



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BİR DÖNEM BOYUNCA VERİLEN POZİTİF PSİKOLOJİ
DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN MENTAL İYİ OLUŞ VE
KİŞİSEL İYİ OLUŞLARINA OLAN ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

ZEYNEP AVŞAROĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

154102097

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKBEN HIZLI SAYAR

İstanbul, 2017

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

**BİR DÖNEM BOYUNCA VERİLEN POZİTİF PSİKOLOJİ
DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN MENTAL İYİ OLUŞ VE
KİŞİSEL İYİ OLUŞLARINA OLAN ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

ZEYNEP AVŞAROĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

154102097

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKBEN HIZLI SAYAR

İstanbul, 2017



T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102097
Öğrenci Adı Soyadı	: ZEYNEP AVŞAROĞLU
Anabilim Dalı	: KLİNİK PSİKOLOJİ
Tez Danışmanı	: DOÇ.DR. GÖKBEN HIZLI SAYAR
Tezin Başlığı	: ÜNİVERSİTEDE BİR DÖNEM BOYUNCA VERİLEN POZİTİF PSİKOLOJİ DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN MENTAL İYİ OLUŞ VE KİŞİSEL İYİ OLUŞLARINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Toplantı Tarihi	: 10.11.2017	Saati	: 12.00
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci Savunmaya : Geldi

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

- Yapılan savunma sınavında adayın tez çalışması başarılı bulunarak **KABUL** edilmesine,
 Yapılan savunma sınavı sonunda tez çalışmasının **DÜZELTİLMESİNE**, düzeltme için adaya ay **EK SÜRE** verilmesine (en fazla 3 ay)
 Yapılan savunma sınavının sonunda tezin **REDEDİLMESİNE**
 OY BİRLİĞİ **OY ÇOKLUĞU**

İle karar verilmiştir.

Savunmada Tezin Başlığı : Değişmedi Değişti

Tezin Yeni Başlığı : Değişmedi

Öğrenci Savunmaya : Gelmedi

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ İLE REDEDİLMİŞTİR.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	YRD.DOÇ.DR HÜSEYİN ÜNÜBOL	
Danışman Üye	DOÇ.DR.GÖKBEN HIZLI SAYAR	
Üye	DOÇ.DR. KORKUT ULUCAN	
Üye		
Üye		

[Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları gerekir.]

Sayı No :

Tarih : 10/ 11/ 20 17

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Not: Bu forma orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

DOÇ.DR. GÖKBEN HIZLI SAYAR
Anabilim Dalı Başkanı
(Unvanı, Adı Soyadı, İmza)

Ü.F.F.R.016 Revizyon No: 0 (08.11.2016)

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “BİR DÖNEM BOYUNCA VERİLEN POZİTİF PSİKOLOJİ DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN MENTAL İYİ OLUŞ VE KİŞİSEL İYİ OLUŞLARINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırđı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 16/10/2017

ÖNSÖZ

Bu çalışma “Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersinin Öğrencilerin Mental İyi Oluş ve Kişisel İyi Oluşlarına Olan Etkisinin İncelenmesi” amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırmanın hazırlanması boyunca yakın desteğini eksik etmeyen, nezaketiyle bana sonsuz sabır gösteren, disiplinli çalışma prensiplerini bana aşıl原因an, pratik ve teorik anlamda eşsiz bilgi ve tecrübelerini, değerli fikirlerini ve emeğini esirgemeyen başta değerli danışman hocam Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar’a,

Çalışma hayatım boyunca, bana verdiği destek ve önerilerle her zaman bakış açımı farklılaştıran, değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol’a,

Son olarak da tez çalışması boyunca bana verdiği manevi destek, göstermiş olduğu sabır ve anlayıştan dolayı sevgili aileme çok teşekkür ederim.

ÖZET

BİR DÖNEM BOYUNCA VERİLEN POZİTİF PSİKOLOJİ DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN MENTAL İYİ OLUŞ VE KİŞİSEL İYİ OLUŞLARINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, üniversitede 1 dönem süresince ve haftada 3 saat olarak verilen Pozitif Psikoloji dersinin öğrencilerin mental ve kişisel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir olumlu etkisi olup olmadığı incelenmektedir. Araştırma modeli betimsel ve ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

Araştırmaya 252 birey katılmış olup, katılımcıların yaş aralığı 18-28 arasında olup, yaş ortalaması ise 19,48'dir.

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu (KİOİ-YF) ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde çıkarımsal istatistikler çerçevesinde Bağımsız Örneklemeler T-Testi, Eşleştirilmiş Gruplar T-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir: Üniversite öğrencilerinin üniversitede 1 dönem süresince ve haftada 3 saat olarak verilen Pozitif Psikoloji dersinin sonunda kişisel iyi oluşlarının yükseldiği fakat mental iyi oluşlarının anlamlı olarak farklılık göstermediği saptanmıştır.

ABSTRACT

In this study, positive mental and physical well-being of the students is examined whether Positive Psychology course which is given for 1 semester and 3 hours a week has a positive effect on the students' mental and personal well-being. Descriptive and relational screening model was preferred.

252 individuals participated in the survey and the age range of the participants is 18-28 and the average age is 19,48.

Data from the study were collected using the Personal Information Form, the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale and the Personal Well-Being Index Adult Form (KIOI-YF). In the analysis of the obtained data, Independent Sampling T-Test, Matched Groups T-Test, ANOVA and Pearson Correlation Analysis were used in the frame of inferential statistics.

Finding obtained as a result of the analysis can be summarized as follows: It was determined that university students did not differ significantly in their mental well-being although their personal well-being increased at the end of Positive Psychology course given during 1 semester and 3 hours per week.

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAV TUTANIGI.....	i
YEMİN METNİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR VE SEMBOLLER LİSTESİ	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	1
1.2. Problem ve Problem Cümlesi.....	2
1.3. Sınırlılıklar	4
1.4. Sayılılar	5

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI	5
2.1. Pozitif Psikoloji	5
2.2. Psikolojik İyi Olma Modelleri.....	10
2.2.1. Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli	10
2.2.2. Diğer Psikolojik İyi Olma Modelleri	12
2.3. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Kuramlar	13
2.3.1. Amaç Kuramı (Telic Theory).....	14
2.3.2. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları (Bottom-up, Top-Down)	14
2.3.3. Çoklu Çelişki (Multiple Discrepancy Theory).....	15
2.3.4. Haz ve Acı Kuramı.....	15
2.3.5. Etkinlik Kuramı.....	16

2.4. Kişisel ve Mental İyi Oluş.....	16
2.5. Literatür Taraması	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	26
3.1.Araştırmanın Modeli	26
3.2.Evren Ve Örneklem.....	26
3.2. Veri Toplama Araçları.....	27
3.2.1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	27
3.2.2. Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu (KİOİ-YF)	27
3.2.3. Veri Toplama Araçlarının Güvenilirliği.....	28
3.2. Verilerin Analizi.....	28
3.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	29

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	30
4.1. Demografik Bilgilerin Dağılımı	30
4.2. Mental İyi Oluş Ön Test Sonuçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	33
4.3. Mental İyi Oluş Son Test Sonuçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	35
4.4. Kişisel İyi Oluş Ön Test Sonuçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	37
4.5. Kişisel İyi Oluş Son Test Sonuçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	39
4.6.Genel Mutluluk Sonuçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	41
4.7. Mental İyi Oluş Ön Test-Son Test Sonuçlarının İncelenmesi.....	42
4.8. Farklı Gruplarda Mental İyi Oluş Ön Test-Son Test Sonuçlarının İncelenmesi.....	43
4.9. Kişisel İyi Oluş Ön Test-Son Test Sonuçlarının İncelenmesi.....	46
4.10. Kişisel İyi Oluş Ön Test-Son Test Sonuçlarının İncelenmesi.....	47

4.11. Yaş, Genel Mutluluk, Mental İyi Oluş ve Kişisel İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	50
---	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ	52
--------------------------------	-----------

5.1. Tartışma.....	52
--------------------	----

5.2. Sonuç.....	54
-----------------	----

5.3. Öneriler.....	57
--------------------	----

KAYNAKÇA	588
-----------------------	------------

EKLER.....	677
-------------------	------------

EK 1 Madde Analizi Sonuçları	677
------------------------------------	-----



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeklerin Güvenilirliği	28
Tablo 2. Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları	29
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı ..	30
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı	30
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı.....	31
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı....	32
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı.....	32
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Genel Mutluluk Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı	32
Tablo 9. Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Cinsiyet Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	33
Tablo 10. Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Yaş Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	33
Tablo 11. Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Fakülte Açısından Farklı Gruplar İçin ANOVA Sonuçları.....	34
Tablo 12. Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Eğitim Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	34
Tablo 13. Mental İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Cinsiyet Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	35
Tablo 14. Mental İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Yaş Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	35
Tablo 15. Mental İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Fakülte Açısından Farklı Gruplar İçin ANOVA Sonuçları.....	36
Tablo 16. Mental İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Eğitim Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	36
Tablo 17. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Cinsiyet Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	37
Tablo 18. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Yaş Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	37

Tablo 19. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Fakülte Açısından Farklı Gruplar İçin ANOVA Sonuçları.....	38
Tablo 20. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Eğitm Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	38
Tablo 21. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Cinsiyet Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	39
Tablo 22. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Yaş Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	39
Tablo 23. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Fakülte Açısından Farklı Gruplar İçin ANOVA Sonuçları.....	40
Tablo 24. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Eğitm Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	40
Tablo 25. Genel Mutluluk Puan Ortalamasının Cinsiyet Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	41
Tablo 26. Genel Mutluluk Puan Ortalamasının Yaş Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	41
Tablo 27. Genel Mutluluk Puan Ortalamasının Fakülte Açısından Farklı Gruplar İçin ANOVA Sonuçları.....	42
Tablo 28. Genel Mutluluk Puan Ortalamasının Eğitm Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	42
Tablo 29. Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	43
Tablo 30. Cinsiyete Göre Farklı Gruplarda Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	43
Tablo 31. Yaşa Göre Farklı Gruplarda Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	44
Tablo 32. Fakültelere Göre Farklı Gruplarda Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	44
Tablo 33. Eğitim Düzeyine Göre Farklı Gruplarda Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	45
Tablo 34. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları	46

Tablo 35. Cinsiyete Göre Farklı Gruplarda Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	47
Tablo 36. Yaşa Göre Farklı Gruplarda Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	47
Tablo 37. Fakültelere Göre Farklı Gruplarda Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	48
Tablo 38. Eğitim Düzeyine Göre Farklı Gruplarda Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	49
Tablo 39. Yaş, Genel Mutluluk ve Mental İyi Oluş Ön Test Puanları Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 40. Yaş, Genel Mutluluk ve Mental İyi Oluş Son Test Puanları Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 41. Yaş, Genel Mutluluk ve Kişisel İyi Oluş Ön Test Puanları Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 42. Yaş, Genel Mutluluk ve Kişisel İyi Oluş Son Test Puanları Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 43. Yaş ve Genel Mutluluk Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	52

KISALTMALAR ve SEMBOLLER LİSTESİ

APA	:	Amerikan Psikiyatri Birliği
min	:	Minimum Değer
maks	:	Maksimum Değer
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
WHO	:	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
α	:	Alfa
f	:	Frekans
%	:	Yüzde
\bar{x}	:	Aritmetik Ortalama
F	:	F Değer
r	:	Pearson Korelasyon Katsayısı
t	:	t değer
ss	:	Standart Sapma
p	:	Anlamlılık değer
\pm	:	Artı Eksi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Pozitif psikoloji; İnsanların pozitif özelliklerini arttırmasına, pozitif deneyimler yaşamalarına ve kişisel iyi oluşlarını artırıcı programlar vasıtası ile onların ruh sağlıklarının korunmasına önem veren bir alandır (Eryılmaz, 2013).

Yapılan çalışma Üniversitede 1 dönem süresince ve haftada 3 saat Pozitif Psikoloji dersi verilen öğrencilerde dönem başlamadan ve dönem bittiğinde Mental İyi Oluş ölçeği ve Kişisel İyi Oluş İndeksi- Yetişkin formu uygulanarak, Pozitif Psikoloji dersinin bireylerde Mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına etkisini ve aralarındaki ilişkiyi saptamaya yönelik yapılan bir araştırmadır.

Pozitif psikolojinin amacı, insanın mutluluğudur. Seligman (2002) göre pozitif psikolojinin derin mutluluk, bilgelik, psikolojik, fiziksel ve sosyal iyi olma hali içindeki kişilerden hareketle, bütün insanlarda var olan bu işlevin ortaya çıkması ve gelişmesi için çalışmalar yapmakta olduğunu belirtmektedir (Eryılmaz, 2011). Bu nedenle pozitif psikoloji dersinin bireylerde kişisel iyi oluş ve mental iyi oluşlarına etkisini daha iyi anlayabilmek ve anlamlandırabilmek adına önemli ve araştırılması gerekli bir araştırma konusu olduğu düşünülmektedir.

Pozitif psikolojide ivedilikle incelenen bir konu; kişisel iyi oluştur. Kişisel iyi oluş, bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşan doyumun öznel hâli ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanmakta ve bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargıda bulunması anlamına gelmektedir (Eryılmaz, 2009). Öznel iyi oluşta bilişsel öge gerçekçi tarafı temsil etmekte, duygusal öge ise olumlu ve olumsuz duygulanım olarak iki kısımda ele alınmaktadır. Olumlu duygulanım, neşe, ilgi, heyecan, güven gibi duyguları yansıtmaktadır. Olumsuz duygulanım ise korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret gibi

olumsuz duyguları içeren doyumsuzluk ve öznel stresi tanımlamaktadır (Tuzgöl Dost, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü (2004), mental iyi oluşu, “bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması” olarak tanımlamıştır. Araştırmalar mental iyi oluş düzeyi yüksek insanların, psikolojik ve fiziksel sağlıklarının çok daha iyi ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu sonucunu çıkarmıştır. Ek olarak; mental iyi oluş düzeyi yüksek seviyede olan kişilerin yaratıcılıklarının ve bağışıklık sistemlerinin daha yüksek olduğu, Kişilerarasında daha iyi ilişkiler kurdukları, iş yerinde daha verimli oldukları ve daha uzun yaşadıkları ortaya konmuştur. Söz konusu bu araştırma sonuçları, mental iyi oluşun, bireysel, çevresel ve toplumsal düzeyde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Keldal, 2015).

Üzerinde çalışılacak olan tez konusu, öğrenciler pozitif psikoloji dersini aldıktan sonra mental iyi oluş ve kişisel iyi oluş seviyelerinde artış olması beklenmektedir. Literatür incelendiğinde daha önce böyle bir araştırmanın yapılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle araştırmanın incelenmesi gereken bir konu olduğu ve alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Problem ve Problem Cümlesi

Üniversitede 1 dönem süresince ve haftada 3 saat olarak verilen Pozitif Psikoloji dersi öğrencilerin mental ve kişisel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir olumlu etki göstermektedir?

Bu bağlamda araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

Üniversite öğrencilerinin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen mental iyi oluş puanları arasında anlamlı olarak farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen kişisel iyi oluş puanları arasında anlamlı olarak farklılık var mıdır?

Kadın ve erkek öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen mental iyi oluş puanları arasında anlamlı olarak farklılık var mıdır?

Kadın ve erkek öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen kişisel iyi oluş puanları arasında anlamlı olarak farklılık var mıdır?

Farklı yaşlardaki öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen mental iyi oluş puanları arasında anlamlı olarak farklılık var mıdır?

Farklı yaşlardaki öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen kişisel iyi oluş puanları arasında anlamlı olarak farklılık var mıdır?

Farklı fakültelerdeki öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen mental iyi oluş puanları arasında anlamlı olarak farklılık var mıdır?

Farklı fakültelerdeki öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen kişisel iyi oluş puanları arasında anlamlı olarak farklılık var mıdır?

Farklı eğitim düzeylerindeki öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen mental iyi oluş puanları arasında anlamlı olarak farklılık var mıdır?

Farklı eğitim düzeylerindeki öğrencilerin Pozitif Psikoloji eğitimi dönemi öncesinde ile eğitim dönemi sonrasında ölçümlenen kişisel iyi oluş puanları arasında anlamlı olarak farklılık var mıdır?

1.3. Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında uygulanan analizlerde güven aralığı için $\alpha=0,05$ baz alınmıştır.

Bu araştırma Üsküdar Üniversitesinde 1 sınıfta öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.

Araştırmada bireylere dair bilgiler, hazırlanan demografik bilgi formunda yer alan sorularla sınırlıdır.

Kişilerin mental iyi oluş düzeyine ilişkin veriler Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)'nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

Kişilerin kişisel iyi oluş düzeyine ilişkin veriler Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu (KİÖİ-YF)'nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

Araştırma kapsamında değerlendirilen öğrenciler 18-28 yaş aralığındadır.

1.4. Sayıtlar

Araştırma kapsamında aile bilgi formu ile toplanan veriler için sorulan soruların aileler tarafından içtenlikle ve nesnel olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırma örnekleminin evreni gerekli sınırlar içerisinde temsil ettiği varsayılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

Bu kısımda araştırmadaki kuramsal ve kavramsal çerçeveyi teşkil eden değişkenlerden bahsedilmiştir.

2.1. Pozitif Psikoloji

Son dönemde pozitif psikoloji hareketi ciddi bir güç elde etmiştir. Pozitif psikologlar yaratıcılığın, olumlu duygulanımın ve içsel motivasyonun daha fazla kullanımıyla çocuk eğitimini geliştirmeye; sorumluluk, ebeveynlik, aşk dinamiklerini daha iyi biçimde anlayıp aile yaşamını geliştirme doğrultusunda psikolojinin odağını geliştirme tartışması yapmaktadırlar. Onlar, kişilere işlerine içten katkı yapma, akış durumlarını tecrübe etme, gerçek katılımı bulma konularında yardım edip yaşamları süresince onların iş tatmininin yükseltilmesi gerektiği yönünde fikirler ortaya koymaktadırlar. Özgeciliği, iletişim ve güveni destekleyecek olan durumlar keşfederek topluluk ve örgütlerin geliştirilmesinin gerekliliğini ve manevi hislerin de daha iyi anlaşılabilir şekilde desteklenip toplumdaki ahlaki karakterin geliştirilmesi gerekliliği üzerine tartışma yürütmektedirler (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Pozitif psikoloji ile alakalı araştırmalara bakıldığında kişi ve toplumların birbirleri ile doğrudan iletişimde olduklarını, birinin iyilik durumundaki yükselmenin diğerlerine pozitif katkı yaptığı görülmektedir. Olumlu duygular, kişileri harekete geçirmektedir. Sosyal ağları kuvvetlendirme ve nezaket çerçevesinde davranma toplumları güçlendirip iyilik halini artırmaktadır.

Pozitif psikolojide bir bireyin güçlü tarafları bilimsel yöntemler ile çalışılmakta ve sıradan bir bireyde nelerin yolunda gittiği, işlediği ve geliştiğine yoğunlaşmaktadır (Sheldon ve Kasser, 2001).

Etkili biçimde çalışan insanın doğasının nasıl olduğunu ve tüm güçlüklerle karşın pek çok bireyin yaşam bütünlüğünü yitirmeksizin devam edebilmesinin arkasındaki sebepler gibi hususları araştırmaktadır. İnsan doğasındaki olumlu tarafları fark edip bunların geliştirilmesi gerektiğini savunmaktadır.

Diğer bir deyişle psikologlar bireylerin kötü taraflarının yanında güçlü ve iyi taraflarını da gördükleri zaman insan doğasıyla alakalı önemli bir anlayışı geliştirmeleri mümkün olacaktır (Sheldon ve Kasser, 2001).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojinin “çalışma etiği, diğerkâmlık, sorumluluk, maneviyat, bağışlama, sebat, azim, cesaret, çalışma ve sevme kapasitesi, geleceğe yönelik iyimserlik ve umut ve geçmişten hoşnut olma, iyi oluş, memnuniyet (contentment)” gibi hem bireyler arası hem bireysel hem de toplumsal düzlem içerisinde konuları içerdiğini belirtmişlerdir.

Psikolojinin zayıflık ve hastalıkları inceleyen, yalnızca bozulan işlevselliği düzelten bir dal olmadığı bunun yanında pozitif tarafların da geliştirildiği öne sürülmektedir. 50 seneden bu yana hastalık modeliyle çalışmış olan psikolojinin ruhsal hastalıklara engel olma hususunda aynı şekilde başarı sağlayamadığı görülebilmektedir. Rahatsızlıklara engel olmanın zayıflığı düzeltmek vasıtasıyla eğil yeterlilik inşa etmek suretiyle gerçekleştirilebileceği ifade edilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Sorun yaşayan bireyler yalnızca daha az endişe ve üzüntü duymanın ilerisinde yaşamdan daha çok doyum elde edebilmeyi ve keyif alabilmeyi istemektedirler. Yalnızca zayıflıkların düzeltilmesi değil bunun yanına mevcut potansiyellerin geliştirilip amaç ve anlam duygusu içerisinde yaşamayı istemektedirler. Fakat bu yaşantılar yalnızca sorunun ortadan kaldırılması ile kazanılmamaktadır (Duckworth vd. 2005; akt. Michalec vd., 2009).

Hefferon ve Boniwell (2014) pozitif psikolojinin hayal gücü, yaratıcılık, bilgelik, bireysel güçlü taraflar, akış, mutluluk, iyi oluş ile kurum ve grupların olumlu niteliklerine odaklandığını ifade etmektedirler. Bunun yanında bu odak yalnızca kişilerin ne şekilde daha mutlu edilecekleri ve dolayısı ile narsistik ve bencil bir

yaklaşımın desteklenmesini ifade etmemektedir. Pozitif psikolojide bunun tersine mutluluğa ve bunu grup seviyesinde geliştirmeye odaklanılmaktadır.

Pozitif psikoloji, yalnızca pozitif duygular ve pozitif düşünmeye odaklanmamakta, bundan daha çoğunu ifade etmektedir. Bu alan, toplulukları ve kişileri güçsüz hale getirenin ne olduğuna değil geliştirenin ne olduğuna odaklanmaktadır. Gelişmenin tanımı sosyal ortamlarda pozitif hareket etmek, duygusal zindelle dolmak, ruhsal hastalıkların üstesinden gelebilme çabası göstermek, başarmak, büyümek, pozitif ruh sağlığı durumu şeklinde yapılmaktadır (Michalec vd., 2009).

Pozitif psikoloji, pozitif tecrübeler üç zaman boyutuna göre yaklaşmaktadır:

- (1) Gelecek; umut ve iyimserliği içermektedir.
- (2) Geçmiş; yaşam doyumu ve iyi oluşu kapsamaktadır.
- (3) Şimdi; akış tecrübesi ve mutluluk kavramlarına yoğunlaşmaktadır.

Pozitif psikoloji, iyilik durumunu zaman noktaları boyunca ayırmanın yanında bu hususu üç devreye bölmektedir (Positive Psychology Center, 1998).

- Grup devresi; toplulukları, vatandaşlığı ve pozitif kuruluşları incelemektedir (Örnek vermek gerekirse iş ahlakı, hoşgörü ve özgeçilim)
- Bireysel devre: Yaratıcılık, cesaret, sevgi, bilgelik, kabiliyet gibi iyi bir insan olma özelliklerine yoğunlaşmaktadır.
- Kişisel devre: Gelecek, şimdi ve geçmiş süreçlerinde pozitif durum ve tecrübeleri kapsamaktadır. (İyi oluş, iyimserlik, mutluluk).

Pozitif psikolojiyi birtakım çevreler bencil bir psikoloji olduğu yönünde eleştiriye tutmaktadırlar. Bu eleştirilerin tersine pozitif psikoloji kişilere, toplumlara, bilimsel camiaya hâlihazırdaki fikirler için yeni bir bakış açısı sunabilmiş, insan gelişmesi

fenomenine de destek olacak deneysel kanıtlar temin etmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Martin E.P. Seligman pozitif psikolojinin kurucusu olarak kabul edilmektedir. Seligman (2002a, 2002b); psikolojinin yalnızca zarar, zayıflık, hastalığı incelemek olmadığını; bun yanında iyi özellikler ve güçlü tarafların da incelenmesi olduğunu ifade etmektedir. Tedavi yalnızca yanlıştın onarılması değil bunun yanına doğrunun inşa edilmesidir. Psikoloji aynı zamana oyun, gelişim, sevgi, iç görü, eğitim ve işle de alakalıdır.

Pozitif psikoloji konusunda gelen eleştirilerin bir tanesi de yeni bir fikir sunmadığı yönündedir. Hatta bu kavramın seneler öncesinde Abraham Maslow tarafından kullanılmış olduğu ifade edilmektedir. Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasının öncesinde “iyi yaşam”ı inceleyenleri dört grupta toplamak mümkündür:

- (1) Faydacılık: Jeremy Bentham’ın oluşturup John Stuart’inevam ettirdiğı faydacılıkta şu öne sürülmektedir: Devletten gelen doğru politika ya da hareket en çok sayıda kişiye en çok iyiliğe sebep olandır.” Bu ifade “fayda ilkesi” veya “en büyük mutluluk ilkesi” şeklinde de bilinmektedir. Faydacılık, tecrübe edilmiş mutlulukların miktarının ölçülmekte olduğu yedi kısımdan meydana gelen bir araç oluşturup mutluluğu ölçümleme girişiminde olan ilk gruptur (Pawelski ve Gupta, 2009).

Öncesindeki filozoflar mutluluğu ölçmenin mümkün olmadığını ifade ederken faydacılar tersini savunmuş ve bunu ispatlamaya çalışmışlardır. Pawelski ve Gupta (2009) pozitif psikolojide zevkli yaşam ve kişisel iyi oluş gibi birtakım alanları günümüzde faydacıların etkilemekte olduklarını düşünmüşlerdir. Pozitif psikolojide zevkin toplamdaki iyilik halinin bir unsuru olduğu kabul edilmektedir.

- (2) Yunanlılar: Felsefeye Aristoteles’in (M.Ö. 384-322) yaptığı en ciddi katkı iyi bir hayat yaşama, erdem, ahlak konusundaki çalışmalarıdır. O, bu kavramları sorgulamada bütün insanlık için en yüksekteki iyiliğin mutluluk olduğu neticesine ulaşmıştır. Sonucunda onun çalışmasında zevk, erdemli işlerle

meşguliyet olarak ifade edilse de insanlığın tek amacı da bu değildir (Mason ve Tiberius, 2009).

Hümanist Psikoloji: Hümanist psikoloji psikolojinin üstünde baskın durumdaki koşullanma, davranışçılık, psikanaliz programlarına tepki olarak 1950’li yılların sonu ve 1960’lı yılların başında doğmuştur. Hümanist hareket nitel araştırmanın tanımını bireyin tecrübeleri, davranışları ve düşüncesini araştırabilmek adına mecburi bir paradigma şeklinde yapmış ve psikolojinin bütüncül bir boyut kazanmasını sağlamıştır. Özet olarak hümanist psikolojide bütüncül bir insan araştırmasına vurgu yapmaktadır. Hümanistik psikologlar şunları savunmaktadır:

- a) Temelde kişilerin davranışları kendi çevresindeki dünyayı algılayıp bireysel anlamlandırmalarıyla belirlenmektedir.
- b) Kişiler yalnızca kendi genleri ve çevrelerinin ürünleri değildirler.
- c) Kişiler kendi potansiyellerini gerçekleştirebilmek adına içsel olarak motive ve güdümlüdür.

Hümanist psikolojideki temelgüdü ruhsal sağlık ve bilhassa cömertlik, paylaşma, şefkat, nezaket, memnuniyet, ferahlık, mutluluk gibi pozitif niteliklere yoğunlaşmaktadır.

Pozitif psikolojiyi Akın (2013); duyarlılık, psikolojik dayanıklılık, duygusal dışavurum, affedicilik, alçakgönüllülük, psikolojik kırılganlık, minnettarlık, biliş ötesi, başarı yönelimleri, kararlılık, proaktivite, umut, otantiklik, kişisel iyi oluş, psikolojik iyi oluş düzeylerinde ele almıştır. Bu sahada çalışmakta olan araştırmacıların bazıları da akış kuramı, iyimserlik gibi kavramları incelemektedirler.

- (3) William James: William James’in “Psikolojinin İlkeleri” (James, 1890) adlı ünlü metni onun yaptığı katkılardan en bilinenidir. Kitabında yer alan “Duygular” kısmı pozitif psikolojiyle en alakalı kısımdır. Duyguların fiziki olarak eyleme geçirilmesinin sonrasında ortaya çıkmakta olduğunu

savunmuştur. Örnek vermek gerekirse sağduyu şöyle demektedir: Bireyler rakibi tarafından aşağılandığında sinirlenir, saldırır; ayı gördüğünde korkup kaçar, servetini yitirdiğinde üzüлüp ağlayabilmektedir. Diğer bir deyişle insanlar ağladıkları için üzölmekte, saldırıya geçildiğinden sinirlenmekte ve korkmaktadır (James,1890'den akt. Akın, 2013).

2.2. Psikolojik İyi Olma Modelleri

2.2.1. Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli

Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu kuramsal bir temele dayandırabilmek adına pozitif psikolojik işlevsellikteki altı etmenden meydana gelen bir model ortaya koymuştur. Bu altı etmen şöyledir:

Başkalarıyla Olumlu İlişkiler: Tatmin edecek bir yaşam sürebilmenin temel faktörlerinden bir tanesi de başkaları ile kaliteli ilişkiler kurabilmektir. Nerede olunursa olunsun diğerleri ile iletişime geçmek insanca yaşamak için bir gerekliliktir. Zaman içerisinde araştırmacıların pek çoğu karşılıklı empati, anlamlı ilişkiler, yakınlık, gönül bağı, aile ve çocuk arasındaki bağı vurgulayıp iyi bir yaşamın tanımını yapmıştır (Griffin, 1986).

Kendini Kabul/ Öz Kabul: İyi olmanın değişik perspektiflerde kendisini en fazla göstermekte olan niteliğı kişinin kendini kabul hissidir. Kendini gerçekleştirme olgunluk ve ideal işlevselliğın bir niteliğı olmasının yanında zihni sağlığın da temel niteliğidir. Yaşam boyu gelişim kuramları kişinin geçmişteki deneyimlerinin ve kişiliğinin kabulüne vurgu yapmaktadır. Bireyin kendine yönelik pozitif bir tutum sergilemesi pozitif psikolojik işlevsellikteki temel özelliktir.

Otonomi/ Özerklik: Kendini gerçekleştiren kimseler kültürlenmeye (çevresindeki kültürü kabullenmeye) karşı direnç ve otonom/özerk işleyiş gösteren bireyler olarak tanımlanırlar. Tam işlevsel bir kimse diğerlerinin onayını aramadan içsel bir

değerlendirme yapmaktadır. Bireyselleşme, bireyin artık kolektif korkular, kitlesel kurallar, inançlara bağlı olmayıp geleneklerden kurtulmasıdır.

Sevme yeteneği: Zihni sağlığın temel unsurudur. Kendini gerçekleştiren kimseler tüm insanlara empati ve ilgi duymaktadırlar. İnsanlar ile samimi ilişkiler içerisinde olma olgunluğunu taşımaktadırlar. Yetişkin gelişim evreleri kuramlarında da başkalarını yönlendirme ve idare etmeye (üretkenlik) ve de yakın ilişkilerde başarılı sağlamaya (yakınlık/samimiyet) vurgu yapılmaktadır. Bu nedenle başkaları ile pozitif ilişkilerin önemi psikolojik iyi oluş içerisinde sürekli vurgulanan bir unsurdur.

Yaşam Amaçları: Ruhsal sağlığın tanımı hayatın bir amaç ve anlamı olduğu hissini kişiye veren inançlar, olarak yapılmaktadır. Olgunluk ise yaşama amacının net olarak anlaşılmalı olmasını, yönelimlilik ve amaçlılık anlayışlarına vurgu yapmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramları hayatta değişen hedef ve amaçların çeşitliliklerinden bahsetmektedir. Dolayısı ile pozitif işlevsellik sergileyen kişinin hayatının anlamlı olduğu fikrine katkı yapacak yönelim, amaç ve hedefleri bulunmaktadır.

Çevresel Hâkimiyet: Kişinin ruh durumuna uyacak çevreler seçerek yaratma kabiliyeti bir ruhsal sağlık özelliğidir. Olgunluk, bireyin kendi dışında anlamlı bir faaliyet sahasına katılımı olarak değerlendirilmektedir. Hayat boyu gelişim, karmaşık çevreleri kontrol edebilme kabiliyetidir. Bu kuramlar kişinin dünyayı ruhsal ve fiziki aktiviteler yolu ile geliştirme ve değiştirme kabiliyetine vurgu yapmaktadır. Başarılı yaşlanma da kişinin çevresel imkanlardan yararlanma ölçüsüne vurgu yapmaktadır. Bu yaklaşımlar çevreyi idare etme ve aktif katılımın pozitif psikolojik işlevde anahtar görevi gördüğüne işaret etmektedir.

Kişisel Gelişim: Optimal kişisel işlevsellikte yukarıda sayılan niteliklerin kazanılmasının haricinde kişinin potansiyelini geliştirmek için gayret göstermeyi sürdürmesini gerektirmektedir. Kendini gerçekleştirme gereksinimi ve potansiyelinin farkına varabilme, kişisel gelişimde klinik görüşlerin merkezinde yer almaktadır. Örnek vermek gerekirse tecrübeye açık olmak tam işlevsel kişide bulunacak temel özelliktir. Bu kişi tüm sorunların çözüldüğü, statik bir durumda kalmaktan ziyade sürekli gelişimi tercih edecektir. Yaşam boyu gelişimede kuramlar da sürekli bir

gelişimi ve hayatın farklı dönemleri içerisinde karşı karşıya kalınan güçlükler ile yüzleşebilmeyi açık biçimde vurguladığından kendini geliştirme ve sürekli gelişim ön plana çıkmaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Psikolojik iyi oluş sosyal, zihinsel, fiziksel fonksiyonların farklı tarafları ile ilgili olup kişinin şahsi tecrübelerinden etkilenmektedir. Garcia-Viniegras ve Gonzalez Benitez (2000), iyi oluş olgusunu bireyler arası ilişkiler, hayat şartları, sağlık, aile, iş gibi bireyin farklı faaliyet sahalarındaki beklentileri ve elde etmiş oldukları arasındaki denge olarak ifade etmektedirler (Akt: Wells, 2010). İyi oluşa dair unsurlardan bir tanesi kişinin sosyal çevresi ile ilişkilerini içeren kişisel yaşam doyumudur. Bu nedenle kişinin iyi oluşuna etki edebilecek dışsal unsurların etkilerinin belirlenmesi için kişinin tecrübelerinin içeriğinde neler olduğu bilinmelidir (Diener vd., 1999).

2.2.2. Diğer Psikolojik İyi Olma Modelleri

Bu kuramsal temellerin haricinde de araştırmacıların pek çoğu psikolojik iyi olmanın tanımlanması ve ölçülebilmesi için birçok model ortaya koymuşlardır. Bradburn (1969) psikolojik iyi olma kavramını negatif ve pozitif duygulanımların dengesi olarak değerlendirmiş ve psikolojik iyi olmada pozitif duyguların negatif duygulara nazaran daha çok yaşandığını ifade etmiştir. Bradburn, her kişinin olumsuz veya olumlu duygular yaşayabileceğini, psikolojik iyi olmada önemli olanın olumlu duygunun olumsuzlardan üstün olması olduğunu ifade etmiştir. Bradburn tarafından yapılan çalışma geliştirilirse de çağdaş bazı araştırmacılar psikolojik iyi olma açısından duygulanımda dengenin önemli olduğunu kabul etmiş, dengesizlik durumunda psikopatolojik bir durum oluştuğuna vurgu yapmışlardır.

Lawton (1983)'a göre ise psikolojik iyi olma dört boyuttan oluşmaktadır:

- a) Kişinin kötümserlik, endişe, gerginlik, depresyon, anksiyete gibi negatif duygular ile baş edebilme kabiliyet
- b) Kişinin uzun vadeli duygularına dönük bir bilişsel değerlendirme olan mutluluk

- c) Kişinin hoş duygular yaşayabilmesini ve etkin olabilmesini sağlayan olumlu duygulanım
- d) Kişinin ulaşmayı istediği amaçlarla ulaştıkları arasındaki tutarlılık durumu.

Psikolojik iyi olma kişinin yaşam kalitesini göstermektedir. Lawton (1983) kişinin hayatının kaliteli olduğuna işaret eden ana değişkenlerin algılanan yaşam kalitesi, öznel çevre, davranışsal yeterlilik, psikolojik iyi olma olduğunu ifade etmiştir. Psikolojik iyi olma Lawton'a göre yaşam kalitesinin merkez noktasında yer almaktadır.

Psikolojik iyi olmayı tanımlayabilmek için Maloney (1990) ise üç seçenek ortaya koymuştur. İlki olan negatif modelde psikolojik iyi olma psikopatolojinin olmaması olarak değerlendirilmektedir. Örnek vermek gerekirse depresyon ve anksiyete yaşamayan kişi psikolojik olarak sağlıklı görülebilmektedir. İkinci seçenekse normal model olup hasta olmayan kişi doyum sağlayabilen bir arkadaş çevresi ve işe sahip, benlik algısı iyi kişidir. Üçüncü seçenekse pozitif modeldir. Bu kapsamda psikolojik olarak sağlıklı olan kişi hayata dair ortalama bir uyumdan fazla bir psikolojik özellik göstermektedir. Bu tarz bir kişi kendisini "iyi" değil "daha iyi" olarak görmektedir (Maloney, 1990).

Cowen (1994), psikopatolojinin olmamasından ziyade rahatlık ve iyiliğin olmasına vurgu yapan başka bir iyi olma modeli ortaya koymuştur. Bunun yanında Cowen, kişinin iyilik seviyesini artırma ve proaktiviteyi ön plana almanın önemini savunmuştur. Onun modeli psikolojik iyi olma için beş yol ortaya koymaktadır. İlki kişinin ilk senelerindeki yararlı kazanımlarını, ikincisi kişinin yaşla beraber gereken kabiliyet ve olgunluğu kazanabilmesi, üçüncüsü kişinin iyi olmayı artırabilecek ortamlar hazırlayıp bu gibi ortamlarda yer alması, dördüncüsü kişinin kendini hayatı yönetebilecek yeterlikte görmesi, beşincisiyse kişinin stres ile başa çıkabilme kabiliyeti kazanmasına vurgu yapmaktadır.

2.3. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Kuramlar

Psikolojik iyi olmaya dair ortaya atılan kuramlar içerisinde öne çıkanlar şu şekildedir:

2.3.1. Amaç Kuramı (Telic Theory)

Amaç kuramındaki varsayıma göre bireyin doğuştan getirmiş olduğu evrensel gereksinimlerle öğrenme neticesi algılanan amaçların aralarında ayrım gerçekleştirilmesi gereklidir. Amaçlar Diener'e (1984) göre bireylerin farkında oldukları, bilinçli istekleri ifade etmektedir. Bireyler bilinçli biçimde belirli amaçları aramakta ve bunlara ulaştıklarında mutlu olmaktadır. Aksi durumda ise amaçlara ulaşamamak ve gereksinimi gidermemek mutsuzluk yaratacaktır.

Diener ve diğerleri (1999) tarafından yapılan araştırmaya göre kişiler gündelik hayatlarına kolaylık katacak ve kabul edilir seviyede kendi kişisel amaçlarını izlediklerinde iyi olma seviyeleri artmaktadır. Diener ve diğerleri (1995) tarafından yapılan araştırmanın verilerine göre fiziki çekicilik ve gelir seviyesi gibi kaynaklar kişinin amaçlarıyla ilişkili olduğu zaman öznel iyi olma seviyesi daha çok etkilenmektedir.

Bunun yanı sıra kişinin amaçları kısa vadede mutluluk getirirse de uzun vadede bakıldığında mutluluğu baltalamaktadır. Bunun yanında amaca ulaşma teorilerinde kişinin gerçekle örtüşmeyen amaçlarının bulunması ve amaçları gerçekleştirememeye ihtimallerinin olduğu ifade edilmektedir (Diener, 1984).

2.3.2. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları (Bottom-up, Top-Down)

İyi olmaya açıklık getiren bu kuramların etkilendiği öne çıkan iki felsefi yapı vardır. Aşağıdan yukarı kuramı, Locke tarafından ortaya atılan ve akılda ilk duyuların öncesinde hiçbir şey bulunmadığını, aklın boş bir levhaya benzediğini söyleyen kurama dayanmaktadır. Bu kuram kapsamında objektif hayat şartları mutluluk konusunda öncelikli yordayıcı olabileceğinden genetik faktörlere yer verilmemiştir (Feist vd., 1995). Yukarıdan aşağı yaklaşımıysa Kant tarafından ileri sürülen "Akıl, duygusal yaşantının düzenleyicisi ve etkili bir yorumlayıcısıdır." düşüncesine dayanmaktadır. Bu kuram, yaşam alanlarında hissedilmekte olan doyumların kendi başlarına birer neden olmadıklarını, genel yaşam doyumundan çıkartılan sonuçlar

olduklarını savunmaktadır (Yetim, 1991). Kısacası aşağıdan yukarı modelde öznel iyi olma bir etkiyken yukarıdan aşağı modelde bir sebeptir.

Neticede aşağıdan yukarıya kuramı kişinin evrensel ve temel insani gereksinimlerinin izini takip etmesi ve bunları doyurup mutlu olması düşüncesini baz almaktadır. Bu düşüncede psikolojik iyi olmaya etki eden unsurları, durumları, demografik değişkenleri, dışsal olayları tanımlamak hedeflenmektedir (Diener vd., 1999). Fakat bu yaklaşımın psikolojik iyi olma varyansını açıklamak konusunda etkisiz kalması sebebiyle araştırmacılar kişinin psikolojik iyi olma seviyesinin dışsal durum ve olaylarla değil kişinin kişiliği ile belirlendiğini düşünen yukarıdan aşağı modeli daha çok dikkate almışlardır (Suh, Diener ve Fujita, 1996).

2.3.3. Çoklu Çelişki (Multiple Discrepancy Theory)

Michalos'un (1985) geliştirdiği bu kuramda kişiler öbür kişileri baz alan farklı standartlar, önceki durumlar, gereksinimler, amaçlar, ideal doyum seviyeleri ve tutkularına göre kendilerini karşılaştırmaktadırlar. Kişinin doyum ya da mutluluğa dair yargıları kişinin standartları ve yaşam olayları arasındaki çelişki doğrultusunda değişim göstermektedir (Diener vd., 1999).

Bireyler bu kurama göre gerçek durumlarıyla etraflarındaki kişilerin sahip oldukları, kendilerinin geçmişte sahip oldukları şeyler, ilerde sahip olmak istedikleri gibi unsurlara bakara kıyaslama yapmaktadırlar. Bu kıyasların neticesinde kişinin olması istenen seviyeyle olduğu seviye arasında boşluk farkı olmaktadır. Genel olarak isteklerin algılanan ulaşılmış başarıya nazaran daha yüksek oldukları kabul edilmektedir. Bu ikisinin farkı ne denli ufaksa öznel iyi olmanın de o kadar fazla olacağı varsayılmaktadır (Andrews ve Robinson, 1991).

2.3.4. Haz ve Acı Kuramı

Bu kuramlara göre kişinin amaçları ve ihtiyaçları karşılanmış ise büyük bir doyum veya mutluluğa erişmek mümkün olmamaktadır. Biyolojik gereksinimlerse kişi bir

amaca ulaştığı zaman yenisini oluşturup kendini yineleyebilmektedir. Haz ve acı ilişkili olup haz, acıyı izlemektedir (Diener, 1984). Diener ve diğerleri (1985) haz ve acının uzun sürmesi halinde kişinin buna uyum sağlayabileceği, kişinin mutluluk ve doyum kazanmasında bir fark olmayabileceğini ifade etmişlerdir. Neticede bu kuramın öznel iyi olmaya dair boyutların bazılarını açıklamada kullanılması mümkün olsa da mutluluk veya doyumun kişisel farklarını açıklama açısından yetersizdir (Costa ve McCrae, 1980).

2.3.5. Etkinlik Kuramı

Mutluluğu bir etkinlik ya da süreç olarak değerlendiren kuramlar bir etkinlik ile meşgul olmak ya bir görevi yapmanın kişiyi mutlu edeceğine dikkat çekmektedir. Bu kapsamda kişinin kabiliyetleri ile uyumlu amaçlar saptaması ve bunlara ulaşabilmek adına gerçekteştirdiği faaliyetlerde ilerleme göstermesi ona doyum getirmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005). Aynı biçimde Ryan ve Deci (2001), bir kişinin şahsi amaçlarına varabilmek adına ilerleme gösterdiğini bilmesinin iyi olmada güvenilebilir bir yordayıcı olduğunu, algılanan bu ilerlemenin amaca varmadan daha tatmin edici olabileceğini ifade etmektedir.

2.4. Kişisel ve Mental İyi Oluş

Pozitif psikoloji temelinde “İyi yaşam nedir?” sorusuna yanıt aramaktadır. Bu soru çok eski dönemlerden bu yana sorulmakta olup günümüzde “genel iyi oluş” şeklinde ele alınmakta olup psikolojik ve kişisel iyi oluş şeklinde iki farklı biçimde tartışmaya ağılmaktadır. Yapılmış olan çalışmalarda bu iki olgunun farklı tecrübeleri ifade etmekte olduğu görölmektedir (Keyes ve ark, 2002).

İyi oluş optimalseviyede işlevselliği ifade etmekte olup hastalık olmamasının ötesinde bir durumdur. Psikolojik ve kişisel iyi oluş olguları göreceli olarak farklı olsa dahi bir düzeye kadar örtüşmektedirler. Fakat kişisel iyi oluş hazcılık (hedonizm) temelli olmakla beraber “iyi oluş”u mutluluk ve haz ile ilişkilendirmektedir. İkinci yaklaşım

olan psikolojik iyi oluşta mutluluğun ötesinde bir tecrübe olduğunu ve insan potansiyelini pozitif yönde ortaya çıkartmayı ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Diener (1984) kişisel iyi oluşu kapsamlı biçimde tanımlanmıştır. Kişisel iyi oluş kişinin hayatına dair duygusal ve bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. Kişisel iyi oluş kişinin hayattan aldığı doyumların bilişsel olarak değerlendirilebilmesi, pozitif hislerin var olması, negatif hislerin var olmaması şeklinde üç boyuttan meydana gelmektedir. Kişisel iyilik hali kişi pozitif duyguları negatiften daha çok tecrübe ettiğinde yükselmektedir (Diener, 1984; Diener, 2000).

Hedonik mutluluğu Aristoteles basit bir düşünce olarak görmekte ve insanın arzu peşinde koşmakta olan bir köleye dönüşeceğini ifade etmektedir. O, gerçek mutluluğun yapılması kıymetli şeylerin fonksiyonlarından kaynaklandığını ifade etmektedir. “Eudomania” görüşüne göre bireyin kıymet verdiği arzular mutluluk getirmeyebilmektedir. Bu nedenle kişisel mutluluk iyi oluşa denk görülmemelidir (Ryan ve Deci, 2001).

Ryff (1989), iyi oluş ile alakalı önceki çalışma ve tanımlamaların yeterli bir kuramsal temelden beslenmediğini ve Aristoteles tarafından ortaya atılan Eudomania'nın mutluluk olarak çevrilmesinin gerçek manasını karşılamadığını belirtmiştir.

Mental İyi Olma kavramında kuramsal temeli Jahoda'nın “Zihinsel Sağlık”, Frankl'ın “Anlam Arayışı”, Erikson'un “Kişisel Gelişim”, Bühler'in “Temel Yaşam Eğilimleri”, Neugarten'in “Kişiliğin Yürütücü İşlevleri”, Alport'un “Olgunlaşma”, Jung'un “Bireyselleşme”, Roger'un “Tam İşlevsel İnsan”, Maslow'un “Kendini Gerçekleştirme” görüşleri meydana getirmiştir (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Önceki kısımlarda belirtildiği gibi Psikolojik İyi Oluş için Ryff (1989) altı adet alt alan saptamıştır;

- Bireyin potansiyelini geliştirmeyi sürdürmesidir. Kendini gerçekleştiren kişilerin bir özellikleri deneyime açık olmalarıdır. Hayatın farklı alanı ve zaman dilimlerindeyeni zorluk ve tecrübelerle karşı karşıya kalmak bu bireyler

için kendini yeniden keşfetme ve gelişme olanağıdır. Kişisel gelişim bir ölçüde Eudomania'ya en yakın tecrübeleri içermektedir.

- Ruh sağlığının bir kriteri de bireyin yaşamında kendisine anlam bulabilmesidir. Belli istek ve amaçları bulunan ve bu kapsamda ilerlediği hissini tecrübe eden kişi, hayattan bir anlam bulabilmektedir.
- Bireyin kendi şartlarına uygun olan çevreyi seçmesi ya da oluşturmasıdır. Olgun kişiler kendi dünyalarından dışarıya açılabilen ve kompleks karmaşık çevre şartlarını kontrol edebilen bireylerdir.
- Ruhsal sağlığı açısından sevme yetisi merkezi bir bileşen olmasının yanında kendini gerçekleştirmiş kişiler insanlara karşı sevgi ve empati duyabilen, yakın arkadaşlıklar geliştirebilenlerdir. Diğerleri ile samimi ilişkiler tesis etmek olgun bir kişiliğin yapabileceği bir eylemdir.
- Ruh sağlığının en temel göstergelerindedir. Kişinin sınırlarının bilincinde olup kendisine yönelik pozitif bir tutumunun olmasıdır.
- Bireyin kendi tercihleri ile yaşamasını ve toplumdaki dayatmalara karşı direncini ifade etmektedir. Davranışları içi ölçüt kendi standartları olup diğerlerinden onay almak onun için çok önemli değildir. Gündelik hayatı saran normların sınırlarından kendini kurtarmıştır.

Diener ve Suh (1998) kişisel iyi oluşun diğer bir deyişle bireylerin hayatlarına dönük kişisel değerlendirmenin zihin sağlığı açısından vazgeçilmez bir ölçüt olduğunu Ryff'in bunu gözden kaçırmasının kuramdaki bir eksiklik olduğunu ifade etmişlerdir. Kişisel iyi oluş bireyin kendisini yetkin hissetmekte olduğu, amaçları doğrultusunda ilerleme gösterdiği, kendini memnun edebilecek çevre ve eylemlerde bulunduğu zaman gerçekleşmektedir.

Diener ve diğerleri (1998) bunun yanı sıra Ryff'in modelinin psikologlar, filozoflar başka uzmanlık alanlarından etkilenip oluşturulmuş olduğunu; kişisel iyi oluş modelininse kişilere değer verdikleri şey sorulup oluşturulduğunu ifade etmektedirler.

Dolayısı ile bireylerin hayatlarında oyuma ulaşmaları kendi hedef ve değerleri kapsamında değerlendirilmektedir. Bir kişi için ilişkisellik önemli olmaktadırken diğer biri için amaçlılık veya uzmanlık yaşamda doyum sağlayabilmektedir.

Mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin, psikolojik ve fiziksel sağlıklarının daha iyi ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Keyes, 2002). Ayrıca, mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin yaratıcılıklarının ve bağışıklık sistemlerinin daha yüksek olduğu, diğer insanlarla daha iyi ilişkiler kurdukları, iş yerinde daha verimli oldukları ve daha uzun yaşadıkları saptanmıştır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005'den akt. Akın, 2009).

Kişisel iyi oluşun yalnızca fiziki hazzı indirgenmesinin mümkün olmadığı, mutluluğun eğlenceden ibaret olmayıp hayatta birtakım hedeflere ulaşılarak mutlu olunabileceği ifade edilmektedir. Mutluluğun sebepleri içerisinde bireylerin değerlerinin bulunduğu ve bireylerin hedefe ulaşacak kaynakları temin ettiklerinde mutlu olabildikleri belirtilmiştir. Özetle mutluluk kişisel olup bir kişinin neyle mutlu olacağı onun değerlerine bağlı olmaktadır (Diener vd., 1998).

2.5. Literatür Taraması

Mental iyi olmaya dair gerçekleştirilen araştırmalarda evlilerin boşanmış ve bekârlara nazaran daha mutlu oldukları; iyimser ve dışa dönük kişilerin mental iyi olma durumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Mental iyi oluş bakımından cinsiyet farklılıklarını ele alan çalışmaların verileri incelendiğinde neticelerin değişken olduğu görülebilmektedir. Haring ve diğerleri (1984), mental iyi oluş bakımından kadınlara nazaran erkeklerin daha iyi oldukları neticesine varmışlarken Lee, Seccombe ve Shehan (1991) aksi yönde bulgular tespit etmişlerdir. Mental iyi oluş bakımından cinsiyet farklarının ele alındığı çalışmalarda bütün yaş gruplarında bulunan kadınların erkeklerle kıyaslandığında diğerleri ile daha pozitif ilişkiler geliştirip kişisel gelişim düzeyinde de puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışmaların bazılarındaysa mental iyi oluş bakımından bir cinsiyet farklılığının bulunmadığı saptanmıştır. Örnek vermek gerekirse Ryff ve diğerleri (1999) yaptıkları araştırmalarda öz kabul, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, özerklik boyutlarında erkek ve kadın arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermişlerdir.

İyi oluş kültür, cinsiyet ve yaşa göre değişebilmektedir. Ryff ve Keyes (1995), bireysel gelişimin yaşla beraber azaldığını, otonomi ve çevresel hakimiyetinse yaş ile arttığını belirtmektedirler. Çevresel hakimiyetin yaşlı ve orta yaşlı kişilerde gençlere göre daha iyi seviyede olduğu ve orta yaş ile ileri yaşların arasında sabit kaldığı görülebilmektedir. Otonomi boyutunda da aynı yapı vardır. Bu araştırmacılara göre başkaları ile pozitif ilişkide bulunma ve kendini kabul boyutları yaş ile beraber bir çeşitlilik sergilememektedir (Tekin, 2014). Ryff (1989) bunun yanında kişisel gelişim ve yaşam amaçları boyutlarının yaş ile daha da önemsizleştiğinden bahsetmektedir.

Kişinin kendisi ile alakalı algıları zamanla kıyaslamadan ziyade geçici farklarla alakalı olmaya başlamaktadır. Ryff'e göre (1995) gençler kendilerini ergenlikten itibaren mühim bir gelişim kaydetmiş, gelecekte önemli beklentilere sahip bireyler olarak algılanmaktadırlar. Bu nedenle kişisel gelişim ve yaşam amaçları puanları yukarıdadır. Orta yaşlılar geçmişten bu yana süren bir gelişim süreci içerisinde olmaya meyilliyken iyi oluştaki değişik boyutlarda üst seviye bir iyi oluş kazanabilmektedirler. Yaşlılarsa sürekli olarak geçmiş ile kendilerini ilişkilendirmekte ve gelecekte gelişim yaşamak ile alakalı bir düşünceleri olmamaktadır. Ryff (1995), bireylerin yaşlandıkça gerçeklik algıları ve ideallerinin arasındaki farklılığın azaldığını görmüştür.

Martire, Stephens ve Townsend (2006), 300 kadın ile oluşturdukları örneklemede yaptıkları çalışmada yaşın iyi oluşu etkilediğini ve bu etkilerin de kadının toplumsal rolü ile beraber arttığını tespit etmişlerdir.

Ryff ve Singer (1998), iyi oluş bakımından sosyo-ekonomik düzey farklılıklarının ele alındığı boylamsal bir araştırmada bilhassa eğitim seviyesi yüksek olan kadınlarda psikolojik iyi oluşun daha yüksek görüldüğünü belirlemişlerdir. Bunun yanında eğitim seviyesi düşük olan kişilerin yaşam amaçları boyutunda da puanları daha düşüktür.

Eğitim seviyesi genelde mental iyi oluşun gcl bir yordayıcısı konumundadır. Bu netice ebeveyn eğitimi, mesleki konum, kazancın kontrol edilmekte olduğu hallerde geçerli olmaktadır.

Diener ve Diener (1995)'in yaptıkları çalışmada kişilerin gelirlerindeki değişimlerin mental iyi oluş bakımından mutlak gelir seviyesinden daha mühim olduğu grlmştir. Aynı araştırma içerisinde ortalamadan yukarıda bir gelirleri bulunan kişilerin doyum seviyelerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmacılar tarafından farklı 29 ülkede gerçekleştirilen mental iyi oluş araştırmaları kişilerin ortalama doyum seviyeleri ile satın alım gclerinin arasında bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur.

Kişinin mesleğinin genelde kişinin sosyo ekonomik seviyesiyle yakinen ilgili olduğu ele alındığında mesleklerin niteliklerinin mental iyi oluş üstünde anlamlı bir etkisinin bulunduğunu söylemek mümkündür. Yine aynı biçimde kişilerin barınmakta olduğu meknlar da iyi oluşlarına etki etmektedir. Bu konuda gerçekleştirilen çalışmalar yaşanan yerin psikolojik iyi oluşa etki ettiği doğrulanmıştır. Bireylerin iyi oluşlarını ykseltebilecekleri faaliyetlerin içerisinden seçim yapmaları sağladığından seçeneklerin fazla olması yaşamda kaliteyi yükseltmektedir. Bu varsayımdan hareket edildiğinde gelir yüksek olduğunda iyi oluşun da yüksek olacağını söylemek mümkündür (Tekin, 2014).

İyi oluşla kişi başı milli gelirin arasında kuvvetli ilişkiler ortaya konmaktayken mutluluk ve kişisel gelirin arasındaki ilişkiyse oldukça düşüktür (Haring, Stock ve Okun, 1984; Diener ve Biswas-Diener, 2002). Sosyo-ekonomik seviyeleri açısından daha fakir ve gcsz olan kişilerin iyi oluş seviyeleri daha düşüktür (Adler vd., 1994).

Mental iyi oluşla evlilik ilişkisine dair gerçekleştirilen çalışmalarda evliliğin iyi olma ve sağlığa katkı yaptığı düşünülmektedir. Evli kimseler ekonomik ve sosyal destek görme, acil hallerde duygusal destek sunabilme ve daha düşük ölüm ve hastalık oranları (Coombs, 1991) gibi hususlarda evli olmayanlara nazaran daha iyi durumdadırlar. Evlilik, kanuni bir kurum olduğundan kişinin toplumsal yapı ile

bağlarını verimlileştirmekte, böylelikle kişinin daha çok toplumsal destek bulmasını ve psikolojik olarak daha iyi olmasını sağlamaktadır (Cotton, 1999).

Eşlerin evlilikte birbirlerine sağlamış oldukları içten ve özel duygu desteği kişinin değerli, saygılı, özen gören, sevilen bir varlık olarak algılanabilmesine ve kendine güvenmesine yardım etmektedir (Akın, 2009).

Araştırmalara göre kişilerin kültürel yönelimleri mental iyi oluşlarına etki etmektedir. Jagers (2001)'ın yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluşla kültürel yönelimin pozitif bir ilişkisinin bulunduğu saptanmıştır. Kültürel yönelimin kişilerin kendi kültür çevrelerinde etkin biçimde hareket edebilmeleri adına gereken yönlendirmeyi sağlayıp mental iyi oluşu yükselttiğini düşünmek mümkündür. Snowden (2001), beyazlar ve Afrikalı Amerikalılardan meydana gelen örnekleme üstünde mental iyi oluş ve toplumsal gömülmüşlük ilişkisini incelemiştir. Çalışmada beyazlara nazaran Afrikalı Amerikalılarda daha çok toplumsal gömülmüşlük görüldüğü, bu sosyal bağlılığın Afrikalı Amerikalılardaki mental iyi oluşu yordadığı ortaya çıkartılmıştır. Afrikalı Amerikalı üniversite öğrencilerinden meydana gelen bir örnekleme ise depresyon, intihar düşüncesi ve kültürel yönelim incelenmiştir. Bu araştırmada ise aile desteği ve bütünlüğünün intihar düşüncesi, depresyon gibi duyguları azalttığı görülmüştür (Harris ve Molock, 2000).

Psikolojik iyi oluşun algılanması ve tanımlanmasında Christopher (1999)'a göre belirleyici unsur kültürdür. Farklı kültürler temelde psikolojik iyi oluşa dair son derece geniş bir yelpaze içerisinde dağılan ve ilgili kültürlerdeki değerler ile ilintili kavramlara sahiptirler (Lu vd., 2001). Dolayısı ile bir toplumda psikolojik iyi oluş olgusunun içinin ne şekilde doldurulduğunu anlayabilmek için kültürel zemin iyi okunmalıdır. Dalal (2000), kişilerin yaşam tarzları ve davranışlarının kültürleri ile uyumlu olması halinde iyi oluş içerisinde girdiklerini ifade etmiştir. Ona göre mental iyi olma, kişinin köklü kültür değerleri ile uyumlu biçimde davranma kabiliyetine bağlı olup psikolojik problemlerin kişinin davranışlarıyla köklü kültür inançlarının çatışması neticesinde ortaya çıkmaktadır.

Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan'ın (2003) yaptıkları araştırma kişilerin kültür değerlerini içselleştirme ve bunları seçip uygulama özgürlüklerinin olma seviyesinin mental iyi olmayı etkilediğini göstermektedir.

Rosenberg (1965) öz saygının tanımının “Kişinin kendisini saygın ve kıymetli bir birey olarak hissedebilmesi” biçimine yapmıştır. Rogers (1961) ise özsaygı kavramını kişinin gerçek benliğiyle ideal benliği arasındaki tutarlılık şeklinde değerlendirmiş ve bu yapıyı koşulsuz öz kabul olarak kavramlaştırmıştır. Aynı zamanda öz saygı kişinin kendisini ne denli kıymetli hissettiği ile de alakalıdır.

Crocker ve diğerlerine göre (1994), kişinin dünyayı ve kendisini ne şekilde algıladığı ile yakinen ilişkili olduğundan öz saygı mental iyi oluşla alakalıdır demek mümkündür. Aslına bakılırsa öz saygı yalnızca psikolojik iyi oluşun kritik bir boyutu olmayıp (Taylor ve Brown, 1988) en iyi yordayıcısı konumundadır (Diener ve Diener, 1995).

Psikolojik iyi olmayı öz saygının ne oranda yordayabildiğini saptamak adına Schimmack ve Diener, 141 üniversite öğrencisi ile dolaylı ve doğrudan öz saygı ölçeği uygulamışlardır. Bu kişiler Rosenberg Öz-saygı Ölçeği ile ölçülmüş olan öz saygının mental iyi oluşta anlamlı bir yordama aracı olduğunu görmüşlerdir (Schimmack ve Diener, 2003). Furnham ve Cheng (2000) ise yaşları 15-35 aralığındaki 233 öğrenciye Mutluluk Nedenleri Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği, Eysenck Kişilik Ölçeği uygulamışlardır. Araştırmalardan alınan neticeler mutluluğun en iyi yordayıcısının öz saygı olduğunu ortaya koymuştur (Furnham ve Cheng, 2000).

Diener ve Diener (1995), mental iyi olmayla öz saygının ilişkisini ele aldıkları çalışmalarını farklı ülke ve üniversitelerden 13118 öğrenci ile yapmışlardır. Katılanlara kazanç, aile ilişkisi, arkadaş ilişkisi öz saygı gibi alanlarda alınan doyumu değerlendirecek ölçüm araçları uygulanmış olup tüm değişkenler yaşam doyumunu yordarken öz saygının en güçlü yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Koenig ve Larson (2001), dinle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş olduğu araştırmasında dinin iyi seviyede mental iyi oluş ile pozitif doğrultuda ilişkisinin bulunduğunu saptamışlardır. Bunun yanında araştırma kapsamında dindar kişilerin

aralarında depresif belirtilerin daha çabuk çözülebildiği saptanmıştır. Mental iyi oluşla dini bağlılığı inceleyen diğer bir araştırma ise dini görevleri sıkça yerine getirmenin yaşam doyumunun yükselmesi, alkolün azalması ve depresif semptomların azalmasıyla anlamlı seviyede ilişkili olduğunu tespit etmiştir (Baetz vd., 2002).

Salami (2010), mental iyi oluşla muhafazakâr yaşam biçimini farklı değişkenlere göre ele almıştır. Araştırma neticesinde mental iyi oluşla muhafazakar yaşam tarzının pozitif ve düşük bir ilişkisinin bulunduğu saptanmıştır. Ailede algılanan dindarlık seviyesi, sosyo ekonomik seviye ve yerleşim yeriyle mental iyi oluş puanlarının arasındaysa anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Turner (1981), 878 kişi üstünde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ve sosyal desteğin ayrı yapılar olsa da birbirleriyle yakinen ilgili olduğunu saptamıştır. Bunun yanında bu çalışmada psikolojik iyi oluşla sosyal desteğin çift taraflı bir nedensellik içerisinde olduğu belirlenmiştir.

Holahan ve Moos (1981) ise sosyal destekle mental sorunların ilişkisini ele almış ve negatif bir ilişki tespit etmiştir.

Fiziki sağlıkla mental iyi oluşun ilişkisini ele alan çalışmalar genelde bu iki değişkenin arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu (Adams, 1999; Bisconti ve Bergeman, 1999) ve sağlık problemlerde artmanın mental iyi oluşta düşüşe sebebiyet verdiğini ortaya koymuştur.

Yaşlılar üstünde gerçekleştirilen sağlık algısına dair çalışmalara göre ise yaşam doyumu hastalıktan ziyade kişinin hastalıkla alakalı düşüncelerinden etkilenmektedir (Lohr vd., 1988). Diğer bir deyişle kişinin sağlık durumundan memnuniyet duyması mental iyi oluşa pozitif etki etmektedir.

Bunun yanında mental iyi oluş ölüm ve hastalık oranlarının düşmesi, yaşam umudunun artması, iyileşme süresinde kısalma ile de pozitif ilişkilidir (Cohen ve Weries, 1985; Lu, 1997).

Stres kişilerin hayatlarında sıkça yaşanan bir tecrübedir. Gündelik hayat, trafik, bir Şey kaybetme endişesine bağlı olarak bireylerde stres oluşması mümkündür (Kanner vd., 1981).

Günlük stres, kişinin mental iyi olma seviyesine de etki etmektedir. Stres, mental ve somatik belirtilerin yükselmesi ve üniversite öğrencilerinde akademik ortalama da düşüőle direkt olarak ilgilidir (Felsten ve Wilcox, 1992). Kişinin stres nedeni olan durum ile başa çıkabilmesi için yeteri kadar beceriye sahip olduğuna dair inancının anksiyete ve depresyonu azaltıp mental uyumu yükselttiği tespit edilmiştir.

Repetti (1993), psikolojik iyi olmayla günlük iş stresinin negatif ilişkili olduğunu ifade etmiştir. İş ile alakalı stres yaratan durumlar, personeller ile etkileşim, algılanan ve gerçek iş yükü stres unsurlarından bazılarıdır. Günlük iş ile alakalı stresörlerin artış göstermesinin mental ve fiziki iyiliği zarara uğrattığı, gerçek ve algılanan stresin de bu etkiyi yaptığı tespit edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle çalışmanın yöntemi ve çalışma grubundan söz edilerek veri toplama araçları ile ilgili bilgiler verilmiştir. Daha sonra veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversitede 1 dönem süresince ve haftada 3 saat olarak verilen Pozitif Psikoloji dersinin öğrencilerin mental ve kişisel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir olumlu etki gösterip göstermediğini saptamak amacıyla “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. “Tarama modellerinde araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2009).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde üniversite 1. sınıfta okuyan öğrencilerin tümü oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, İstanbul ilinde üniversite 1. sınıfta okuyan 252 öğrenci oluşturmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), Tennant ve ark. Tarafından geliştirildi. (2007), İngiltere'de yaşayan ve zihinsel refah ve öznel iyilik halini içeren zihinsel refah düzeylerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. WEMİÖÖ, bireylerin olumlu zihinsel refah seviyelerini değerlendirmek için 14 maddeden oluşmaktadır. WEMİÖÖ, beş puanlık Likert tipi bir ölçektir ve katılımcılar, anlaşma düzeylerini Kesinlikle Katılmıyorum (1) ile Kesinlikle Katılıyorum (5) arasında değişen her bir ölçek maddesi için derecelendirirler. Olası puanlar 14 ile 70 arasında değişir. Yüksek puanlar, öznel iyi oluşu gösterir. Ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliği 16 yaş ve üstü bireylerde test edilmiştir. İç tutarlılık güvenilirliği 348 katılımcıdan elde edilen verilere dayanarak hesaplandı ve Cronbach Alpha katsayısı 0.89 olarak bulundu. Test tekrar test güvenilirliği 124 katılımcı üzerinde araştırılmıştır. Bir haftalık test tekrar test sonucunda 0.83 korelasyon katsayısı elde edildi. Türkçe versiyonun Keldal (2015) tarafından güvenilirlik katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır.

3.2.2. Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu (KİÖİ-YF)

International WellbeingGroup (2006) tarafından geliştirilen kişisel iyi oluş indeksi; öznel iyi oluşu, kavramın yapısına uygun olarak, bireylerin yaşamında yer alan sekiz alan ilgili memnuniyet düzeylerini ölçmeyi hedefleyen 11'li Likert tipi (0-10) bir ölçme aracıdır. International WellbeingGroup (2006) tarafından bu sekiz alanı; yaşam kalitesi, bireysel sağlık, hayatta başarı, ikili ilişkiler, kişisel güvenlik, toplumsal aidiyet, geleceğe güvenli bakma ve maneviyat olarak sıralanır.

Türkçe'ye Meral (2014) tarafından uyarlanan KİÖİ-YF tamamı olumlu 8 maddeden oluşmakta ve ölçeğin puanlamasında en fazla 80 puan alınmaktadır. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3. Veri Toplama Araçlarının Güvenilirliği

Araştırmada kullanılan anket formu için belirlenen ölçekleri Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ölçekler arasından seçilmiştir. Bu araştırmada da ölçeklerin ön test ve son test uygulaması sonrası güvenilirlik analizi sonuçları aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. Ölçeklerin Güvenilirliği

	Cronbach's Alpha		Madde Sayısı
	Önce	Sonra	
Mental İyi Oluş	0,897	0,917	14
Kişisel İyi Oluş	,0779	0,822	8

Güvenilirlik analizi, ölçmede kullanılan araçların güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir yöntemdir. Mental iyi oluş ölçeği ön test uygulamasında ölçülen iç tutarlılık katsayısı $a = 0,897$, son test uygulamasında ölçülen iç tutarlılık katsayısı $a = 0,917$ olup buna göre ölçeğin yüksek güvenilirlikte olduğu tespit edilmiştir. Kişisel iyi oluş ölçeği ön test uygulamasında ölçülen iç tutarlılık katsayısı $a = 0,779$, son test uygulamasında ölçülen iç tutarlılık katsayısı $a = 0,822$ olup buna göre ölçeğin yüksek güvenilirlikte olduğu tespit edilmiştir.

3.2. Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama aracı olarak yukarıda isimleri ve kullanım alanları belirtilmiş olan ölçekler kullanılmıştır. Pozitif psikoloji dersi alan öğrencilere derslerini almadan önce ve aldıktan sonra uygulanacak anket ve ölçeklerden elde edilecek veriler öncesi ve sonrası şeklinde değerlendirilecektir. Sorular ve anketler Bir kitapçık halinde öğrenciler sunulmuştur. Ders başlamadan ve Ders bitiminde alınan veriler genel ortalama değerleri üzerinden karşılaştırma yapılmıştır. SPSS 21.0 versiyonunda girişleri yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiş ve sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 2.Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları

	Mental İyi Oluş	Kişisel İyi Oluş	Mental İyi Oluş	Kişisel İyi Oluş
N	257	257	257	257
Kolmogorov-Smirnov Z	1,247	1,257	1,156	1,193
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,089	0,085	0,138	0,116

Elde edilen bulgulara ön test ve son test sonuçlarının normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir.

Veriler normal dağılıma uygun olup, Pozitif Psikoloji Dersi öncesi ve sonrasının analizinde eşleştirilmiş t-testi, puanlar arasındaki ilişkiyi analiz için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Pozitif psikoloji dersini aldıktan sonra öğrencilerin mental iyi oluşları artacaktır.

H2: Pozitif psikoloji dersini aldıktan sonra öğrencilerin kişisel oluşları artacaktır.

H3: Öğrencilerin pozitif psikoloji dersi almadan önceki mental iyi oluş düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılaşmamaktadır.

H4: Öğrencilerin pozitif psikoloji dersi almadan önceki kişisel iyi oluş düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılaşmamaktadır.

H5: Öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri ile genel mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Öğrencilerin kişisel iyi oluş düzeyleri ile genel mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde uygulanan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Demografik Bilgilerin Dağılımı

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine ilişkin dağılımlar aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı

Değişken	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	190	75
	Erkek	62	25
	Toplam	252	100

Çalışmaya 190 (%75) kadın ve 62 (%25) erkek üniversite öğrencisi katılmıştır.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı

Değişken	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Yaş	20 Yaş Altı	170	67
	20 Yaş ve Üzeri	82	33
	Toplam	252	100

Araştırmaya 170 (%67) 20 yaş altı ve 82 (%33) 20 yaş ve üzeri kişi katılmıştır.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı

Değişken	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Bölüm	Ameliyathane Hizmetleri	8	3
	Anestezi	7	3
	Çocuk Gelişimi	24	10
	Diş Protez	17	7
	Diyaliz	22	9
	Görsel İletişim ve Tasarımı	7	3
	İlk ve Acil Yardım	25	10
	İş Sağlığı ve Güvenliği	4	2
	Medya İletişim ve Sinema	17	7
	Patoloji Laboratuvar Teknikleri	4	2
	Psikoloji	31	12
	Reklam Tasarımı ve İletişim	5	2
	Radyo Televizyon ve Sinema	11	4
	Siyaset Bilimleri	16	6
	Tıbbi Dokümanstasyon ve Sekreterlik	36	14
	Tıbbi Görüntüleme Teknikerliği	6	2
	Yeni Medya ve Gazetecilik	12	5
Toplam	252	100	

Bilgilere göre 8 (%3) ameliyathane hizmetleri, 7 (%3) anestezi, 24 (%10) çocuk gelişimi, 17 (%7) diş protez, 22 (%9) diyaliz, 7 (%3) görsel iletişim ve tasarımı, 25 (%10) ilk ve acil yardım, 4 (%2) iş sağlığı ve güvenliği, 17 (%7) medya iletişim ve sinema, 4 (%2) patoloji laboratuvar teknikleri, 31 (%12) psikoloji, 5 (%2) reklam tasarımı ve iletişim, 11 (%4) radyo televizyon ve sinema, 16 (%6) siyaset bilimleri, 36 (%14) tıbbi dokümanstasyon ve sekreterlik, 6 (%2) tıbbi görüntüleme teknikerliği ve 12 (%5) yeni medya ve gazetecilik eğitimi alan öğrenci araştırmaya katılmıştır.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı

Değişken	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Fakülte	İletişim Fakültesi	52	21
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	19
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	28	11
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	125	50
	Toplam	252	100

Öğrencilerin 52'si (%21) iletişim fakültesi, 47'si (%19) insan ve toplum bilimleri fakültesi ve 28'i (%11) sağlık bilimleri fakültesinde eğitim almaktadır.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı

Değişken	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Eğitim	Önlisans	125	50
	Lisans	127	50
	Toplam	252	100

Öğrencilerin 125'i (%50) ön lisans ve 127'si (%50) lisans düzeyinde eğitim almaktadır.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Genel Mutluluk Bazında Yüzde ve Frekans Dağılımı

Değişken	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Genel Mutluluk	Çok Mutsuz	2	1
	Mutsuz	11	4
	Orta Derecede Mutlu	148	59
	Oldukça Mutlu	80	32
	Çok Mutlu	11	4
	Toplam	252	100

Öğrencilerin 2'si (%1) çok mutsuz, 11'i (%4) mutsuz, 148'i (%59) orta derecede mutlu, 80'i (%32) oldukça mutlu ve 11 (%4) çok mutlu olduğunu ifade etmiştir.

4.2. Mental İyi Oluş Ön Test Sonuçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Pozitif psikoloji eğitimi verilmeden önce ölçümlenen mental iyi oluş ölçeğinden alınan skorların çeşitli demografik değişkenlere bağlı gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi doğrultusunda yapılan bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA testi sonuçları bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 9. Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Cinsiyet Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Cinsiyet		n	\bar{x}	ss	t	p
Mental İyi Oluş	Kadın	190	54,05	7,96	-1,419	,157
	Erkek	62	55,74	8,69		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan kadın ve erkek öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce belirlenen mental iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250) = -1,419$; $p > 0.05$].

Tablo 10. Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Yaş Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Yaş		n	\bar{x}	ss	t	p
Mental İyi Oluş	20 Yaş Altı	170	54,13	7,61	-,949	,343
	20 Yaş ve Üzeri	82	55,17	9,20		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan 20 yaş altı ve 20 yaş üzerindeki öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce belirlenen mental iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250)=-,949$; $p>0.05$].

Tablo 11. Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Fakülte Açısından Farklı Gruplar İçin ANOVA Sonuçları

Fakülte		n	\bar{x}	ss	F	p
Mental İyi Oluş	İletişim Fakültesi	52	55,54	6,80	,554	,646
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	54,45	8,18		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	28	53,14	9,80		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	125	54,33	8,31		

* $p<0.05$, ** <0.01 , *** <0.001

Uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan farklı fakültelerde eğitim alan öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce belirlenen mental iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250)=,554$; $p>0.05$].

Tablo 12. Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Eğitim Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Eğitim		n	\bar{x}	ss	t	p
Mental İyi Oluş	Ön Lisans	125	54,33	8,31	-,270	,787
	Lisans	127	54,61	8,04		

* $p<0.05$, ** <0.01 , *** <0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan önlisans ve lisans düzeylerinde eğitim alan öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce belirlenen mental iyi oluş toplam puan ortalamaları

arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250)=-,270$; $p>0.05$].

4.3. Mental İyi Oluş Son Test Sonuçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Pozitif psikoloji eğitimi verildikten sonra ölçümlenen mental iyi oluş ölçeğinden alınan skorların çeşitli demografik değişkenlere bağlı gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi doğrultusunda yapılan bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA testi sonuçları bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 13. Mental İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Cinsiyet Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Cinsiyet		n	\bar{x}	ss	t	p
Mental İyi Oluş	Kadın	190	53,92	8,75	-1,359	,175
	Erkek	62	55,68	9,19		

* $p<0.05$, ** <0.01 , *** <0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan kadın ve erkek öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi aldıktan sonra belirlenen mental iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250)=-1,359$; $p>0.05$].

Tablo 14. Mental İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Yaş Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Yaş		n	\bar{x}	ss	t	p
Mental İyi Oluş	20 Yaş Altı	170	53,73	8,92	-1,601	,111
	20 Yaş ve Üzeri	82	55,63	8,70		

* $p<0.05$, ** <0.01 , *** <0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan 20 yaş altı ve 20 yaş üzerindeki öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi aldıktan sonra belirlenen mental iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250)=-1,601$; $p>0.05$].

Tablo 15. Mental İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Fakülte Açısından Farklı Gruplar İçin ANOVA Sonuçları

Fakülte		n	\bar{x}	ss	F	p
Mental İyi Oluş	İletişim Fakültesi	52	56,04	7,50	,865	,460
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	54,32	7,25		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	28	54,25	9,05		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	125	53,68	9,87		

* $p<0.05$, ** <0.01 , *** <0.001

Uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan farklı fakültelerde eğitim alan öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi aldıktan sonra belirlenen mental iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250)=,865$; $p>0.05$].

Tablo 16. Mental İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Eğitim Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Eğitim		n	\bar{x}	ss	t	p
Mental İyi Oluş	Önlisans	125	53,68	9,87	-1,188	,236
	Lisans	127	55,01	7,76		

* $p<0.05$, ** <0.01 , *** <0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan önlisans ve lisans düzeylerinde eğitim alan öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi aldıktan sonra belirlenen mental iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250)=-1,188$; $p>0.05$].

4.4. Kişisel İyi Oluş Ön Test Sonuçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Pozitif psikoloji eğitimi verilmeden önce ölçümlenen kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan skorların çeşitli demografik değişkenlere bağlı gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi doğrultusunda yapılan bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA testi sonuçları bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 17. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Cinsiyet Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Cinsiyet		n	\bar{x}	ss	t	p
Kişisel İyi Oluş	Kadın	190	56,78	11,54	-,455	,650
	Erkek	62	60,19	13,64		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan kadın ve erkek öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce belirlenen kişisel iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250) = -,455$; $p > 0.05$].

Tablo 18. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Yaş Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Yaş		n	\bar{x}	ss	t	p
Kişisel İyi Oluş	20 Yaş Altı	170	55,90	11,67	,681	,497
	20 Yaş ve Üzeri	82	58,84	12,90		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan 20 yaş altı ve 20 yaş üzerindeki öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce belirlenen kişisel iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250) = ,681$; $p > 0.05$].

Tablo 19. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Fakülte Açısından Farklı Gruplar İçin ANOVA Sonuçları

Fakülte		n	\bar{x}	ss	F	p
Kişisel İyi Oluş	İletişim Fakültesi	52	55,35	12,11	1,344	,261
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	57,68	11,62		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	28	57,64	10,52		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	125	59,62	12,47		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan farklı fakültelerde eğitim alan öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce belirlenen kişisel iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250)=1,344$; $p > 0.05$].

Tablo 20. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test Puan Ortalamasının Eğitim Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Eğitim		n	\bar{x}	ss	t	p
Kişisel İyi Oluş	Önlisans	125	59,62	12,47	,037	,970
	Lisans	127	56,53	11,71		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulana bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan önlisans ve lisans düzeylerinde eğitim alan öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce belirlenen kişisel iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250)=,037$; $p > 0.05$].

4.5. Kişisel İyi Oluş Son Test Sonuçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Pozitif psikoloji eğitimi verildikten sonra ölçümlenen kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan skorların çeşitli demografik değişkenlere bağlı gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi doğrultusunda yapılan bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA testi sonuçları bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 21. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Cinsiyet Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Cinsiyet		n	\bar{x}	ss	t	p
Kişisel İyi Oluş	Kadın	190	59,39	12,59	-,233	,816
	Erkek	62	57,23	14,54		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan kadın ve erkek öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi aldıktan sonra belirlenen kişisel iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250) = -,233$; $p > 0.05$].

Tablo 22. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Yaş Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Yaş		n	\bar{x}	ss	t	p
Kişisel İyi Oluş	20 Yaş Altı	170	59,95	12,88	-1,737	,084
	20 Yaş ve Üzeri	82	58,94	13,29		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan 20 yaş altı ve 20 yaş üzerindeki öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi aldıktan sonra belirlenen kişisel iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250) = -1,737$; $p > 0.05$].

Tablo 23. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Fakülte Açısından Farklı Gruplar İçin ANOVA Sonuçları

Fakülte		n	\bar{x}	ss	F	p
Kişisel İyi Oluş	İletişim Fakültesi	52	59,19	11,59	,310	,818
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	57,17	10,97		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	28	63,39	13,36		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	125	57,26	14,34		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan farklı fakültelerde eğitim alan öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi aldıktan sonra belirlenen kişisel iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250) = ,310$; $p > 0.05$].

Tablo 24. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Son Test Puan Ortalamasının Eğitim Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Eğitim		n	\bar{x}	ss	t	p
Kişisel İyi Oluş	Önlisans	125	57,26	14,34	,442	,659
	Lisans	127	59,56	11,73		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan önlisans ve lisans düzeylerinde eğitim alan öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi aldıktan sonra belirlenen kişisel iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250) = ,442$; $p > 0.05$].

4.6.Genel Mutluluk Sonuçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Öğrencilerin genel mutluluk sorusuna verikleri puanlarınçeşitli demografik değişkenlere bağlı gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi doğrultusunda yapılan bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA testi sonuçları bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 25. Genel Mutluluk Puan Ortalamasının Cinsiyet Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Cinsiyet		n	\bar{x}	ss	t	p
Genel Mutluluk	Kadın	190	3	1	-,783	,434
	Erkek	62	3	1		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan kadın ve erkek öğrencilerin genel mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250) = -,783$; $p > 0.05$].

Tablo 26. Genel Mutluluk Puan Ortalamasının Yaş Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Yaş		n	\bar{x}	ss	t	p
Genel Mutluluk	20 Yaş Altı	170	3	1	-1,141	,255
	20 Yaş ve Üzeri	82	3	1		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan 20 yaş altı ve 20 yaş üzerindeki öğrencilerin genel mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$t(250) = -1,141$; $p > 0.05$].

Tablo 27. Genel Mutluluk Puan Ortalamasının Fakülte Açısından Farklı Gruplar İçin ANOVA Sonuçları

Fakülte		n	\bar{x}	ss	F	p
Genel Mutluluk	İletişim Fakültesi	52	3	1	1,380	,249
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	47	3	1		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	28	4	1		
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	125	3	1		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan farklı fakültelerde eğitim alan öğrencilerin genel mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [t(250)=1,380; $p > 0.05$].

Tablo 28. Genel Mutluluk Puan Ortalamasının Eğitim Açısından Farklı Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Eğitim		n	\bar{x}	ss	t	p
Genel Mutluluk	Önlisans	125	3	1	-1,346	,180
	Lisans	127	3	1		

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Uygulanan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre;

Araştırma yapılan önlisans ve lisans düzeylerinde eğitim alan öğrencilerin genel mutluluk puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [t(250)=-1,346; $p > 0.05$].

4.7. Mental İyi Oluş Ön Test-Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

Pozitif psikoloji eğitimi verilmeden önce ölçümlenen mental iyi oluş ölçeğinden alınan skorların, eğitim verildikten sonra anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin

belirlenmesi doğrultusunda yapılan ilişkili gruplar t-testi sonuçları bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 29. Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Mental İyi Oluş	Ön Test		Son Test		İlişkili Gruplar T-Testi	
	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p
Genel	54,47	8,16	54,35	8,88	,215	,830

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Araştırma genelinde değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan mental iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(251) = ,215$; $p > 0.05$].

4.8. Farklı Gruplarda Mental İyi Oluş Ön Test-Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

Farklı gruplarda pozitif psikoloji eğitimi verilmeden önce ölçümlenen mental iyi oluş ölçeğinden alınan skorların, eğitim verildikten sonra anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi doğrultusunda yapılan ilişkili gruplar t-testi sonuçları bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 30. Cinsiyete Göre Farklı Gruplarda Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Mental İyi Oluş		Ön Test		Son Test		İlişkili Gruplar T-Testi	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p
Cinsiyet	Kadın	54,05	7,96	53,92	8,75	,216	,829
	Erkek	55,74	8,69	55,68	9,19	,056	,955

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Kadın katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan metal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(189)=,216$; $p>0.05$].

Erkek katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan metal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(61)=,056$; $p>0.05$].

Tablo 31. Yaşa Göre Farklı Gruplarda Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Mental İyi Oluş		Ön Test		Son Test		İlişkili Gruplar T-Testi	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p
Yaş	20 Yaş Altı	54,13	7,61	53,73	8,92	,651	,516
	20 Yaş ve Üzeri	55,17	9,20	55,63	8,70	-,409	,684

* $p<0.05$, ** <0.01 , *** <0.001

20 yaşın altındaki katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan metal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(169)=,651$; $p>0.05$].

20 yaşın üzerindeki katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan metal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(81)=-,409$; $p>0.05$]

Tablo 32. Fakülterele Göre Farklı Gruplarda Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Mental İyi Oluş	İlişkili Gruplar T-Testi	
	Ön Test	Son Test

		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p
Fakülte	İletişim Fakültesi	55,54	6,80	56,04	7,50	-,506	,615
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	54,45	8,18	54,32	7,25	,096	,924
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	53,14	9,80	54,25	9,05	-,758	,455
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	54,33	8,31	53,68	9,87	,759	,449

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

İletişim fakültesinde okuyan katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan metal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(51) = -,506$; $p > 0.05$].

İnsan ve toplum bilimleri fakültesinde okuyan katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan metal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(46) = ,096$; $p > 0.05$].

Sağlık bilimleri fakültesinde okuyan katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan metal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(27) = -,758$; $p > 0.05$].

Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda okuyan katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan metal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(124) = ,759$; $p > 0.05$].

Tablo 33. Eğitim Düzeyine Göre Farklı Gruplarda Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Mental İyi Oluş	Ön Test		Son Test		İlişkili Gruplar T-Testi	
	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p

Eğitim	Önlisans	54,33	8,31	53,68	9,87	,759	,449
	Lisans	54,61	8,04	55,01	7,76	-,566	,572

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Önlisans katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan metal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(124)=,759$; $p > 0.05$].

Lisans katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan mental iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan metal iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(126)=-,566$; $p > 0.05$].

4.9. Kişisel İyi Oluş Ön Test-Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

Pozitif psikoloji eğitimi verilmeden önce ölçümlenen kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan skorların, eğitim verildikten sonra anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi doğrultusunda yapılan ilişkili gruplar t-testi sonuçları bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 34. Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Kişisel İyi Oluş	Ön Test		Son Test		İlişkili Gruplar T-Testi	
	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p
Genel	56,59	12,07	59,89	13,07	3,051	,003**

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Araştırma genelinde değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$t(251)=3,051$; $p < 0.05$].

4.10. Kişisel İyi Oluş Ön Test-Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

Farklı gruplarda pozitif psikoloji eğitimi verilmeden önce ölçümlenen kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan skorların, eğitim verildikten sonra anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi doğrultusunda yapılan ilişkili gruplar t-testi sonuçları bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 35. Cinsiyete Göre Farklı Gruplarda Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Kişisel İyi Oluş		Ön Test		Son Test		İlişkili Gruplar T-Testi	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p
Cinsiyet	Kadın	56,78	11,54	59,39	12,59	2,633	,009**
	Erkek	60,19	13,64	57,23	14,54	1,533	,130

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

Kadın katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$t(189)=2,633$; $p < 0.05$].

Erkek katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(61)=1,533$; $p > 0.05$].

Tablo 36. Yaşa Göre Farklı Gruplarda Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Kişisel İyi Oluş		Ön Test		Son Test		İlişkili Gruplar T-Testi	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p
Yaş	20 Yaş Altı	55,90	11,67	59,95	12,88	4,011	,000***
	20 Yaş ve Üzeri	58,84	12,90	58,94	13,29	-,057	,954

* $p < 0.05$, ** < 0.01 , *** < 0.001

20 yaşın altındaki katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$t(169)=4,011$; $p<0.05$].

20 yaşın üzerindeki katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t(81)=-,057$; $p>0.05$].

Tablo 37. Fakültelere Göre Farklı Gruplarda Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Kişisel İyi Oluş		Ön Test		Son Test		İlişkili Gruplar T-Testi	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p
Fakülte	İletişim Fakültesi	55,35	12,11	59,19	11,59	2,383	,021*
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	57,68	11,62	57,17	10,97	,304	,762
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	57,64	10,52	63,39	13,36	2,724	,011*
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu	59,62	12,47	57,26	14,34	1,629	,106

* $p<0.05$, ** <0.01 , *** <0.001

İletişim fakültesinde okuyan katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$t(51)=2,383$; $p<0.05$].

İnsan ve toplum bilimleri fakültesinde okuyan katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve

eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [t(46)=,304; p>0.05].

Sağlık bilimleri fakóltesinde okuyan katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [t(27)=2,724; p<0.05].

Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda okuyan katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [t(124)=1,629; p>0.05].

Tablo 38. Eğitim Düzeyine Göre Farklı Gruplarda Kişisel İyi Oluş Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Ortalamasının İlişkili Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Kişisel İyi Oluş		Ön Test		Son Test		İlişkili Gruplar T-Testi	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	t	p
Eğitim	Önlisans	59,62	12,47	57,26	14,34	1,629	,106
	Lisans	56,53	11,71	59,56	11,73	2,949	,004**

*p<0.05, **<0.01, ***<0.001

Önlisans katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [t(124)=1,629; p>0.05].

Lisans katılımcılar için değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi öncesinde uygulanan kişisel iyi oluş ölçeğinden alınan ve eğitim sonrasında yapılan uygulamada alınan kişisel iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [t(126)=2,949; p<0.05].

4.11. Yaş, Genel Mutluluk, Mental İyi Oluş ve Kişisel İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öğrencilerin yaşlarının, genel mutluluk sorusuna verdikleri puanların, mental iyi oluş ve kişisel iyi oluş puanlarının arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi doğrultusunda yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 39. Yaş, Genel Mutluluk ve Mental İyi Oluş Ön Test Puanları Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Genel Mutluluk	Yaş
Mental İyi Oluş	r	,346**	,064
	p	,000	,312
	N	252	252

Bulgulara göre pozitif psikoloji eğitimi öncesi elde edilen mental iyi oluş puanı ile genel mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=,346^{**}$; $p<0.05$).

Bulgulara göre pozitif psikoloji eğitimi öncesi elde edilen mental iyi oluş puanı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 40. Yaş, Genel Mutluluk ve Mental İyi Oluş Son Test Puanları Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Genel Mutluluk	Yaş
Mental İyi Oluş	r	,273**	,083
	p	,000	,189
	N	252	252

Bulgulara göre pozitif psikoloji eğitimi sonrası elde edilen mental iyi oluş puanı ile genel mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=,273^{**}$; $p<0.05$).

Bulgulara göre pozitif psikoloji eğitimi sonrası elde edilen mental iyi oluş puanı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 41. Yaş, Genel Mutluluk ve Kişisel İyi Oluş Ön Test Puanları Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Genel Mutluluk	Yaş
Kişisel İyi Oluş	r	,312**	-,044
	p	,000	,484
	N	252	252

Bulgulara göre pozitif psikoloji eğitimi öncesi elde edilen kişisel iyi oluş puanı ile genel mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=,312^{**}$; $p<0.05$).

Bulgulara göre pozitif psikoloji eğitimi öncesi elde edilen kişisel iyi oluş puanı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Tablo 42. Yaş, Genel Mutluluk ve Kişisel İyi Oluş Son Test Puanları Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Genel Mutluluk	Yaş
Kişisel İyi Oluş	r	,219**	,153*
	p	,000	,015
	N	252	252

Bulgulara göre pozitif psikoloji eğitimi sonrası elde edilen kişisel iyi oluş puanı ile genel mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=,219^{**}$; $p<0.05$).

Bulgulara göre pozitif psikoloji eğitimi sonrası elde edilen kişisel iyi oluş puanı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=,153^*$; $p<0.05$).

Tablo 43. Yaş ve Genel Mutluluk Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Genel Mutluluk	Yaş
Genel Mutluluk	r	1	,055
	p		,381
	N	252	252

Genel mutluluk düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Araştırmada yapılan analizler sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonradan edilen mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu bulgulardan farklı olarak Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından mental iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi üzerine yapılan çalışmada 1749 kişinin katılımı ile yapılan çalışmada mental iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği erkeklerin mental iyi oluş düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İki çalışmanın bulgularının farklı olmasının sebebi bu çalışmanın sadece yaşları 18-28 yaş arasında değişen öğrencilerden, Tennant ve arkadaşları'nın (2007) düzenlediği çalışmanın ise yaşları 16-75 yaş üzeri olmak üzere toplumu temsil eden bir örneklemden kaynaklı olması yani örneklem profilinin aynı olmaması olarak düşünülebilir.

Ayrıca Tennant ve arkadaşları'nın (2007) düzenlediği çalışmada kendi evine sahip olan insanların, kiralık dairelerde yaşayan insanlara kıyasla mental iyi oluş

düzelelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyi yükseldikçe mental iyi oluşun yükseldiği buna ek olarak sağlık durumunu daha iyi algılayan kişilerin de mental iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ve aynı çalışma içerisinde incelenmiş bir öğrenci örnekleminde gerçekleştirilen analizde mental iyi oluşun izlenim yönetimi ile anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. İzlenim yönetimi literatürde, bir bireyin diğerlerinin kendisine ilişkin izlenimlerini kontrol etme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu bilgi yapılacak başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam standartlarına yönelik sorular sorulmasına kaynak olabilir ve mental iyi oluşu anlamlı olarak etkileyen diğer faktörlerin belirlenmesinde etkili olabilir.

Bulgulara göre farklı düzeylerde öğrenim gören öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonra elde edilen mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olmadığı saptanmıştır. Böhnke ve Croudace (2016) tarafından yapılan çalışmada veriler için bir bifaktör modeli sağlanmış ve GHQ-12 ile WEMWBS maddelerinin temelde aynı yapıyı değerlendirdiği saptanmıştır. Gardner ve Oswald (2002) eğitimin mental iyi oluş ve iş tatminini nasıl etkilediği üzerine yaptıkları araştırmada mental sıkıntı ölçeğini (General HealthQuestionnaire (GHQ-12)) kullanmıştır. Bu çalışma sonucunda eğitim düzeyi yüksek katılımcıların mental stres düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara göre farklı yaşlardaki öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonra elde edilen mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu bulgulardan farklı olarak Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada 16-24 yaş arasındaki kişilerin, 25-34 yaş arasındaki kişilere kıyasla mental iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca elde edilen bulgulara göre genel mutluluk düzeyi ile mental ve kişisel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ile benzer doğrultuda olarak Keldal (2015) tarafından yapılan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeği sonuçlarının Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KF), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu (KİÖİ-YF), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİYÖ),

Depresyon-Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (DMÖ-KF) ve Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ) sonuçları ile anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Literatürde kişisel iyi oluş endeksinin kullanıldığı çalışmaların yetersiz olması sebebiyle yakın bir kavram olan özel iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar ile tartışma yapılmıştır. Bulgulara göre kadın ve erkek öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonradan edilen kişisel iyi oluş düzeyleri arasında da farklılık olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Kermen (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerine yapılan bir araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Duman (2016) üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi üzerine gerçekleştirdiği araştırmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Buna ek olarak farklı yaşlardaki öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonradan edilen kişisel iyi oluş düzeyleri arasında da farklılık olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Kermen (2013) tarafından yapılan bir araştırmada farklı yaşlardaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. İlişkilendirilebilir olarak Duman (2016) gerçekleştirdiği araştırmada kadın öğrencilerin yaşları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında oldukça düşük bir ilişki olduğunu saptamıştır.

5.2. Sonuç

Araştırmada yapılan analizler sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonra elde edilen mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde kadın ve erkek öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonradan edilen kişisel iyi oluş düzeyleri arasında da farklılık olmadığı saptanmıştır.

Bulgulara göre farklı yaşlardaki öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonra elde edilen mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olmadığı saptanmıştır.

Benzer şekilde farklı yaşlardaki öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonradan edilen kişisel iyi oluş düzeyleri arasında da farklılık olmadığı saptanmıştır.

Bulgulara göre farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonra elde edilen mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonra elde edilen kişisel iyi oluş düzeyleri arasında da farklılık olmadığı saptanmıştır.

Bulgulara göre farklı düzeylerde öğrenim gören öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonradan edilen mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde farklı düzeylerde öğrenim gören öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi almadan önce ve sonradan edilen kişisel iyi oluş düzeyleri arasında da farklılık olmadığı saptanmıştır.

Araştırma genelinde değerlendirildiğinde pozitif psikoloji dersi sonrasında öğrencilerin mental iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği fakat kişisel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir.

Sadece kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi sonrasında mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

Sadece kadın katılımcılar değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi sonrasında kişisel iyi oluş düzeylerinin arttığı fakat erkek katılımcılar için ayrı ayrı değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi sonrasında kişisel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

Sadece 20 yaşın altındaki ve 20 yaşın üzerindeki katılımcılar için ayrı ayrı değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi sonrasında mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

Sadece 20 yaşın altındaki katılımcılar değerlendirildiğinde 20 yaşın altındaki öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi sonrasında kişisel iyi oluş düzeylerinin arttığı

fakat 20 yaşın üzerindeki katılımcılar için ayrı ayrı değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi sonrasındaki kişisel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

Sadece farklı fakültelerde okuyan katılımcılar için ayrı ayrı değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi sonrasında mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

Sadece farklı fakültelerde okuyan katılımcılar için ayrı ayrı değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi sonrasında kişisel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

Sadece farklı fakültelerde okuyan katılımcılar değerlendirildiğinde iletişim ve sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi sonrasında kişisel iyi oluş düzeylerinin arttığı fakat insan ve toplum bilimleri ile sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda okuyan katılımcılar için ayrı ayrı değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi sonrasında kişisel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

Sadece önlisans ve lisans eğitimi alan katılımcılar için ayrı ayrı değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi sonrasında mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

Sadece farklı düzeylerde eğitim alan katılımcılar değerlendirildiğinde lisans eğitimi alan öğrencilerin pozitif psikoloji eğitimi sonrasındaki kişisel iyi oluş düzeylerinin arttığı fakat önlisans eğitimi alan katılımcılar için ayrı ayrı değerlendirildiğinde pozitif psikoloji eğitimi sonrasındaki kişisel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir.

Ayrıca elde edilen bulgulara göre genel mutluluk düzeyi ile mental ve kişisel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

5.3. Öneriler

Araştırma kapsamında mental iyi oluşun pozitif psikoloji dersi sonrasında anlamlı bir değişme göstermediği belirlenmiştir. Bu kapsamda verilen ders içeriği mental iyi oluş algısını belirleyici kavramlara değinecek şekilde düzenlenebilir.

Bulgulara göre kişisel iyi oluş düzeyinin pozitif psikoloji dersi sonucunda yükseldiği belirlenmiştir. Buradan hareketle derslerin verilmesine devam edilebilir ve sonraki eğitim dönemlerinin başlangıcında kişilerin motivasyonlarının yükseltilmesine katkı sağlamak amacıyla verilebilir.

Araştırmada 20 yaşın altındaki grupların pozitif psikoloji dersinden 20 yaş üzerine kıyasla daha fazla yarar sağladığı ve kişisel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir. Bu konu üzerine daha ayrıntılı çalışmalar yapılmalı ve iki grubu birbirinden ayıran profil özellikleri incelenmelidir. Ayrıca derse devam etme durumları da incelenmelidir.

Benzer şekilde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla kişisel iyi oluşları daha fazla değişmiştir. Bu konuda da erkek öğrencilerin derse katılımlarını ve odaklanmalarını arttırıcı düzenlemeler yapılabilir.

Farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin de kişisel iyi oluşları değişik şekillerde etkilenmiştir. Bu farklılığın nedenleri üzerine araştırmalar gerçekleştirilmesi önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, V.H. (1999). Predictors of African American well-being. *Journal of Black Psychology*, 25 (1), 78-104.
- Adler, N.E., Boyce, T., Chesney, M.A., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R.L. vd. (1994). Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. *American Psychologist*, 49, 15-24.
- Akın, A. (2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-duyarlık Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Akın, A. (2013). Güncel psikolojik kavramlar 1 pozitif psikoloji. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2014, 2(2), 119-131
- Andrews, F. M. & Robinson, J. P. (1991). *Measures of Subjective Well-being, Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, New York: Academic Press, Vol. 1.
- Baetz, M., Larson, D.B., Marcoux, G., Bowen, R. & Griffin, R. (2002). Canadian psychiatric inpatient religious commitment: An association with mental health. *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(2), 159-166.
- Bisconti, T.L. & Bergeman, C.S. (1999). Perceived social control as a mediator of the relationships among social support, psychological well-being and perceived Health. *The Gerontologist*, 39 (1), 94-103.
- Bohnke, J. R. & Croudace, T. J. (2016). Calibrating well-being, quality of life and common mental disorder items: psychometric epidemiology in public mental health research. *Br J Psychiatry*. 209(2), 162–8
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

- Chirkov, V., Ryan, R.M., Kim, Y. & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 139-159.
- Christopher, J.C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77 (2), 141-152.
- Cohen, S. & Weries, T.A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review (pp. 97-102). *Family Relations*, 40.
- Costa, P.T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-being: Happy and Unhappy People, *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Cotton, S. R. (1999). Marital status and mental health revisited: Examining the importance of risk factors and Resources (pp. 225-234). *Family Relations*, 48(3).
- Cowen, E. (1994). The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities (pp. 149-180). *American Journal of Community Psychology*, 22.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B. & Broadnax, S. (1994). Collective self-esteem and psychological well-being among White, Black and Asian college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20 (5), 503-513.
- Dalal, F. (2000). Ethnic tradition: A source of emotional well-being or a cause of emotional pain. *European Journal of Psychology, Counseling and Health*, 3 (1), 43-60.

- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E. & Suh, E. (1998). Age and Subjective Well-being: An International Analysis. *Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-423
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being, *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index, *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., Smith, H. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Duman, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkisinin İncelenmesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin Öznel iyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve ikincil Yetenekler Arasındaki ilişkilerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*; 14:17-28.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Feist, G. J., Gregory, J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., & Miles, M. (1995). Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Models of Subjective Well-being: A

- Longitudinal Investigation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150.
- Felsten, G. & Wilcox, K. (1992). Influences of stress and situation specific mastery beliefs and satisfaction with social support on well-being and academic performance. *Psychological Reports*, 70, 230-291.
- Furnham, A. & Cheng, H. (2000). Lay Theories of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227-246
- Gardner, J. & Oswald, A. (2002). How Does Education Affect Mental Well-Being and Job Satisfaction?, Summary of a Paper Presented to a National Institute of Economic and Social Research Conference at Birmingham University, 2 June.
- Griffin, J. (1986). *Well-being: Its meaning, measurement and moral importance*. Oxford: Clarendon Press.
- Haring, M. J., Stock, W. A., Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-being, *Human Relations*, 37, 645-657.
- Haring, M.J., Stock, W.A. & Okun, M.A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being (pp. 645-657). *Human Relations*, 37.
- Harris, T.L. & Molock, S. D. (2000). Cultural orientation, family cohesion and family support in suicide ideation and depression among African American College Students. *Suicide and Life- Threatening Behavior*, 30 (4). 341-353.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Positive psychology theory, research and applications* (pp. 76-88). England: Mc Graw Hill Open University Press.
- Holahan, C. & Moos, R. (1981). Social support and psychological distress: A longitudinal analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 90 (4), 365-370.

- Jagers, R.J. (2001). Work notes on communalism. *African American Research Perspectives*, 6 (1), 69-78.
- Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C. & Lazarus, R.S. (1981). Comparison of two models of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kermen, U. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Koenig, H.G. & Larson, D.B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 67-78.
- Lawton, M.P. (1983). Psychological well-being and adversity. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- Lee, G. R., Secombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital Status and Personal Happiness: An analysis of Trend Data, *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844.
- Lohr, M.J., Essex, M.J. & Klein, M.H. (1988). The relationships of coping responses to physical Health status and life satisfaction among older women. *Journal of Gerontology*, 43, 54-60.
- Lu, L. (1997). Social support, reciprocity and well-being. *The Journal of Social Psychology*, 137 (5), 618-628.

- Lu, L., Gilmore, R. & Kao, S. (2001). Cultural values and happiness: An east-west dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141 (4), 477-493.
- Maloney, H. (1990). *Psychology of religion: Personalities, problem, possibilities*. Grand Rapids; MI: Baker.
- Martire, L.M., Stephens, M.A.P. & Townsend, A.L. (2006). Centrality of women's multiple roles: Beneficial and detrimental consequences for psychological well-being. *Psychology and Aging*, 15(1), 148.
- Mason, M. & Tiberius, V. (2009). Aristotle. In S. Lopez (Ed.) *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 63-64). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Michalec, B., Keyes, C. & Nalkur, S. (2009). Flourishing. In S. Lopez (Ed.) *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 391-394). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Pawelski, J. & Gupta, M. (2009). Utilitarianism. In S. Lopez (Ed.) *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 998-1001). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Positive Psychology Center (1998). Positive psychology network concept paper. <http://www.ppc.sas.upenn.edu>
- Repetti, R.L. (1993). Short-term effects of occupational stressors on daily mood and Health complaints. *Health Psychology*, 12, 125-131.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.). *Annual Review of Psychology*, Volume 52. Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.

- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., ve Wing, E. H. (1999). Forging Macro-micro Linkages in The Study of Psychological Well-being, In C. D. Ryff ve V. W. Marshall (Eds.), *The Self and Society in Aging Processes* (s. 247-278). New York, NY: Springer.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research (pp. 14-23). *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health (pp. 1-28). *Psychological Inquiry*, 9.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life (pp. 99-104). *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4).
- Salami, O. S. (2010). Emotinal İntelligence, Self-Efficacy, Psychological Well-being and Students' Attitudes: Implications for Quality Education. *European Journal of Educational Studies*, 2 (3), 247-257.
- Schimmack, U. & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100-106.
- Seligman, M. (2002a). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fullfilment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2002b). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.

- Seligman, M. E. P., & Chikzentmihayli, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheldon, K. M., Kasser, T. (2001). Goals, Congruence, and Positive Well-being: New Empirical Support for Humanistic Theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 30.
- Snowden, L. (2001). Social embeddedness and psychological well-being among African Americans and Whites. *American Journal of Community Psychology*, 29(4), 519-536.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 1091-1102
- Taylor, S.E. & Brown, J. (1998). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental Health. *Psychological Bulletin*, 103 (2), 193-210.
- Tekin E.G. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tennant, R., Hiller, L., & Fishwick, R. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63.
- Turner, R.J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 357-367.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23, 103-111.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Wells, I.E. (2010). *Psychological well-being*. Nova Science Publishers.

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.



EKLER Madde Analizi Sonuçları

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Gelecekle ilgili iyimserim.	50,19	78,074	,529	,893
Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	50,10	76,177	,678	,886
Kendimi rahatlamış hissediyorum.	50,82	76,647	,552	,892
Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	50,17	79,639	,483	,894
Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	50,01	78,546	,508	,894
Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	50,30	77,726	,550	,892
Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	50,07	79,032	,526	,893
Kendimden memnunum.	50,11	75,390	,670	,887
Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	50,29	78,087	,537	,892
Kendime güveniyorum.	49,94	75,048	,700	,885
Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	49,76	77,306	,638	,888
Sevdiğimi hissediyorum.	49,89	76,319	,656	,887
Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	49,69	79,448	,541	,892
Neşeli hissediyorum.	50,28	75,800	,635	,888

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Yaşam koşullarınızdan ne kadar memnunsunuz ? (ekonomik, refah düzeyi vs.)	51,98	129,416	,253	,808
Sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz ?	51,08	129,800	,452	,760
Yaşamınızdaki başarılarınızdan ne kadar memnunsunuz ?	52,30	125,586	,515	,749
Diğer insanlarla ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz ?	51,58	124,453	,577	,740
Kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	51,60	119,483	,606	,733
Toplumla olan ilişkilerinizden , toplumun bir parçası olmaktan ne kadar memnunsunuz ?	51,49	124,347	,592	,738
Geleceğinizle ilgili kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	52,08	125,027	,544	,745
Manevi yaşamınızdan (dini, ruhsal yaşantı vs.) ne kadar memnunsunuz ?	51,31	129,738	,433	,762

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Gelecekle ilgili iyimserim.	50,52	75,982	,647	,910
Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	50,29	75,832	,717	,908
Kendimi rahatlamış hissediyorum.	50,78	76,127	,618	,911
Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	50,43	78,956	,524	,914
Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	50,38	76,624	,619	,911
Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	50,56	77,606	,656	,910
Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	50,35	76,340	,615	,911
Kendimden memnunum.	50,29	75,460	,736	,907
Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	50,52	76,176	,655	,910
Kendime güveniyorum.	50,18	76,650	,650	,910
Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	49,99	80,030	,510	,915
Sevdiğimi hissediyorum.	50,14	77,002	,617	,911
Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	50,03	77,645	,643	,910
Neşeli hissediyorum.	50,40	75,569	,665	,910

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Yaşam koşullarınızdan ne kadar memnunsunuz ? (ekonomik, refah düzeyi vs.)	49,59	156,220	,523	,805
Sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz ?	49,06	155,502	,506	,807
Yaşamınızdaki başarılarınızdan ne kadar memnunsunuz ?	49,80	153,038	,582	,797
Diğer insanlarla ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz ?	48,99	148,688	,342	,846
Kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	49,62	142,251	,666	,784
Toplumla olan ilişkilerinizden , toplumun bir parçası olmaktan ne kadar memnunsunuz ?	49,46	149,439	,651	,789
Geleceğinizle ilgili kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	49,90	144,554	,659	,786
Manevi yaşamınızdan (dini, ruhsal yaşantı vs.) ne kadar memnunsunuz ?	49,15	152,442	,558	,800

