uygun şekilde çözümlenmeye çalışır böyle insanlar kaliteli bir yaşam sürmek konusunda bilerek ya da bilmeyerek bir adım atmış olurlar. Fakat bu durumu kendine sıkıntı olarak gören ve stresle baş edemeyen insanlar hem ruhsal hem de fiziksel sağlıklarını kaybedebilirler.

**Değerli Olma Duygusu (Self-Worth):** Bireyin, kim ve ne olursa olsun kendini kusurlarıyla ve olumlu yanlarıyla birlikte kabul etmesi, samimi ve içten olması, kendini sevmesidir. Benlik saygısı, bireysel gelişim ve davranışı etkileyen en büyük faktördür (Frey ve Carlock, 1989). Bu Adler (1954) tarafından üstünlük veya önem çabası olarak ilişkilendirir. Maslow'un (1970) araştırması sağlıklı insanlar bireylerin kendilerini ve kendi doğasını güçlü bir şekilde kabul ettiğini göstermektedir. Bireyler zayıf ve güçsüz yanlarını da bilmekte ve ona göre hareket etmektedirler. Bu da onların hem güçlü yanlarını hem zayıf noktalarını olduğu gibi kabul ettiklerini gösterir (aktaran, Sweeney ve Witmer, 1992).

Bu boyut alanyazında çeşitli şekillerde anlatılabilir. Öz saygı, öz güven, öz değer... gibi. Hattie (1992), yüksek özgüvenin yaşamımızın yönlerini önemli olarak gördüğümüz ve beklentilerimizi gerçekleştirmek için güç ve güvene sahip



olduğumuz zaman gerçekleştiğini belirtmektedir (aktaran, Myers ve diğ., 2000). Öz güveni yüksek olan bir insan başarabileceği ve başaramayacağı şeyleri önceden kestirebilir. Bu öngörü neticesinde ise önüne çıkan engeller onu yolundan döndüremez ve bu zorlukları kolaylıkla atlatır. Böyle bir kişi kendine yeteri kadar değer ve özeni gösterir böylece iyilik halini geliştirir.

Memnuniyet üzerine yapılan araştırmada kendini değerli gören, kendisini doğrularıyla yanlışlarıyla seven insanların iyilik hallerinin oldukça yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Üstelik özgüven duygusunun maddiyatla, yaşanılan yerle, eğitim gibi konularla ilgisi yoktur. Özgüveni yüksek olan bireylerin yaşadıkları stresle baş etmede daha sağlam oldukları bilinmektedir bununla birlikte özgüven sorunu yaşayan insanlarda ise stres başlı başına bir zorluk olarak görülür ve çoğu kişide fiziksel semptomlara rastlanır (Campbell, 1981). Düşük öz benlik saygısı, evlilik sorunları, maddi sorunlar, hastalık hakkında duygusal sorunlar ile ilgili yüksek derecede ilişkili olarak görülmüştür (Witmer ve Sweeney, 1992).

**Gerçekçi İnançlar (Realistic Beliefs):** Bilgi işleme ve gerçekliği algılama yeteneği, mükemmellik için ihtiyaç ve düşünceler, irrasyonel inançların yokluğu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kişisel mantığı ile gerçeklik ne kadar uyumsuzsa karşılaşılan olaylara verilen tepkide o derece uygun olmayan bir şekilde olacaktır (Sweeney ve Witmer, 1991).

Ellis (1973)'e göre strese katkıda bulunan beş mantıkdışı inanç şöyledir: (a) Geçmiş beni çok etkiliyor ve kötü şeyleri değiştirmek ya da önlemek çok zor, (b) Bir şey yanlış giderse ya da başarısız olduğunda kendime yardımcı olamıyorum, (c) Tanıştığım herkesin beni beğenmesi ya da sevmesi benim için çok önemlidir, (d) Yaptığım herşey de mükemmel, yeterli ve başarılı olmalıyım,

(e) duygularında kendi isteğın dışında olaylara yol açacak derecede az etkinliğe sahibim (aktaran, Sweeney ve Witmer, 1992).

**3) Sosyal Benlik:** Sosyal benlik boyutu iki bileşenden oluşmaktadır. Bunlar, arkadaşlık ve aşktır. Arkadaşlık ve aşk bir sũreklilik ũzerinde ve pratikte açıkça ayırt edilemeyen bir sonuç olarak tasavvur edilebilir. Arkadaşlıklar ve samimi ilişkiler bireyin yaşam kalitesini artırmaktadır. Başkalarından kopma, uzaklaşma, yabancılaşma ve ayırım genellikle her tũrlũ kũtũ sağlık koşulları ve erken ۆlũmlle ilişkilidir. Bu konuda aile çok ۆnemlidir. Sağlıklı aileler bireysel sağlığı ileten daha fazla kaynak sağlar (Hattie ve diğ., 2004).

**Arkadaşlık (Friendship):** Bireysel ya da topluluk ile bağlantı içeren sosyal ilişkilerdir. Fakat herhangi bir evlilik, cinsellik ya da ailesel bir bağlılık yoktur. Diğerlerine gũvenme kapasitesine sahip, başkalarıyla empati kurabilen, başkalarının duygularını anlayabilen bireyler bu yaşam gũrevini tamamlamış demektir. Arkadaşlık ilişkileri ilgilerin ve karakterlerin uyuşmasıyla ortaya çıkılabilmektedir. Bu tũr ilişkilerde yargısız olarak dinleyebilmek, bazı fedakũrluklar yapabilmek, sorumluluk alabilmek, dũrũst davranabilmek, iş birliği yapabilmek, karşılıklı gũven oluşturabilmek gibi davranışlar oldukça ۆnemlidir. Arkadaşlık gerektiğinde fikir verebilen, yanlışlarını gũz ardı edebilen, duygusal desteğini esirgemeyen, her tũrlũ fikir dũřũnce ve davranışını, en ۆzel Őeylerini paylaşabilen hatta ihtiyaç olduğunda maddi destek sağlayabilen kişilerin hayatımızda olması demektir. Bu tũr ilişkilerde bu durumların karşılıklı olması beklenmektedir (Myers ve diğ., 2004). Arkadaşlık ilişkilerinin boyutları farklı olabilir fakat temelinde paylaşımcılık, duygularda yoğunluk ve yakın bağların kurulması yatmaktadır. Arkadaşlık da bir nevi aşk ve sevgi gibi sayılabilir ũnkũ her iki ilişki de gũven, fedakarlık, empati, saygı, ortak ilgi alanları, dũrũstlũk, işbirliği ve uyum gibi ortak noktalar bulunmaktadır (Sweeney ve Witmer, 1991).

Arkadaşlık kalitesiyle iyi oluş arasında güçlü ve olumlu bir bağlantı bulunmaktadır (Ishii-Kuntz, 1990). Ayrıca Berkman ve Syme'in 9 yıl süren ve 7.000 kişinin katıldığı araştırmalarda evlenmemiş ya da yalnız yaşayan, birkaç arkadaşı dışında kimsesi olmayan ve herhangi bir etkinlik ya da sosyal aktivitelere katılmayan insanların sosyal insanlara oranla daha erken öldüğü tespit edilmiştir (Sweeney ve Witmer, 1991; Hafen, Franksen, Karren ve Hooker, 1992). Arkadaşlıklardaki yakınlık ya da yakınlık kurduğumuz ilişkilerin sonlanması veya yaşadığımız sıkıntı ve memnuniyetsizlikler depresyon başlatıcısı olarak bir etkidir (Cooney ve Ktirtz, 1996).

Sosyal destek, bireylerin bazı temel ihtiyaçlarının sağlıklı birer iletişim yoluyla kazanmaları ile çok daha anlamlı bir hale gelmektedir. Böyle bireyler fiziksel ve ruhsal sağlığı arkadaşlık boyutu ile çok daha rahat atlatabilmekte ve herhangi bir rahatsızlıkla karşılaşmamaktadırlar. Bu durum arkadaşlık ve sevgi boyutlarının ruhsal ve psikolojik iyilik haline ne derece etki ettiğinin önemli bir göstergesidir. Özellikle yalnızlık, stres ve öfkeye karşı önemli bir koruyuculuk sağlar. Aynı zamanda kişinin hayata tutunmasını, kendine ve çevresine yönelik bazı zararlı alışkanlıklar ve tutumlardan kaçınmasını sağlar. Kaliteli bir yaşam sürdürebilmek, karşılıklı memnuniyete dayanan sosyal ilişkilerin kurulması ve devam ettirilebilmesiyle ilişkilidir. Bu nedenle bu yaşam görevini sosyal ilişkilerin nasıl kuvvetlenebileceği ve bunun için neler yapılması gerektiğiyle ilgili eksik taraflar tamamlanarak iyilik haline bir adım daha yaklaşmış olur.

**Aşk (Love):** Başkalarıyla samimi olma, kendini açma ve güvenme ile ilgilidir. Başkalarına önem verme, koşulsuz kabul etme ve şefkat göstermede aşkla bağlantılıdır. Sağlıklı aşk ilişkilerinin özelliklerini (Myers ve diğ., 1998; Sweeney ve Witmer, 1991; Myers ve diğ., 2000) şöyle tanımlamışlardır:

- a) Başka bir insanla güven oluşturabilme, içten ve yakın olabilme,

- b) Karşıdaki insana sevgi gösterebilme ve onu anlayabilme,
- c) Karşıdaki insanın benzersizliğine saygı duyarak fazla sahiplenici olmadan ilgiyi aktarma ve deneyimleme,
- d) Bireyin hayatında devamlı, sabit ve sürekli yakın bir ilişkinin varlığı,
- e) Başka birinin bakımı, büyümesi ve gelişmesiyle ilgilenme,
- f) Fiziksel dokunma, yakınlık ihtiyacının karşılanması ve tatmin edici bir cinsel hayat.

Kısacası, karşı tarafı baskı altına alan, bireyin baskı altında olduğu, birbirlerini değiştirmeye çalıştığı, üstünlük çabaları gibi olumsuz davranışlar bulunmadığı sürece bir ilişkinin insanın yaşamını olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Her şeyi paylaşmış, birbirine güvenen, uzun süreli, birbirlerinin gelişimine fırsat tanıyan, birbirlerini destekleyen karşılıklı sevgi ve ilginin paylaşıldığı bir ilişki yaşam kalitesini yükseltmekte ve iyilik halini arttırmaktadır.

Vaillant (1977) sevecenlik ve sağlığın birbiriyle ilişkisi olduğunu belirtmektedir. Sağlıklı bir erkek, çevresindeki kişilerle çok iyi geçirir, çocuklarını sever, eşine karşı duyarlıdır ve cinsel yaşamında herhangi bir olumsuzluğa yer vermez (aktaran, Sweeney ve Witmer, 1991).

Kadınlar için duygusal olarak destek aldığı yakın arkadaşları ve ailesi onu bu konuda tatmin edebilirken, erkekler içinse eşleri ve iş yerinde çalıştığı amirleri onları yeteri kadar tatmin etmektedir. Yaşlılar, akraba, aile veya komşularıyla tatmin olurken gençler daha fazla arkadaşlarıyla ve iş ortaklarıyla yaşamdan daha fazla haz almaktadırlar (Sweeney ve Witmer, 1992).

**4) Temel Benlik:** Temel benlik, maneviyat, cinsel kimlik, kültürel kimlik, kendine bakma boyutlarından oluşmaktadır. Maneviyatın uzun ömür ve yaşam kalitesine olumlu faydaları vardır. Ayrıca, bireyin varoluşsal anlam

duygusu, amacı ve yaşama karşı iyimserlik içermektedir. Kültürel ve cinsel kimlik ise kendi tepkilerimiz aracılığıyla başkalarının nasıl deneyimler kazandığını ortaya koymaktadır. İkisi de benlikle ilgili temel anlam yükleme süreçlerimizi etkiler. Kendine bakma, uzun ve iyi yaşamayı amaçlayan çabalar içermektedir. Öte yandan, dikkatsizlik, sağlığı destekleyici alışkanlıklardan kaçınma, bireyin iyi oluşa genel aldırılmazlığı ve amaç kaybı neticesinde yaşam fırsatlarına yabancılaşmanın olası belirtileridir (Hattie ve diğ., 2004).

**Maneviyat (Spiritually):** Maneviyat boyutu, umut ve iyimserlik, yaşamın anlam ve amacı, dua etme, tapınma veya meditasyon, şefkat duyma, sevgi ve başkalarına yardım etme, ahlak ve etik değerler ve son olarak aşkınlık, evrenle birlik duygusu, mantık sınırlarının ötesine geçme gibi inançları içerir (Myers ve diğ., 2000). Başka bir deyişle, tüm bu boyutlar kişinin kendi içsel inançlarını ve bu inanca göre nasıl davrandıklarını gösterir. Yaşamın amacını düşünmek, Tanrı'ya inancın insanı iç huzura yönlendirmesini sağlamak, dini kitapları okumak, doğayla bütünleşmek, yaşadığımız kadarına şükretmek, dua yada meditasyon yapmak manevi yaşamın bir parçasıdır ve tüm bu yapılanlar insanın iyilik halini attırmaya yöneliktir. Kültürel, tarihsel ve dünyada yaşanan olaylardan, tavırlarımız, değerlerimiz, inanç ve davranışlarımız etkilenir yani günlük yaşantımızın sınırlarının dışının yanı sıra sosyal olaylar ve durumlarda yaşamda önemli bir yer tutmaktadır. Aslında bizi etkileyen, yaşanan durumların getirdiği sonuçlardan çok o olayları nasıl yorumladığımız onlara ne gibi anlamlar yüklediğimizdir. Maneviyatın görevi, yaşam amacımız için bize yaratıcı enerji kaynağı olmaktır (Sweeney ve Witmer, 1991).

**Cinsel Kimlik (Gender Identity):** Bireyin cinsiyetinde desteklenme duygusu ve kendi cinsiyetinden memnuniyeti olarak tanımlanır. Bu alt boyut kadın ve erkek olarak rollerimizle ilgili beklentilerimiz ve cinsiyetimizle ilgili

doyumumuzla alakalıdır. Fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamdaki yüklemeler ve bunların cinsiyetimizle ilgili olan yanları anlatılmaktadır. Sağlıklı insanlar, kadın ya da erkek olmalarına bakılmaksızın toplumun ve kültürlerin yüklediği sorumluluk ve bazı görevler konusunda rahattırlar ve kendi hem cinsleriyle ya da karşı cinstekilerle sağlıklı iletişim kurmaktadırlar (Myers ve diğ., 2004).

Bir kadın ya da erkek olmaktan memnuniyet duymak ve kadın ya da erkeklikten güven aynı zamanda rahatlık anlayışı hissetmek bireyin cinsel kimliğinin öznel duygularını etkiler (Basow, 1992). Cinsel kimlik sosyalleşmesi, doğumdan ölüme kadar devam eden ve hem kadın hem de erkek için uygun cinsel rol davranışlarını taşıma sürecidir. Bu cinsiyet farklılıkları yetişkinlikte hastalıklarla olduğu kadar iyilik haliyle de ilişkilidir. Örneğin, Amerikalı kadınlar hastalıklarını erkeklerden daha kolay belirtir, tıpsal ve zihinsel sağlık sistemlerini erkeklerden daha sık kullanır ve erkeklerden ortalama 7 yıl daha uzun yaşar (Nicholas ve diğ., 1992).

**Kültürel Kimlik (Cultural Identity):** Bireyin kültürel kimliğinde desteklenmesi ve memnuniyetidir. Kültürel kimlik, ırksal kimliği ve kimliklenmeyi bağdaştıran, bireyin kültürünün benzersiz yönlerini değerlendiren ve iyilik haliyle olumlu yönde ilgili olan bir unsurdur (Sue ve Sue, 1990). Kültürel kimlik ömür boyunca büyümeyi ve gelişimi güçlendiren olumlu kişisel bir güçtür (Fontes, 1991).

Kültürel kimlik, sağlığın unsurları kültüre bağlı olarak değiştiği için, kendiliğinden algılanan sağlığı ve iyilik halini etkiler (Allinger ve Causey, 1995). Örneğin, Afrikan Amerikan çocuklarda özgüven kültürel kimlikle bağlantılıdır ve kültürel kimlik bu çocuklarda özgüvende olduğundan daha çok psikolojik uyumla ilgilidir (Whaley, 1993).

**Kendine Bakma (Self care):** Bireyin iyilik hali için, öz-bakım ve güvenlik alışkanlıklarını kazanması ve bununla birlikte sorumluluk alması ile alakalıdır. Hasta olmamak için yapılması gerekenlerin bilinmesi ve ona göre hareket edilmesi veya kişi hastalandığında hastalıklarını tedavi ettirmesi, gerekli ilaçları temin etmesi ve daha da önemlisi sağlıklı yaşamak için bazı önleyici davranışlar sergilemesi kişinin kendine bakma boyutunu oluşturur. Bunlar, sigara içmeme, alkol kullanmama, kazalardan korunma, düzenli bir şekilde fiziksel kontrollere gitme, sağlıklı besinler yeme, yasal olmayan ilaç kullanmama gibi kaçınma yöntemlerine örnektir (Myers ve diğ., 2000).

**5)Fiziksel Benlik:**Fiziksel benlik iki boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, egzersiz ve beslenmedir. Bunlar günümüzde yaygın olarak desteklenmektedir. Hatta ne yazık ki diğer iyilik hali bileşenlerini dışlayarak vurgulanmaktadır. Araştırmalar, egzersiz ve dengeli beslenmenin önemini açıkça ortaya koymakta ve özellikle ömür süresinde olan değişiklikleri somut bir şekilde göstermektedir (Hattie ve diğ., 2004).

**Beslenme (Nutrition):** Dengeli beslenme,normal ağırlığını koruyabilmek olarak tanımlanır.Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yeme, içme, uyku, gibi fizyolojik ihtiyaçların ilk sırada yer aldığı bilinmektedir. Bu sıralamada beslenme, insan ihtiyaçlarının birinci basamağı olan fizyolojik ihtiyaçlar arasında yer almaktadır (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004).

Bireylerin yetişkinlikte sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi çocuklukta ve gençlikte düzenli bir beslenme alışkanlığı geliştirebilmesi ile mümkündür (Yağmur, 1995). Yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuklara kazandırılan beslenme alışkanlıkları onların ileride nasıl yaşayacaklarının, hangi hastalıklara yakalanacaklarının, bağışıklık sistemlerinin nasıl daha güçlü bir hale

getirebileceklerinin birer göstergesidir. İleride yaşanabilecek birçok sağlık sorunları bu sayede engellenebilir (Doğan, 2004). Buna göre yapılan araştırmalarda dengeli beslenebilmek için çeşitli öneriler geliştirilmiştir. ABD Tarım Bakanlığı ve Sağlık ve İnsan Hizmetleri (1990) yayınlanan bir kitapçıkta beslenme ve sağlık için bazı kurallar olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar, gıdaların çeşitli yenmesi, günde üç öğünün atlanmaması, sağlıklı kilonun korunması, kahvaltı öğününün çok önemli olduğu, haftada en az iki kere egzersiz yapılması, uyku düzenine dikkat edilmesi, sigara ve içki kullanılmaması, bolca sebze ve meyve tüketilmesi, şekerin ve tuzun az kullanılması gibi maddeleri içermektedir (aktaran, Sweeney ve Witmer, 1992).

Yetersiz beslenme çeşitli fiziksel, zihinsel ve ruhsal sorunları ortaya çıkarmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenen bir bireyin vücudu mikroplara karşı dayanıklı değildir. Dolayısıyla bu gibi kimseler kolay hasta olurlar ve hastalıkları ağır seyrederek. Dengesiz beslenme insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Sağlıklı insan üretken insandır. Sağlığın temeli de yeterli ve dengeli beslenme ile atılır. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, pek çok kanser türü, obezite, hipertansiyon, diyabet, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürükleri gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığı bilinmektedir. Kronik hastalıklar genellikle erişkin dönemde ortaya çıkar, ancak temelleri çocukluk ve gençlik yıllarında atılır (Garibağaoğlu, Budak, Öner, Sağlam ve Nişli, 2006).

**Egzersiz (Exercise):** Yeterli fiziksel aktivitelerde bulunmaktır. Kişilerde etki ettiği durumlar, özeleştirici ve daha fazla kendine güven, daha çok kişisel enerji, yaşlanma sürecini yavaşlatan, gençleşmeye iten daha dinlendirici bir uyku ve iş yerinde daha iyi konsantrasyon, stresle baş edebilmek için daha fazla yetenek, daha az depresyon ve yeni bir şeyler ortaya koymada daha fazla çaba gibi özetlenebilir (Sweeney ve Witmer, 1992). Ayrıca egzersiz yapmak, kas



gerginliklerinin azalması, bireyin ilgi ve yeteneklerine duyduğu yeterliklerin artması, bireyin kendine verdiği değerin artması ve bununla birlikte benlik saygısı kazanması gibi birçok önemli karakter etkisini de göstermektedir (Sweeney ve Witmer, 1992).

Görüldüğü gibi Bölünmez Benlik Modeli oldukça fazla boyutu kapsayan, kısacası yaşamın her alanında sağlıklı yaşamak için bireyi yönlendiren, geliştiren ve farkındalığı arttıran bir modeldir. Bu modelde ya da yaşantıda gösterilen gayret ve çabalar mutlaka diğer alanlara da yansiyacak ve bir adım daha sağlıklı yaşamak için bireyi cesaretlendirecektir.

## 2. ÖZYETERLİK

Özyeterlik, insanların, yaşamlarına tesir eden olaylar üzerindeki etkisini harekete geçiren belirli performans düzeylerini üretebilmeleri için gerekli olan kendi kapasiteleri hakkındaki inançlarıdır (Bandura, 1994: 71). Bandura'ya göre (1977a) özyeterlik, insanların ne kadar çaba içerisine gireceklerine, engeller ve kötü deneyimler karşısında ne kadar dayanıklı olacakları konusunda etkilidir. Ayrıca özyeterlik inançları kişilerin nasıl hissedeceklerini, nasıl düşüneceklerini ve kendilerini motive edip nasıl davranacaklarını belirler (aktaran, Bandura, 1994).

Yeterlik inançları insanların yapacakları etkinliğe ne derece dayanabildiğinin, o işi yapmaya olan inancının, sebatının ve direncinin göstergesidir. Özyeterlik ne kadar yüksekse gösterilen çaba, sebat ve esneklik de o kadar fazla olur (Pajares, 1996). Hissedilen özyeterlik ne kadar güçlü olursa, çabalar da bir o kadar yoğun olur (Bandura, 1977a).

Güçlü bir yeterlik duygusu birçok şekilde kişinin başarısını arttırmaktadır. Kapasiteleri konusunda yüksek güveni olan bireyler tehditlerden kaçınmak yerine başarabilecekleri zorlu konulara yaklaşırlar. Özyeterlik ne kadar

güçlü olursa, gayret ve çabalarda o kadar aktif olur. Tehdit edici aktivitelere sebat gösterenler yeterli duygusunu pekiştirecek deneyimler kazanır (Bandura, Edams ve Beyer, 1977). Bunun aksine, kapasitelerinden şüphe duyan bireyler kişisel tehdit olarak gördükleri zor işlerden kaçınırlar. Düşük istekleri olur ve durumlardan kaçınma, yılma eğilimi gösterirler. Gayretleri oldukça yavaştır, bununla birlikte kişisel yetersizlikleri üzerinde dururlar (Bandura, 1994). Diğer bir ifadeyle, özyeterliği yüksek olan birey karşısındaki engellere aşılabılır gözüyle bakarken, yeterliği düşük olan birey engellerin eksik yeteneklerden kaynaklandığını düşünür. Bu düşüncelerde yapılan işe karşı motivasyonu yükseltir ya da düşürür. Bununla birlikte motivasyonu yüksek olan birey kendine daha çok güven duymaya başlar.

Özyeterlik inançları bireylerin duygusal tepkileri ve düşünce kalıplarını oldukça etkiler. Özyeterliği düşük olan kimseler zorlu konularla karşılaştıklarında, konuları gözlerinde büyüterek çözümlenemez hale getirir ve normalde olandan çok daha zor algılamaktadırlar. Bu da inancı, kendine güveni azaltır ve depresyona karşı savunmasızlığı artırır. Ancak yeterliği yüksek olan kişiler konulara cesaret ve huzurla yaklaşır, gayretlerini yüksek tutarlar. Bu etkilerin sonuçları olarak, özyeterlik inançları bireylerin başarı düzeylerinin güçlü bir belirleyicisi ve yordayıcısıdır (Pajares, 1996).

## 2.1. Özyeterliğin Boyutları

Bireyin performansının ortaya çıkmasında önemli bir belirleyici olan yeterli inancı üç boyuttan oluşan psikolojik bir yapıdır. Bu boyutlar düzey, genelleme ve güç boyutlarıdır (Bandura, 1977a; Bandura, Adams ve Beyer, 1977). Düzey, bireyin yapılacak işi kolay, zor, çok zor...olarak algılaması ve başarıp başaramayacağına ilişkin düşünceleridir. Genelleme, bireyin öğrendiği bir davranışı benzer durumlarda transfer edebilmesi ve uygun durumlarda

kullanabilmesidir. Son olarak güç, bireyin bir davranışı yapabileceğine güçlü bir şekilde inanmasıdır. Bu inancı güçlü olanlar, başarısız kaldıkları deneyimlerde dahigörüşlerini değiştirmezler. Tam tersi başarısız yaşantılar bireyi daha da güçlendirir (Korkmaz, 2002: 211).

İçsel bir durum olan özyeterlik, bireyin yaşam mücadelesi içinde kendisi hakkındahissettiği yeterlikve başarı duygusu ile kendine saygı ve kendini değerli bulmaduygularının tümüdür(Korkmaz, 2002: 211). Bireyin, hissetmesi, düşünmesi ve davranışı, özyeterliğin bu üç boyutu açısından özel bir öneme sahiptir (Bandura, 1982).

## **2.2 Özyeterlik İnancını Belirleyen Bilgi Kaynakları**

Kişisel yeterlik beklentileri dört temel bilgi kaynağından ortaya çıkmaktadır(Bandura, Adams ve Beyer, 1977). Yeterlik inancını belirleyen bilgi kaynakları inancının biçimine bağlı olarak tek başına ya da birlikte yeterlik inançlarının bilgilendirici kaynağı olarak hareket edebilmektedirler (Bandura, 1997a). Bunlar, yeterliliğin güçlü bir duygusunu yaratmanın en tesirli yolu olan performans temel yaşantılar; başkası adına yapılan ve sosyal modellerle sağlanan dolaylı deneyimler; nasıl başaracakları konusunda insanların inançlarını güçlendiren sosyal ikna; dördüncü ve son kaynak, fiziksel ve psikolojik durumlardır (Bandura, 1977a; Bandura, Adams ve Beyer, 1977; Bandura, 1994).

### **2.2.1. Temel Yaşantılar**

Yeterliğin başarıyla sonuçlanan bu kaynağı, oldukça etkilidir çünkü kişisel üstünlük deneyimlerine dayanmaktadır. Kazanılan başarılar ve alınan zaferler üstünlük beklentilerini çok daha üst seviyelere çıkartır; durumlar karşısında aksilikler erkenden meydana gelirse, tekrarlanan başarısızlıklarda bu

beklentileri düşürür (Bandura, 1977a). Başarılar kişinin bireysel yeterliliğinde dirençli bir inancı oluşturmaktadır. Eğer bireyler sadece kolay ulaşılabilen başarılar elde ederlerse, her defasında kolay ulaşılabilen sonuçlar elde etmeyi ummaya başlarlar ve başarısızlık durumunda kolaylıkla cesaretlerini yitirirler. Başarısızlık ve aksilikler karşısında çabuk toparlanabilen bir özyeterlik algısı elde etme, çabalar sonucu üstesinden gelinmiş zorlukların tecrübe edilmesini gerektirir. Bu nedenle, bazı aksilik ve zorluklar, başarının genellikle sürdürülen çabalar sonucunda elde edilebileceğini öğreterek faydalı bir amaca hizmet ederler. Özellikle özyeterlik duygusu belirli bir seviyeye getirilmeden önce başarısızlıkların meydana gelmesi, bu duyguyu ve etkinliği baltalamış olur. Şayet insanlar sadece kolay başarıları tecrübe ederlerse, hızlı sonuçlar bekledikleri görülür ve başarısızlık durumunda kolayca cesaretleri kırılır (Bandura, 1994). Birey, sürekli bir çaba ile en zor engellerin üstesinden gelinebileceği deneyimini yaşamışsa daha sonra, ancak, azimle başarılı olunacak bir konuda yaşadığı başarısızlık, öz yetkinlik düzeyini azaltmaz, aksine sabrını arttırabilir (Bandura, 1977a). Hatta ara sıra yaşadığı bu başarısızlıklar öz motive sürekliliğini güçlendirebilir. Bu yüzden, kişisel etkide başarısızlığın etkileri, kısmen zamanlamaya ve başarısızlığın meydana geldiği deneyimlerin toplam bütünlüğüne dayanmaktadır (Bandura, 1977a). Kişiler çeşitli deneyimler gerçekleştirir ve bu eylemlerinin sonuçlarını değerlendirirler. Değerlendirme sonuçlarını, benzer eylemleri gerçekleştirme kapasiteleri konusunda bir yeterlik inancı geliştirmekte kullanır ve geliştirdikleri inanca uygun hareket ederler (Bandura, 1986).

### **2.2.2. Dolaylı Deneyimler**

İnsanlar başkalarının deneyimlerinden yola çıkarak da özyeterlik inancını geliştirirler. Fakat aynı nedenle, benzer kapasiteye sahip olduğu algılanan kişilerin yüksek çabaya rağmen başarısızlığının gözlenmesi, gözleyenin

kendi hakkındaki yeterliklerinin azalmasına ve çabalarına zarar vermesine neden olur (Bandura, 1986).

Dolaylı öğrenme deneyimi ile çoğalan birçok beklenti vardır. Aksi sonuçlar olmaksızın, diğerlerinden görerek yerine getirmek, çabalarında ısrarcı olmalarına ve beklentiler oluşturmalarına yol açar. Eğer bu konuda başka insanlar performans gösteriyor ve bunu başarıyorlarsa, birey kendinin de yapabileceğine inanır ve kendini bu yönde ikna eder. Herhangi bir performans durumunda, en azından küçük bir gelişim gösterebilirler (Bandura, 1977a).

Başka insanların yenilgilerini ve başarısızlıklarını fark etmek ve bu konudaki zorlukları görmek, gözlemcilerin yeterlik hakkındaki fikirlerini değiştirebilir. Karşıdaki modelin yapamadığını görmek bireyin gayretlerini baltalar ve isteğini düşürür. Algılanmış özyeterlikte modellemenin gücü benzer modellerin algılanması ile daha kuvvetli etkilenir. Varsayılan benzerlik ne kadar fazla olursa, modelin başarı ve başarısızlıkları o kadar inandırıcı olur. Eğer insanlar modelleri kendilerinden çok farklı görürlerse, algılanmış özyeterlik modellerin davranışlarından ve ortaya çıkan sonuçlardan çok fazla etkilenmezler. İnsanlar istedikleri yeteneklere sahip olan etkin modeller ararlar (Bandura, 1994). Başka bir deyişle, karşıımızdaki insan bize sosyal, ruhsal, fiziksel anlamda ne kadar çok benziyorsa ya da biz onu kendimize ne kadar yakın görüyorsak, onun bir şeyleri başarıp başaramaması da bize o kadar yakındır. Eğer modelimiz öz güveni ve yeterliliği yüksek bir insansa bizde onu örnek alarak “o yapabiliyorsa bende yapabilirim” mesajını kendimize verebiliriz. Ancak modelimiz bize hiçbir anlamda yakın gelmiyorsa onun yaşadıkları bizi çok fazla ilgilendirmez ve etkilemez.

Dolaylı öğrenme deneyimi, kişisel başarıların bire bir tanıklığından, bireylerin yetenekleri konusunda daha az güvenilir bir bilgi kaynağıdır. Sonuç itibarıyla, yalnızca model alma yoluyla meydana gelen yeterlik beklentileri, değişime daha savunmasız ve güçsüz bir giriş yapar (Bandura, 1977a).

### 2.2.3. Sözel İkna

Sözel iknayı da içeren sosyal ikna, yani diğerlerinden gelen tepkiler de özyeterlik inancını geliştiren önemli kaynaklarda verir. Bu daha çok, başkalarının, kişinin belli becerilere sahip olduğu yönünde yaptıkları sözlü değerlendirmeleri içerir (Kurbanoğlu, 2004).

İnsan davranışını etkileyen girişimlerde, kolay olduğu ve hali hazırda olmasından dolayı, sözel ikna yöntemi kullanılır. İnsanlara öneri yoluyla geçmişte üstesinden geldikleri zorluklar gibi yine kolaylıkla başarabilecekleri telkin edilir (Bandura, 1977a). Diğer bir ifadeyle çevremizdeki insanlar, başarı ya da başarısızlıklarımızda bizi cesaretlendirmek ve gayretimizi arttırmak adına bizi teşvik etmek için sözel ikna yolunu kullanırlar. Bu teşvik yolu öz güveni arttırmakla birlikte, özyeterlik içinde etkili ve geliştiricidir.

Nasıl başarabilecekleri konusunda insanların inançlarını güçlendirir. Verilen aktivitelerle yeteneklere sahip olma konusunda sözel olarak ikna edilen insanların, kaygılı olmaları veya problemler karşısında kişisel eksiklikleri olması daha fazla çaba harcamalarına engel değildir. Sözel ikna yoluyla insanlar karşısına çıkan engellere ve zorluklara direnç gösterir ve bu direnç onları üst düzey gayrete yöneltir. Böylece kişinin kendisine olan güveni artar, yeterlik ile ilgili duygu ve yeteneklerini geliştirmesine sebep olur. (Bandura, 1994).

Gerçekçi kaynakları olmayan ve kişinin deneyimleriyle uyuşmayan sadece sözel ikna yoluyla yükseltilmiş özyeterlik inancına sahip bireyin sahip olduğu bu inancı, yaşanan herhangi bir başarısızlık durumunda kolayca zarar görebilmektedir (Bandura, 1977a, 1986). Bu yolla sağlanan yeterlik beklentileri muhtemelen kişinin kendi deneyimleriyle elde ettiği inançtan daha etkisiz olacaktır çünkü bunlar kişiler için farklı bir deneyim durumu sağlamayacaktır (Bandura, 1977a). Sözel ikna, belirli sınırlılıklara sahip olsa da, başarıya katkıda bulunabilir. Yani zor durumların üstesinden gelme becerilerine sahip oldukları ve

geçici yardımlarla ihtiyaçlarının karşılanması konusunda toplumsal olarak ikna edilen insanlar, yalnızca performans yardımı alanlardan çok daha fazla girişim, daha fazla çaba göstereceklerdir (Bandura, 1977a).

Birey, bir işi başarıp başaramama konusunda, çevresinden gelen kendisi ile ilgili değerlendirmelere önem verir. Başaracağına inandırılan birey, daha fazla çaba gösterir, sözel ikna ile daha önce yapmadığı bir işi yapabileceğine inandırılabilir (Bandura, 1986). Özyeterlikte sözel iknanın gücü, kendine güvene, uzmanlığa, güvenilirliğe, iknacıların kesinliğine dayalı olarak çeşitlilikler gösterebilir. Bilgi kaynağına ne kadar inanılırsa, değişim yönündeki yeterlik beklentileri de o derece yerine gelmiş olur (Bandura, 1977a).

#### **2.2.4. Fiziksel ve Psikolojik Durumlar**

Yeterlik inançlarının diğer bir kaynağı da kaygı, stres, uykusuzluk, yorgunluk ve ruh hali gibi psikolojik durumlardır (İsrael 2007). Bandura'ya (1997) görebireyler, yeterliklerini yargımlarken psikolojik ve duygusal durumlarını da göz önüne alırlar. Kişisel yeterliliğin bedensel işaretleri, özellikle fiziksel başarı, sağlık işlevleri ve stresle basa çıkma alanlarında önem taşır. Örneğin güç ve dayanma gücügerektiren etkinliklerde yorgunluk ve acı düşük fiziksel yetersizliğin belirtileri olarak yorumlanır (Bandura 2004).

Tehdit durumlarında duygusal uyarılmışlık yeterlik beklentilerini etkileyebilir (Bandura, Adams ve Beyer, 1977). Tehdit içeren bir durumla baş ederken yaşanan uyarılmışlık düzeyinin düşük olması bireyin yeterlik inancından emin olduğuna yönelik bir işaret olarak yorumlanabilmektedir (Bandura, 1977a). İnsanlar strese karşı savunmasızlık ve kaygılarını, karar vermede kısmen de olsa fizyolojik uyarılmışlık durumlarına güvenirlir (Bandura ve diğ., 1977). Çünkü yüksek uyarılmışlık performansı zayıflatır (Bandura, 1977a). Yeterlikteki öz-inançları değiştirmenin bir yolu olan fiziksel/psikolojik durumlar kişilerin stres

tepkimelerini azaltmak ve fiziksel durumlarındaki yanlış yorumları ve negatif duygusal çöküşleri değiştirmektir (Bandura, 1994).

### **2.3. Yeterliğe Dayalı Süreçler**

Yeterliğin kişisel işlevleri etkilemesi ile oluşan dört fizyolojik temel vardır (Bandura, 1994). Bu işlevler bilişsel süreçler, güdüsel (motivasyonel) süreçler, duygusal süreçler ve seçim süreçleri olarak ele alınmaktadır.

#### **2.3.1. Bilişsel Süreçler**

Olayların birçoğu başlangıç olarak düşünceyle ortaya çıkar. Düşüncenin temel işlevi, insanların olayları tahmin etmesine olanak vermek ve kişilerin yaşantılarını etkileyen kontrol yolları geliştirmektir. Yüksek yeterlik algısına sahip kimseler performanslarını destekleyecek ve pozitif rehberlik sağlayacak başarı senaryolarını görselleştirirler. Yeterliğe şüpheyle yaklaşan kimseler ise, yanlış gidebilecek tüm olayları yaşarlar ve başarısızlık senaryolarını görselleştirirler (Bandura, 1994). Diğer bir ifadeyle yeterliliği yüksek olan kişiler karşılaşılan zorluklar karşısında çözüm yolu üretir, bilişsel olarak etkin düşünmeye, farklı yollar ortaya koymaya çalışırlar. Yeterliği düşük olan kişiler ise düşüncelerini hep olumsuz yönde kullanır, yetersiz olduklarını düşünür, performanslarını azaltırlar ve dolayısıyla çabaları da git gide yok olur.

İnsanlar, zorluklarla karşılaştıklarında ya da üst üste gelen başarısızlıklarda, yeterliliği az olan ve bu konuda ısrarcı olmayan kişiler analitik düşünmede çok kararsızdırlar, istekleri düşüktür ve performans kaliteleri kötüye gider. Bunun aksine esnek yeterlik algısını destekleyen kişiler kendilerini amaçlarına odaklar, zorlukların üstesinden gelmeye ayarlar ve performans başarılarında iyi bir analitik düşünme sistemi kullanırlar (Bandura, 1994).



### 2.3.2. Güdüsel (Motivasyonel) Süreçler

Birçok insan güdüsü bilişsel olarak ortaya çıkar. İnsanlar, kendilerini motive ederler ve öngörü kapasiteleri sayesinde tahmini olarak hareketlerine rehberlik ederler. Neler yapabileceklerine ilişkin inançlar ekillendirirler. Olası hareketlerinin olası sonuçları hakkında tahminler yürütürler. Kendilerine hedefler belirlerler ve tasarlanmış hareketlerinin yönlerini planlarlar. Üç farklı bilişsel güdüleyici form vardır. Bunlar rastlantısal nitelikleri (atıf), sonuç beklentilerini ve hedefleri kapsar (Bandura, 1994).

Bireyin zyeterlik inançlarının yksekligi, motive düzeylerini artırır. Yeterince gdlenmi insanlar, başarılı bir sonuç için gerekli ısrarcı çabayı gösterebilir. Israrcı çabasını koruması için, güçlü bir yeterlik inancına sahip olması gerekir (Bandura, 1995). Özyeterlik inançları birçok şekilde motivasyona katkı sağlamaktadır ve insanların ulaşmak istedikleri amaçlara ne kadar gayret sarf edeceklerine, engellemeler ve zorluklar karşısında yılmadan ne kadar dayanabileceklerine karar vermektedirler. Bu engellemeleri karşısında öz kaygıları yüksek, yeterliliği dk kimseler çabalarını yavaşlatır ya da kolaylıkla bu yoldan vazgeçerler. Ancak z kaygısı yüksek olan fakat bunu iyi yönde kullanabilen, yeterliliği yüksek olan kişiler engellerin üstesinden gelebilecek her yolu dener, sabırlı bir azim sonucu performanslarını yükseltirler (Bandura, 1994).

### 2.3.3. Duygusal Süreçler

İnsanların başarısızlık karşısındaki dnce tarzı ve duygusal tepkisizyeterlik inancının etkili olduğu başka bir alandır. Özyeterlik düzeyini kapasitesinin altında algılayan birey, başarısızlık durumunda yoğun stres yaar ve yetersizliğini dnerek içinde bulunduğu durumu gerçekçi bir biçimde değerlendiremez. Diğerleri ise, içinde buldukları durumu iyi değerlendirerek,

yeni çözüm yolları ararlar. Bu yaklaşım, onların yeni beceriler geliştirmelerine yardım edebilir (Bandura, 1986).

Bireylerin özyeterlik algıları, zor bir durumla karşılaştıklarında ne kadar stres ve kaygı yaşayacaklarına da etki eder. Kendisine yönelik tehditler üzerinde, denetim uygulayabileceğine inanan bireyler zihinlerinde olumsuz senaryolar canlandırmazlar. Ancak birey tehditlerle baş edemeyeceğine inanırsa, böyle durumlarda yüksek oranda kaygı hissederler. Bu bireyler, böyle durumlarla karşılaştıklarında olaylara çözüm aramak yerine kendi eksikliklerine odaklanırlar ve çevrelerindeki pek çok durumu tehlike unsuru olarak görürler. Bunun yanı sıra, kendilerini rahatsız eden durumları gözlerinde büyütürler ve nadiren karşılaşılabilecekleri durumlar için bile kaygı duyarlar (Bandura, 1994).

Bireylerin yetenekleri hakkındaki inançları, sadece motivasyon düzeylerini değil, aynı zamanda engellenme durumunda yaşadıkları kaygı düzeylerini de etkiler. Bir işe başlarken kendini tehdit altında hisseden bireyin bu duygusu, alışılmış başa çıkma yetenekleri ve çevrenin potansiyel olarak taşıdığı olumsuz özellikleri arasındaki etkileşimin ilişki bir özelliğidir (Bandura,1989b).

#### **2.3.4. Seçim Süreçleri**

Birey, çevresinin bir ürünüdür ve çevresinden oldukça fazla etkilenir. Bu yüzden özyeterlik, bireyin rollerini, yaşam biçimlerini şekillendirir. Birey, aktivitelerini seçerek yönetebileceği bir çevrede değerlerini yargılar ve yaptığı seçimlerle, yaşamının her devresinde karşılaşıacağı farklı ilgi alanları yaratır (Bandura, 1995).

Özyeterlik, seçim süreçleri aracılığıyla bireylerin seçimlerine veya tercihlerine yön gösterir. Bu yüzden, özyeterlik algısı, bireyin yaşantısını ve çevresini etkileyecek, nasıl bir süreç içinde yer alacağını gösterecek, ileride nasıl bir kariyer ortamı olacağını anlamasını sağlayacak kısacası hayatın yönünü

şekillendirmeyi bilmesini gösterecektir. Bireyler, baş etme kapasitelerini aştığını düşündükleri eylemlerden ve durumlardan kaçınırlar. Kendi kapasitelerini yeterli gördükleri durumları ise isteyerek seçerler. Bazen de, zor olduğunu düşündükleri eylemlerde bile, çok istekli olmaları sebebiyle yer almaktan kaçınmazlar. İnsanlar hayat süreçlerine karar vererek yaptıkları seçimlerle; farklı beceriler, ilgiler ve yaşam yönleri hatta farklı yeterlikler içeren sosyal ağlar edinirler (Bandura, 1994).

Özyeterlik, bireyin bir işi yapabileceğine olan inancıdır. Bireyin yeteneklerine inanması ve kişisel kaynaklarını tamamen kullanabilmesi, zorluklar karşısında gayret göstermesi, özyeterliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Özyeterlik ne kadar yüksekse, kişi hayatta o kadar başarılı, kendini seven, kendine inanan ve daha güçlü biri olmaktadır. Yeterlik bir insanın ne düşüneceğini, ne hissedeceğini, nasıl yaşayacağını belirlemektedir (Bandura, 1994). İyilik hali, insanların yeterliklerine olan inancının ne derece yüksek olduğuyla ilişkilidir. İyilik halini arttıran bireylerin özelliklerinden bir tanesi de kendileriyle ve kapasiteleriyle ilgili sahip oldukları inançlarıdır. Bu inançlar ne kadar yüksek olursa, bireyin sağlığı ve hayat kalitesi de o kadar artmış olmaktadır. Bireyin iyilik halini arttırmasının en önemli yollarından bir tanesi de bireye özyeterliğin mevcut olması ve bunu yükseltebilmesidir.

### 3. ÖFKE

Öfke duygusu her bireyin yaşadığı insani ve normal bir duygu olmakla birlikte, öfke ifade etme biçimleri kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Howells ve Day, 2003; Winter ve Kuiper, 1997). Aynı zamanda öfke, herkes tarafından hissedilebilen, vazgeçilemeyen, güçlü fakat yönetilmesi öğrenilen bir duygudur. Kişilerin öfke yaşamasına neden olan, engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, cinsel taciz, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama ve

tehdit gibi birçok faktörden söz edilebilmektedir (Kökdemir, 2004). Ayrıca Özer (1990), büyük şehirlerdeki gürültü, trafik sıkışıklığı, mekân darlığı, ekonomik hayatın zorluklarını öfke uyandıran nedenler olarak belirtmektedir.

Ulutürk (2006), sürekli değişen, gelişen ve karmaşıklaşan dünyada insanların yaşamın içindeki olaylar karşısında üzüntü, heyecan, sevinç, kaygı, korku gibi birçok duyguyu yaşadıklarını, bu duygulardan birisinin de öfke olduğunu belirtmektedir. Kısaç (1997) ise öfkeyi bireyin kendini savunması ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir diye tanımlamaktadır. Defenbacher (1987) öfkeyi, sosyal beceri eksikliğinin bir sonucu olarak yaşanan çatışma durumunda ortaya çıkan duygu durumu olarak tanımlarken, Köknel (1986)' e göre öfke engellenme ve korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan duygulanım ve coşku durumlarından birisi olarak, Geçtan (1984) ise, öfke ve kızgınlığı, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önemseydiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygu olarak tanımlamaktadır.

Bu tanımlardan yola çıkılarak, öfkeyi, bireylerin herhangi bir engellemeyle karşılaşması, küçük düşürülmesi, benliğine yönelik bir tehdit hissetmesi ve haksızlığa uğraması sonucunda ortaya çıkan duygu olarak tanımlayabiliriz. Öfke algılanan şekilde olumsuz bir duygu değildir. Her insan dönem dönem öfkeyi az ya da çok yaşamaktadır. Önemli olan yaşadığımız bu gergin ve sinirlilik halini nasıl yönettiğimizdir. Öfkemizi bastırmak ya da gizlemek yerine doğru ve sağlıklı bir şekilde ifade etmek ve aktarmak insanlarla etkili iletişim kurmanın bir yoludur.

Aydın (2005)'e göre öfke, doğal ve evrensel bir duygudur. Buna rağmen, birçok insanın öfke yüzünden başı derde girmekte ve birçok problemle yüz yüze gelmektedir. Sahip olduğumuz kültürel yapı gereği, birçok kişi öfkelenmekten korkar veya öfkelerini göstermek istemezler. Oysa öfkenin bastırılması, var olan

enerjinin içe döndürülmesidir ve bu da bireyin kendisine ve çevresine zarar vermesi şeklinde yorumlanır (Köknel, 2000).

Öfkeyle başa çıkma, onun bastırılmasını veya gizlenmesini değil, öfkenin tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, buna neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik yapı, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının ve aile, toplum, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkelerinin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir hale dönüştürebilirler (Kısaç, 1997).

### 3.1. Öfkenin Nedenleri

Engellenme, öfke oluşturan en önemli faktörlerdendir. Engellenme, istek, ihtiyaç ya da bir davranışın amaca ulaşmasının önlenmesidir (Köknel, 1985). Ancak engellenmeler her durumda öfke ve saldırganlık durumlarını oluşturmaz. Bilerek ve isteyerek herhangi bir engelleme olduğu düşünülmez ve kazara olduğu görüşü kabul edilirse, bu bireyde daha az öfke yaratır (Berkowitz, 1990).

İnsanın öfkelenme nedenleri aynı sebebe dayansa bile her gelişim döneminin kendine göre farklılıkları bulunmaktadır. Çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun isteklerinin karşısına dikilen yasaklar onu öfkeye sürükler. Ergenlik döneminde, genç iki temel istek arasında sıkışır. Bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isterken diğer taraftan güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeye sebep olur. Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorluklar insanı engeller ve öfke doğurur. Orta yaştan ileri yaşa geçenlerde, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlik, yaşın getirdiği sınırlamalar engellenme duygusuna ve öfkeye yol açar (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Öfkenin nedenlerinden biri de ölüm ile ilişkili yaşantılardır. Özellikle yas sürecinin ikinci evresinde bireyler öfke ve depresyon evresini yaşar. Bu evrede çocuklar ölen kişiye yönelik yaşarken, duyduğu öfke ve kızgınlığının onun ölümüne neden olduğunu düşünebilir. Gençler ise ölen kişiye yönelik neden öldü diye kızabilir, yaşayanlara öfkelenebilir veya kendine acıma gibi karmaşık duygular içine girebilirler (Doğan, 1999).

### 3.2. Öfke Duygusunun İşlevleri

Öfkenin fonksiyonları konusunda pek çok farklı yaklaşım vardır. Fakat hepsinin birleştiği tek nokta, öfkenin sağlıklı ya da zararlı tarafları olan bir duygu olmasıdır (Canbuldu, 2006). Öfkenin, bireylerin yaşamlarını kolaylaştıran, onların bazı içsel çatışmalarına çözmesine yardımcı olan ve başkalarıyla olan etkileşimini düzenleyen olumlu işlevleri de vardır (Kısaç, 1997). Novaco (1975), öfkenin insan hayatındaki işlevlerini aşağıdaki gibi belirtmiştir:

- 1) Kişiye güç verir.
- 2) Bireyin duygularını daha da kabartan, rahatsız edici davranışları önler.
- 3) Diğer insanlara karşı olumsuz duyguların dışa vurulmasını kolaylaştırır.
- 4) Kaygının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucu, egonun zarar görme ihtimaline karşılık bir savunma oluşturur.
- 5) Bireyi isteklerini elde etme konusunda daha atılgan bir hale getirir.
- 6) Öfke bir haklılık algısıdır (aktaran, Kısaç, 1997).

Her insanın doğal olarak yaşadığı duygu olan öfke, bazı bireyler için sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde sıkıntı yaratabilmektedir. Bu da hem özel hayatında hem sosyal hayatında hem de kendi fiziksel ve ruhsal alanında çeşitli

sorunlar oluşturabilmektedir. Öfkenin kontrol altına alınması ve olumlu işlevlerinin hayata geçirilmesiyle, kişilerin ya da sosyal hayatın engellemelerinden mümkün olduğunca arınmak mümkün olabilir (Noguera, 1995).

### **3.3.Öfkenin Boyutları**

#### **3.3.1. Fiziksel Boyut**

Birey, herhangi bir engellenme veya öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında, bedeninde fizyolojik ve fiziksel değişiklikler olur (Sala, 1997). Limbik sistem ve hipotalamus beyinin duygu ve heyecanlarla ilgili bölümlerindedir. Ayrıca heyecanlarla ilgili temel fizyolojik değişimlerin temelinde sempatik ve parasempatik sinir sistemlerinden oluşan otonom sinir sistemi bulunmaktadır. Sempatik sistem, kişi korku veya öfke ile yüksek uyarılmışlık haline sokulduğunda faaliyet gösterir, kişiyi durulma mücadele etmeye hazırlar. Parasempatik sistem ise; sempatik sisteme karşı koyar ve kişiyi dinlenme haline getirir (Cüceloğlu, 1991).

Öfkelenmiş bir bireyin davranışlarında ya da vücudunda görülen bazı değişiklikler vardır bunlar kısaca, yüzün kızarması, diş gıcırdatma, yumruk sıkma, kalp çarpıntısı, solunumun hızlanması, titreme, kaşların çatılması, vücut duruşunun değişmesi, terleme ya da üşüme gibi belirtilerdir. Aynı zamanda birey öfke yaratan durumlarla karşı karşıya kaldığında, yüzünde görülen rengin solması veya kızarması biçimindeki fiziksel tepkiler bize kişinin yaşadığı duygular hakkında ipucu verebilmektedir. Özellikle yüzün kızarması, bireyin öfkesini kontrol etmeye çalıştığını gösterirken, rengin soluklaşması bireyin, şiddetli derecede öfkelendiği ve acı çektiği gözlemlenmiştir. Bu tepkiler oldukça bireysel ve öznel tepkilerdir. Bu durumu herkes için genellemek ve tüm bireylerde aynı tepkilerin olmasını beklemek oldukça yanlıştır (Durummond, 1997). Ayrıca tüm bu belirtilerin dışında sözel olmayan öfke belirtileri de bulunmaktadır. Retzinger

(1991), ses tonunun artması, bazı kelimelerin vurgulanması ya da üstüne basa basa söylenmesi ve kesikli, tekrarlı ve ağlamaklı konuşması olarak gösterir (aktaran, Kısaç, 1997).

### **3.3.2. Sosyal ve Bilişsel Boyut**

Birey öfkelendiği zaman kendi içinde bu öfkeyi anlamlandırma ve yorumlama biçimi bu boyutu oluşturur. Diğer bir deyimle, öfke algısındaki sosyal ve bilişsel etkenlerle ilgilidir (Kısaç, 1997). Duyguların yaşanmasında kültür ve sosyal ortam oldukça önemli bir rol oynamaktadır ve birey kendi toplumunun ve kültürünün içinde ne öğrendiyse durumlara da ona göre tepki vermektedir (Berkowitz, 1999). Bireyin olaylarla ilgili kendi kendine oluşturduğu anlam, yorum, düşünceler ve bunların temelinde yatan inançlar, davranışsal tepkilerin nedenidir. Bu düşünce yapılarını erken yaşlardan itibaren içinde yaşadığımız toplumsal deneyimlerle oluştururuz. Bu nedenle öfke ve öfkenin ifadesi biyoloji ve kültürün, bilişsel yapılarımızın ve bedeninin ortak etkilerinin sonucudur denilebilir (Özer, 1990).

Bireylerin öfke, korku, tedirginlik gibi duygularının nedeni, olayın kendisiyle ilgili olmaktan çok, bireylerin bu olaylarla ilgili takındıkları kavramsal gözlükler ya da zihinlerindeki sembollerdir. Yani, o olayla ilgili olarak yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşüncelerdir (Özer, 1990).

Öfkenin ifade edilmesinde bireyin içinde yaşadığı çevrenin de çok büyük etkisi vardır. Toplumun ve kültürün etkisinde ifade edilen öfke farklılıklar gösterebilir. Bazı toplumlar öfkelenmeyi ve bu öfkeyi dışa yönelik göstermeyi güçlülüğün bir ifadesi olarak kabul edebilirken bazı toplumlarda ise acizliğin bir sembolü olarak görülebilir. Hatta bu ayrım cinsiyetlere göre de değişebilir. Bazı kültürlerde erkeğin öfkelenmesi hatta saldırganlaşması kuvvetin ve kendini kabul



ettirmenin bir göstergesiyken, kadınların aynı durumda kaldıklarında öfkelerini belli etmesi utanılması gereken bir davranıştır. Genellikle kadınların öfkelerini içe yöneltmesi ya da bastırması beklenir çünkü öfke kadınlara yakışmayan bir duygu olarak görülür. Kısacası, sosyal faktörler öfke algısını yapılandırır (Kısaç, 1997).

### **3.3.3. Davranış ve Tepki Boyutu**

Öfkenin bu boyutu ise bizlere bireylerin öfkelenedikleri zaman bunu karşı tarafa nasıl ifade ettiği, ifade edip etmeme konusunda sıkıntı yaşayıp yaşamadığını gösterir. Öfkenin ifade ediliş biçimi kişiden kişiye, toplumdaki topluma farklılık gösterir. Bazı insanlar öfkelerini bastırırlar ya da içe yöneltirler. Bireyin öfkesini bastırması sağlıklı bir yol değildir. Öfkesini içe atan bireylerde hem fiziksel hem de ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Yapılan araştırmalar kalp, mide, tansiyon gibi hastalıkların öfkenin doğru bir şekilde ifade edilememesinden kaynaklandığını ortaya çıkarmıştır (Ellis, 1992). Bazı bireyler ise dışa yönelik öfkelerini gösterirler. Bu gibi insanlar ancak karşıdaki kişiye ya da etrafında bulunan nesnelere zarar vererek sakinleşebilirler. Bu ifade biçimi çoğu zaman saldırganlıkla birlikte ortaya çıkmaktadır.

Aile ortamı bireylerin öfkesini ifade etmesindeki en büyük etkidir. Sosyal öğrenme kuramına göre çocuklar anne ve babalarının olaylara verdikleri tepkileri ve bu tepkileri nasıl ifade ettiklerini öğrenirler ve içselleştirirler. Çocuk birçok davranış gibi ana-babasının öfkeli ve saldırgan davranışlarını da taklit eder (Köknel, 1986). Birçok duygu gibi öfke ve ifade ediliş biçimi de ailede öğrenilir ve bu da öfkenin davranış ve tepki boyutunun nedenlerinden biri ve en önemlisidir.

### 3.4. Öfke İfade Biçimleri

Jacobs, Phelps ve Rohrs (1989)'un öfkeyi ifade şekli; içe yöneltme, dışa yöneltme, kontrol etme ve yansıtma şeklindedir (aktaran, Deffenbacher ve Swaim, 1999). Duygular ortaya çıktığı zaman, onlarla başa çıkma için üç seçenek bulunmaktadır. Birincisi duyguları bastırma ya da görmezden gelmedir. Ancak bu durumda birey er ya da geç patlama yaşamaktadır. İkinci seçenek, olaylara çözüm aramak değil, duygulardan zevk almayı öğrenmek ve onlara sıkı sarılmayı tercih etmektir. Üçüncü seçenek ise, bireyin duygularıyla cesurca yüzleşmesi, onları kabul etmesi ve gerekiyorsa bir eylem tarzı üzerinde karar vermektir (Barutçugil 2004).

Alanyazın incelendiğinde öfke ifade tarzlarının sınıflandırılmasının genellikle üç biçimde yapıldığı görülmektedir. Bunlar a. İçe yönelik öfke ( öfkenin içe yönelmesi) b. Dışa yönelik öfke (öfkenin dışa yönelmesi) ve c. Öfkenin kontrol edilmesi (kontrollü bir biçimde ifade edilmesi) biçiminde sınıflanabilir.

Öfkenin içe yöneltilerek bastırılmasında, anlık olarak her ne kadar kontrol altına almaya yardımcı oluyor gibi görünse de, sonuçları itibari ile bireye en fazla zarar veren öfke ifade tarzıdır(Soykan, 2003). Bastırılmış duygular mide ülseri, yüksek tansiyon gibi psikomatik tepkilere neden olmaktadır. Ayrıca öfkenin ifade edilmemesi öfkeyi ortadan kaldırmaz aksine bireyin zarar görmesine neden olmaktadır (Smith ve Furlong, 1998).

Öfkenin içe atımı, öfke yaratan durum hakkında konuşmayı, öfkelenilen birey ile iletişime geçmeyi, böylece çözüm bulmayı zorlaştırmaktadır. Paylaşılmayan, ifade edilemeyen öfke, bireyin kırgınlık, güvenme duyguları yaşamasına ve kızgınlığın artmasına zamanla kin beslemeye neden olacaktır (Özer, 1994b). Ayrıca bastırılan öfke duygusu kişilerin kendisini çaresiz hissetmesine ve bu çaresizlik sonucunda ise bireyde depresif duyguların ortaya

çıkmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle öfkelerini açığa vurmeyen bireyler için öncelikle öfkelerini fark etmeleri önemlidir (Gentry, 2000).

Öfkeli olduğu halde herhangi bir şey olmamış gibi göstererek, öfkesini içine atan bireyler, kişiler arası ilişkilerde de zorluk yaşamaktadırlar. Karşıdaki kişiyi kırmamak ve kaybetmemek için öfke bastırılrsa da, halen devam ettiği için iletişimi olumsuz yönde etkileyecektir. Hatta bireyin konuşamadığı duyguları o kişiye karşı birikerek kin besleme boyutuna kadar ilerleyebilmektedir. Ayrıca kaynağına yöneltilmeyerek bastırılan öfkenin bireyin hiç beklemediği bir anda daha kontrolsüz olarak abartılı tepkilerle ifade edebileceğini belirten yayınlar vardır (Sala, 1997). Öfke her ne kadar yapıcı davranışlarla dışa vurulsa da yıkıcı saldırgan davranışlarla da dışa vurulmaktadır. Bu ifade şekli sık tercih edilen ve kolay bir yoldur. Ancak istendik değildir. Engellenmeler karşısında birey benliğini korumak ve savunmak için saldırgan tepkiler göstermekte ve gergin ortamdan uzaklaşmak için çözümler aramaktadır (Sala,1997).

En sık yaşadığımız ifade şekli öfkenin dışa vurulmasıdır. Öfkenin ifade biçimlerinden en önemlisi saldırganlık olarak görülmektedir. Öfke, saldırganlığın iki tür ifade biçimlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırı motor davranışlarla ilgilidir. Bununla birlikte amaç karşıdaki kişinin ya da nesnenin zarar görmesidir (Berkowitz 1990). Kontrolsüz bir biçimde dışa yöneltilen öfke tepkileri, sadece o anda bireyde var olan gerilimin boşalmasına yardım etmektedir. Birey, ortaya koymuş olduğu bu tepkilerinden dolayı yeniden öfke yaşamasını ya da kendisini suçlu hissetmesini engelleyemez (Geçtan, 1997).

Bireyin karşısındakini küçük düşürücü, kırıcı, alay edici sözler kullanması, doğrudan ya da dolaylı olarak onu aşağılaması, kötülemesi, kişiliğine saldırması, umudunu, beklentisini kırması, türlü söylentiler çıkarması, sert kaba konuşmalarla sürekli engellemeler yapması, öfkenin sözlü saldırganlıkla yapılan yıkıcı ifade yollarıdır. Ayrıca öfkesini başka bir anlatım biçimi de küfür ve ağlamaktır (Köknel, 1995).

Öfke, özellikle açık bir şekilde gösterildiğinde ve bu durum diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirildiğinde, kişide düşük benlik saygısına, kişilerarası ve aile içi çatışmalara, sözel ve fiziksel saldırılara ve iş yaşamı ile ilgili uyumsuzluklara neden olabilir. (Arkasay, 2001). Ayrıca öfkenin dışa yansıtılması kişilerarası çatışmalara, negatif benlik algısına, benlik saygısında düşmeye neden olabilir. Bununla birlikte, öfke DSM’de bir bozukluk olarak listelenmemiş, ancak birçok psikiyatrik bozuklukla ilişkisi ortaya konmuştur (Erdem, Çelik, Yetkin ve Özgen, 2008).

Öfke, ne olursa olsun yitirmeyeceğimizi düşündüğümüz kişilere yöneltilir. Bunlar daha çok aile bireyleridir. Bu nedenle dostluk ilişkilerinde sevecen ve yumuşak başlı olmasına karşın, evinde öfkeli ve hırçın kişilere oldukça sık rastlanmaktadır (Baygöl,1997). Öfke duygularını duygu ve düşüncelerimizi ortaya koyacak şekilde ifade etmek sağlıklı olan yoldur. Bunu yapabilmek için bireyin içinde bulunduğu duygunun farkında olması bunu karşıdakini incitmeden açık bir şekilde ifade etmesidir (Akmaz, 2009).

Öfke kontrol edilerek de ifade edilebilir. Öfkenin kontrolü zannedildiği gibi öfkenin bastırılması ya da tepki verilmemesi anlamına gelmemektedir. Aksine bu ifade şekli, daha sakin ve mantıklı şekilde, daha etkili olarak öfke yaşantısının oluşturduğu negatif duygulanım ile baş etmeyi sağlayacak problem çözme, iletişim becerilerini kullanma gibi stratejileri kapsamaktadır (Martin ve Watson, 1997).

Ancak insanlar; her zaman öfkelerini ifade etmeyebilir, hatta öfkelerinin farkında dahi olmayarak bilinçaltına atma eğilimde olabilirler ve bu durum, kişinin yaşamı boyu bilinç düzeyine çıkmayarak devam edebilmektedir (Geçtan, 1983). Bilinçaltına atılan öfke; öfkeden bağımsız gibi görünerek kişinin davranışlarını etkileyebilmektedir ve böylece bastırılan öfke, yine bilinç dışı mekanizmalarla dışa atılarak boşalım sağlanabilmektedir (Geçtan, 1983).

Yaşanılan öfkenin türü ve öfkenin ifade edilme biçimi beraberinde birçok değişik sonuçlar doğurabilmektedir. Öfkenin olumlu ya da olumsuz sonuçlara neden olması temel olarak, gerilim ve tahrikleri tetiklemesine ve bu tahriklerle baş edebilme yeteneğine bağlı olarak değişebilmektedir (Weber, Wiedig, Freyer ve Gralher, 2004). Öfke kontrolünde bireyler, saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeden, öfkesini ifade etme becerisi kazanabilmektedirler (Kökdemir, 2004).

### **3.5.Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi**

#### **3.5.1. Psikoanalitik Kuram**

Her bir farklı kuram kendine göre yaklaşımlarla öfkeyi açıklamaktadır. Bunlardan Freud (1993)'un öncülüğünü yaptığı psikoanalitik yaklaşım, öfke davranışının altında yatan güçlerin bilinçdışında gizlenmiş olduğunu vurgulamaktadır (aktaran, Balkaya, 2001). Freud, cinsel ve saldırgan içgüdüleri birçok duygu ve davranışın kaynağı olarak görmüştür. Ona göre, bu iki içgüdü kişi için gerekli psişik enerjiyi oluşturmakta ve bu enerjinin açığa çıkartılması da duygu yaşantısının temelini oluşturmaktadır (Özer, 1994a).

Freud öfkeyi içgüdüsel olarak tanımlamaktadır ve saldırganlığın, “ölüm içgüdü” olarak adlandırdığı biyolojik bir temele dayandığını öne sürmüştür. O'na göre saldırganlık, doğuştan gelen bir özellik olarak kontrol altında değildir ve ölüm dürtüsünün bir ifadesidir. Kişiler, ifade edilmesi gereken ölüm dürtü miktarı ile doğmaktadırlar. Doğrudan ifade engellendiğinde, doğrudan olmayan ifade oluşmaktadır. Saldırgan davranışın ifade edilmediği takdirde, belli türden bir enerji olarak içimizde kalacağını savunan Freud, birçok davranış bozukluklarının, doğal ifadesini bulamamış saldırganlık eğiliminden kaldığını iddia etmiştir. Dürtü gücü nedeniyle kişiler zarar verici davranmaya ve öfkeye eğilimlidirler. Bu güdü başlangıçta bireyin kendine yönelikken, sonradan dış

dünyadaki objelere yönelir. Aynı görüşü paylaşan Lorenz, saldırganlığın ait olunan türle birlikte genetik olarak aktarıldığı görüşünü ileri sürer (Cüceloğlu, 2003).

Psikoanalitik görüşe göre öfke duygusu gelişim dönemleriyle açıklanmaktadır. Oral dönem bebeğin tüm ihtiyaçlarının ağız ve emme yoluyla anlatıldığı dönemdir. Bu dönemde emmeden sonra ısırma ve kemirme gibi davranışlar ağız bölgesinin temel doyum aracı olmasından kaynaklanır. İlk zamanlar anneye tamamen bağımlı olan bebek, zamanla etkin saldırgan davranışlar sergilemeye başlar. Bu döneme takılıp kalma ya da bu döneme gerileme, saldırgan davranışların temelini oluşturmaktadır.

Anal dönemde ise çocuk, anüs kasları üzerinde denetim kazanarak, anüsteki gerilimi boşaltmadan duyduğu hazzı ertelemeyi öğrenir. Bu süreçte annenin tutumu çocuğun ileride sahip olacağı bazı karakter özellikleri ve değerlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bebeğin hazzını ertelemesi konusunda katı ve cezalandırıcı yaklaşımlar, bebeğin öfke duymasına neden olur. Öfkesini ise ya dışkısını tutarak ya da tutmayarak gösteren çocuk anne babayla inatlaşma sürecine girebilir. Bu dönemdeki saplantılar sadistik kişilik yapısını oluşturan, çabuk ve aşırı öfkelenme, saldırgan ve cezalandırıcı tepkilerle öfkesini ifade etme gibi davranışları içerir (Köknel, 2000).

### **3.5.2. Biyolojik Kuram**

Organizmanın isleyişindeki bozukluklar, esas olarak merkezi sinir sistemi ve endokrin sisteminden kaynaklanır. Biyolojik temelli kuramlar ise bunu saldırganlığın nedeni olarak açıklamaktadır. Beynin yanlış işlemesi, hormonlar ve kalıtım ihtimalleri dahilinde, saldırgan davranışlar, kendine her zaman hedef bulabilir ve çevreden açık bir kışkırtma olmadan da meydana gelebilir. Bu araştırmacıların bazılarına göre, saldırgan olma ihtiyacı ya da saldırganlık

içgüdüğü her bireyin içinde mevcuttur ve kendini açığa çıkarmak için fırsat kollamaktadır (Okman, 1999).

Biyolojik temele dayandırılmış kuramlara bakıldığında bu kuramların objektifve somut veriler sunması açısından önemli olduğu bilinmektedir. Fakat saldırganlığın oluşumunda bilişsel, duygusal ve sosyal süreçleri önemsememesi nedeniyle eksiklikler bulunmaktadır (Okman, 1999). Pottegal ve Knutson (1994), günlük yaşantıda ortaya çıkabilecek yorgunluk, haksızlık, engellenme gibi durumlar sembolik düşüncüyü ve mantığı düzenleyen neokorteksin etkinliğini belirleyerek de öfke duygusunun oluşabildiğini belirtmiştir. Ayrıca, tümüyle sağlıklı bir beden bile, bir çevre içinde her an öfke kaynağı olabilecek engellemeler yaşayabilir. Her amigdala, dış dünyaya farklı tepkiler verir. Farklı toplumlarda, farklı kişilerin sosyal yaşantıları, temel fizyolojilerini etkiler (aktaran, Köknel, 2000).

### **3.5.3. Davranışçı Kuram**

Davranışçı kuramın savunucularından Watson'a göre öfke, uyarıcılara karşı verilen öğrenilmemiş duygusal tepkilerden biridir. Korku ve sevgi gibi öfke duygusu da, koşullanmamış refleks türü olarak görülebilir. Duygusal rahatsızlıklar insanlardaki bu üç temel duyguyla ilgili olarak bebeklikte ve çocuklukta oluşan koşullanmış ya da transfer edilmiş tepkilerden oluştuğundan bunlar geri döndürülebilir (Nelson-Jones, 1982).

### **3.5.4. Varoluşçu Kuram**

Varoluşçu yaklaşımlar kızgınlığın insanın yok oluşuna, işlenememiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklamaktadır. Buna göre kızgınlık kaçınılmazdır ve her insana göre farklı

veesizdir (Bilge, 1996). Varoluşçu kuramcılar, geçmişteki olumsuz olaylar sonucu oluşan duyguların devam ettirilmesinin şundaki etkileşime engel olduğunu öne sürerler. Öfkeyi insanın kendisini çaresiz ve güçlü hissetmesine ve hayatın anlamsızlığına bir cevap olarak açıklamaktadır (Ankay, 2002).

### 3.5.5. Bilişsel Kuram

Ellis (1992) öfkenin, bireyin düşüncelerinden, inançlarından ve özellikle de yanlış (mantık dışı) inançlarından doğduğunu kabul etmektedir. Öfkeye neden olan bu yanlış inançlar değiştirilirse, öfkenin yarattığı duygu durumunda da mutlak değişikliklerin olacağını belirtmiştir.

Bilişsel kurama göre, bir olaya verilen tepkiler kişiye göre ve algılama biçimine göre değişebilir. Her birey hayatta farklı olaylarla karşılaşabilir ve bu olaylara farklı tepkiler verir. Bu durum farklı duyguların da ortaya çıkmasına neden olur, dışarı yansıtılan duygularda kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir (Atkinson, 1995). Tıpkı bu farklı duygular gibi öfkenin de ortaya çıkması ve ifade edilmesinde düşünceler, inançlar, deneyimler, algılar ve geçmiş yaşantılar belirleyici rol oynamaktadır (Edmanson, Conger, 1996).

Araştırmalar öfkenin, bilişsel, algısal, fizyolojik, davranışsal değişkenlerden oluşan çok yönlü bir yapı olarak tanımlamaktadır. Davranışsal tepkilerin nedeni olaylarla ilgili değildir, daha çok kişinin yaşadığı olayla ilgili düşünceleri, yorumları ve bunların kaynağını oluşturan inançlarıdır. Bu düşünceler kişiden kişiye, toplumdan topluma ve kültürden kültüre değişmektedir bu nedenle öfke ve öfke ifadesi biyoloji ve kültürün, bilişsel yapılarımızın ve bedeninin ortak etkilerinin sonucudur denilebilir (Özer, 1990).

Özetle öfke, her birey için normal ve aslında sağlıklı bir duygudur ancak bu duygunun ifade edilme şekli, bireyin yaşadığı hayat kalitesi ve sağlığı hakkında ipucu verir. Çünkü öfke birçok rahatsızlık ve hastalığı da beraberinde



getirir. Öfke kontrolünü bilmek ve bunu yaşamında uygulamak bireyin iyilik halini yükseltmektedir.

#### **4. İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

İyilik hali ile ilgili alanyazına bakıldığında konunun birçok değişken açısından ele alındığı görülmektedir. Bu konuda değişik yaş gruplarıyla çalışıldığı dikkat çeken diğer bir konudur. Bu çalışmalardan bazıları aşağıda sunulmuştur.

İyilik halinin ruhsal ve psikolojik boyutlarının kavramsallaştırılması ve ölçümünü araştıran Adams ve diğ. (2000), üniversite öğrencileri ile çalışmışlardır. Bulgular, üniversite öğrencilerinde, yaşam amacının genel iyilik hali algısını geliştirebilmesi için iyimser bir bakış açısı ve uyum algısının olması gerektiğini göstermiştir.

Vecchione (2000) yaptığı çalışmasında iyilik hali ve üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 160 üniversite öğrencisi katılmıştır. İyilik halinin 5 alt ölçeği olan maneviyat, kendini düzenleme, çalışma ve serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi bu çalışmanın bağımsız değişkenleri olmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre iyilik hali ve kariyer gelişimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Granello (1995) ise iyilik halini, algılanan sosyal destek ağı ve empatibecерisinin bir fonksiyonu olarak incelemiştir. Çalışmaya 18-47 yaş arasında 100 üniversite öğrencisi katılmıştır. İyilik halini etkilediği düşünülen, hem sosyal hem psikolojik faktörleri içinde barındıran bir model araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda iyilik hali ile ilgili algılanan sosyal destek ve empati arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada bütüncül iyilik hali ile aile içindeki ilişkilerini incelenmiştir(Munn, 2000). Algılanan iyilik hali ve

algılanan stres arasındaki ilişki aile yapısı da göz önünde bulundurularak ortaya konmuştur. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre, geniş aile olması ya da çekirdek aile olması arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Ayrıca iyilik hali, farklı gruplar ve farklı konularla da çalışılmıştır. Russell-Mayhew, Arthur ve Ewashen (2007) ilk ve orta öğretim öğrencileri, öğretmenleri ve aileleri üzerinde yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin beden imgeleri, kişisel davranışları ve yeme alışkanlıklarının iyilik hali temelli okul müdahale programlarında aile ve öğretmenlerin yardımıyla öğrenciler için çok daha yararlı sonuçlar doğuracağını belirtmişlerdir.

Jutras ve Lepage (2006), 6–12 yaş çocuklarının psikolojik iyilik haline okul ve çevrenin nasıl katkıda bulunduğunun aileler tarafından algılanmasını incelemişlerdir. Ebeveynlerin yarısından fazlası çocuklarının psikolojik iyilik halini sağlamak için okuldaki kişisel ilişkilerle sağlanan duygusal desteğin ve destekleyici öğrenme ortamının önemi üstünde durmuşlardır.

Smith, Young ve Robinson III (2007), yüksek lisans yapan psikolojik danışmanlık stajyerleri için iyilik halinin psikolojik sıkıntı ve sosyal istenirlik ile ilişkisini araştırmışlardır. Bulgular, psikolojik sıkıntı ile iyilik hali arasında negatif bir ilişkinin olduğunu, sosyal istenirlik ile iyilik hali düzeyleri arasında ise bir ilişki olmadığı göstermiştir. Yani iyilik hali yükseldikçe psikolojik sıkıntı azalmaktadır.

Ayrıca, önemli olma ve ergen cinsiyet farklılıkları üzerine yaptığı çalışmada Rayle (2005) ise, başkaları için önemli olmayı iyilik hali ile ilişkilendirmiştir. Kızların genel olarak erkeklerden daha çok aileleri için önemli olduklarını anladıkları ve bu durumun da kızların iyilik halini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dew (2000) ise farklı bir çalışmaya imza atarak yetişkin geylerle çalışmıştır. İçselleştirilmiş homofobi, kendini açma, aileye kendini açma ve iyilik

hali arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya geylerin sosyal ve profesyonel gruplarından ve üniversite gruplarından gönüllü 217 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, ebeveyn kendini açma ile iyilik hali arasında bir ilişki bulunamamıştır. Kendini açma ve içselleştirilmiş homofobinin iyilik hali ile ilişkili olduğu, yaş ve etnik kökenler arasında da fark olduğu görülmüştür.

Garrett (1996), kültürel değerler ve Kızılderili lise öğrencilerinin iyilik halini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini, 132'si Anglo Sakson ve 20'si Kızılderili olan 152 öğrenci oluşturmaktadır. Kızılderili olanlar ile olmayanlar arasında yeni çevreye uyum sağlama konusunda farklılıklar bulunmuştur. İyilik hali üzerinde, Kızılderili olan ve olmayan öğrenciler arasında İyilik Hali Ölçeğinin 17 alt ölçek puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Degges- White ve Myers (2003) ise baş ağrısı olan hastaların danışma ihtiyaçlarının incelenmesi ve iyilik hali ve algılanan stres ile ilgili bir betimleyici çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmada baş ağrısı çekenlerin, baş ağrısı çekmeyenlere göre daha düşük bir iyilik hali düzeyine sahip oldukları, daha fazla stres algıladıkları ve bu algılanan stres ile iyilik hali arasında negatif bir ilişki olduğu hipoteziyle yola çıkmışlardır. Araştırmanın örneklemini tıp kliniğine migren yardımını için başvuran gönüllü 60 yetişkinden oluşmaktadır. Bu araştırmanın sonucunda baş ağrısı olan hastaların, yetişkin norm grubuna göre düşük iyilik hali ile yüksek stres algısı ortaya çıkmış ve böylece iyilik hali ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yukarıda verilen çalışmalar incelendiğinde iyilik hali ile psikolojik sıkıntı arasında ters yönde ilişki olduğunu, algılanan stres, kendini açma ve içselleştirilmiş homofobinin iyilik hali ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. İyilik hali ile yapılan çalışmaların bazıları ise iyilik halini yükseltmek için denenen programları kapsamaktadır.

Combes- Small (1991)'de yaptığı bir çalışmada, Southern Illinois Üniversitesi bünyesindeki İyilik Hali Merkezinde bir program geliştirmiştir. Bu programın amacı Afrika asıllı Amerikalı öğrencilerin alkol ve madde kullanımını azaltmak, cinsel yolla bulaşan hastalıkları en aza indirmek, stres, yüksek tansiyon, kötü beslenme gibi alışkanlıklardan uzak tutmak, öğrencilerin sağlık durumlarını yükseltmektir. İyilik hali programı, Afrika asıllı Amerikalı öğrencilerin farkındalığını arttırmak, alkol ve madde kullanımını en aza indirmek, AIDS konusunda öğrencileri bilinçlendirmek, istenmeyen hamileliklerin önüne geçmek, doğru ve sağlıklı beslenme yollarını göstermek ve öğrencilerin daha sağlıklı yaşamaları için düzenlenen etkinlikleri kapsamaktadır.

Askegaard (2000)'de 348 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada iyilik hali dersi alan öğrencilerin tutumlarındaki değişiklikleri incelemiştir. Bu tutumlar beslenme, stres yönetimi ve fiziksel aktivitelerden oluşmaktadır. Bu dersi alan öğrencilerin bilgi ve davranışlarındaki gelişim gözlenmiştir. Araştırmanın sonunda elde edilen verilere göre üst sınıftaki öğrencilerin alt sınıflardaki kız ve erkek öğrencilere göre beslenme ve toplam iyilik hali puanları daha yüksek çıkmıştır. Kızların stres yönetimi iyilik hali puanları erkeklere göre daha yüksektir ve erkeklerin fiziksel aktivite davranış puanları kızların ortalama puanlarına göre oldukça fazladır aynı zamanda beslenme davranış puanları kızların puanları erkeklerin puan ortalamasına göre çok daha yüksek bulunmuştur.

Tanigoshi, Kontos ve Remley Jr.(2008), yaptığı araştırmada emniyet görevlileri üzerinde iyilik hali danışmanlığının etkinliğini ortaya koymaya çalışmıştır. Bulgular iyilik hali danışmanlığının emniyet görevlileri arasında iyilik halini geliştirebileceğini ortaya koymuştur. Smith-Adcock, Webster, Leonard ve Walker ( 2008), suç işleme riski taşıyan kızlar için iyilik halinin geliştirilmesi amacıyla bir danışma grubu oluşturulmuştur. Okuldaki ergen kızların gruba

katılmaları, iyilik hali hakkındaki bakış açılarını genişletmelerini, kişisel iyilik hali amaçları oluşturmalarını, güçlerini keşfetmelerini sağlamıştır.

Hartwig (2003) iyilik hali, aile ortamı ve ergen kızlarda suçluluğun bireysel faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Suçlu ergen kızlar için, çocuk adalet sistemi ve ruhsal sağlık sistemi içinde yer alan iyilik hali yaklaşımını temel alan bir tedavi planı denenmiştir. Araştırmaya yaşları 18 ile 19 olan 248 üniversiteli kız öğrenci katılmıştır. Bu tedaviyle kız öğrencilerin şu anda güçlü olduğu alanları geliştirerek suçun önlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca cinsiyetlerine özgü ihtiyaçları göz önüne alınarak verilecek etkili bir tedaviyle ergenlikten yetişkinliğe sürecektir suç döngüsünün yarıda kesilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda istenilen amaçlara ulaşıldığı görülmüştür.

Cagle (2000), devlet liselerinde okutulan İyilik Hali derslerini incelemiştir. Bu araştırmaya 322 öğretmen katılmıştır. Araştırma, bu dersi veren öğretmenlerin nitelikleri, müfredat, dersin anlatılış metotları ve ders programının süresinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşamda iyilik hali dersine ayırdıkları toplam zaman öğrenciden öğrenciye farklılık göstermektedir. İyilik Hali dersini veren öğretmenlerin neredeyse yarısı yaşamda iyilik hali öğelerinin hepsini öğretmek için zamanın yeterli olmadığını belirtmişlerdir.

İyilik hali kavramı Türkiye’de yeni araştırılan bir kavramdır. Bu araştırmalardan bazıları iyilik halini diğer psikolojik değişkenlerle incelerken, bazıları ise iyilik halini yükseltmeye yönelik programları test etmeye yöneliktir.

Üniversite öğrencilerinin iyilik halini etkileyen faktörleri belirlemeye çalışan Doğan (2004), 936 üniversite öğrencisi ile çalışmasını sürdürmüştür. Araştırma sonucunda cinsiyet, karşı cinsten arkadaş (sevgili) olup olmaması, sigara kullanıp kullanmama, dengeli beslenme, egzersiz yapma sıklığı, gelecekle ilgili düşünceler, dindarlık düzeyi, alkol kullanma sıklığı, aile ve arkadaş sosyal

destek düzeyi değişkenleri açısından öğrencilerin İyilik Hali Ölçeği'nin bazı alt ölçeklerinde anlamlı farklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Duran'ın (2006) çalışması ise üniversite öğrencilerinin, İyilik Hali'nin boyutlarını, benlik-saygısı, fiziksel belirtiler, sanat benlik kavramı ve cinsiyet ile ilişkisini saptamak üzerinedir. Bu çalışmanın ikinci amacı ise Sanat Etkinlikleriyle Zenginleştirilmiş İyilik-Hali Programının (SEZİP) üniversite öğrencilerinin iyilik halini geliştirmedeki etkinliğini test etmektir. Araştırmanın sonucunda tüm bu kavramların iyilik hali toplam puanı için yordayıcı değişkenler olduğu saptanmıştır.

Sarı (2003), üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile cinsiyet, duygusal ilişki statüsü, kalınan yer, akademik not ortalaması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemi, toplam 506 üniversite hazırlık sınıfı öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda elde edilen verilere göre, iç tutarlılık, sevgi ve çevresel duyarlılık alt ölçeklerinde erkek öğrenciler lehine, sosyal ilgi ve empati alt ölçeğinde ise kız öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda bulgular, duygusal ilişki içinde olan öğrencilerin sevgi alt ölçeğinden olmayanlara göre daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Duygusal ilişki içinde olmayan öğrenciler ise fiziksel iyilik hali alt ölçeğinde olanlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Araştırma sonuçları kalınan yerin iyilik hali açısından etkili olmadığını göstermektedir. Bunun yanın sıra bulgular, akademik not ortalaması 90 ile 100 arasında olan öğrencilerin başarıya oryantasyonu alt ölçeğinden akademik ortalaması 50 ile 70 arasında ve 50'den düşük olanlara göre daha yüksek puan aldıklarına işaret etmektedir.

Maşraf (2003) yaptığı çalışmada iyilik hali temelli stres yönetimi programının, stres düzeyi ve başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmaya üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinden 223 kişi katılmıştır. Araştırmada bulunan sonuçlar, iyilik hali temelli stres yönetimi programının stresi azaltmada herhangi bir etkisinin olmadığını göstermiştir.

Özü'nün (2010)'da yaptığı çalışmasının amacı bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Araştırmanın örneklemini Karşıyaka Vergi Dairesinde çalışan 160 memur oluşturmaktadır. Bu memurlara 12 grup oturumundan oluşan bir etkinlik programı hazırlanmıştır. Plasebo ve deney grubu uygulaması olarak 2'ye ayrılan bu programda, tamamen yapılandırılmış bir grupla psikolojik danışmanlık uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının, işgörenlerin yaşadığı iyilik hali düzeyini artırmada etkili bir müdahale yöntemi olabileceği görülmüştür.

## **5. ÖFKE VE İYİLİK HALİ İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

İlgili alan yazın incelendiğinde sürekli öfke ve iyilik halinin birlikte hiçbir araştırmaya konu olmamış olduğu görüldü. Bununla birlikte öfkenin iyi oluşla (well-being) ve sağlık konularıyla yapılan bazı çalışmalarının olduğu bulunmuştur. Ancak buna rağmen ulaşılan araştırma sayısı oldukça sınırlıdır.

Diong, Bishop, Enkelmann ve diğ. (2005)'te yaptığı bir çalışmada Singapur'da polis devriye görevlileriyle öfke, stres, psikolojik iyi oluş, sosyal destek ve baş etme becerileri arasındaki ilişkiyi biçimlendirmek adına çalışılmıştır. 248 erkek memura uygulanmıştır. Bunlardan 83'ü Çinli, 82'si Hindistanlı ve 83'ü de Malaya'lıdır. Her etnik gruptan olan memurlar rastgele tabakalı örnekleme yoluyla seçilmiştir. Bu çalışma ile stres deneyimleri, nefret, sosyal destek algısı ve baş etme stratejileri ile yapısal eşitlik modellemesi (SEM) kullanılarak sağlık arasındaki karşılıklı ilişkiler incelenmiştir. Sonuç olarak, yüksek seviyelerdeki öfke deneyimleri doğrudan yüksek seviye stres ve düşük seviye sosyal destek imkanlarıyla, dolaylı olarak ise baş etme stratejilerinden

kaynaklı sakinme davranışları ilintilidir ve her ikisi de doğrudan ve dolaylı olarak psikolojik iyi oluş eksikliği ve yüksek seviye üzüntünün nedenlerindedirler. Psikolojik üzüntü ise dolaylı olarak yoksun fiziksel sağlık ile ilişkilidir. Kısacası yapılan araştırmada doğrudan ya da dolaylı olarak yüksek seviyedeki öfkenin, psikolojik iyi oluşu etkilediği ve aralarında negatif bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur.

Yurtiçinde öfke ve iyilik halinin alt boyutlarıyla ilgili yapılan araştırmalara ulaşılmıştır. Sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi, kendini suçlama ile fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi, fiziksel sağlık ile sosyal uyumu bu değişkenlerden hangisinin daha iyi yordadığını ve fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi inceleyen Güngör (1996), 204 erkek, 99 kadın toplam 303 öğrenci ile çalışmıştır. Sonuç olarak, sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi, kendini suçlama değişkenlerinin hepsinin fiziksel sağlık ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal uyumla ilişkili olduğu bulunan değişkenlerin de sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi ve kendini suçlama olduğu görülmüştür. Ayrıca, fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasında da ilişki bulunduğu saptanmıştır.

İyilik halinin alt boyutu olan problem çözme ile öfke arasında yapılan bir araştırmada Danışık (2005), ergenlik döneminde öfkenin ortaya konuş tarzının problem çözme becerileriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 555 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, problem çözme ile toplumsal cinsiyet, psikolojik semptom ve sosyal paylaşım değişkenleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuş daha sonra bu sonuçlar neticesinde problem çözme ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çelikkaleli (2010), ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal yetkinlik inançları ile depresyon, okul-akademik benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, kontrol odağı, sürekli öfke, yıkıcı öfke ifade biçimi ve öfkeyle olumlu baş etme biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 1767 lise



öğrencisinden oluşmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, ergenlerin akademik ve duygusal yetkinlik inançları ile sürekli öfke puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ergenlerin sosyal yetkinlik inanç düzeylerine göre sürekli öfke puanları farklılaşmazken; akademik ve duygusal yetkinlik inanç düzeylerine göre sürekli öfke puanları anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Ergenlerin akademik ve duygusal yetkinlik inançları ile yıkıcı öfke ifade biçimi puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Aynı zamanda ergenlerin sosyal yetkinlik inanç düzeylerine göre yıkıcı öfke ifade biçimi puanlarında herhangi bir farklılık bulunmazken, akademik ve duygusal yetkinlik inanç düzeylerine göre yıkıcı öfke ifade biçimi puanları anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır.

İyilik halinin boyutlarından biri olan maneviyatla öfke arasında yapılan bir araştırmada, Koç (2011) Tanrı tasavvuru, benlik algısı ve öfke arasındaki ilişkileri incelemiştir. Üniversite öğrencileri ile çalışılan araştırmada örneklem 217 öğrenciden oluşmaktadır. Yapılan analizlerde, olumlu (sevgi temelli) bir din eğitimi alan öğrencilerin, Tanrı tasavvurlarının, olumsuz (korku temelli) bir din eğitimi alan öğrencilerden daha olumlu olduğu, yine din eğitimini daha çok yakın birileri tarafından alan öğrencilerin Tanrı tasavvurlarının, daha çok okulda din eğitimi alanlardan daha olumlu olduğu görülmüştür. Ayrıca Tanrı tasavvuru, benlik algısı ve öfke yaşantısı arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür.

İyilik halinin yaratıcı benlik boyutunun alt boyutu olan mizah ile öfkenin araştırıldığı, ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen Soyaldın (2007), toplam 542 öğrenci ile çalışmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda, öğrencilerin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasında ilişki olduğu görülmüştür.

## 6. ÖZYETERLİKVE İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Öfke konusunda olduğu gibi özyeterlikte de total iyilik hali ve iyilik halinin diğer bileşenleriyle ilişkisini inceleyen araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Ancak iyilik hali kavramının ilişkili olduğu öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sağlıkla ilgili yurtdışında yapılan araştırmalar aşağıda verilmiştir.

Sidman ve diğ. (2009), özyeterlik ve iyilik hali (wellness) ile ilgili doğrudan yapılan, bulunan ilk araştırmadır. Diğer araştırmalarda özyeterlik ve iyi oluş (well-being) ile dolaylı olarak çalışılmıştır. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin görülen temel derslerle sağlıklı yaşama yollarını öğrenmesi, öğrencinin çeşitli fiziksel aktivitelere katılmasının özyeterliğini geliştirmesi ve fiziksel olduğu kadar psikolojik yapısını da etkilediği varsayılmaktadır. Bu çalışmanın amacı özyeterliğin gelişimi ile öğrencilerin iyilik hali arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırma 611 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Yapılan araştırmalardan sonra, özyeterlik egzersizleri yardımıyla iyilik hali (veyilik halinin alt ölçekleri olan; fiziksel, maneviyat, entelektüel, psikolojik ve duygusal) üzerinde bir tahmin yürütülmesinin olası olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma göstermiştir ki özyeterliğin geliştirilmesi önceden planlı bir müfredata bağlıdır ve bu eğitim programı üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin geliştirilmesi için efektif bir araç olarak kullanılabilir. Kısacası, özyeterliği yüksek olan üniversite öğrencileri bunu fiziksel, maneviyat, entelektüel, psikolojik ve duygusal iyilik hallerine yansıtmaktadır ve böylece özyeterlikle iyilik hali arasında doğru orantılı bir ilişki bulunmaktadır.

Tong ve Shanggui (2004)'te yaptığı araştırmada, Çin Üniversitesi'nin Low Ses koleji öğrencilerinin ilişkilerini incelemişlerdir. Bu ilişki öğrencilerin genel özyeterlik ve öznel iyi oluşları arasındadır. Yapılan araştırmada 102 Low

Ses koleji öğrencileriyle ve 164 Çin Üniversitesi öğrencileriyle çalışılmıştır. Toplamda bu araştırmaya 266 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ve İyi Olma Belirtileri, Genel Etkilenme Belirtileri üzerinden bir çalışma yapılmıştır. Belirgin bir cinsiyet ayırımına rastlanmamakla birlikte, yüksek derecede genel öz-yeterlik gösteren bireylerin yine yüksek seviyede iyi olma durumu gösterdikleri raporlanmıştır. Low SES kolejindeki öğrencilerin genel öz-yeterlikleri belirgin biçimde genel etkilenme, yaşamdan aldıkları haz ve iyi olma durumlarıyla pozitif biçimde kolerasyon içerisindedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, genel öz-yeterlik pozitif biçimde iyi olma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Moeni, Shafii ve diğerleri (2008), İran erkek lisesi öğrencilerinde, stres farkındalığı, özyeterlik ve bunların psikolojik iyi oluşları ile ilgili ilişkilerini araştırmışlardır. Bu araştırmada İran'ın merkezi Tahran'daki bir lisede okuyan 148 ergen ile çalışılmıştır. Bu makalenin bulguları öz-yeterlik ile algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu işaret etmektedir. Yüksek stres, düşük özyeterlik ve düşük ruhsal sağlık ile ilgilidir. Algılanmış stres, öz yetkinlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin ortaya çıktığı bu çalışmada demografik farklılıklar göz önünde bulundurulmamıştır. Sonuç olarak yüksek derecede öz-yeterliliğin, yüksek derecede psikolojik iyi oluşla ilişki olduğu görülmüştür.

Yang, Liu ve diğerleri (2010) da yaptığı çalışmada Çin'deki ergen depremedelerle çalışmıştır. Bu çalışma yıkıcı bir doğal afet sonrasında ergenlerin, psikolojik sağlık ve özyeterlik, sosyal destek, stresle baş etme becerilerinin birbirleriyle olan ilişkisini ortaya çıkarmak daha sonra buna uygun müdahale yöntemleri hazırlamak ve bunları uygulamak adına yapılmıştır. Çin'in depremin vurduğu bölgesi, Wenchuan'daki 172 tane ortaokul öğrencisi örneklemini oluşturmuştur. Sonuç olarak böyle bir felaketten sonra özyeterliği düzeyi ortada olan katılımcıların psikolojik iyi oluş haline ulaşamadıkları ortaya konmuştur.

Uygun sosyal destek ve baş etme becerileri uzun vadede uygulandığında kişinin özyeterliliğinin ve buna bağlı olarak psikolojik iyi oluşunun artacağı öngörülmektedir.

Salami (2010)'nin yaptığı çalışmada öğretmenlerin mesleki stresleri ile psikolojik iyi oluşlarının arasındaki ilişkiyi ve öz yetkinlik hali, baş etme stratejileri ve negatif sosyal ilişkileri gözlemlemiştir. Örnekleme, güneybatı Nijerya'dan seçilen 420 öğretmen oluşturmaktadır. Veriler, hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Mesleki stresin psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda, özyeterliliğin, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır.

Yukarda verilen çalışmalar incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun, özyeterlilik, algılanan stres, baş etme becerileri, fiziksel sağlık gibi boyutlarla çalışıldığı ve bu boyutların iyi oluşla ilişkili oldukları gözlenmiştir. İyilik hali ve özyeterlilik ile yapılan çalışmada ise aralarında doğru orantılı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Türkiye'de yapılan bazı çalışmalar ise iyilik halinin alt boyutlarıyla ilgilidir. Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin özyeterlilik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide rol oynayan çeşitli değişkenleri inceleyen Kesgin (2006), 184 okul öncesi eğitimi öğretmeni ile çalışmıştır. Elde edilen verilere göre, özyeterlilik düzeyi ile problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Okul öncesi öğretmenlerin özyeterlilik ve problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeylerinin medeni duruma, aylık gelire, eğitim düzeyi ve hizmet yılına göre değişiklik göstermediği saptanmıştır.

Kulakçı (2011), huzurevinde verilen hemşirelik hizmetlerinin yaşlıların özyeterlilik algıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisinin değerlendirilmesini araştırmıştır. Araştırmanın örnekleme Huzurevi ve Sosyal

Yardımlaşma Kurumu'nda yaşayan 30 yaşlıdan oluşmaktadır. Veri analizlerine göre, verilen hemşirelik hizmetlerinin yaşlıların özyeterlik algıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına olumlu yönde katkı sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca, yaşlıların özyeterlik algıları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, hemşirelik hizmetleri doğrultusunda özyeterlik algısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki gücünün araştırma süresince arttığı tespit edilmiştir.

Akgül (2008), birinci basamak sağlık kurumlarında çalışan sağlık personelinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-etkililik-yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla bu araştırmayı yapmıştır. Araştırmanın örneklemini 428 sağlık çalışanı oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile öz-etkililik-yeterlik düzeyi arasında önemsiz ve küçük bir ilişki bulunmuştur.

## **7. PROBLEM**

Araştırmanın problemi, cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali boyutlarının düzeylerine göre özyeterliklerini ve sürekli öfkelerini incelemektir.

## **8. ALT PROBLEMLER**

1)Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeylerine göre genel özyeterlikleri farklılaşmakta mıdır?

a) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin yaratıcı benlik düzeylerine göre genel özyeterlikleri farklılaşmakta mıdır?

b) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin baş edici benlik düzeylerine göre genel özyeterlikleri farklılaşmakta mıdır?

c) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin sosyal benlik düzeylerine göre genel özyeterlikleri farklılaşmakta mıdır?

d) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin temel benlik düzeylerine göre genel özyeterlikleri farklılaşmakta mıdır?

e) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik düzeylerine göre genel özyeterlikleri farklılaşmakta mıdır?

2) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeyine göre sürekli öfkeleri farklılaşmakta mıdır?

a) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin yaratıcı benlik düzeylerine göre sürekli öfkeleri farklılaşmakta mıdır?

b) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin baş edici benlik düzeylerine sürekli öfkeleri farklılaşmakta mıdır?

c) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin sosyal benlik düzeylerine göre sürekli öfkeleri farklılaşmakta mıdır?

d) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin temel benlik düzeylerine göre sürekli öfkeleri farklılaşmakta mıdır?

e) Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik düzeylerine göre sürekli öfkeleri farklılaşmakta mıdır?

## **9. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın temel amacı 2011-2012 eğitim öğretim yılında Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören ikinci sınıf üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve iyilik hali düzeylerine göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesidir.

## 10. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ergenliğin son dönemlerinde hızla gelişen fiziksel, sosyal ve bilişsel değişiklikler, gençlerin kendi kapasitelerini nasıl gördüklerine dair önemli ipuçları taşır. Araştırmalar göstermektedir ki üniversite öğrencileri kendini betimlemeleri daha soyut, çok yönlü ve hiyerarşik olmaya meyillidir. Bu değişikliklerin belli bir oranda, üniversite öğrencilerinin bilişsel soyutlama, yansıtma ve sosyal karşılaştırma yeteneklerindeki artışa bağlı olduğuna inanılmaktadır (Harter, 1998, aktaran, Schunk ve Meece, 2005). Üniversite öğrencileri zamanla bilgi çatışmalarını ve beklentilerini koordine etmede daha becerikli hale geldikçe, kendi kapasiteleri, değerleri ve nitelikleri hakkında daha sağlam ve bütün bir görüş oluşturmaktadırlar (Schunk ve Meece, 2005).

Üniversiteye geçiş süreci öğrencilerin 18-22 yaş arasında ergenlikten genç yetişkinliğe adım attığı bir dönemdir. Bu dönem, bireylerin yeni bir yaşama başlamaları ve çeşitli problemlerle baş etmeye çalıştıkları bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu sürece nasıl katkı sağladıkları, süreçten nasıl etkilendikleri ve yaşadıkları değişimlerin hepsi önyetişkinlik döneminin getirdiği gelişimsel özelliklerin bir sonucudur (Sevinç, 2010). Bu gelişimsel özellikler genç yetişkinliğe adım atmış bireylerin zihinsel yetkinlik düzeyini artırma ve akademik olarak başarılı olma, sağlıklı kişilerarası iletişim kurma, amaç geliştirme, özerklik sağlama ve kimlik gelişimini tamamlama gibi görevlerden oluşmaktadır (Chickering ve Reisser, 1993).

Genç yetişkinlik dönemi, sosyal çevreyle olan ilişkilerin kuvvetli olduğu, özellikle daha yakın ve samimi ilişkilerin yaşandığı gelişim dönemidir. Bu dönemden orta yaşa gelene kadar birçok gelişim görevi vardır. Bunlar arasında, insanlarla sağlıklı iletişim kurma, işe başlama, kendine uygun eş seçimi, ortak bir yaşam kurma gibi görevler bulunmaktadır (Aydın, 2002). Yetişkinlik ile

ergenlik dönemi arasında olan ve kesin bir çizgi ile başlayıp bitmeyen bu dönem, kültürden kültüre vebireyin sahip olduğu koşullara göre farklılık göstermektedir (İmamoğlu, 2008).

Ankay'a (1997) göre, genç yetişkinlikte birey, çocukluk ve ardından ergenlik dönemini sonlandırarak hem ekonomik hemde duygusal yönden bağımsızlığını kazanmaya çalışmaktadır. Böylelikle toplumda kendine yer edinme çabası içine girmektedir. Dolayısıyla bu dönem, özellikle farklı bir şehirde üniversite eğitimi görmeye başlayan bireyin kendini ve çevresini yeniden farklı bir bakış açısıyla keşfetmesini, kendi sorumluluklarını alabilmesini, sağlıklı ilişkiler kurabilmesini sağlamaktadır. Gelişimin oldukça hızlı ve önemli olduğu genç yetişkinlik döneminde öğrencilerin yaşam tarzları hakkında onları bilinçlendirmek ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için yol göstermek de oldukça büyük bir önem taşımaktadır.

Sağlıklı bilgi, tutum ve davranışların erken yaşlarda kazandırılması bireylere verimli ve doyum sağlanan bir yaşama doğru seçim yapma şansı sağlayabilir. Çocuklukta kazanılan sağlıklı beslenme tutumları, fiziksel aktivite alışkanlığı sayesinde ileriki yaşlarda oluşacak ciddi sağlık problemleri önlenebilir. İyilik hali programları ise bunu öğretmek için iyi bir yoldur (Doğan, 2004).

Özyeterlik birçok disiplinde ve ortamda test edilmiş, değişik alanlardanbulgularla desteklenmiştir. Örneğin; özyeterlik fobiler; depresyon, girişkenlik,sigara içme davranışı, sağlık ve atletik performans gibi birçok klinik problemin odaknoktasıdır. Son on yıl içinde özyeterlik inançları eğitim araştırmalarında ve özellikle akademik güdü alanında da artan bir ilgi görmüştür (İsrael, 2007).

Türkiye'de iyilik hali kavramı çok fazla çalışılmış bir konu değildir. Alanyazın incelendiğinde karşımıza az sayıda kaynak çıkmaktadır. Yapılan



çalışmaların ise genelde üniversite öğrencileriyle olduğu görülmektedir. Dolayısıyla yapılan bu araştırma hem iyilik haline hem de özyeterlik ve sürekli öfke alanına katkıda bulunması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırmanın, iyilik halini üniversite öğrencileri üzerinde incelemesi konusunda, gelecek yıllarda yapılacak çalışmalara temel olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, bu çalışma Mersin Üniversitesi'ndeki öğrencilerin iyilik hali, genel özyeterliği ve sürekli öfkelerini ortaya koyarak bu konuda çalışan araştırmacılara katkıda bulunacaktır.

## **11. SINIRLILIKLAR**

Bu çalışmanın bağımsız değişkeni olarak iyilik hali ve cinsiyet, bağımlı değişkeni olarak ise özyeterlik ve sürekli öfke, ölçme araçlarında yer alan maddeler ve bu maddelerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## **12. SAYILTILAR**

Örnekleme giren öğrencilerin ölçme araçlarına verdikleri cevapların objektif olduğu ve durumu yansıttığı kabul edilmektedir.

## **13. TANIMLAR**

**İyilik hali (Wellness):** Kişinin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için; bedeninin, aklın ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumudur (Myers ve diğ., 2000).

**Yaratıcı Benlik (Creative Self):** Yaratıcı benlik beş bileşenden oluşmaktadır. Bunlar, problem çözme, duygusal farkındalık, kontrol duygusu, mizah duygusu ve çalışmadır (Hattie ve diğ., 2004).

**Baş Edici Benlik (Coping Self):** Baş edici benlik dört boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, serbest zaman, stres yönetimi, değerli olma duygusu ve gerçekçi inançlarıdır (Hattie ve diğ., 2004).

**Sosyal Benlik (Social Self):** Sosyal benlik boyutu iki bileşenden oluşmaktadır. Bunlar, arkadaşlık ve aşktır (Hattie ve diğ., 2004).

**Temel Benlik:** Temel benlik, maneviyat, cinsel kimlik, kültürel kimlik, kendine bakma boyutlarından oluşmaktadır (Hattie ve diğ., 2004).

**Fiziksel Benlik:** Fiziksel benlik iki boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, egzersiz ve beslenmedir. Bunlar günümüzde yaygın olarak desteklenmektedir(Hattie ve diğ., 2004).

**Özyeterlik:** İnsanların, yaşamlarına tesir eden olaylar üzerindeki etkisini harekete geçiren belirli performans düzeylerini üretebilmeleri için gerekli olan kendi kapasiteleri hakkındaki inançlarıdır (Bandura, 1994).

**Öfke:** Basit bir “sinirlilik” veya “kızgınlık” halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli, duygusal bir durumdur (Spielberger ve diğ., 1991).

**Sürekli Öfke:** Durumluk öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını ifade eden bir kavramdır (Özer, 1994a).

## **BÖLÜM II**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılacak olan veri toplama araçları ve bunlarla ilgili geçerlik, güvenilirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve istatistiksel analizinde kullanılan yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

#### **1. ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Araştırma, cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeylerine göre özyeterlik ve sürekli öfkelerindeğişip değişmediğinin araştırıldığı bir çalışmadır. Bu çalışmada, var olan durumu belirlemeye yönelik yapılan tarama (survey) modeli kullanılmıştır. “Tarama modeli, geçmişte ya da halen varolan bir durumu varolan haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Bu model kapsamında araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi betimlenmeye çalışılmaktadır” (Karasar,2000:29). Araştırmada bağımlı değişkenler, sürekli öfke ile özyeterliktir. Bağımsız değişken ise iyilik hali düzeyi ve cinsiyettir.

#### **2. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Bu araştırmanın evreni, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi bünyesindeki 4 yıllık fakültelerde öğrenim görmekte olan 2. sınıf lisans öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini, Mersin Üniversitesi'nde bulunan, Eğitim, Fen Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler

ile Mühendislik fakültelerinin 2. Sınıflarında öğrenim gören toplam 709 öğrenci (408 kız 301 erkek) oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden ulaşılabileni (convenient) örnekleme yöntemine dayalı olarak belirlenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinden yalnızca ikinci sınıf öğrencilerinin seçilmesinin nedeni, üniversite yaşamına uyumunu sağlamış bir örneklem olduğu varsayılmaktadır. Aynı zamanda öğrencilerde okulu bitirmeye yakın düşünülen meslek ve gelecek kaygısının ikinci sınıflarda fazla olmaması da örneklem seçiminde etkindir. Örneklemin cinsiyet ve fakülteye göre dağılımı Tablo 1’de gösterilmektedir.

*Tablo 1. Örneklemin fakülte ve cinsiyete göre dağılımı*

Fakülteler	Cinsiyet				Toplam	
	Kız		Erkek		F	%
	F	%	F	%		
Eğitim	123	58.8	86	41.2	209	29.5
İİBF	38	55.9	30	44.1	68	9.6
Fen Edebiyat	164	64.8	89	35.2	253	35.7
Mühendislik	83	46.3	96	43.6	179	25.2
Toplam	408	57.5	301	42.5	709	100.0

### 3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplamak amacı ile Kişisel Bilgi Formu, Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği, Genel Özyeterlik Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları aşağıda tanıtılmıştır.

#### 3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma örnekleminin cinsiyet, fakülte, bölüm, doğum yeri vb. demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. İlgili bu form, uygulanan Beş Faktörlü İyilik Hali ölçeğinin ilk sayfasında yer almış ve öğrencileri tanımlayabilmek amacıyla öncelikle bu bilgileri eksiksiz olarak doldurmaları istenmiştir.

#### 3.2. Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği(The Five Factor Wellness Inventory, 5F-Wel)

Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği (5F-Wel) Witmer, Sweeney ve Myers tarafından geliştirilen Bütüncül İyilik Hali modeline dayanmaktadır. 5F-Wel, iyilik hali çemberi modeli temelinde bir değerlendirme aracı olarak kullanılarak yeni bir model gelişimine yol açmıştır. Bölünmez benlik modeli (Is-Wel), geniş ve büyük bir veri tabanı ile yapısal eşitlik modellemesi esas alınarak ortaya çıkmıştır (Hattie ve diğ., 2004). Is-Wel, iyilik haline alternatif bir bakış açısı sağlamıştır. Bu çalışmada 5F-Wel'in TJ formunun uyarlanmış hali kullanılmıştır. 5F-Wel-TJ formu 83 maddeden oluşmaktadır ve kullanılan Is-Wel modeli 5 alt boyutu içermektedir. Bunlar sırasıyla; yaratıcı benlik boyutu (20 madde), baş edici benlik boyutu (19 madde), sosyal benlik boyutu (8 madde), temel benlik boyutu (16 madde), fiziksel benlik boyutu ( 10 madde) olarak sıralanmıştır. Bireyin beş alt ölçekten aldığı toplam puan ise toplam iyilik hali puanı olarak

hesaplanmaktadır (Myers ve diğ.,2000). 5F-Wel'in TJ formu "Tamamen katılıyorum"dan "Hiç katılmıyorum"a doğru sıralanan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. 5F-Wel, bireysel veya grupta uygulanabilir. Tamamlanması yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir.

Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği'nde yapılan açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve yapılan güvenirlik çalışmaları sonrasında elde edilen toplam iyilik hali alfa değeri .94 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayıları Tablo 2'de verilmiştir

*Tablo 2.*

*5F-Wel Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Katsayıları*

Faktörler	Alfa Değerleri
<b>Yaratıcı Benlik</b>	
Problem Çözme	.72
Kontrol Duygusu	.72
Duygusal Farkındalık	.80
Mizah Duygusu	.80
Çalışma	.73
<b>Baş Edici Benlik</b>	.61
Serbest Zaman	.83
Stres Yönetimi	.79
Değerli Olma Duygusu	.81
Gerçekçi İnançlar	
<b>Sosyal Benlik</b>	.87
Arkadaşlık	.89
Aşk	
<b>Temel Benlik</b>	.76
Maneviyat	.85
Kendine Bakma	.79
Cinsel Kimlik	.75
Kültürel Kimlik	
<b>Fiziksel Benlik</b>	.66
Beslenme	.74
Egzersiz	

Tablo 2 ‘de olduğu gibi iyilik hali boyutları ve alt boyutların güvenilirlik katsayıları .61 ile .89 arasında değişmektedir.

### 3.2.1. İyilik Hali Ölçeği’nin Türkçe ’ye Uyarlanması

Myers, Sweeney ve Witmer tarafından geliştirilen “The Wellness Evaluation of Lifestyle” isimli ölçme aracını Türkçe’ ye uyarlayan Türkan Doğan’dır. Bu ölçeğin tercih edilmesinin nedeni, ölçeğin psikoloji, antropoloji, sosyoloji, eğitim, din, davranışsal tıp gibi disiplinler arası bütüncül bir temele dayanmasıdır. Alanda buna benzer ölçekler ise medikal ve fiziksel bir yapıya sahiptir (Doğan, 2004). Ölçeğin boyutları ve alt boyutları iyilik hali çemberi modeline göre yapılmıştır.

Çeviri işlemleri yapıldıktan sonra ölçeğin örneklem tarafından anlaşılır olup olmadığını gözlemlenmek amacıyla bir pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışma Başkent Üniversitesi’nde okuyan 60 öğrenciye uygulanmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin anlaşılır olduğu saptanmıştır (Doğan, 2004).Doğan (2004) tarafından İyilik Hali Ölçeği’nin güvenilirliği, biri test-tekrar test, diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Ölçek, 80 öğrenciye üç hafta ara ile uygulanmıştır. Alt ölçekler için elde edilen Cronbach Alfa Değerleri .41 ile .86 arasında değişmektedir. En düşük alfa değeri Gerçekçi İnançlar, en yüksek alfa değeri ise Stres Yönetimi alt boyutundan elde edilmiştir. Toplam puandan elde edilen güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur.İyilik Hali Ölçeği (İHÖ)’nin tümüne ilişkin yapı geçerliği faktör analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda KMO katsayısı. 898 bulunmuş, Bartlett testi ise anlamlı çıkmıştır. Böylece verilerin faktör analizi için uygun olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği’nin güvenilirliği ayrıca hesaplanmıştır. İyilik Hali Ölçeği’nden elde edilen Cronbach Alfa değerleri .81 ile .71 arasında değişmektedir. Yaratıcı benlik boyutu .81, Baş Edici benlik



boyutu .71, Sosyal benlik boyutu .76, Temel benlik boyutu .76, Fiziksel benlik boyutu .75 olarak bulunmuştur. Toplam puandan elde edilen güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Ayrıca, iyilik hali için Sweeney ve Myers (2003) ile Doğan (2004) tarafından tanımlanmış olan ikinci dereceden faktör yapılarının hangisinin model veri uyumunu sağladığını görebilmek için her iki model için ayrı ayrı yapılan tanımlamalara göre ikinci dereceden doğrulayıcı faktör analizi çözümlenmesine gidilmiştir. Ancak her iki modelde de PSI matrisinin pozitif tanımlı çıkmamasından dolayı analiz girişimlerinden sonuç alınamamıştır. Bunun nedeni çoklu birlikte doğrusallık olarak değerlendirilmiştir. Daha sonra her iki model ayrı ayrı birinci dereceden olacak şekilde çözümlenmeye tabii tutulmuştur. Bir başka deyişle beş faktörün altında yer alan faktörler görmezden gelinmiş, madde hangi ana faktöre bağlandıysa ona göre çözümlenme yapılmıştır. Elde edilen çözümlenmelerden elde edilen RMSEA uyum indeksleri incelenmiştir. İyilik Hali çemberi modeline ilişkin RMSEA değerinin 0.084 olduğu görülürken Is-Wel modeline ilişkin RMSEA değerinin 0.077 olduğu görülmüş bunun üzerine Is-Wel modelinin kullanılmasına karar verilmiştir.

### 3.3. Genel Özyeterlilik Ölçeği

Sherer ve diğ. (1982) tarafından geliştirilen Genel Özyeterlilik Ölçeği'nin özgün formu 23 maddeden oluşmaktadır. Özgün ölçek Genel Özyeterlilik (açıklanan varyans %26.5, Cronbach alfa=0.86) ve Sosyal Özyeterlilik (açıklanan varyans %8.5, Cronbach alfa=0.71) olmak üzere iki faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Birinci faktöre yüklenen maddeler özgül bir davranış alanına işaret etmediği için bu faktöre "Genel Özyeterlilik" başlığının uygun görüldüğü belirtilmiştir. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Başlama

boyutu 9 madde, yılmama boyutu 5 madde, sürdürme çabası-ısrar 3 maddeden meydana gelmektedir.

Araştırmada Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Genel Özyeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Genel Özyeterlilik Ölçeği 17 maddeden oluşmaktadır.

Bu ölçeğin “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna beş dereceli olarak “hiç” ve “çok iyi” yanıtları arasında değişen yanıtların verilebildiği Likert tipi hali kullanılmıştır. Her sorunun puanı 1-5 arasında değişmektedir. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek toplam puanı 17-85 arasında değişebilmektedir, puanın artması özyeterlilik inancının arttığını göstermektedir.

Genel Özyeterlilik Ölçeği Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından 18 yaş ve üstündeki en az 5 yıllık eğitimi olan 895 kişiye uygulanmıştır. Yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için  $\alpha = .80$  ve her bir alt ölçek için ise .78 ile .81 arasında hesaplanmıştır. Geçerlik çalışması için yapılan faktör analizinde ise ölçeğin değerleri 1’den büyük (4.1; 1.8 ve 1.1) üç faktörden oluştuğu ve bu üç faktörün toplam varyansın %41.4 ünü açıkladığı bulunmuştur.

Bu çalışmada Genel Özyeterlilik Ölçeği’nin güvenilirliği ayrıca hesaplanmıştır. Çalışmada elde edilen toplam alfa değeri .84’tür. Özyeterlilik alt boyutları için elde edilen alfa değerleri, başlama boyutu için .80, yılmama alt boyutu için .75, sürdürme çabası boyutu için .73 olarak elde bulunmuştur.

### **3.4. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği**

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), öğrencilerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla Spielberger ve diğ.,(1983) tarafından geliştirilmiş olup ergen ve yetişkinlere uygulanabilmekte ve süre kısıtlaması

bulunmamaktadır. Ölçek, 34 maddelik 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte elde edilen veriler, Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, 8 maddesi bastırılmış öfkeyi, sonraki 7 maddesi dışa vurulmuş öfkeyi ve son 8 maddesi kontrol altına alınmış öfkeyi ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Özgün ölçeğin Cronbach Alfa değeri .77 ile .88 arasındadır.

Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmalarında her bir alt ölçek için ayrı ayrı iç tutarlık kat sayısı hesaplanmıştır. Buna göre, “ Sürekli Öfke” boyutu için .79; “Kontrol Altına Alınmış Öfke” boyutu için .84; “Dışa Vurulmuş Öfke” boyutu için .78 ve “Bastırılmış Öfke” boyutu için ise .62'dir. Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler ile yapılan analizde iç tutarlık katsayıları sırasıyla “ Sürekli Öfke” boyutu için .79; “Kontrol Altına Alınmış Öfke” boyutu için .84; “Dışa Vurulmuş Öfke” boyutu için .72 ve “Bastırılmış Öfke” boyutu için ise .72'dir.

Yapı geçerliğini sınavan çalışmada ise araştırmaya katılan örneklem grupları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi ile araştırılmıştır. Tüm alt ölçeklerde görülen farklılıklar  $p < .001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Ölçek 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Sürekli Öfke'den alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; Kontrol Öfke ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini; Öfke Dışta ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade edilebildiğini ve Öfke İçte ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği'nin güvenilirliği ayrıca hesaplanmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri alt boyutlarından elde edilen Cronbach Alfa değeri, sürekli öfke alt boyutu .81, olarak bulunmuştur.

#### 4.İŞLEM

Araştırma verileri, 2011-2012 eğitim-öğretim yılı Güz dönemini kapsayan Ekim-Kasım aylarında Mersin Üniversitesi'ne bağlı bulunan, Eğitim, Fen Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler ile Mühendislik fakültelerinin ilgili bölümlerinde öğrenim görmekte olan ikinci sınıf öğrencilerine uygulanan ölçme araçları aracılığıyla elde edilmiştir. Uygulama öncesinde öncelikle Mersin Üniversitesi Rektörlüğü'nden (Ek.1), sonrasında ise ilgili bölüm başkanlıklarından ve uygulamanın yapıldığı ders saatlerindeki sorumlu öğretim elemanlarından gerekli izinler alınmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği, Genel Özyeterlik ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimleri ölçekleri, katılımcılara sınıf ortamlarında uygulanmıştır. Katılımcılar ölçekleri gönüllü olarak doldurmuşlardır. Uygulamaya geçilmeden önce katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve kullanılan ölçekler ya da araştırma hakkındaki sorular araştırmacı tarafından yanıtlanmıştır. Ölçme araçlarının uygulanması yaklaşık 20-25 dakika arasında değişmiştir.

#### 5. VERİ ANALİZİ

Araştırma verileri, Mersin Üniversitesi'nin ilgili fakültelerinde 2011-2012 eğitim-öğretim yılı Güz döneminde öğrenim görmekte olan ikinci sınıf öğrencilerine uygulanan ölçme araçlarından elde edilmiştir. Elde edilen veriler öncelikle araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmış, ardından SPSS 11.5 paket programı kullanılarak verilerin analizi yapılmıştır.

Bireylerin; Is-Wel modeline dayalı olarak 5 alt ölçeğe ilişkin ham puanları hesapladıktan sonra elde edilen ham puanlar z standart puanlarına dönüştürülmüştür. Daha sonra bireyler z puanlarına göre düşük, orta ve yüksek olmak üzere 3 kategoride gruplanmıştır. Negatif olanlar iyilik hali düzeyi düşük

olanlar, pozitif olanlar ise iyilik hali düzeyi yüksek olanlar olarak değerlendirilmiştir.

Öğrencilerin iyilik haline ve cinsiyete göre genel özyeterliğin ve sürekli öfkelerinin farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak için Çift Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Ortalamalar arasında genel olarak fark olup olmadığına bakılırken Varyans Analizi kullanılmaktadır (Baykul, 1999). Birden fazla bağımsız değişken olduğunda Çift Yönlü Varyans Analizi kullanılmalıdır. Bu yaklaşım bağımlı ve diğer değişkenler ve bağımsız değişkenler arasındaki etkileşimin test edilmesine imkân sağlar (Akgül, 1997). Bu çalışmanın bağımsız değişkenleri iyilik hali düzeyi ve cinsiyettir. Çift yönlü varyans analizi yapabilmek için varyansların homojen (eşit olması) gerekmektedir. Daha sonra çift yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Çift yönlü varyans analizinde farklı ölçümlerin tümü aynı anda işleme alınmakta ve üç ayrı F değeri elde edilmektedir. Gruplar arası ortaya çıkan farkın kaynağını bulmak amacıyla da Tukey LSD testi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan alt problemlere ilişkin verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### **1. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali Düzeylerine Göre Genel Özyeterliğin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları**

Araştırmanın ilk alt problemi “Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeyine göre genel özyeterlikleri farklılaşmakta mıdır? şeklinde ifade edilmiştir. Burada iyilik halinin alt boyutları ve özyeterliğe ilişkin farklılık olup olmadığı ayrı ayrı incelenmiş ve tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

#### **1.1. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları**

Bu alt probleme yanıt aranırken, öğrencilerin yaratıcı benlik düzeyi, özyeterliğine ve cinsiyetlerine göre uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3.

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlikten Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları*

Yaratıcı Benlik Düzeyi	Cinsiyet	Genel Özyeterlik Puanı		
		n	$\bar{x}$	S
Düşük	Kız	64	41.73	5.76
	Erkek	45	40.48	5.86
Orta	Kız	276	41.60	6.35
	Erkek	207	43.25	7.19
Yüksek	Kız	68	43.52	7.65
	Erkek	49	43.24	5.98

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin yaratıcı benlik düzeylerine göre genel özyeterliklerinin incelenmesinin, uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4.

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Cinsiyet	.176	1	.176	.004	.950
Yaratıcı Benlik	286.583	2	143.291	3.246	.039
Cinsiyet * Yaratıcı Benlik	288.057	2	114.028	2.583	.076
Hata	31028.828	703	44.138		
Toplam	1301651.000	709			

Tablo 4’de yer alan analiz sonuçlarına göre yaratıcı benlik düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [ $F_{(1,709)}=3.246$ ,  $p<.05$ ]. Başka bir ifadeyle, yaratıcı benlik düzeyi puanı yüksek öğrencilerin genel özyeterlik puan ortalaması düşük ve orta yüksektir. Bununla birlikte, cinsiyet açısından [ $F_{(1,709)}=.004$ ,  $p>.05$ ] ve cinsiyet ile yaratıcı benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [ $F_{(1,709)}=2.583$ ,  $p>.05$ ].



## 1.2. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik DüzeylerineGöreGenel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları

Araştırmanın alt problemlerinden olan cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin baş edici benlik düzeylerine göre genel özyeterliklerinin farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin baş edici benlik düzeylerine göre genel özyeterlikten aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5’de sunulmuştur.

*Tablo 5.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlikten Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama veStandart Sapmaları*

Baş Edici Benlik Düzeyi	Cinsiyet	Genel ÖzyeterlikPuanı		
		n	$\bar{x}$	S
Düşük	Kız	50	41.00	5.32
	Erkek	53	40.96	5.18
Orta	Kız	294	41.76	6.40
	Erkek	202	43.17	7.38
Yüksek	Kız	64	43.50	7.69
	Erkek	46	43.52	5.96

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin baş edici benlik düzeylerine göre genel özyeterliklerinin incelenmesinin, uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

*Tablo 6.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesinellişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Cinsiyet	22.907	1	22.907	.518	.472
Baş Edici Benlik	341.536	2	170.768	3.862	.021
Cinsiyet * Baş Edici Benlik	73.152	2	36.576	.827	.438
Hata	31087.145	703	44.221		
Toplam	1301651.000	709			

Tablo 6’da yer alan analiz sonuçlarına göre baş edici benlik düzeyleri açısından istatistiksel olarak fark çıkarken [ $F_{(1,709)}=3.862$ ,  $p<.05$ ], cinsiyet açısından [ $F_{(1,709)}=.518$   $p>.05$ ] ve cinsiyet ile baş edici benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [ $F_{(1,709)}=.827$ ,  $p>.05$ ]. Başka bir deyişle, baş edici benlik düzeyi yüksek öğrencilerin, genel özyeterlik puan ortalaması orta ve düşük öğrencilerden daha yüksektir. Bu farkın baş edici benlik düzeyi yüksek öğrencilerin lehine olduğu söylenebilir.

### 1.3. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliğin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları

Araştırmanın alt problemlerinden olan cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin sosyal benlik düzeylerine göre genel özyeterliğin farklılaşım farklılaşmadığı incelenmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin sosyal benlik düzeylerine göre genel özyeterlikten aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

*Tablo7.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlikten Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları*

Sosyal Benlik Düzeyi	Cinsiyet	Genel Özyeterlik Puanı		
		n	$\bar{x}$	S
Düşük	Kız	93	41.19	5.08
	Erkek	44	40.77	4.79
Orta	Kız	259	42.20	6.59
	Erkek	199	43.24	7.11
Yüksek	Kız	56	41.98	8.15
	Erkek	58	43.00	7.13

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin sosyal benlik düzeylerine göre genel özyeterliklerinin incelenmesinin, uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

*Tablo 8.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesinellişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Cinsiyet	34.663	1	34.663	.780	.377
Sosyal Benlik	288.237	2	144.119	3.244	.040
Cinsiyet * Sosyal Benlik	52.382	2	26.191	5.89	.555
Hata	31234.315	703	44.430		
Toplam	1301651.000	709			

Tablo 8’de yer alan analiz sonuçlarına göre sosyal benlik düzeyi açısından istatistiksel olarak fark çıkarken [ $F_{(1,709)}=3.244$ ,  $p<.05$ ], cinsiyet açısından [ $F_{(1,709)}=.780$ ,  $p>.05$ ] ve cinsiyet ile sosyal benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [ $F_{(1,709)}=5.89$ ,  $p>.05$ ]. Tukey testine göre, sosyal benlik düzeyi yüksek öğrencilerin, genel özyeterlik puan ortalaması orta ve düşük öğrencilerden daha yüksektir. Bu farkın, sosyal benlik düzeyi yüksek öğrencilerin lehine olduğu söylenebilir.

#### 1.4. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları

Araştırmanın alt problemlerinden olan cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin temel benlik düzeylerine göre genel özyeterliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin temel benlik düzeylerine göre genel özyeterlikten aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 9’de sunulmuştur.

*Tablo 9.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlikten Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları*

Temel Benlik Düzeyi	Cinsiyet	Genel Özyeterlik Puanı		
		n	$\bar{x}$	S
Düşük	Kız	72	42.15	5.55
	Erkek	32	42.75	4.06
Orta	Kız	282	41.70	6.52
	Erkek	215	42.85	7.30
Yüksek	Kız	54	42.88	7.66
	Erkek	54	42.81	6.52

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin temel benlik düzeylerine göre genel özyeterliklerinin incelenmesinin, uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

*Tablo 10.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesinellişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Cinsiyet	30.850	1	30.850	.689	.407
TemelBenlik	28.996	2	14.498	.324	.723
Cinsiyet * Temel Benlik	35.017	2	17.509	.391	.676
Hata	31459.487	703	44.750		
Toplam	1301651.000	709			

Tablo 10'da yer alan analiz sonuçlarına göre temel benlik düzeyleri açısından [ $F_{(1,709)}=.324$ ,  $p>.05$ ], cinsiyet açısından [ $F_{(1,709)}=.689$ ,  $p>.05$ ] ve cinsiyet ile temel benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [ $F_{(1,709)}=.391$ ,  $p>.05$ ].

### 1.5. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları

Araştırmanın alt problemlerinden olan cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik düzeylerine göre genel özyeterliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik düzeylerine göre genel özyeterlikten aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

*Tablo 11.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlikten Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları*

Fiziksel Benlik Düzeyi	Cinsiyet	Genel Özyeterlik Puanı		
		n	$\bar{x}$	S
Düşük	Kız	58	41.48	6.11
	Erkek	64	42.28	7.92
Orta	Kız	275	41.72	6.14
	Erkek	186	43.02	6.47
Yüksek	Kız	75	43.10	8.01
	Erkek	51	42.84	7.00

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik düzeylerine göre genel özyeterliklerinin incelenmesinin, uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

*Tablo 12.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterliklerinin İncelenmesinelişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Cinsiyet	45.162	1	45.162	1.012	.315
Fiziksel Benlik	73.035	2	36.518	.818	.442
Cinsiyet * Fiziksel Benlik	59.220	2	29.610	.663	.515
Hata	31373.174	703	44.628		
Toplam	1301651.000	709			

Tablo 12’de yer alan analiz sonuçlarına göre fiziksel benlik düzeyleri açısından [ $F_{(1,709)}=.818, p>.05$ ], cinsiyet açısından [ $F_{(1,709)}=1.012, p>.05$ ] ve cinsiyet ile fiziksel benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [ $F_{(1,709)}=.663, p>.05$ ].



## **2. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları**

Araştırmanın ikinci alt problemi “Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeyine göre sürekli öfkeleri farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Burada iyilik halinin alt boyutları ve sürekli öfkeye ilişkin farklılık olup olmadığı ayrı ayrı incelenmiş ve tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

### **2.1. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları**

Araştırmanın alt problemlerinden olan cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin yaratıcı benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin yaratıcı benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13.

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları*

Yaratıcı Benlik Düzeyi	Cinsiyet	Sürekli Öfke Puanı		
		n	$\bar{x}$	S
Düşük	Kız	64	28.11	6.91
	Erkek	45	29.55	5.54
Orta	Kız	276	27.34	5.59
	Erkek	207	26.79	6.05
Yüksek	Kız	68	25.57	6.13
	Erkek	51	25.06	6.20

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin yaratıcı benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinin incelenmesinin, uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14.

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesinellişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Cinsiyet	1.769	1	1.769	.050	.823
Yaratıcı Benlik	596.932	2	298.466	8.426	.000
Cinsiyet * Yaratıcı Benlik	270.040	2	135.020	3.812	.023
Hata	24900.583	703	35.420		
Toplam	554022.000	709			

Tablo 14’de yer alan analiz sonuçlarına göre cinsiyet açısından [ $F_{(1,709)}=.050$ ,  $p>.50$ ] fark çıkmazken, yaratıcı benlik düzeyleri açısından [ $F_{(1,709)}=8.426$ ,  $p<.05$ ] ve cinsiyet ile yaratıcı benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede fark bulunmuştur [ $F_{(1,709)}=3.812$ ,  $p<.05$ ]. Tukey testi sonuçlarına göre,yaratıcı benlik düzeyi düşük öğrencilerin, sürekli öfke puan ortalamaları orta ve yüksek öğrencilerden daha yüksektir.

## 2.2. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları

Araştırmanın alt problemlerinden olan cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin baş edici benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin baş edici benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 15’de sunulmuştur.

*Tablo 15.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları*

Baş Edici Benlik Düzeyi	Cinsiyet	Sürekli Öfke Puanı		
		n	$\bar{x}$	S
Düşük	Kız	50	26.24	6.42
	Erkek	53	27.24	6.19
Orta	Kız	294	28.28	5.76
	Erkek	202	27.51	5.80
Yüksek	Kız	64	25.31	5.87
	Erkek	46	23.93	6.65

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin baş edici benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinin incelenmesinin, uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.

*Tablo 16.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Cinsiyet	15.320	1	15.320	.436	.509
Baş Edici Benlik	968.374	2	484.187	13.787	.000
Cinsiyet * Baş Edici Benlik	85.781	2	42.891	1.221	.295
Hata	24687.906	703	35.118		
Toplam	554022.000	709			

Tablo 16’de yer alan analiz sonuçlarına göre, cinsiyet açısından [ $F_{(1,709)}=.436$ ,  $p>.50$ ] ve cinsiyet ile baş edici benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede bir fark bulunmadığı gözlenirken [ $F_{(1,709)}=1.221$ ,  $p>.50$ ], baş edici benlik açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur [ $F_{(1,709)}=13.787$ ,  $p<.50$ ]. Baş edici benlik düzeyi orta

düzeyde olan öğrencilerin, sürekli öfke puan ortalaması düşük ve yüksek öğrencilerden daha yüksektir.

### 2.3. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları

Araştırmanın alt problemlerinden olan cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin sosyal benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinin farklılaşım farklılaşmadığı incelenmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin sosyal benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

*Tablo 17.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları*

Sosyal Benlik Düzeyi	Cinsiyet	Sürekli Öfke Puanı		
		n	$\bar{x}$	S
Düşük	Kız	93	27.25	6.55
	Erkek	44	25.45	6.01
Orta	Kız	259	27.82	5.78
	Erkek	199	27.74	5.88
Yüksek	Kız	56	26.91	5.80
	Erkek	58	25.22	6.52

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin sosyal benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinin incelenmesinin, uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 18’de sunulmuştur.

*Tablo 18.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Cinsiyet	164.412	1	164.412	4.569	.033
Sosyal Benlik	382.704	2	191.352	5.318	.005
Cinsiyet * Sosyal Benlik	107.089	2	53.545	1.488	.227
Hata	25295.115	703	35.982		
Toplam	554022.000	709			

Tablo 18’de yer alan analiz sonuçlarına göre, cinsiyet ile sosyal benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede bir fark bulunmadığı gözlenmiştir [ $F_{(1,709)}=1.488$ ,  $p>.05$ ]. Cinsiyet değişkeni açısından [ $F_{(1,709)}=4.569$ ,  $p<.05$ ] ve sosyal benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur [ $F_{(1,709)}=5.318$ ,  $p<.05$ ]. Sosyal benlik düzeyi orta düzeyde olan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalaması düşük ve yüksek öğrencilerden daha yüksektir.

#### 2.4. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları

Araştırmanın alt problemlerinden olan cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin temel benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinin farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin temel benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 19’da sunulmuştur.

*Tablo 19.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları*

Temel Benlik Düzeyi	Cinsiyet	Sürekli Öfke Puanı		
		n	$\bar{x}$	S
Düşük	Kız	72	27.94	6.09
	Erkek	32	26.31	6.55
Orta	Kız	282	27.60	5.82
	Erkek	215	27.29	5.73
Yüksek	Kız	54	26.88	6.56
	Erkek	54	25.81	7.21



Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin temel benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinin incelenmesinin, uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 20’de sunulmuştur.

*Tablo 20.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Cinsiyet	100.641	1	100.641	2.764	.097
Temel Benlik	107.363	2	53.682	1.474	.230
Cinsiyet * Temel Benlik	39.932	2	19.966	.548	.578
Hata	25598.192	703	36.413		
Toplam	554022.000	709			

Tablo 20’de yer alan analiz sonuçlarına göre, cinsiyet [ $F_{(1,709)}=2.764$ ,  $p>.05$ ], temel benlik [ $F_{(1,709)}=1.474$ ,  $p>.05$ ] ve cinsiyet ile temel benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede bir fark bulunamadığı gözlenmiştir [ $F_{(1,709)}=.548$ ,  $p>.05$ ].

### 2.3. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Analiz Bulguları

Araştırmanın alt problemlerinden olan cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 21’de sunulmuştur.

*Tablo 21.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları*

Fiziksel Benlik Düzeyi	Cinsiyet	Sürekli Öfke Puanı		
		n	$\bar{x}$	S
Düşük	Kız	58	27.72	6.48
	Erkek	64	27.21	5.73
Orta	Kız	275	28.07	5.67
	Erkek	186	27.27	6.10
Yüksek	Kız	75	25.58	6.28
	Erkek	51	25.25	6.49

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik düzeylerine göre sürekli öfkelerinin incelenmesinin, uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan çift yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 22’de sunulmuştur.

*Tablo 22.*

*Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p
Cinsiyet	35.683	1	35.683	.995	.319
Fiziksel Benlik	493.520	2	246.760	6.883	.001
Cinsiyet * Fiziksel Benlik	6.073	2	3.036	.085	.919
Hata	25203.255	703	35.851		
Toplam	554022.000	709			

Tablo 22’de yer alan analiz sonuçlarına göre, cinsiyet açısından [ $F_{(1,709)}=.995$ ,  $p>.05$ ] ve cinsiyet ile fiziksel benlik değişkeni açısından [ $F_{(1,709)}=.085$ ,  $p>.05$ ] istatistiksel olarak anlamlı derecede bir fark bulunmadığı gözlenirken, fiziksel benlik değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [ $F_{(1,709)}=6.883$ ,  $p<.05$ ]. Tukey testi sonuçlarına göre, fiziksel benlik düzeyi orta düzey olan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalaması yüksek ve düşük öğrencilerden daha yüksektir.

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA VE YORUM

İyilik halinin alt boyutları olan yaratıcı benlik, baş edici benlik, sosyal benlik, temel benlik ve fiziksel benliklerine göre genel özyeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesi sonucu elde edilen araştırma bulgularına ilişkin tartışma ve yorum alt problemlere göre aşağıda verilmiştir.

#### **1. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Yaratıcı Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Öğrencilerin, yaratıcı benlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin farklı olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Öğrencilerin yaratıcı benlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin farklı olup olmadığı çift yönlü varyans analizi ile test edilmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali alt boyutu olan yaratıcı benlik düzeylerine göre genel özyeterlik puanları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Başka bir deyişle, yaratıcı benlik düzeyi yüksek öğrencilerin, genel özyeterlik puan ortalamaları yaratıcı benlik düzeyi düşük ve orta olan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farkın yaratıcı benlik düzeyi yüksek öğrencilerin lehine olduğu söylenebilir. Nitekim Tong ve Shanggui (2004), bireyin özyeterliği ne kadar yüksekse, iyi oluş durumunun da o kadar yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte yaratıcı benlik ile cinsiyet ve cinsiyet ile yaratıcı benlik ortak etkisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Alan yazın incelendiğinde, iyilik hali ve özyeterliğin birlikte çalışıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak Kesgin (2006), yaratıcı benliğin alt boyutu olan problem çözme ile özyeterlik arasındaki ilişkiyi araştırmış ve özyeterlik düzeyi ile problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Ayrıca, cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin yaratıcı benlik düzeylerine göre sürekli öfkeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu ancak cinsiyete göre bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yaratıcı benlik düzeyi düşük öğrencilerin sürekli öfkelerinin, yaratıcı benlik düzeyi yüksek ve orta öğrencilerden daha yüksektir. Yani öğrencilerin yaratıcı benlik düzeyi yükseldikçe sürekli öfkeleri azalmaktadır. Diong, Bishop ve diğ. (2005), yüksek seviyelerdeki öfke deneyimlerinin psikolojik rahatsızlıklar ve devamında fiziksel rahatsızlıklar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedirler.

İlgili alan yazın incelendiğinde iyilik hali ile öfke arasında herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olmasına rağmen, yaratıcı benliğin alt boyutlarından problem çözme ile mizah ve öfke arasında yapılan bazı araştırmalara ulaşılmıştır. Bunlardan, Danışık (2005), ergenlik döneminde problem çözme ile öfke kontrolü arasında anlamlı sonuçlar bulurken, Çalikoğlu (2010), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada, problem çözme ve öfke kontrol arasında anlamlı ve doğrusal ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, Soyaldın (2007)'de yaptığı çalışmada orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Ergenlik dönemindeki sağlıklı ya da sağlıksız alışkanlıkların genç yetişkinlik dönemine de aktarıldığı ve sürdürülebildiği düşünüldüğünde yapılan bu çalışma, yukardaki araştırmalarla paralellik göstermekte ve ortaya konulan bulguları destekler niteliktedir. Bununla birlikte, yaratıcı benliğin alt boyutu olan problem çözme becerilerinin öfke ifade tarzları ile arasındaki ilişkiyi inceleyen Yerlikaya (2004), öğretmenlerin kendi problemlerini çözme ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı fark bulamamıştır.

## **2. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerin Baş Edici Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Öğrencilerin, baş edici benlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre genel özyeterlikve sürekli öfkelerinin farklı olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Öğrencilerin baş edici benlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre özyeterlikvesürekli öfkelerinin farklı olup olmadığı çift yönlü varyans analizi ile test edilmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali alt boyutu olan baş edici benlik puanlarına göre genel özyeterlik puanı arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Bu bulgu sonucunda, baş edici benlik düzeyi yüksek kız ve erkek öğrencilerin genel özyeterlikleri, baş edici benlik düzeyi düşük ve orta öğrencilerden daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır. Başka bir ifadeyle baş edici benliği yüksek öğrencilerin özyeterlikleri de yüksektir. İlgili alan yazın incelendiğinde, Moeni, Shafii ve diğ. (2008), özyeterlik ile algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle, baş edici benliğin alt boyutu olan stresle özyeterlik arasında ters bir ilişki bulunmaktadır. Yüksek derecedeki stres, düşük özyeterlik ile ilgilidir. Aynı zamanda yüksek özyeterlik, yüksek psikolojik iyi oluşla ilişkilidir. Araştırma bulgusu, adı geçen çalışmanın bu bulgusuyla benzerlik göstermektedir.

Araştırma sonucunda, cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali alt boyutu olan baş edici benlik düzeylerine göre sürekli öfkeleri arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle baş edici benlik puan ortalamaları orta olan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları yüksek ve düşük öğrencilerden daha yüksektir. Bununla birlikte, sürekli öfkelerinin cinsiyet ve cinsiyet ile baş edici benlik ortak etkisine göre farklılık bulunamamıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde baş edici benlik vesürekli öfkearasında yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak iyilik hali ile yakından ilişkili olan iyi oluş ve öfkeyle ilgili yapılan araştırmada Diong ve diğ. (2005), yüksek seviyelerdeki öfke deneyimlerinin doğrudan yüksek seviye stres ve öfkeyle ilgili olduğunu ve her ikisinin de doğrudan ve dolaylı olarak psikolojik iyi oluşu etkilediğini ortaya koymuştur. Sürekli öfke ile cinsiyet arasında yapılan araştırmalarda Bilge ve Sayın (1994), sosyal ve genel uyum düzeyleri yüksek ve düşük olan üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerini cinsiyet ve yaş açısından karşılaştırmıştır. Cinsiyetin sürekli öfke düzeylerini etkilediği bulunmuştur. Ben-Zur ve Zeidner (1988) ise, İsraili öğrencilerdeki anksiyete, merak ve durumluk ve sürekli öfkede cinsiyetin etkisinin olup olmadığını araştırmışlardır. Sonuç olarak, incelenen değişkenler üzerinde cinsiyetin etkili olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Kollar, Groer, Thomas ve Cunningham (1991) lise öğrencilerinde öfkenin zaman içinde değişip değişmediğini ve cinsiyetler arası fark olup olmadığını incelemiştirlerdir. Bulgular, öfke düzeyinin her iki cinsiyette de zamanla değişmediğini ortaya koymuştur. Yapılan bu çalışmalarda elde edilen sonuçları bu araştırmanın sonucunun desteklemediği görülmektedir.

### **3. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerin Sosyal Benlik Düzeylerine Göre Genel Özyeterlikve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Öğrencilerin, sosyal benlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre genel özyeterlikvesürekli öfkelerinin farklı olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Öğrencilerin sosyal benlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre özyeterlikvesürekli öfkelerinin farklı olup olmadığı çift yönlü varyans analizi ile test edilmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali alt boyutu olan sosyal benlik puanlarına göre genel özyeterlik puanı arasında anlamlı farklılık

gözlenmiştir. Bu bulgu sonucunda, sosyal benlik düzeyi yüksek kız ve erkek öğrencilerin genel özyeterlik puan ortalamaları düşük ve orta öğrencilerden daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır. Başka bir ifadeyle sosyal benliği yüksek öğrencilerin özyeterlikleri de yüksektir. Cinsiyet ve cinsiyet ile sosyal benlik ortak etkisi açısından bir farklılık bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde, iyilik halinin alt boyutu olan sosyal benlik ile özyeterlik arasında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ayrıca, cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali alt boyutu olan sosyal benlik puanlarına göre sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Sosyal benliklerine göre sürekli öfke ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Ancak, cinsiyet ile sosyal benlik ortak etkisi açısından fark bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinde A tipi davranış örüntüsü ile öfke ifadesi arasındaki ilişkinin analizi ve cinsiyetler açısından karşılaştırılmasını inceleyen Soysal, Can ve Kılıç (2009), sürekli öfke ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Aynı zamanda, Erdur, Özgülük, Turan, Danışık Demirci (2009), yaptıkları çalışmada sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında cinsiyet farklılığını ortaya koymuştur. Ekici (2006), özyeterliğin cinsiyet değişkeni açısından değerlendirmesinde anlamlı bir farklılık bulmuştur. Ayrıca, Hamurcu (2006), “Sınıf öğretmeni adaylarının fen öğretimine yönelik özyeterlilik inançları nasıldır?” problemine yanıt bulabilmek için üniversite üçüncü sınıftaki öğrencilerle çalışmıştır. Sonuç olarak cinsiyet ve okudukları şubelere göre incelendiğinde, özyeterlilik inancı açısından öğrenciler arasında anlamlı farklar olduğunu bulmuştur. Araştırma bulgusu, yapılan bu çalışmalarını destekler niteliktedir.



#### **4. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerin Temel Benlik Düzeylerine Göre Özyeterlikve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Öğrencilerin, temel benlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre genel özyeterlikvesürekli öfkelerinin farklı olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. Öğrencilerin temel benlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin farklı olup olmadığı çift yönlü varyans analizi ile test edilmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali alt boyutu olan temel benlik puanları, cinsiyet ve temel benlik ile cinsiyet ortak etkisi göre genel özyeterlik puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Başka bir ifadeyle, temel benlik boyutunun alt boyutları olan maneviyat, kendine bakma, kültürel kimlik ve cinsel kimlik ile özyeterlik arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Alanyazına bakıldığında, temel benlik ile özyeterlik arasında yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Özyeterlik ve cinsiyetle yapılan araştırmalara bakıldığında, İskender (2009), üniversite öğrencilerinin öğrenmeleri hakkında, özyeterlik, özmerhamet ve kontrol inançları arasındaki ilişkiyi araştırmış ve cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Cinsiyetle özyeterlik arasında farklılık bulunamamıştır. Yenice (2012) ise, öğretmen adaylarının özyeterlik ve problem çözme becerilerini cinsiyete göre araştırmışlar ve farklılık bulamamıştır. Araştırma bulgusu, adı geçen çalışmaların bu bulgusuyla benzerlik göstermektedir.

Araştırma sonucunda, cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali alt boyutu olan temel benlik düzeyi puanlarına göre sürekli öfkeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde temel benlik ve sürekli öfke ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bulunan sonucun aksine temel benlik düzeyinin alt boyutu olan maneviyat ile ilgili yapılan araştırmada, Koç (2011), Tanrı tasavvuru, benlik algısı ve öfke arasındaki ilişkileri incelemiş ve Tanrı tasavvuru, benlik algısı ve öfke yaşantısı arasında

anamlı bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte, Carlozzi ve diğ., (2010) maneviyat, öfke ve stres arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulmuştur. Başka bir ifadeyle, maneviyatı yüksek olan kişilerin öfke yaşantıları çok daha az düzeydedir. Aynı zamanda bireylerin yüksek düzeyde öfke deneyimi yaşamaları hem doğrudan hem de dolaylı olarak düşük psikolojik iyi oluş ile ilgili olduğu bulunmuştur (Diong, Bishop ve diğ., 2005).

### **5. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerin Fiziksel Benlik Düzeylerine Göre Özyeterlik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

ÖĞrencilerin, fiziksel benlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre genel özyeterlik ve sürekli öfkelerinin farklı olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır. ÖĞrencilerin fiziksel benlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin farklı olup olmadığı çift yönlü varyans analizi ile test edilmiştir.

Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali alt boyutu olan fiziksel benlik puanları, cinsiyet ve fiziksel benlik ile cinsiyet ortak etkisi göre genel özyeterlik puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Diğer bir ifadeyle, fiziksel benlik boyutunun alt boyutu olan beslenme ve egzersiz ile özyeterlik arasında herhangi bir fark bulunamamıştır. Ancak bu sonuçların aksine yapılan araştırmalarda, Akgöl (2008), 29-38 yaşları arasındaki sağlık çalıŐanlarının, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile öz-etkililik-yeterlik düzeyi arasında küçük bir ilişki bulurken, Sidman ve diğ. (2009), özyeterliği yüksek olan üniversite öğrencilerinin bunu fiziksel, maneviyat, entelektüel, psikolojik ve duygusal iyilik hallerine yansıttığını ve böylece özyeterlikle iyilik hali arasında doğru orantılı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda farklı bir yaş grubuyla çalışan Kulakçı (2011), yaşlıların özyeterlik

algıları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Kısaca, genç yetişkinlikten yaşlılığa kadar tüm yaş gruplarıyla yapılan araştırmalar iyilik halinin özyeterlikle ilişkili olduğu bulunmuştur. Özyeterlik ve fiziksel benlik düzeyi ile yapılan araştırmalar, elde edilen çalışma bulgularıyla paralellik göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel sağlık konularında bilgilendirilme ve bu durumun önemi hakkında eğitilme ihtiyaçları oldukları düşünülmekte, aynı zamanda üniversite yönetiminin, beslenme ve egzersiz yapma konularına öncelik vermelerinin bu bulguları tersine çevireceği düşünülmektedir.

Bulunan sonuçlara göre, cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin iyilik hali alt boyutu olan fiziksel benlik puanlarına göre sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle fiziksel benlik puan ortalamaları orta olan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları yüksek ve düşük öğrencilerden daha yüksektir. Bununla birlikte, sonuçlar, sürekli öfke düzeylerinin cinsiyet ve cinsiyet ile fiziksel benlik ortak etkisine göre bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Güngör (1996), fiziksel sağlık ile öfke ifade ediliş biçimlerinin ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Spor yapma ve doğru beslenme sayesinde yaşam sürelerini uzatabilmek ve hastalıklara yakalanmamak bireyin kendi elindedir. Ayrıca egzersiz yapmak ve dengeli beslenmek, kas gerginliklerinin azalması, bireyin ilgi ve yeteneklerine duyduğu yeterliklerin artması, bireyin kendine verdiği değer artması ve bununla birlikte benlik saygısı kazanması gibi birçok önemli karakter etkisini de göstermektedir (Sweeney ve Witmer, 1992).

Sonuç olarak, özyeterlik değişkeni açısından ele alındığında, yaratıcı benlik, baş edici benlik ve sosyal benlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaratıcı benlik, baş edici benlik ve sosyal benlik düzeyi yüksek öğrencilerin genel özyeterliği de yüksektir. Bu bulgular, ilgili alanyazınla

paralellik göstermektedir. İyilik halinin diğer alt boyutları olan temel benlik ve fiziksel benlik açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan sürekli öfke açısından ele alındığında, yaratıcı benlik, baş edici benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik açısından anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Yaratıcı benlik düzeyi yüksek öğrencilerin sürekli öfkeleri düşüktür. Bununla birlikte, baş edici benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik düzeyi orta olan öğrencilerin sürekli öfkeleri yüksek olarak bulunmuştur. İyilik halinin diğer bir alt boyutu olan temel benlik ile sürekli öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Son olarak üniversite öğrencilerinin iyilik haline göre genel özyeterliği ve sürekli öfkeleri cinsiyet açısından incelendiğinde, yaratıcı benlik, baş edici benlik, sosyal benlik, temel benlik ve fiziksel benlik ile özyeterlik değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aynı zamanda, sürekli öfke değişkenine göre yaratıcı benlik, baş edici benlik, temel benlik ve fiziksel benliğin cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkı bulunamamıştır. Bununla birlikte, sosyal benlik ile sürekli öfke değişkeni arasında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.

### **Uygulamaya Yönelik Öneriler**

Günümüzde iyilik hali kavramı insanlar için çok önemli bir hale gelmiştir. Bireyler hem fiziksel, hem ruhsal hem de zihinsel olarak yaşam kalitelerini yükseltmek için maddi ve manevi yoğun çaba göstermektedirler. Söz konusu olan sağlık, insanların en temel haklarından birisi olarak kabul edilmektedir. Gelişmiş devletler, sağlık sektörleri için oldukça para harcamakta, halklarının yaşam standartlarını arttırmak için gerekli önlemleri almaktadır aynı zamanda anayasalarında da bu konuya yer vermektedirler (Duda, 2008). Bir

başka ifadeyle, sağlıklı ve kaliteli yaşamak için toplumlar kendi eylem planlarını oluşturmalı, halklarını bilinçlendirmelidir.

Üniversite yılları, öğrencilerin yeni alışkanlıklar kazandığı ve bu alışkanlıkları uygulamaya yönelik harekete geçtiği bir dönemdir. Bu dönemde öğrenciler gerek iyilik hali gerek özyeterlik gerekse öfke kontrolü hakkında eğitilmelidir. Bu önleyici eğitim dahilinde, çeşitli materyaller (broşür, gazete, dergi, seminer, konferans vb.) aracılığıyla öğrenciler bilgilendirilip, yeni alışkanlıklar ve yeni farkındalıklar kazandırılması sağlanabilir. Özellikle üniversitelerin PDR merkezlerinde bu konuyla ilgili çalışmalar olmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Örneğin, PDR merkezleri bünyesinde, iyilik hali, özyeterlik ve sürekli öfkeyi içeren çeşitli psiko-eğitim grupları açılabilir. Akran rehberliği kapsamında iyilik hali ile ilgili çeşitli akran grupları oluşturularak çalışılabilir. İyilik hali disiplinler arası bir çalışmayı gerektirmektedir. PDR merkezlerinin yanı sıra, öğretim elemanlarından, üniversite çalışanlarına kadar herkes bu önemli konu hakkında etkin bir şekilde çalışma yürütmelidir.

Diğer ülkelerde ve araştırmalarda da olduğu gibi, iyilik hali dersleri, eğitim müfredatına konarak öğrencilerin sağlıklı yaşamayı içselleştirmesi planlanabilir. Sadece üniversitelerde değil, eğitimin her kademesinde bu program kullanılabilir hale getirilip, bu alışkanlığın küçük yaşlarda verilmesinin çok daha iyi olacağı düşünülmektedir. Küçük yaşlarda eğitilen çocukların büyüdüklerinde, bu konuya çok daha fazla önem gösterecekleri, aile ve çevrelerini de etkileyip değiştirecekleri öngörülmektedir. Bu durum hem daha kaliteli ve uzun yaşamayı hem de daha mutlu olabilmeyi vaat eder.

### **Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler**

Bu araştırma sadece Mersin Üniversitesi bünyesinde yer alan Eğitim, Fen Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler ve Mühendislik Fakültelerinin belli

bölümlerinde ve ikinci sınıflarında öğrenim gören 709 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Gelecekte, farklı bölgelerde, farklı üniversiteler ve farklı bölümlerle çalışmak, bu araştırma bulguları ile karşılaştırma şansı sağlayacaktır.

Araştırma yalnızca üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Farklı kademelerde öğrenim gören öğrencilerle de bu araştırmayadâhil edilebilir. Türkiye’de iyilik hali ile ilgili yapılan araştırma sayısı oldukça azdır. Dolayısıyla, anaokul, ilkokul, ortaokul ve lisedeki öğrencilerle bu konuyu çalışmak çok daha farklı sonuçlar doğurabilir. Bu araştırmada elde edilen bulgular, başka araştırmalarla desteklenebilir.

İyilik halinin ilişkili olduğu varsayılan birçok psikolojik yapı (baş etme becerileri, hazır bulunuşluk, duygusal farkındalık, değerli olma duygusu, gerçekçi inançlar vb.) ile ilgili araştırmalar yapılabilir. Aynı zamanda, iyilik hali farklı kültürlerde farklı özellikler gösterebilmektedir. Dolayısıyla yapılacak olan çalışmalar kültürlerarası araştırmaları da kapsayabilir.

İyilik halinin yeni modeli olan Is-Wel ile ilgili ayrıntılı araştırmalar yapılabilir ve modelin kültürle uyumu aynı zamanda geçerliliği incelenebilir.

## KAYNAKÇA

Adams, T. B. and Bezner, J. R. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48, 165–178.

Adcock, S. S., Webster, S. M., Leonard, G. L., Walker, J. L. (2008). Benefits of a holistic group counseling model to promote wellness for girls at risk for delinquency: An exploratory study. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 47, 111-126.

Akgül, N. (2008). *Sivas il merkezi birinci basamak sağlık kurumlarında çalışan sağlık personelinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-etkililik-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi*.YayınlanmamışYüksekLisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi,Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Sivas.

Akmaz, N. (2009). *Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Allinger, R. L.,and Causey, M. E. (1995). Health concept of older hispanic immigrants. *Western Journal of Nursing Research*, 17, 605-613.

Ankay, A. (2002). *Psiko-siyasal yönüyle saldırganlık ve terör*. (1. Baskı). Ankara: Turhan Kitabevi.

Archer, J., Probert, B. S., and Gage, L. (1987). College students' attitudes toward wellness. *Journal of College Student Personnel*, 28, 311–323.

Ardell, D. B. (1977). High level wellness strategies. *Health Education*, 8, 2–4.

Ardell, D. B. (2001). Wellness models. *Ardell Wellness Report*, 59 (6), Spring /Summer: 4.

Arsakay, G. (2001). *Hipertansiyon, ruhsal etkenler, öfke ve kontrolü, problem çözme yaklaşımları*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu, Ankara.

Askegaard, M. L. (2000). *The impact of college wellness course on wellness knowledge, attitude and behavior*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of North Dakota.

Atkinson, R. ve diğ. (1995). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Kemal Atakay ve diğerleri). İstanbul: Sosyal Yayıncılık.

Aydın, B. (2002). *Genç yetişkinlik*. Ankara: Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık Ltd. Şti.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Nobel Basımevi.

Balkaya, F. (2001). Öfke: temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*. IV-7, 21-45.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). *Stres vebaşa çıkma yolları*. Ankara: Remzi Kitabevi.

Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.

Bandura, A. (1982). Self efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 7 (2), 122-147.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought ve action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81. New York: Academic Press.



Bandura, A. (1995). *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies*. In A. Bandura (ed.) *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies*. New York:Cambridge University Pres, 1-145.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Bandura, A. (2004). Swimming against the mainstream: the early years from chilly tributary to transformative mainstream. *Behavior Research ve Therapy*, 42, 613–630.

Bandura, A.,Edams, N. E. and Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 (3), 125–139.

Bandura,A. (1989b). Regulation of cognitive processes through perceived self efficacy. *Developmental Psychology*, 25 (5),729-735.

Barutçugil, İ. (2004). *Duyguların yönetimi*. (2. Baskı). İstanbul: Kariyer Yayıncılık İletişim Eğitim Hizmetleri Ltd. Sti.

Basow, S. A. (1992). *Genger: stereotypes and roles*. (3rd ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole.

Bates, H. and Eccles, K. (2008). Wellness curricula to improve the health of children and youth. *A Review ve Synthesis of Related Literature*, 1-116.

Batirel, Ö. F. (1986). Sağlık hizmetleri ve devlet politikası. Marmara Üniversitesi, *İİBF Dergisi*, 3 (3), 172.

Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,Bursa.

Beckingham, A. C.,and Watt, S. (1995). Daring to grow old: Lessons in aging and empowerment. *Educational Gerontology*, 21, 479-495.

Ben-Zur, H., Zeidner M. (1988). Sex differences in anxiety, curiosity and anger: a cross-cultural study. *Sex Roles: A Journal of Research*,19(5-6): 335-347.

Berkowitz, L. (1990). On the formation ve regulation of anger and agression. *American Psychologist*, 494-503.

Berkowitz, L. (1999). *Anger*. In Tim Dalgleish and M. J. Power (Eds.). *Handbook of Emotions*. England: John Wiley and Sons.

Bilge, F. (1996). *Danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri*.Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bilge, F. ve Sayın, S. (1994). Uyum Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Cinsiyet ve Yaş Açısından Karşılaştırılması. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını*, 111-120.

Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem-A Yayıncılık.

Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.

Canbuldu, S. (2006). *Çok boyutlu okul öfke envanterinin (the multidimensional school anger inventory) uyarlama çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,Mersin.

Carlozzi, B. L., Winterowd, C., Harrist, R.S., Thomason, N., Bratkovich, K., Worth, S.(2010). Spirituality, anger, and stress in early adolescents. *J Relig Health*, 49: 445-459.

Chickering ve Reisser (1993). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Clark, C. C. (1996). *Wellness practitioner: Concepts, research, and strategies*. New York: Springer.

Combes-Small, J. (1991). Special populations program: African-Americans. *Wellness Perspectives*, 7 (3), 119-125.

Cooney, T. M.,and Kurz, J. (1996). Mental health outcomes following recent parental divorce: The case of young adult off spring. *Journal of Family Issues*, 17, 495-513.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev: Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Csiernik, R. (1995). Wellness, work and employee assistance programming. *Employee Assistance Quarterly*, 11 (12), 1–13.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. (2. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çalıköğlü, T. (2010). *Lise öğrenimine devam eden ailesinin yanında yaşayan öğrencilerle, yetiştirme yurdunda yaşayan öğrencilerin çatışma çözme davranışı ile öfke ifade stillerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çelikkaleli, Ö. (2010). *Ergenlerin yetkinlik inançları ile depresyon, benlik saygısı, iç-dış kontrol odağı, sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Danışık, Demirci, D. (2005). *Ergenlerin sürekli fke fke ifade tarzları ile problem zme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,Bolu.

Defenbacher, J. L., Deborah A. , Story and Robert S. S. and James A. H. and Allen D. B. (1987). Cognitive- relaxation and social skills interventions in the treatments of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 34 (2), 171-176.

Deffenbacher, J.L.; Swaim, R.C. (1999). Anger expression in Mexican American and white non-hispanic adolescents.*Journal of Counseling Psychology*, January, 46 (1), 61-69.

Degges-White, S., Myers, J. E., Adelman, J. U. and Pastoor, D. D. (2003). Examining counseling needs of headache patients: an exploratory study of wellness and perceived stress. *Journal of Mental Health Counseling*, 25 (4), 271–290.

Demirbaş, H., elik, S., zgr-İlhan, İ. ve Doğan, Y. B. (2003). An examination of suicide probability in alcoholic in patients.*Alcohol ve Alcoholism*, 38 (1), 67-70.

Diong, S. M., Bishop, G. D., Enkelmann, H. C., Tong, E. M. W., Why, Y. P., Ang, J. C. H and Khader, M. (2005). Anger, stress, coping, social support and health: modelling the relationships.*Psychology and Health August*, 20 (4), 467–495.

Doğan, S. (1999). Yaslı ğrencilerde psikolojik yardım: Yas danışmanlığı. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Blteni*, sayı: 3.

Doğan, T. (2004). *niversite ğrencilerinin iyilik hallerinin incelenmesi*.Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,Ankara.

Donaghy, Kathleen B. (1995). Beyond survival: Applying wellness interventions in battered women's shelters. *Journal of Mental Health Counseling*, 17 (1).

Dölekoğlu, C.Ö. ve Yurdakul, O. (2004). Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. *Akdeniz İ.B.F. Dergisi*, 8, 62-86.

Duda, H. (2008). *Uluslararası örgütler bağlamında global sağlık politikaları*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dunn, H.L., (1977). What high-level wellness means? *Health values: Achieving High Level Wellness*, 1(1), 1-8.

Duran, Oğuz, N. (2006). *Wellness among Turkish university students: investigating the construct and testing the effectiveness of an art-enriched wellness program*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Drummond, P. D (1997). Correlates of facial flushing and pallor in anger provoking situations. *Personality and Individual Differences*. Printed in Great Britain. Pergamon, 23 (4), 575-582.

Edmanson, B. C., Conger, C.C., (1996). A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: conceptual, assessment and methodological issues. *Clinical Psychology Review*, 16 (3), 251-275.

Ekici, G. (2006). Meslek lisesi öğretmenlerinin öğretmen özyeterlik inançları üzerine bir araştırma. *Eğitim Araştırmaları*, 24.

Elliot, T., Marmarosh, C. L. (1994). Problem-solving appraisal, health complaints and health-related expectancies. *Journal of Counseling and Development*, 72 (5), 531-537.

Ellis, T.,ve Richardson, G. (1991). Organizational wellness. In B. L. Driver, P. J. Brown ve G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure. State College, PA: Ventura Publishing*, 303–329.

Ellis, A. (1992). *Anger: How to live with and without it*. New York: Carol Publishing Company.

Erdem, M., Çelik, C., Yetkin, S. ve Özgen, F. (2008). Yaygın anksiyete bozukluğunda öfke ve öfke ifade tarzı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 203-207.

Erdur, Ö., Özgülük, S., Turan, N., Danışık Demirci N. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/ öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4(32), 43-53.

Eryılmaz, A. (2004). *Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatmada algılanan kontrol*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Fontes, H. C. (1991). Celebrate your strengths. *Activities, Adaptation, and Aging*, 16, 39-47.

Frey, D.,and Carlock, C. J. (1989). *Enhancing self esteem (2nd ed.)*. Muncie, IN: Accelerated Development.

Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. Ve Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 39 (15), 173-180.

Geçtan, E. (1983). *İnsan olmak*. (6. Basım). Ankara: Metis Yayınları.

Geçtan, E. (1984). *İnsan olmak: varoluşun bireysel ve toplumsal anlamı*. Ankara: Adam Yayıncılık ve Matbaacılık A. Ş.

Gentry, W. D. (2000). *Anger free.Ten basic steps to maneging your anger*. New York: Harper Collins Publisher inc.

Greenberg, J. S. (1985). Health andwellness: a conceptual differantiation. *Journal of School Health*, 55 (10), 403-406.

Güngör, A. (1996). *Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi,Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hafen, B. Q., Franksen, K.J., Karren, K. J., and Hooker, K. R. (1992). *The health effects of attitudes, emotional relationships*. Provo, UT: EMS Associates.

Harari, M. J., Weahler, C. A. and Rogers, J. R. (2005). An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (1), 93–103.

Hamurcu, H. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının fen öğretimine yönelik öz-yeterlik inançları.*Eğitim Araştırmaları*, 24.

Hattie, J. A., Myers J. E., Sweeney T. J. (2002). *A multi disciplinary model of wellness: The development of the wellness evaluation of lifestyle*. Yayımlanmamış Makale.

Hattie, J. A.,Myers J. E., Sweeney T. J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis and practice. *Journal of Counseling Development*, 82, 354-363.

Hawes, E. C. and Blanchard, L. M. (1993). Life tasks as an assessment technique in marital counseling. *Individual Psychology*, 49, 306-317.

Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus: Family ve community health. *Journal of Health Promotion veMaintenance*, 3, 77–95.

Hettler, W. (1984). Wellness: Encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health Values: Achieving High Level Wellness*, 8, 13–17.

Howells, K., Day, A. (2003). Readiness for anger management. clinical and theoretical issues. *Clinical Psychology Review*, 23, 319-337.

Ishii- Kuntz, M. (1990). Social interaction ve psychological well-being: Comparison across stages. *International Journal of Aging and Human Development*, 30, 15-36.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

İsrael, E. (2007). *Özdüzenleme eğitimi, fen başarısı ve özyeterlik*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Jonas, S. (2010). “What are health and wellness?” *Amaa Journal*, 10-11.

Jutras, S., Lepage, G. (2006). Parental perceptions of contributions of school and neighborhood to children’s psychological wellness. *Journal of Community Psychology*, 34 (3), 305–325

Karabulut, K. (1998). *Türkiye’de sağlık sektörü sağlık harcamaları üzerine bir uygulama*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kesgin, E. (2006). *Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Denizli ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.



Kıran-Esen, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal yetkinlik düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 1-15.

Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Koç, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinde tanrı tasavvuru, benlik algısı ve öfke yaşantısı*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kollar, M., Groer, M., Thomas, S., & Cunningham, J.L. (1991). Adolescent anger: a development study. *Journal of Children and Adolescent Psychiatry Mental Health Nursing*, 4(1): 9-15.

Korkmaz İ. (2002). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Editör: Binnur Yeşilyaprak, Pegem Yay, 209, 211, 215-216, Ankara.

Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3 (12), 7-10.

Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. (2. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kulakçı, H. (2011). *Huzurevinde verilen hemşirelik hizmetlerinin yaşlıların özyeterlik alguları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kulaksızıoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi*. (5. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kurbanaoğlu, S. Serap (2004). Öz-Yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5 (2), 137 – 152.

Lawson G., Myers J. E. (2011). Wellness, professional quality of life, and career- sustaining behaviors: what keeps us well? *Journal of Counseling and Development*, 89, 163-171.

Lawson, G. (2007). Counselor wellness and impairment: A national survey. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46, 20-34.

Liebsohn, M. T., Oetting, E. R. and Deffenbacher, J. L. (1994). Effects of trait anger on alcohol consumption and consequences. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, 3, 17-32.

Martin, R., Wan, C. K. (1997). Style of anger expression: relation to expressivity, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 25 (10), 1196-1208.

Maşraf, F. U. (2003). *The effect of a wellness oriented stress management program on stress level and coping strategies of university student*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Miller, J. M. (2005). *Wellness: The history ve development of a concept*. Spektrum freizeit. Web: [http://www.fh-joanneum.at/global/show\\_document.asp?id=aaaaaaaaabdjusvedownload=1](http://www.fh-joanneum.at/global/show_document.asp?id=aaaaaaaaabdjusvedownload=1). adresinden 5 Ocak 2012'de alınmıştır.

Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., Guijarro, M. L., and Hallet, A. J. (1996). A meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin*, 119, 322–348.

Milligan R. J. and Bernice, A. (2005). Suicidal and other self-harming behaviors in offender women: The role of shame, anger and childhood abuse. *Legal and Criminological Psychology*, 10 (1), 13-26.

Moeni, B., Shafii, F., Hıdarnia, A., Babaii, G. R., Birashk, B., Allahverdipour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality*, 36(2), 257-266.

Montagu, A. (1981). *Growing young*. New York: McGraw-Hill.

Myers, J. E. (1991). Wellness as the paradigm for counseling and development: the possible future. *Counselor Education ve Supervision*, 30 (3), 183-193.

Myers, J. E.,and Sweeney, T. J. (2005a). *Counseling for wellness: Theory, research, and practice*.Alexveria, VA: AmericanCounseling Association.

Myers, J. E.,and Sweeney, T. J. (2005b). *The five factor wellness inventory, adult (5F-WelA)*.Palo Alto, CA: Mindgarden.

Myers, J. E.,and Sweeney, T. J. (2005e). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*,61, 234–245.

Myers, J. E., Sweeney, T. J. and Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78 (3), 251-266.

Myers, J. E., Sweeney, T. J. and Witmer, J. M. (2004). *İyilik hali/ wellness çalışma kitabı*. (Çev: Fidan Korkut). Ankara: Anı Yayıncılık.

Myers, J. E., Sweeney, T. J., and Witmer, J. M. (1998). *The wellness evaluation of lifestyle*. Greensboro, NC: Authors.

Myers, J. E.,and Sweeney, T. J. (2008). Wellness counseling: the evidence base for practice. *Journal of Counseling and Development*, 86, 482-493.

Noguera, P. (1995). Preventing ve producticing violence: acritical analysis of rseponses to school violence. *Boston, MA: Harvard Educational Review*, 65 (2).

Okman, S. (1999). *Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ory, M. G.,and Cox, D. M. (1994). Forging ahead: Linking health and behavior to improve quality of life in older people. *Social Indicators Research*, 33, 89-120.

Önem, Ç. (2010). *Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Özbek, A. (2008). *Katılımcı liderlik anlayışının stres yönetimine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Özden, M. (1993). *Sağlık eğitimi*. Ankara

Özer, A. K. (1990). *Duygusal gerilimle başedebilme. "Ben" değeri tiryakiliği*. İstanbul: Varlık Yayınları A. Ş.

Özer, A.K. (1994a). *Öfke, kaygı, depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma*". *Türk Psikoloji Dergisi*. 31 (9), 12-25.

Özer, K. (1994b). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31, 26-35.

Öztemiz, A. B., Gümüştekin G. E. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama, Erciyes Üniversitesi. *İİBF Dergisi*, 23, 61-6

Özü, Ö. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: karşıyaka vergi dairesi örneği*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66 (4), 543–578.

Parrot, D. J., Zeichner, A. and Evces, M. (2005). Effect of trait anger on cognitive processing of emotional stimuli. *The Journal of General Psychology*, 132 (1), 67- 80.

Pelletier, K. R. (1994). *Sound mind, sound body. A new model lifelong health*. New York: Simon ve Shuster.

Rayle, D. A. (2005). Adolescent Gender Differences in Mattering ve Wellness. *Journal of Adolescence*, 28, 753–763.

Roach L. F. and Young M. E. (2007). Do counselor education programs promote wellness in their students? *Counselor Education ve Supervision*, 47, 29-45.

Roscoe, J. L. (2009). Wellness: A review of theory ve measurement for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 87, 216-226.

Royda, C., D. R. Nicholas., Gobble, D. C., and Frank, B. (1992). Gender and Wellness: A multidimensional systems model for counseling. *Journal of Counseling ve Development*, 71, 149-156.

Russell-Mayhew, S., Arthur, N. and Ewashen, C. (2007). Targeting students, teachers and parents in a wellness-based prevention program in schools. *Eating Disorders*, 15, 159–181.

Sala, G. (1997). *Zonguldak karaelmas üniversitesi öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Salami, S. O. (2010). Occupational stress ve well-being: emotional intelligence, self-efficacy, coping, negative affectivity and social support as moderators. *The Journal of International Social Research*, 12 (3), 388-398.

Sarason, B. R., Shearin, E. N., Pierce, G. R., and Sarason, I. G. (1987). Interrelations of social support measures: Theoretical ve practical implications. *Journal of Personality and Socail Psychology*, 52, 813-832.

Sarason, S. B. (2000). Porgy and Bess ve the concept of wellness. In D. Cicchetti, J. Rappaport, I. Sveler, and R. P. Weissberg (Eds.), *Promotion of wellness in children and adolescents*. Washington, DC: CWLA Press, 427–437.

Sarı, T. (2003). *Wellness veits' corralates among university students: relationship status, gender, place of residence ve gpa*. Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sevinç, S. (2010). *Mersin üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Schunk, Dale H. and Meece, Judith L. (2005). Self-Efficacy development in adolescences, self-efficacy beliefs of adolescents. *Information Age Publishing*, 71 – 96.

Sidman, C. L., D'Abundo, M. L., Hritz, N. (2009). Exercise self-efficacy and perceived wellness among college students in a basic studies course. *International Electronic Journal of Health Education*, 12, 162-174.

Smith, D.C., Furlong, M.J. (1998). Introduction to the special issue: addressing youth anger aggression in school settings. *Psychology in the Schools*, 35 (3), 201-203.

Smith, H. L., Young, M. E., Robinson M. (2007). The relationship among wellness, psychological distress, and social desirability of entering master's-level counselor trainees. *Counselor Education and Supervision*, 47, 96-109.

Solomon, J. C. (1996). Humor and aging well. *American Behavioral Scientist*, 39, 249-271.

Soyaldın, S. (2007). *Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27.

Soysal, A.Ş., Can, H., Kılıç, K. M. (2009). Üniversite öğrencilerinde A tipi davranış örüntüsü ile öfke ifadesi arasındaki ilişkinin analizi ve cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*. 12:61-67.

Spielberger, C. D. (1991). State-trait anger expression inventory. odessa, florida: psychological assessment resources. Aktaran Bridewell, Will B. and Edward C. C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression, and hostility: relations to anger-in, anger-out ve anger control. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 587-590.

Sue, D. W., and Sue, D. (1990). *Counseling the culturally different: theory and practice*. (2nd ed.). New York: Willey.

Sweeney, T. J. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach*. (4th ed.). Philadelphia: Taylor ve Francis.

Sweeney, T. J., and Witmer, J. A. (1991). Beyond social interest: Striving toward optimal health and wellness. *Individual Psychology*, 47, 527–540.

Şahin, H. N. (1997). Öfke: o sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin! *Türk Psikoloji Derneği Bülteni*, 3 (7), 79-85.

Tanigoshi, H., Kontos, P. A., Remley, T., P. (2008). The effectiveness of individual wellness counseling on the wellness of law enforcement officers. *Journal of Counseling and Development*, 86, 64-74.

Tong, Y. and Shanggui, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low ses-college students in a chinese university. *College Student Journal*, 38 (4), 1-7.

Ulutürk, E. (2006). *Antihipertansif kullanan bireylerin öfke ve öfke duygusunu ifade düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Vaillant, G. E. (1977). *Adaptations to life*. Boston: Little, Brown.

Vecchione, T. P. (2000). An examinations of the relationship between career development and holistic wellness among college students. *Dissertation Abstract International Section a Humanities and Social Sciences*, 60, 23-40.

Weber, H., Wiedig, M., Freyer, J. and Grahler, J. (2004). Social anxiety and anger regulation. *European Journal of Psychology*, 18,573–590.

Wester, K. L., Trepal, H. C., and Myers, J. E. (2009). Wellness of counselor educators: an initial look. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 48, 91-109.



Whaley, A. L. (1993). Self- esteem, cultural identity and psychosocial adjustment in African American children. *Journal of Black Psychology*, 19, 406-422.

Winter, K. A., Kuiper, N. A. (1997). Individual differences in the experience of emotions. *Clinical Psy. Rev.*, 17 (7), 791-821.

Witmer, J. M. (1989). *Reaching toward wholeness*. In T. J. Sweeney, Adlerian counseling. Muncie, IN: Accelerated Development, 31-80.

Witmer, J. M. ve T. J. Sweeney (1992). A holistic model for wellness and prevention over life span. *Journal of Counseling and Development*, 71 (2), 140-148.

Witmer, J. M., Rich, C., Barcikowski, R. S., and Mague, J. C. (1983). Psychosocial characteristic mediating the stress response: An Exploratory study. *The Personnel and Guidance Journal*, 62, 73-77.

Yager, G. G., Tovar-Blank G. Z. (2007). Wellness and counselor education. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46, 142-153.

Yağmur C. (1995). *Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanımlarının incelenmesi*. II. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi. 12-14 Nisan. Kongre Özet Kitabı, Ankara.

Yang, J., Yang, Y., Liu, X., Tian, J., Zhu, X. and Miao, D. (2010). Self-efficacy, social support, and coping strategies of adolescent earthquake survivors in china. *Social Behavior and Personality*, 38 (9), 1219-1228.

Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21 (4), 301-8.

Zimmer, Z., and Lin, H. S. (1996). Leisure activity and well-being among the elderly in Taiwan: Testing hypotheses in an Asian setting. *Journal of Cross Cultural Gerontology*, 11, 167-186.

**EKLER**

## Ek 1. Uygulama İzin Belgesi

**T. C.**  
**MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
**Genel Sekreterlik**


K. G.  
TSE-ISO-EN  
9000

Sayı : B.30.2.MEÜ.0.70.03.00-605.01-1043/15268  
Konu : Anket Çalışması 17/10/2011

**MEÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : 11.10.2011 tarihli ve B.30.2.MEÜ.0.44.00.00-302.08.01-529 sayılı yazı.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ceyda AĞAOĞLU'nun, "Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin İyilik Haline Göre Özyetkinlik Beklentisi, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasına veri toplamak üzere Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün ilgi yazısı ekinde gönderilen anket çalışmasını Fakültenizde uygulayabilmesi için gereğini rica ederim.

  
**Prof. Dr. Yüksel ÖZDEMİR**  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

**EKLER :**  
Anket Formu (7 sayfa)

**DAĞITIM :**  
Eğitim Fakülte Dekanlığına  
Fen-Edebiyat Fakültesi Dekanlığına  
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığına  
İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi Dekanlığına  
Mimarlık Fakültesi Dekanlığına  
Mühendislik Fakültesi Dekanlığına  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne (EK konulmadı)

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**GELEN EVRAK**

Tarih: 19.10.2011 Sayı: 680

MEÜ Çiftlikköy Kampüsü 33342 / Yenisehir -MERSİN Ayrıntılı bilgi için irtibat : Sevilay PEHLIVAN Şef (3724)  
Telefon : (0324) 361 00 01 (Pbx) Faks : (0324) 361 00 73  
e-posta : [meris\\_info@mersin.edu.tr](mailto:meris_info@mersin.edu.tr) Elektronik Ağ : [www.mersin.edu.tr](http://www.mersin.edu.tr)

MEÜ İZ.FR-001/00

## Ek 2. Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği-Kişisel bilgi Formu

### İYİLİK HALİ ÖLÇEĞİ

İyilik Halini Ölçeği (İHDÖ) iyilik halinin 19 boyutunu ölçmektedir. Ölçek sağlıklı insan özelliklerine dayanmaktadır. İHÖ' nün amacı sizin sağlıklı yaşam biçimi seçimleri yapabilmenize yardım etmektedir. Verdiğiniz cevaplar sizin yaşamı daha dolu yaşamanız için bir plan geliştirmenize yardım edecektir.

### AÇIKLAMA

Maddelere cevap kağıdındaki ilgili yeri karalayarak cevap vermeniz gerekmektedir. Cevaplamaya, cevap kağıdının ilk sayfasındaki bilgilerle başlayın.

- **Cinsiyetiniz :**
- **Bölümünüz :**
- **Yaşanılan yer :** (Köy) (Kasaba) (İlçe) (İl)

Aşağıdaki seçeneklerden birini kullanarak her bir maddeyi cevaplayın.

- 1) Tamamen Katılıyorum
- 2) Katılıyorum
- 3) Katılmıyorum
- 4)Hiç Katılmıyorum

	1)Tamamen Katılıyorum	2)	3)	4)Hiç Katılmıyorum
1. Kendimi kaptırdığım ve zamanın nasıl geçtiğini fark edemediğim serbest zaman etkinliklerim var.				
2. Stresle başa çıkma tarzımdan memnunum.				
3. Beslenme tarzım yeterli miktarda vitamin, mineral ve lifli besinleri içerir.				
4. Ciddi bir işle uğraşırken bile çoğunlukla mizahi bir yan bulurum.				
5. Beslenmemdeki yiyeceklerin miktarı ve kalitesinden memnunum				
6. Kadın /(veya) erkek olmak benim için bir gurur ve doyumkaynağıdır.				
7.Sorunları çözmeye çalışırken, önce bilgi toplar, seçenekleri araştırır ve olası sonuçları değerlendiririm.				
8.Alkol kullanmaktan kaçınırım veya günde iki kadehten fazla olmayacak şekilde tüketimimi sınırlarım.				
9. İş arasındaveya serbest zamanlarımda haftada en az üç kez ve her seferinde20 dakikadan az olmamak üzere fiziksel etkinlikler yaparım.				
10. Kendimi özel bir insan olarak değerli bulurum				
11. İhtiyacım olduğunda benim için çok şey yapacak arkadaşlarım var.				
12. Diğer insanların mutluluğundan sorumluyum.				
13. Olumlu ve olumsuz duygularımı uygun bir biçimde ifade edebilirim.				

14. Dengeli besleniyorum.				
15. Sigara kullanmam.				
16. Yetiştığım kültür yapısı yaşamımı olumlu yönde etkiler.				
17. Yaptığım işi etkileyecek koşulları büyük ölçüde kontrol edebilirim.				
18. Stresimle başa çıkabilirim.				
19. Arabayla giderken hemen her zaman emniyet kemerimi takarım.				
20. Gerektiğinde, ortaya çıkan bir sorunla ilgili sorumluluk alır ve üstesinden gelirim				
21. Kendimle dalga geçebilirim.				
22. Cinsiyetim yaşamımı olumlu yönde etkiler.				
23. Serbest zaman etkinlikleri yaşamımın önemli bir parçasıdır.				
24. Yaptığım iş bana, yeteneklerimi ve becerilerimi kullanma olanağı sağlar.				
25. İhtiyaç duyduğumdabana yardım edebilecek yakınlarım ve/veya arkadaşlarım var.				
26. Güvenli ve uzun süredir devam eden en az bir tane yakın ilişkim var.				
27. Düşünce yeteneğimi uyaracak ve öğrenme düzeyimi arttıracak yollar ararım.				
28. Beklentilerimin karşılanmaması nedeniyle sık sık hayal kırıklığına uğrarım.				
29. Her gün okula (işe) gitmeyi dört gözle beklerim.				
30. Hedeflediğim amaçlara genellikle ulaşırım				
31. Etnik köken veya kültürüm ile ilgili destek kaynaklarım var.				
32. Zor sorunlar karşısında yaratıcı çözümler bulabilirim.				
33. Kendimi enerjik bir insan olarak görürüm.				

34. Kişisel olarak doyurucu bulduğum serbest zaman etkinliklerine katılırım.	1	2	3	4
35. Dua, meditasyon veya kişisel manevi uğraşlaryaşamımın düzenli bir parçasıdır.				
36. Fiziksel görünüşümü kusurlarıyla kabullenirim.				
37. Düzenlenmiş dini ya da manevi etkinliklere katılırım.				
38. Çeşitli olaylar hakkında neler hissettiğim genellikle farkındayım.				
39. Beni olumsuz etkileyen varsayımlarda bulunur, sonuçlara ulaşıyorum; ve sonunda da yanıldığımı görürüm.				
40. Duygularımı olduğu gibi ifade edebiliyorum.				
41. Hoşveğim serbest zaman etkinlikleri için zaman yaratırım.				
42. Başkaları beni iyi bir mizah duygusuna sahip olan biri olarak tanımlarlar.				
43. Media, karşılıklı diyalog, okuma ve diğer etkinlikler aracılığıyla başkalarının görüşlerini almayı önemserim.				
44. Değerli bir insan olduğuma inanırım.				
45. Genellikle cinsiyetimle ilgili olarak çevrenin desteğini hissediyorum.				
46. Tanıştığım hemen herkes tarafından beğenilmek ve sevilmek benim için önemlidir				
47. Yaşamımda benim gelişmem ve iyi olmamla ilgilenen en az bir kişi var.				
48. Yaşamımdaki problemleri çözmek için yaptığım tercihlerde hayal gücümü, bilgimi ve becerilerimi etkili olarak kullanıyorum.				
49. Benim için doyurucu olan arkadaşlık ilişkilerini başlatır ve sürdürürüm.				



50. Strese girmeme neden olan düşüncelerle başa çıkabilirim.				
51. Gündelik yaşamımda bana rehberlik eden manevi inançlarım vardır.				
52. Yaşamımda olumlu ve anlamlı duygusal ilişki kurduğum en az bir kişi var.				
53. Düzenli fiziksel etkinlik yapmaktan hoşlanırım.				
54. Yaşamın sıkıntılı ve çelişkili yönlerine yeni bir bakış açısı ile bakmak için mizahı kullanırım.				
55. Gerektiğinde, suçluluk duymadan serbest zaman etkinliklerine katılmak için, işimi bir kenara bırakabilirim.				
56. Kendimi değerli görebilmek için birçok konuda yetenekli ve başarılı olmalıyım.				
57. Hemcinslerimle olumlu bir özdeşim içindeyim.				
58. Yaptığım çalışmalarda, birlikte çalıştığım kişiler tarafından takdir edilirim.				
59. Yaşamımdaki amaç ve hedeflerimi gerçekleştirirken planlı olmaya çalışırım.				
60. Kusurlarıma rağmen kendimden memnunum.				
61. Serbest zaman etkinliklerimden memnunum.				
62. Haftada en az üç defa bir takım kas germe hareketleri yaparım.				
63. Kahvaltı dahil günde en az üç öğün yemek yerim.				
64. Yasal olmayan ilaçları kullanmaktan kaçınırım.				
65. Benden daha büyük bir gücün varlığına inanırım.				
66. Olumlu ve olumsuz insani duygularımı tüm boyutlarıyla yaşayabilirim.				

67. Stresimi hafifletmek için ihtiyaç hissettiğim zaman gevşeyebilirim.				
68. Her gün taze meyve, sebze ve tahılları içeren çeşitli yiyecekleri yerim.				
69. Manevi gelişimim bir ömür boyudevam eden çok önemli bir yolculuktur.				
70. Bilgiye ihtiyaç duyduğumda yardım isteyebileceğim arkadaşlarım vardır.				
71. Kültürel kimliğim benim için bir gurur ve doyum kaynağıdır.				
72. Fiziksel olarak zinde olmak benim için önemlidir.				
73. Düşünce ve duygularımı güvenle anlatabileceğim en az bir kişi var.				
74. Genel olarak sağlıklı bir insanım.				
75. Genel olarak mutluyum.				
76. Genel olarak yaşamımdan memnunum.				
77. Genel olarak mali durumum yaşam tarzımı desteklemek için yeterlidir.				
78. Evimde kendimi fiziksel olarak güvende hissediyorum.				
79. Okulda kendimi fiziksel olarak güvende hissediyorum.				
80. Yaşadığım mahallede kendimi fiziksel olarak güvende hissediyorum.				
81. Günlük yaşamımda kendimi fiziksel olarak güvende hissediyorum.				
82. Kendimin veya ailemin terörist saldırılardan zarar görebileceğinden korkuyorum.				
83. Gelecek hakkında iyimserim.				

### Ek 3. Genel Özyeterlilik Ölçeği

#### GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda kişiler için bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Sizi ne kadar tanımlıyor?					
1.Hiç						
2.Biraz						
3.Oldukça	1	2	3	4	5	
4.İyi						
5.Çok iyi	Hiç					Çok iyi

1)Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.					
2)Sorunlarımdan biri bir işe zamanında başlayamamamdır.					
3)Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam başarıya kadar uğraşırım.					
4)Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada pek başarılı olamam.					
5)Her şeyi yarım bırakırım.					
6)Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.					

7)Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.					
8) Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.					
9) Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.					
10) Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.					
11) Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.					
12) Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.					
13) Başarısızlık benim azmimi arttırır.					
14) Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.					
15) Kendine güvenen biriyim.					
16) Kolayca pes ederim.					
17) Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.					

#### Ek 4. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği

### SÜREKLİ ÖFKE ve ÖFKE TARZI ÖLÇEĞİ (SÖÖTÖ)

#### I.BÖLÜM

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

- |    |         |   |     |   |                           |
|----|---------|---|-----|---|---------------------------|
| 1. | Hiç     |   |     |   |                           |
| 2. | Biraz   |   |     |   |                           |
| 3. | Oldukça |   |     |   | Sizi ne kadar tanımlıyor? |
| 4. | Tümüyle | 1 | 23  | 4 |                           |
|    |         |   | Hiç |   | Tümüyle                   |

1) Çabuk parlam.				
2) Kızgın mizaçlıyım.				
3) Öfkesi burnumda bir insanımdır.				
4) Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.				
5) Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.				
6) Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7)Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.				
8) Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.				
9) Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.				
10) Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				

## II.BÖLÜM

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA      1 2 3      4  
Hiç      Tümüyle

11)Öfkemi kontrol ederim.				
12)Kızgınlığımı gösteririm.				
13)Öfkemi içime atarım.				
14)Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15)Somurtur ya da surat asarım.				
16)İnsanlardan uzak dururum.				
17)Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
18)Soğukkanlılığımı korurum.				
19)Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20)İçin için köpürürüm ama göstermem.				

21) Davranışlarımı kontrol ederim.				
22) Başkalarıyla tartışırım.				
23) İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.				
24) Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.				
25) Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
26) Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
27) Belli fazla öfkeliyimdir.				
28) Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29) Kötü şeyler söylerim.				
30) Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.				
31) İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32) Sinirlerime hakim olamam.				
33) Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.				
34) Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				

**ÖZGEÇMİŞ**

İlk, orta ve lise eğitimini K.Maraş'ta tamamladı. Doğu Akdeniz Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden 2008'de mezun oldu. Yüksek Lisans eğitimini Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yaptı ve 2012 yılında uzmanlığını tamamladı. Halen, MEB' de uzman psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak çalışmaktadır.

İletişim: ceyda.ylcn@gmail.com