

Cemrenur TOPUZ

T.C  
FATİH ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE  
ÖZGECİLİĞİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE  
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEMRENUR TOPUZ

Haziran 2013

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Haziran  
2013

T.C  
FATİH ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE  
ÖZGECİLİĞİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE  
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEMRENUR TOPUZ

Haziran 2013

## ONAYLAMA SAYFASI

**Enstitüsü** : **Sosyal Bilimler**  
**Anabilim Dalı** : **Eğitim Bilimleri**  
**Yüksek Lisans Programı** : **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık**  
**Tez Konusu** : **Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi**  
**Tez Danışmanı** : **Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU**  
**Tez Tarihi** : **Haziran 2013**

Bu tezin şekil ve içerik açısından Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Yazım Klavuzunda belirtilen kurallara uygun formatta yazıldığını onaylıyorum.

Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU

Anabilim Dalı Başkanı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 51181117 numaralı öğrencisi Cemrenur TOPUZ tarafından hazırlanan bu tezin Yüksek Lisans Tezinde bulunması gereken yeterliliğe, kapsama ve niteliğe sahip olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU

Tez Danışmanı

### Tez Sınavı Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU .....

Yrd. Doç. Dr. Taşkın TANRIKULU .....

Yrd. Doç. Dr. Şenay Bulut PEDÜK .....

Bu tezin Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Yazım Klavuzunda belirtilen kurallara uygun formatta yazıldığını onaylıyorum.

Doç. Dr. Mehmet KARAKUYU  
Müdür

## ÖNSÖZ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir.

Tez konumu belirleme aşamasından itibaren bilgi ve deneyimleri ile beni her adımda destekleyen ve yüreklendiren; çalışma disiplini ve zaman tanzimi yapma konusunda kendisini örnek aldığım sayın hocam Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Kendisiyle tanışmam ile lisansüstü hayatıma başladığım hocam Yrd. Doç. Dr. Hasan UĞUR'a, her türlü akademik, sosyal ve psikolojik desteği ile beni motive ettiği için teşekkür ederim.

Pozitif Psikoloji konusundaki bilgilerinden faydalandığım sayın Yrd. Doç. Dr. Tayfun DOĞAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin son halini alıp tamamlanması süreci, tez jürimdeki sayın hocalarım Yrd. Doç. Dr. Taşkın TANRIKULU ve Yrd. Doç. Şenay BULUT PEDÜK hocalarımla katkıları ile mümkün oldu. Onlara tezimin daha iyi olmasında sağladıkları yardım için şükranlarımı sunarım.

Tezimin yazım aşamasında verilerimin toplanmasında emeği geçen Yrd. Doç. Dr. Cengiz ŞİMŞEK'e, verilerimin analizindeki yardımları için Yrd. Doç. Dr. Zeynep Ebrar YETKİNER ÖZEL'e ve Eğitim Fakültesi'ndeki tüm hocalarıma ve araştırma görevlisi arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Yaşamın her adımının onlarla güzel olduğu Şükran ve Beyza'ya güzel dostlukları için teşekkür ederim.

Canım Annem, Babam ve Ali Emir'e her zamanki destek ve sevgileri için teşekkürlerimi sunarım.

Cemrenur TOPUZ  
Haziran 2013

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	iv
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	v
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	viii
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	viii
<b>KISALTMALAR</b> .....	x
<b>ÖZET</b> .....	xi
<b>ABSTRACT</b> .....	xiii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
<b>İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	10
2.1. Özgeçilik.....	10
2.1.1. Olumlu Sosyal Davranışlar Ekseninde Özgeçilik.....	13

2.1.2. Özgecilik ve Egoistlik.....	14
2.1.3. Özgeciliğin Temelleri.....	15
2.2. İyi Oluş .....	20
2.2.1. Öznel İyi Oluş.....	24
2.2.1.1. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar.....	25
2.2.1.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler.....	27
2.2.2. Psikolojik İyi Oluş.....	33
2.2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları.....	34
2.2.2.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler.....	37
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>41</b>
3.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	41
3.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	43
3.3. Yurtiçinde Yapılan Tezler.....	47
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....</b>	<b>53</b>
4.1. Araştırma Modeli.....	53
4.2. Evren ve Örneklem.....	53
4.3. Veri Toplama Araçları.....	55
4.3.1. Kişisel Bilgi Çizelgesi.....	56
4.3.2. Özgecilik Ölçeği.....	56
4.3.3. Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi.....	57
4.3.3.1. Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği.....	57
4.3.3.2. Yaşamdan Doyum Ölçeği.....	59
4.3.4. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formu.....	61
4.4. Verilerin Toplanması.....	63

4.5. Verilerin Çözümlemesi.....	64
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM: BULGULAR.....</b>	<b>67</b>
<b>ALTINCI BÖLÜM: TARTIŞMA ve YORUMLAR.....</b>	<b>76</b>
<b>YEDİNCİ BÖLÜM: SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>84</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>86</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>107</b>
Ek-1 Kişisel Bilgi Çizelgesi.....	107
Ek-2 Özgeçmiş Ölçeği.....	108
Ek-5 Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formu.....	109
Ek-3 Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği.....	111
Ek-4 Yaşamdan Doyum Ölçeği.....	112

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 4.1.</b>	<b>Örneklemin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....</b>	<b>54</b>
<b>Tablo 4.2.</b>	<b>One-Sample Kolmogorov- Smirnov Normal Dağılım Testi.....</b>	<b>65</b>
<b>Tablo 5.1.</b>	<b>Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgeçilicilik, Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Ortalamaları.....</b>	<b>67</b>
<b>Tablo 5.2.</b>	<b>Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgeçilicilik, Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları</b>	<b>68</b>
<b>Tablo 5.3.</b>	<b>Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgeçilicilik, Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları ...</b>	<b>70</b>
<b>Tablo 5.4.</b>	<b>Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgeçilicilik, Öznel İyi Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Ortalamaları.....</b>	<b>71</b>
<b>Tablo 5.5.</b>	<b>Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgeçilicilik, Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Aralarındaki İlişkinin Korelasyon Analizi İle İncelenmesi.....</b>	<b>73</b>
<b>Tablo 5.6.</b>	<b>Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgeçilicilik Düzeyinin Öznel İyi Oluş Puanı Üzerine Etkisi.....</b>	<b>74</b>
<b>Tablo 5.7.</b>	<b>Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgeçilicilik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi.....</b>	<b>75</b>



## KISALTMALAR

ÖÖ	: Özgecılık Ölçeği
PİÖÖ	: Psikolojik İyi Olma Ölçekleri
PİÖÖ-42	: Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formu
PNDÖ	: Pozitif Negatif Duygu Ölçeği
YDÖ	: Yaşamdan Doyum Ölçeği

**Enstitüsü** : **Sosyal Bilimler**  
**Anabilim Dalı** : **Eğitim Bilimleri**  
**Programı** : **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı**  
**Tez Danışmanı** : **Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU**  
**Tez Tarihi** : **Haziran 2013**

## **ÖZET**

# **ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZGECİLİĞİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Cemrenur TOPUZ**

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri ile öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini seçkisiz örneklem yolu ile seçilen 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Fatih Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde eğitim gören 443 öğrenci (311 Kadın, 132 Erkek) oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde katılımcılara; 'Kişisel Bilgi Çizelgesi'; 'Özgecilik Ölçeği' (Doğan & Sapmaz, 2013); 'Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği' (Watson, Clark ve Tellegen, 1988); 'Yaşamdan Doyumu Ölçeği' (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) ve 'Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Kısa Formu' (Ryff, 1989) ölçekleri kullanılmıştır. Veriler; SPSS programı aracılığı ile t-test, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri yapılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinde özgecilik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğunu göstermiştir. Katılımcıların öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve alt düzeyleri arasında orta derecede pozitif korelasyon saptanmıştır. Bunun yanında, üniversite öğrencilerinde özgecilik öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşu yordama gücünün zayıf olduğu görülmüştür. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin özgecilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı fakat öznel iyi oluşun farklılaşmadığı görülmüştür. Kadın katılımcıların, özgecilik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından çevre hâkimiyetinin de yaşa bağlı olarak arttığı görülmüştür. Bulgular, ilgili araştırmalar kapsamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

### **Anahtar Kelimeler**

Özgecilik, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, mutluluk

**University** : **Fatih University**  
**Institute** : **Institute of Social Sciences**  
**Department** : **Educational Sciences**  
**Program** : **Guidance and Psychological Counseling  
MA Program**  
**Supervisor** : **Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU**  
**Degree Awarded and Date** : **June 2013**

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP OF ALTRUISM WITH SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

**Cemrenur TOPUZ**

The purpose of this study is to analyze the relationship of altruism with subjective and psychological well-being.

The sample of the study was composed of 443 (311 Female, 132 Male) students chosen randomly from different departments of Fatih University at 2012-2013 academic year. Participants were administered 'Demographic Questionnaire', Altruism Scale (Doğan & Sapmaz, 2013), Positive-Negative Affect Scale (Watson, Clark ve Tellegen, 1988);, Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) and the Short Form of the Scales of Psychological Well-Being (Ryff, 1989). Data were analyzed via SPSS Program using t-test, ANOVA, correlation and regression analysis.

The results of the study showed that there are relationships among altruism, subjective well-being and psychological well-being. The subjective well-being and psychological well-being levels of the participants were found to be moderately correlated. However, the results showed that altruism has a low predictive role on subjective well-being and psychological well-being. Furthermore, the altruism and psychological well-being levels of participants differ significantly in terms of gender whereas subjective well-being levels do not differ significantly. Women got higher scores than men on these measures. Also, it has found that environmental mastery levels of participants increases by age. The results were discussed in the context of existing research and suggestions were made.

#### **Key words:**

altruism, subjective well-being, psychological well-being, happiness

## BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

İnsanlar yaşamlarının her devresinde maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılamak için tatmin olanakları sağlayarak mutluluğa ulaşmak isterler. Fiziksel ve psikolojik olarak da adlandırabileceğimiz bu ihtiyaçların karşılanması için çok çeşitli tatmin yolları bulunmaktadır ve seçilen yola göre kısa veya uzun süreli iyi hissetme sağlanabilir. Psikoloji tarihi boyunca kuramcılar, insanların hayattaki ihtiyaçlarını ve doyum yollarını göstermeye çalışarak sağlıklı ve mutlu insan modelini açıklamaya çalışmışlardır.

Freud'un geliştirmiş olduğu psikanalitik kuram, insanı içgüdüsel dürtüler tarafından yönetilen bir varlık olarak tanımlamıştır. İnsanın temel amacının 'kendini koruma güdüsü' ve 'cinsel güdü' olarak isimlendirdiği temel dürtüleri doyumak olduğunu söyler. İnsan bu dürtülerin ihtiyaçlarını karşıladığı zaman 'özel bir haz' elde ederken, aksi takdirde gerginlik yaşar (Güleç, 2010, s.138). İnsan sürekli ihtiyaç halindeki dürtülerini doyurarak yaşadığı acıdan uzaklaşıp haz elde edebildiği için, insanın temel yaşam ilkesinin 'haz' olduğu söylenmiştir (Güleç, 2010, s.140).

Psikanalitik kurama göre, ruh yapısının temel yapıtaşları olarak tanımlanan id, ego ve süperego sistemlerinin çalışma yapısı da dürtülerin doyurulması ile bağlantılıdır. İd zevk alma prensibine göre içgüdüsel gereksinimlerin hemen doyurulmasını isterken, gerçeklik prensibine göre işleyen ego bu arzuların gerçekleştirilmesini düzenler ve süperego da ahlaki denetimi yapar (Corey, 2005, s.71). İnsanın sağlıklı gelişimi idin arzularının çocukluktan itibaren doyurulması ile ilişkilidir. Bir başka deyişle, bu

yaklaşımında insanın psikolojik yapısı, temel olarak dürtüler ile onların nasıl ve ne zaman doyurulmasına odaklı olarak tanımlanmıştır. Her ne kadar yetişkin bireyler ihtiyaçlarının hemen karşılanmasını arzu etse de, şartlara göre ihtiyaçlarının tatminini ertelemek veya farklı doyum nesnelere yönelmek durumundadırlar.

Psikanalitik kurama göre, bireyler başkalarıyla ilişkilerinde bile kendi ihtiyaçlarını karşılamak hedefindedir (Güleç,2010, s.138). İnsanlar fiziksel arzularını doyumak için diğer insanlara ihtiyaç duyar. Bu nedenle, diğer insanlar ve onların ihtiyaçları bireylerin kendi arzularını doymasını kısıtladığından bir engel olarak görülmektedir.

Kişiliğin sağlıklı yönü ile ilgilenen hümanistik kuramcılardan olan Maslow, insanın içsel yapısının temelde iyi olduğunu söyler. Hiyerarşik olarak sıralanan temel ihtiyaçlar, psikanalitik kuramın aksine bir eksiklik olarak değil, yapıcı özellikte tanımlanır (Güleç, 2010, s.67). İhtiyaçlar hiyerarşisine göre bireylerin fizyolojik ihtiyaçları yanı sıra sevme-sevilme, saygınlık ve kendini gerçekleştirme gibi psikolojik ihtiyaçları vardır. İhtiyaçlar hiyerarşisinin üst basamaklarına doğru tatmin ve mutluluk oranı da artmaktadır. Hem fiziksel hem de psikolojik ihtiyaçlarını karşılayıp kendini gerçekleştirmiş olan bireylerin ise gerçek doyuma ulaştığı belirtmiştir (Koltko-Rivera, 2006, s.310). İnsan her ne kadar kendini gerçekleştirme eğilimi içerisinde olsa da, bu durum onların başkalarına bağlanmasına, ilişki kurmasına ve sosyalleşmesine engel değildir (Corey, 2005, s.186). Kendini gerçekleştirmiş bireyler, hem kendileri hem de çevre ile barışık olup, hoşgörü yeteneğine sahip, başkalarıyla güvenli ve derin ilişkiler kurabilen ve demokratik anlayış ile herkesten bir şey öğrenebileceğine inanan bireyler olarak tanımlanmıştır. Maslow hiyerarşinin en üst basamağına daha sonra ‘topluma katkı gereksinimini’ koymuştur ki bu basamak insanların aslında kendi ihtiyaçlarını karşılamayı bir ölçüde kenara koyup, başkalarının iyiliği ile ilgilenmesinin de bir ihtiyaç olduğunu söylemiştir (Koltko-Rivera,2006: 310).

Diğerleri ile sağlıklı ilişki içinde olmanın ruh sağlığı için temel olduğuna dikkat çeken gerçeklik terapisine göre problemlerin kaynağında tatminkâr olmayan ilişkiler yatmaktadır. Bireylerin hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olmak üzere beş temel ihtiyacını diğer insanlara zarar vermeden doyurulması gerektiğini söyler Ayrıca, seçim kuramı temeline dayanan bu yaklaşım, bireylerin davranışlarının dışsal etmenlere bağlamak yerine sorumluluk alınması gerektiğini vurgular (Corey, 2005, s.348-360). Bu yaklaşım, sağlıklı bireylerin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını diğer kişiler ile sağlıklı ilişkiler çerçevesinde bireysel sorumluluk alarak karşıladıklarını söylemektedir.

Kendini gerçekleştirmenin bireysel sorumluluk olduğunu söyleyen varoluşçu yaklaşıma göre, insanlar yaşamlarını kurarken diğer insanlara ihtiyaç duyarlar (Günay, 2010, s.47). Bu nedenle insanların diğerleriyle olan ilişkileri oldukça önemlidir. İnsanlar kendi ilgi odaklarını koruma konusunda dikkatli olduğu kadar, diğer insanlarla bağlantı kurmak için de çaba göstermelidir. Başkaları ile ilişki kurmadaki eksikliklerden dolayı yalnızlaşma, korumasızlaşma ve yabancılaşmanın olduğunu söylemektedirler (Corey, 2005, s.158).

Modern toplumlara bakıldığı zaman ise ihtiyaçlar ve onların karşılanması dengesinin oldukça değiştiği görülmektedir. Twenge (2009), modern toplumdaki değişimi gözler önüne seren araştırmasında, kendi odaklı yaşayan bu nesle ‘ben’ nesli adının verildiğini kaydetmiştir. 1980’lerden beri süregelen bu akımdaki bireyler, sadece kendilerini mutlu eden şeylerin ardından gidebilecek kadar özgür davranmakta ve bireysel arzularını görev ve sorumlulukların üstünde tutmaktadır. Geçmiş nesillere göre oldukça farklılaşan bu bakış açısının ardında modern toplumun araçları ile her gün yenilenen ‘hayallerin peşinden gitme yoluyla mutlu olma’ söylemleri olduğu kaydedilmiştir (Twenge, 2009, ss.34-43).

Bireylerin sadece kendilerini mutlu etmenin birincil yaşam hedefi yapılması, başkaları umursamamayı doğurmuştur. Bu durum, kişilerin kendilerine öz-saygı duymasının ötesinde, bencilleşmeye neden olmuştur. Narsistleşen bireylerin, kendinden başkasının ihtiyaçlarını görmezden geldiği için diğer kişiler ile sağlıklı iletişim kurması da beklenmemektedir (Twenge, 2009, s.97). Önceki dönemler ile karşılaştırıldığında ise, sosyal ilişkileri zayıflayarak menfaat çerçevesinde ilerleyen ve gittikçe yalnızlaşan bir toplum oluşmuştur.

Modern dünyada bu tabloya bir de materyalizm ile gelen aşırı tüketim arzuları eklenmiştir. Kişilerin kendilerini mutlu etmenin bir yolu olarak sunulan maddi hazlar ve onların nasıl doyurulacağı konusunda algı değişmiştir. Daha önceki nesillerde kabul gören toplumsal beklentilere bu nesilde karşı çıkmış ve bireylerin ne yolla olursa olsun istedikleri her şeyi yapmalarının doğru olduğu söylenmiştir. Bu şekilde, kişiler ‘daha mutlu yaşam elde edeceği’ söylemleri ile ihtiyacın çok ötesinde tüketime yönlenmişlerdir (Twenge, 2009, s.140). Ne var ki, fiziksel tatminin kısa süreli hazzının gerçekten mutlu edip etmediği de tartışmalıdır.

Mutluluğu fiziksel tatmin duymak olarak algılamak, psikolojik doyum sağlayacak içsel tatmin unsurların görmezden gelinmesine neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar mutluluğu dışsal zevklerde aramak yerine kişisel gelişim, yakın ilişkiler, toplumsal yardım gibi bireyin yaşamına içsel anlam veren eylemlerde aramanın ‘doğal olarak’ daha tatmin edici olduğunu söylemektedir. Çünkü içsel motivasyonun mutluluğu ve iyi oluşu sağlamak için gerekli olan psikolojik ihtiyaçları karşıladığı bilinmektedir (Kasser, Ryan, Couchman, & Sheldon 2004, s.56). Bunun yanında, manevi doyumunu unutup sadece fiziksel hazlara odaklanma; doyumsuzluk yaşamasının yanı sıra, birçok sorunu daha beraberinde getirmiştir.

Modern nesildeki gençlerin eğitim, sağlık, güvenlik gibi imkânlarının daha gelişmiş olması ve her istediklerini istedikleri gibi özgürce yaşayabildikleri ortamlarının

olmasının onları daha mutlu edeceği düşünülebilir. Oysaki yapılan tüm mutluluk vaatleri aksine, araştırmalar göstermiştir ki, 'ben' neslinde yaşanan psikolojik sorunlar geçmiş nesillere göre oldukça artmıştır. Özellikle, gençlerin depresyon yaşaması bir yandan giderek yaygınlaşmakta bir yandan da ergenlik krizleri adıyla normal görülmektedir (Twenge, 2009, ss.145-150). Ben-merkezli yaşamanın zgrleştirirken yalnızlaştırdığı, kendi ile ilgilenirken diğerlerini unutturduğu ve hep daha fazlasını dilerken umutsuzluğa ve endişeye düşürdüğü grlmştr (Twenge, 2009, s.152).

Bireylerin kendi fiziksel ihtiyaçlarını tatmin etmeye yönelik yaşamını sürdürmesinin bir diğer sonucu da toplumsal olarak bencilleşmedir. Sadece kendini düşünen topluluklar, ihtiyaç sahibi diğer toplumlara karşı da duyarsızlaşmıştır. Bu durum da, maddi imkânları elinde bulunduran modern toplumlar ile ihtiyaç olan toplumlar arasındaki mesafeyi giderek açmıştır. Her ne kadar artık ihtiyaç sahibi konumundaki toplumlar modern iletişim araçları ile daha görünür olsa da, modern dünyada zevk için yaşayan 'ben' toplumu ile muhtaç konumundaki 'öteki' toplumlar bir tezatlık meydana getirmektedir.

Ben-nesli bireylerinin tutkularını kendileri yerine daha yapıcı yönlere vrilmesinin bencillik ve doyumсуuzluktan kurtulmak için önemli olduğu gösterilmiştir. Twenge (2009), ben-nesli gençlerine bireysel hedeflerine odaklamasının yanı sıra; gönüllü projeler, niversite veya iş kurma gibi farklı alanlara yönlenmeyi tavsiye etmiştir (s.144). Özellikle gençlerin yaşadıkları yalnızlık ve sıkıntıdan kurtulması için diğerlerine katkıda bulunacağı etkinliklere zaman ayırmasının 'yaşamdaki anlamı görmelerine yardımcı olmak ve yakın ilişkiler kurmak' için çok değerli olduğu söylenmektedir (Twenge, 2009, s.332).

Kişinin diğer insanlar için çaba göstermesinin derin insani ihtiyaçları karşılayacağı ve içsel doyum sağlayacağı gösterilmiştir. Bir yandan, yardımsever davranışlar bencil bireylerin bakış açılarını kendilerinden başka kişilere virerek



içlerinde buldukları anlamsızlıktan kurtaracağı söylenmektedir. Midlarsky (1991), özgeci davranışların bireyleri sorunlarından uzaklaştırıp, hayatlarına değer ve anlam vererek, onların kendi haklarında algıladıkları yeterliliği artırdığı ve bu şekilde ruh halinin niteliğini geliştirdiğini belirtmiştir. Diğer yandan, özgecilik mağdur bireylerin ihtiyaçlarını karşılayarak toplumsal eşitliğin sağlanmasına da yardımcı olmaktadır.

Günümüz gençlerinde de kendini merkezde tutma arzusu süregelmektedir. Yaşama anlam katmak ve gerçekten iyi hissetmek için, maddi doyum yanında manevi doyumun önemsenmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Gerçek mutluluk, ancak diğerleri ile ilişki içerisinde gerçekleştirilmektedir. İşte bu yüzden, yaşamlarından uzun süreli ve tekrarlı doyum alan birey olmanın bir yolunun, başkalarının ihtiyaçlarına duyuları açmak olduğu ve gerçek mutluluğun 'ötekini' mutlu ederek sağlanabileceği söylenebilir. Bu nedenle, özgeciliğin 'iyi olma' ile nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamak gerekli görülmektedir. Literatürde hem özgeci davranışların mutluluğu sağladığı; hem de iyi oluşu yüksek olan kişilerin özellikleri arasında özgeci davranış örüntülerine sahip olmak olduğu belirtilmektedir. Bir başka deyişle, özgecilik ile iyi oluş arasında bir ilişkinin var olabileceğine dikkat çekilmektedir. İyi oluş hali, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak ayrılabilir. Bu nedenlerle iyi oluşu etkileyen özgeciliğin etkilerinin ne olduğu ve iyi oluşu ne ölçüde etkilediğinin incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

## **1.2.Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın temel amacı, özgeciliğin öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, araştırmada cevabı aranan sorular şunlardır;

- 1- Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre özgecilik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılık göstermekte midir?
- 2- Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre özgecilik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılık göstermekte midir?

- 3- Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik düzeye göre özgecilik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılık göstermekte midir?
- 4- Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve alt boyutlardaki düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 5- Özgecilik, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyini yordamakta mıdır?
- 6- Özgecilik, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordamakta mıdır?

### **1.3.Araştırmanın Önemi**

Ülkemiz dünya çapında yapılan mutluluk araştırmasında 5.7 puan almıştır ve bu puan ile birçok ülkenin altında kalmaktadır (Veenhoven, 201?). Kalıcı ve gerçek mutluluğu sağlamak için içsel olarak anlamlı etkinliklere yönelmenin gerekli olduğu bilinmektedir. Sosyal varlıklar olan insanların ancak sağlıklı bireylerarası ilişkiler çerçevesinde varlığına anlam katacak etkinlikleri yaşamı içine yerleştirmesi ile doyuma ulaşacağı görülmüştür. Mutluluk araştırmacısı Martin Seligman yaptığı araştırmalarında, en mutlu insanların en büyük ortak özelliğinin iyi sosyal ilişkilere sahip olmaları olduğunu söylemiştir (Diener & Seligman, 2002, s.81). Ayrıca araştırmalar uzun vadede mutluluk veren etkinliklerin çoğu zaman diğer insanlarla ilişkili iyilik etkinlikleri olduğunu göstermiştir (Sheldon & Lyobomirsky, 2004, s. 135).

Olumlu sosyal davranışlar içinde karşılık beklememe özelliğine sahip olan özgeci davranışlar içsel doyumu sağladığı için bireylerin yaşamına anlam katacağı bilinmektedir. Bu açıdan özgecilik, uzun dönemde daha fazla olumlu duygu yaşayıp yaşam doyumu sağlamanın önemli bir yolu olarak düşünülebilir. Özgeci davranışların mutluluk ve psikolojik sağlamlık açısından doğrudan bağlantısının verilmesi, iyi oluşu sağlayan önemli bir göstergenin bulunması anlamına gelmektedir.

Bu araştırma, bir yandan toplumsal olarak düzen sağlayan bir yandan da bireysel olarak gerçek içsel doyum sağlayan yardım davranışlarının mutluluk ile ilişkisini ulusal veriler çerçevesinde göstermesi açısından önem taşımaktadır. Özellikle yaşamlarına yeni bir yol çizme döneminde olan üniversite gençlerinin, modern dönemin haz ağında doyumsuz ve mutsuz olmalarının önüne geçilmesi için özgeci davranışlara yönlendirilmeleri oldukça önemlidir.

Psikolojik danışmanlığın temel hedefi kişilerin gelişim süreçlerini desteklemektir. Danışmanlık uygulamalarının temelinde sorunların oluşmasını önleyecek gelişimsel uygulamalar esastır. Danışmanlar, bireyleri daha mutlu, sağlıklı, üretken ve doyumlu bir yaşama doğru yönlendirirler (Ivey & Goncalves, 1988, s.406). Korkut (2003), rehberliğin önleyici hizmetlerinin kapsamına hem sorunların oluşmasını önleyecek uygulamaların hem de sorunlarla karşılaşıldığında müdahalenin girdiğini belirtmiştir. Bu açıdan, olumlu sosyal davranışlardan özgeciliğin kişileri olumsuz duygulardan uzaklaştırma ve olumlu duygular sağlama rolünün incelenmesi danışmanlığın önleyici amaçlarına da uygun görünmektedir. Daha iyi hisseden ve daha mutlu olan kişilerde daha az psikolojik ve sosyal sorunun görüldüğü araştırmalar tarafından desteklenmiştir (Weinstein & Ryan, 2010). Ülkemizin psikolojik danışmanlık hizmetlerinde de önleyici etkinliklere ihtiyaç bulunduğu gösterilmektedir (Arıcioğlu, 2008, s. 82). Bu araştırmada da, önleyici rehberlik çalışmalarını destekleyecek bir yolun gösterileceği düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırma İstanbul İli'nde bulunan Fatih Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerini kapsamaktadır.
2. Araştırmanın verileri, 443 kişilik gönüllü katılımcı grubuna uygulanan 'Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği', 'Yaşam Doyumu Ölçeği', 'Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Kısa Formu' ve 'Özgecilik Ölçeği' ile sınırlıdır.

3. Bu araştırmada elde edilen bulgular 2012-2013 eğitim ğretim yılı ile sınırlandırılmıştır.

### **1.5.Araştırmanın Sayıltıları**

1. Örneklemi oluşturan kişilerin veri toplama araçlarına verdikleri cevaplarda samimi davrandıkları varsayılmıştır.
2. Örneklemenin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

### **1.6.Tanımlar**

- 1.6.1. **Öznel İyi Oluş (Subjective Well-Being):** Mutluluk ile eş anlamlı olarak kullanılan öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarını bilişsel (yaşam doyumunu) ve duyuşsal (pozitif ve negatif duygular) açıdan öznel olarak değerlendirmesidir (Diener & Diener, 1996, s.181).
- 1.6.2. **Psikolojik İyi Oluş (Psychological Well-Being):** Psikolojik iyi oluş, altı alt boyut (kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, evre hâkimiyeti ve yaşam amacı) içeren olumlu psikolojik işlevsellik modelidir. Psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin özellikleri; sınırların farkında olarak kendilerini iyi hissetmesi, çevreyle iyi ilişkiler kurması, ihtiyaçlarını karşılamak için çevresini şekillendirmesi, özerk olması, kendini geliştirmesi ve hayat amacının olmasıdır (Keyes, Smhothin & Ryff, 2002, s.1008).
- 1.6.3. **Özgecilik (Altruism):** Başkalarının ihtiyaını karşılamak ve iyiliğini artırmak güdüsü ile yapılan gönüllü yardım etme davranışlarıdır (Carlo & Randall, 2002, s. 32).

## İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Özgecilik

Farklı bilim dallarından birçok araştırmacı özgecilik kavramını farklı bakış açıları ile ele almaktadır. Bu kavram genellikle dilimizde elseverlik, diğerkâmlık ve yardımseverlik kavramları ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Özgecilik kavramı çoğunlukla olumlu sosyal (prososyal) davranış ya da yardımsever davranış olarak tanımlanmıştır (Karadağ & Mutafçılar, 2009, s.43).

Özgecilik kavramının tarihsel olarak gelişimi incelendiğinde, bu kavramı ilk kez on dokuzuncu yüzyılda Fransız sosyolog ve filozof Auguste Comte'nin '*başkaları için yaşama eğilimi veya arzusu*' olarak tanımlamaktadır (Comte, 1798; Akt. Karadağ & Mutafçılar, 2009, s.44). Fransız filozof Durkeim ise, ahlaki ilkelerin başında saydığı özgeciliği, '*kişisel çıkar olmaksızın, kişisel yıkıcılığın şiddet dolu ve gönüllü hareketi*' olarak tanımlamıştır (Dubeski, 2001; Akt. Karadağ & Mutafçılar, 2009, s.44). Bu tanıma göre özgecilik, başkalarının iyiliği için yardım etmenin ötesinde erdemli bir davranıştır.

Psikoloji terimleri sözlüğünde özgecilik; '*Gereksinimi olan bir kimseye gönüllü olarak ve ödül beklemeksizin yapılan yarar sağlayıcı davranış*' olarak tanımlanmıştır (Erkuş, 1994, s.14). Lolman (2009) da özgeciliğin '*bazı bedelleri olsa da diğer kişi ya da kişilere yardımcı olacak davranışlar*' (s.26) olarak sosyal psikolojideki tanımını yapmıştır. Amerikan Psikologlar Derneği Psikoloji Sözlüğü'nde ise özgecilik; '*yardım eden kişinin görünüşte bencil olmayan kaygıları ya da bedeli olsa da diğerlerine yarar sağlayan davranışları*' olarak belirterek özgeciliğin davranış ya da düşünce

olabileceğine deyinmiştir (VandenBos, 2007, s.40). Budak (2009), psikoloji sözlüğünde özgeciliği *'kendisini düşünmeden, dışarıdan ödül beklemeden, hatta bazen bedel ödeyerek, başkalarının çıkarını veya iyiliğini düşünme'* olarak ve özgeci davranışı da *'başkalarının yararına hareket etme'* olarak tanımlayarak özgeci düşünce ve özgeci eylemin ayrımını yapmıştır (s.557).

Dilimizde diğerkâmlık olarak da ifade edilen bu kavramın *'başkasının iyiliğini isteme ve başkasına faydalı olma eğilimi içinde olma'* anlamına gelen ahlaki bir terim olduğu belirtilmektedir. Ben ve öteki kavramlarını birbirine bağlamak olarak da ifade edilen diğerkâmlık, sonucunda hiçbir çıkarın beklenmediği durumdur. Belli kazançlar doğrultusunda yapılan yardım davranışları amacına ulaşsa bile, diğerkâmlık olarak nitelendirilmemektedir (Arslan, 2009, ss.539-540).

Dini terminolojide yardımlaşma konusunda kullanılan 'ısar' kavramının özgecilik ve diğerkâmlık ile eş anlamlı olduğu belirtilmektedir. İsar; kişinin kendisinin ihtiyacı olsa bile, hiçbir beklenti içinde olmadan, diğerlerini kendine tercih etmesi olarak tanımlanmaktadır. İsar kavramı, cömertliğin en üst noktası olarak adlandırılmaktadır (Pusmaz, 2011, s. 82).

İnsanların davranışlarının ardındaki motivasyonunun çeşitliliği davranış biçimlerini karmaşıklştırmaktadır. Bu açıdan özgeci davranışlar da tek bir tanımlamaya ve kategoriye sahip değildir. Özellikle özgecilik alanındaki araştırmalarda, kendinden başkasına yardım eden kişinin motivasyonu ve ödül beklentisi konuları önemli ölçüde incelenmiştir (Topses, 2012, s.61). Özgeciliğin temelinde yatan güdüler açısından incelendiğinde farklı bakış açıları ve buna bağlı olarak farklı tanımlamalar görülmektedir.

Bir kısım araştırmacılar özgeciliği 'yardım davranışı' olarak tanımlayarak bireyleri bu davranışa yönelten amaçları görmezden gelmiştir. Diğer bazı araştırmalar özgeciliği 'ahlaklı davranmak' olarak tanımlamaktadır. Bu tanımda; başkalarına yardım

etmenin ahlaklı, kendi odaklı yaşamının ise ahlak dışı olduğu varsayılmıştır. Bu bakış açısı, kişinin şartlara göre kendi çıkarları doğrultusunda hareket etmesi gerekebileceğini yadsımaktadır. Özgecilik ‘içsel tatmin sağlama davranışı’ olarak da tanımlanmaktadır. Bu bakış açısına göre ise, kişiler kendilerini iyi hissetmek veya suçluluktan kurtulmak için yardım etme davranışına yönelir. Asıl amacın kişinin kendisi olduğu bu yaklaşıma göre, özgecilik egoistliğin bir çeşidi şeklinde de yorumlanmıştır (Batson, 2011, s.16-17).

Bunların yanı sıra; Freedman, Sears & Carlsmith (1993) her türlü yardım amaçlı davranışın özgeci davranış kategorisine girdiğini söylese de gerçek özgeci davranışın çıkar beklentisi olmadan yapıldığını eklemiştir (s.118). Aslında özgeci davranışların temelinde empati duygusu yatmaktadır ve sadece karşıdakinin ihtiyacını karşılama amacı ile gerçekleştirilmektedir. Bu bakış açısına göre, karşısındakinin iyiliği nihai amaçtır ve yaşanan içsel tatmin gibi güzel duygular sadece yardım davranışının ikincil hediyeleridir (Batson, 2011, s.18).

Özgeci davranışların yardım eden kişiler için bedeli olabilmektedir. Özgeci davranışlarda, kişinin kendinden fedakârlık yapabileceği fakat bunun özgecilik için bir kural olmadığı belirtilmektedir. Hatta özgeci davranışların yardım edenler için iyi hissetmek gibi ödülleri olsa da özgeci davranışta önemli olan kişinin asıl amacının sadece karşısındakinin iyiliği olmasıdır (Batson & Shaw, 1991, s.109). Diğerkâmlık da, kişinin kendisinin ihtiyacı olsa dahi verebilecek ahlak anlayışına sahip olması olarak tanımlanmıştır (Sancaklı, 2006, s.30). Bir başka deyişle, davranışın kişiye iyi ya da kötü getirecekleri konusunda kaygı taşımamak yani beklentisiz olmak özgeci davranışların özelliğidir.

Oliner (2003) literatürde yapılan özgecilik tanımlamalarını birleştirerek tek bir özgecilik çeşidinin olmadığını söylemiştir. Bu amaçla, özgeci davranışları iki temel gruba ayırmıştır: ‘kahramanca özgeci davranış’ ve ‘geleneksel özgeci davranış’. Özgeci bir davranışın kahramanca yapılması için birine yardım amaçlı olması, fedakârlıkla

yapılması, maddi karşılık beklenmemesi ve gönüllü yapılması gerekir. Geleneksel özgeci davranışlar ise özgeciliğin empati ve karşılık bekleme boyutlarını içermeyebilir (Oliner 2003; Akt. Karadağ & Mutafçılar, 2009, s.50). Bu bakış açısına göre; birinci kategori ideal olan özgeci davranışları tanımlasa da, geleneksel özgeciliğin yeri de yardım davranışları içerisinde yadsınmamıştır.

Yardıma muhtaç kişinin ihtiyacı gideriliyorsa ve yardım eden kişi de bundan mutlu oluyorsa; bu davranışın altındaki motivasyonların araştırılmasının gerekli olup olmadığı da tartışılmıştır (Batson, 2011, s.18). Bu nedenle, bir yandan her türlü yardım davranışını özgeci olarak kategorileştiren yaklaşımlar da mevcut olduğu gibi; özgeciliği içtenlik ve beklentisizlik özelliği ile diğer yardım davranışlarından farklılaştıran bakış açıları da vardır. Topses (2012), yapılan araştırmaların yaygın olarak, özgeciliğin temelinde ‘başkasını düşünerek yardım etmek’ güdüsünün vurgulanmaktadır (s.62). Bir başka deyişle, uzun yıllardır yapılan araştırmalardan özgeciliğin doğasının ‘herhangi bir ödül beklentisi içinde olmadan diğerinin iyiliğini artırmayı hedef alan davranışlar’ yaklaşımına daha uygun olduğu söylenebilir. Diğer yardım davranışlarının da, farklı kategoriler altında tanımlanabilir.

### **2.1.1. Olumlu Sosyal Davranışlar Ekseninde Özgecilik**

Psikoloji alanındaki prososyal davranış terimi ilk kez McDougall (1908) oluşturmuş ve ebeveynlik içgüdüsünden kaynaklanan ‘hassas duygular’ın bir sonucu olarak tanımlamıştır (McDougall 1908; Akt. Penner, Dovidio, Piliavin & Schroeder, 2005, s.366). Birçok bilim dalı tarafından çokça araştırılan olumlu sosyal (prososyal) davranışlar; antisosyal davranışların karşıtı olarak üretilmiş olup, kendinden başka insanlara yardım etme davranışlarının tümünü kapsar (Batson & Powell, 2003, s. 463). Prososyal davranışların bir emre bağlı olmadan yapılması ve fayda sağlaması özellikleri vardır (Karadağ & Mutafçılar, 2009, s.52). Olumlu sosyal davranış gösteren bireylerin



niyetlerinin karşılıksız yardım etme mi, yoksa maddi veya manevi bir fayda sağlama mı olduğunun ayırdı kesin olarak yapılamamaktadır (Kumru, Carlo, Edwards, 2004, s. 110).

Olumlu sosyal davranış ve özgecilik kavramları literatürde kimi zaman eş anlamlı olarak kullanılsa da, iki terimin birbirinden farkını açıklayan araştırmalar mevcuttur. Bar-Tal (1976) olumlu sosyal davranışları iki gruba ayırmıştır: sadece yardım etmek için yapılan özgeci davranışlar ve karşılıklı ilişki amacıyla yapılan yardım davranışları. Bu iki davranış türünün de gönüllük esasına göre gerçekleştirildiği söylenerek; prososyal davranışlarda ödül beklentisinin olamayacağı vurgulanmıştır (Bar-Tal, 1976; Akt. Karadağ & Mutafçılar, 2009, s.52). Bu bakış açısına göre, özgecilik yardım davranışları içerisinde özel bir konumda bulunmaktadır.

Carlo ve Randall (2001) ise olumlu sosyal davranışların özgeci, itaatkâr, duygusal ve kamusal olmak üzere dört çeşidi olduğunu söylemiştir (Carlo ve Randall, 2001; Akt. Kumru, Carlo, Edwards, 2004, s.110). Bu yaklaşıma göre özgeci olumlu davranışlar, diğerlerinin ihtiyaçlarına içsel olarak duyarlı olarak yapılan davranışlara söylenmektedir. İtaatkâr, duygusal ve kamusal olumlu davranışlar ise diğerlerinin isteği, duygusal etkilenme veya saygı elde etme gibi nedenlerle yapılan yardım davranışlarıdır (Kumru, Carlo, Edwards, 2004, s. 110). Bu tanımlama, prososyal davranışları temeldeki güdülerine göre ayırarak, özgeciliği ‘beklentsiz’ yapılan yardım davranışı olarak nitelendirmiştir.

Olumlu sosyal davranışların empati, rol üstlenme ve kendine değer verme olmak üzere üç temel elementi olduğu özetlenmiştir. Diğerlerinin ihtiyaçlarına duyarlı empatik kişilerin, kendilerini ihtiyaç sahibinin yerine koyup rol üstenebildikleri ve yardım için kendilerini yeterli görebildikleri için özgeci davranışlara yönlendikleri kaydedilmiştir (Karadağ & Mutafçılar, 2009, s.54-57).

### 2.1.2. Özgecilik ve Egoistlik

Nihai hedef olarak sadece kendi iyiliğini artırma güdüsü olarak tanımlanabilen egoistlik (bencillik, benseverlik, özseverlik) kavramı ile özgecilik tanımları üzerinde çok sayıda araştırma yapılmıştır (Batson, 2011, s.16). Özgeciliği egoistlik perspektifinden açıklayanlar olduğu gibi, bu iki kavramın birbirinin zıttı olduklarını ya da birbirinden farklı davranış türleri olduğunu söyleyen araştırmalar da mevcuttur.

Öncelikle; özgeciliği tamamen reddeden bakış açıları olduğu da belirtilmelidir. Örneğin, mantıksal pozitivist kuramını benimseyen araştırmacılar, bireylerin kendi ihtiyaçları odaklı yaşadıklarını ve kendi yararına hareket etme güdüsüne sahip olduklarını savunarak aslında özgeciliğin var olmadığını söyler (Karadağ & Mutafçılar, 2009, s.45). Benzer şekilde birçok araştırmacı, ödül ve çıkar ile bağlantılı olmasından dolayı özgeciliğin de egoistliğin bir çeşidi olduğunu savunur (Hobbes, 1662; Akt. Karadağ & Mutafçılar, 2009, s.45).

Özgeciliğin insanların doğasında olduğunu söyleyen bakış açıları ise bu kavramı açıklamada farklılaşmaktadır. Bazı araştırmalarda özgecilik ile egoistlik birbirinin karşıt güdülerini olarak değerlendirilirken; diğer tarafta insanlarda hem özgeci ve egoist güdülerin var olduğunu söyleyen araştırmalar da mevcuttur (Karadağ & Mutafçılar, 2009, s.47)

Batson (2011) özgecilik ile egoistliğin amaçları açısından birbirinden farklı ve bağımsız olduğunu söyler. Ortak özellikleri olarak, davranışı güdülemesi ve birinin iyiliğini hedeflemesi vardır. Bunun yanında, bu iki kavram arasındaki temel fark; başkasının mı, kendinin mi iyiliğinin artırılmasına yönelmesidir (s.16). Batson & Shaw (1991)'a göre, özgecilik ve egoistlik kişilerin nasıl davrandığını belirlediği için aynı anda bir davranışta bulunamazlar, ama aynı kişinin davranış örüntüleri içinde hem özgeci hem bencil davranışlar bulunabilir (s.109). Bu açıdan, egoistlik ve özgecilik birbirinin zıttı değildir.

### **2.1.3. Özgeciliğin Temelleri**

Özgeci davranışlar gösteren veya göstermeyen bireylerin sahip olduğu biyolojik, sosyal ve psikolojik özelliklerinin incelenmesi, onların neden ve nasıl özgeci davranışlar sergilediğini veya sergilemediğini anlamak açısından önem taşımaktadır.

#### **2.1.3.1. Genetik**

Özgecilik geninin olup olmadığı hakkında ilk çalışmalardan birini yapan Campbell (1965), evrimsel bakış açısına göre hayatta kalabilmek için bencil genlerin özgeci olanları bastırdığını söylemiştir (Campbell, 1965'ten aktaran Wispe, 1972, s.8). Ancak, yapılan araştırmalarda insanların sadece kendileri için değil, genellikle içlerinde buldukları grupların yaşamlarının devamı için işbirliği içinde olduğunun görülmesi, egoist ve yardımsever genler arasında bir denge olduğunu göstermiştir (Wispe, 1972, s.8).

Bireylerin özgeci davranış göstermeye doğal olarak eğilimli olmadığı; yardım gerektiren durumlarda vücutlarındaki bazı duyuşsal alanların aktifleşmesi ile yardım davranışı gösterdikleri söylenmektedir. Empati gibi olumlu sosyal davranış ile ilintili duyguların devreye girmesi ile insanların özgeci davranışlar gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Özgecilik geni yerine, bu duyguların doğuştan geldiği belirtilmektedir. Bu açıdan, özgeci davranış gösteren kişilerin çeşitli duyuşsal ve davranışsal yatkınlıkları olduğu söylenebilir (Penner, Dovidio, Piliavin & Schroeder, 2005, s.372-373).

#### **2.1.3.2. Sosyal Öğrenme**

Bu yaklaşım, insanların özgeci olarak doğmadıklarını ve sosyalleşme sürecinde özgeciliği öğrendiklerini savunmaktadır (Akbaba, 1994, s.31). Bir başka deyişle, bireylerin özgeci davranışları onların öğrenme geçmişlerine bağlıdır. Küçükken gösterilen yardım davranışlarının ödül ile mi ceza ile mi karşılandığı; çevredeki kişilerin özgeci davranışlar gösterip göstermediği ve kimin model alındığı gibi unsurlar özgeciliği

belirlemektedir (Batson & Powell, 2003, s.466). Ayrıca, insanlar sosyal öğrenme yolu ile özgeci davranışların 'kural' olduğunu ve bu davranışların kendilerine 'ödül' getireceğini öğrenmiş olabilir. Eğer öğrendikleri sosyal kurallar, yardım etmenin erdemli veya yararlı olduğu düşüncesini iletmiş ise, bu bireylerin özgeci davranışlar göstermeye eğilimli olduğu söylenmektedir (Batson & Powell, 2003, s.467).

### **2.1.3.3. Kişilik Özellikleri ve Durumsal Etmenler**

Empati ile olumlu sosyal davranışlar arasındaki ilişki olduğu araştırmalar tarafından uzun zamandan beri gösterilmektedir (Penner, Dovidio, Piliavin & Schroeder, 2005, s.374). Empatinin; diğerlerinin ihtiyaçlarına daha duyarlı olmayı sağladığı ve böylece ihtiyaca cevap vermeye yönelttiği için özgeci davranışları güdülediği söylenebilir (Karadağ & Mutaftçılar, 2009, s.54).

Empati dışında özgecilik ile ilintili diğer bir kişilik özelliğinin geçimlilik (agreeableness) olarak söylenebilir. Her ne kadar empati gibi doğrudan bir yordayıcısı olmasa da, diğerleri ile daha geçimli olan bireylerin özgeci davranış göstermelerinde fark olduğu saptanmıştır. Bunun nedeni, geçimli olan bireylerin olumlu sosyal davranışlar için ortam hazırlamaya eğilimli olmaları ile açıklanabilir (Penner, Dovidio, Piliavin & Schroeder, 2005, s.375). Ayrıca, içsel kontrol odağı ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin de özgecilik ile bağlantılı olduğu söylenmektedir (Schneider, 1977, s.113).

Oliner & Oliner (1988)'in özgeci kişilik özellikleri ile ilgili yaptığı araştırmalarda, bu kişilerin başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olan (empatik), grup kurallarına uymaya önem veren ve evrensel ahlaki temellere uyan kişiler olduğu belirtilmektedir (s.142-156). Ayrıca, bu araştırmada ortaya çıkan özgeci kişilik özelliklerinin kalıcı olduğu ve durumsal etmenler gerektirdiğinde (stres altında birini görmek gibi) ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Fein, 1989, s.191).

Araştırmalar belli kişilik özelliklerinin kişileri yardım etmeye yönelteceğini gösterse de, sadece kişilik özelliklerinin özgeciliği doğurduğu düşüncesi mekanik bir bakış açısı olur. Benzer şekilde, sadece hangi belli durumsal etmenlerin kişileri özgeci davranışlara yönelttiğini söylemek de pek mümkün olmamaktadır (Carlo, Eisenberg, Troyer, Switzer & Speer, 1991, s.450). Çünkü kişilik özellikleri ve durumsal etmenlerin bir araya gelmesinden özgeci davranışların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu nedenle, bireylerin kişilik özellikleri ve içlerinde buldukları durumlar beraber değerlendirilip, kimin hangi durumlarda özgeci davranışlar göstermeye daha yatkın olduğunu açıklamak daha uygun bulunmaktadır (Scott & Seglow, 2007, s.67).

Özgeci davranışlar ile durumsal etmenler üzerinde yapılan çalışmada, özellikle yardım durumunun türü ve diğer insanların varlığının etkisi üzerinde yoğunlaşılmıştır. Yardım gerektiren bir durumda bireyler öncelikle yardım türünü, kendi sorumluluklarında olup olmadığını ve yapabilecekleri bir şey olup olmadığını değerlendirir. Bu değerlendirmeyi ortamda başka kişilerin olup olmaması da etkilemektedir (Batson & Powell, 2003, s.473). Örneğin, araştırmalar yardım durumuna tanık olan kişilerin, eğer varsa, yardım eden diğer kişinin davranışını tekrar ettiğini göstermektedir (Latane and Darley, 1969; Akt. Wilson, 1976, s. 1084). Wilson (1976), bu alanda temel olan araştırmasında, kişisel ve durumsal faktörlerin etkileşimini incelemiştir. Daha kaygılı ve pasif olan bireyler çok stresli bir yardım durumu karşısında yanındaki kişileri taklit etmeye eğilim gösterirken; kendine güvenen ve insan ilişkileri iyi olan bireylerin durum ne olursa olsun, çevreden etkilenmeden problem çözmeye yönelik yardım davranışları göstermekte oldukları belirtilmiştir (s. 1084).

Özgeciliğin en büyük yordayıcı kişilik özelliklerinden biri olan empati ile özgecilik arasındaki ilişkinin yardım edilecek kişinin kim olduğu ile bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Eğer yardım edilecek kişi akraba ise, yardım etme güdüsü tüm egoist düşüncelerin önüne geçmektedir. İhtiyacı olan kişi yabancı ise ben-merkezli düşünceler ile kar-zarar hesaplamaları yapılmaktadır. Bu nedenle, empati ile güdülenen gerçek

özgeciliğin akraba ve tanıdık kişilere yönelik olabileceği ileri sürülmektedir (Maner & Galliot, 2007, s. 355).

Bireylerin özgeci davranışlarını yardım durumunun önemi ile de bağlantı bulunmaktadır. Empati düzeyleri yüksek olan bireylerin acil fakat kaçması kolay durumlarda özgeci davranışlar gösterdiği belirlenmiştir. Duygusal olan kişilerin de acil olmayan yardım durumlarında özgeci davranışlar gösterdiği saptanmıştır (Carlo, Eisenberg, Troyer, Switzer & Speer, 1991, s. 456-457). Ayrıca, özgeci davranışlar gösteren kişiler; öz-güven, sorumluluk ve empati özelliklerine sahiptirler. Kaçması zor durumlar olduğunda bile bu bireyler özgeci davranışlar göstermektedir (Batson, Bolen, Cross & Neuringer-Benefiel, 1986, s.217).

#### **2.1.3.4. Duygusal Etmenler**

Kişiler başkalarına yardım ettikleri zaman hem olumsuz duyguların azalmakta hem de kendilerini iyi hissettikleri için yardım etmeye güdülenmektedirler. Yardım edip mutlu olanlar tekrar yardım etmeye yönelip iyi hallerinin devamını sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu olumlu bakış açısı ile kişiler yardımın kişisel bedellerini görmezden gelmektedirler (Batson & Powell, 2003, s.466).

Benzer şekilde, başka insanları kötü durumda gören kişilerin ortaya çıkan gerginlik dolayısı ile özgeciliğe yöneldikleri söylenebilir. Bir başka deyişle, bireyler kendi vicdan azaplarını bastırmak için yardım etmektedir (Batson & Powell, 2003, s.466).

#### **2.1.3.5. Karşılıklı Olma**

Evrensel bir kural olarak, insanların kendilerine yardım eden kişiye yardım etmeleri ve zarar vermemeleri gerektiği söylenmektedir. Bireylerin kendilerini uymaya zorunlu hissettikleri bu kural ile özgeciliğin sürekliliğini sağladıkları düşünülmektedir (Gouldner, 1960; Akt. Batson & Powell, 2003, s.467).

### **2.1.3.6. Sosyal Sorumluluk**

Bu yaklaşıma göre, ihtiyacı olan bireylere diğerlerinin yardım etmesi gerekmektedir. Bunu bir sosyal sorumluluk olarak algılayan bireyler, özgeci davranışlara yönelmektedir (Batson & Powell, 2003, s.468). Özellikle kolektivist toplumlarda sosyal sorumluluk bilincinin daha yaygın olduğu düşünülebilir.

### **2.1.3.7. Din**

Birçok dini inanış sisteminin hem özgecilerle bağlantılı kişilik özelliklerini desteklediği hem de özgeci davranışları tavsiye ettiği kaydedilmiştir. Dinlerin olumlu sosyal davranışları ısrarla tavsiye etmesinden dolayı, özgeci davranışların temelinde dini sistemler olabileceği söylenebilir (Akbaba, 1994, s.21).

Bütün dinlerde diğer kişilere yardım etmenin ne kadar önemli olduğunun öğretildiği ve özgeciliğin bir erdem olarak görüldüğü kaydedilmiştir. Dini inanışlara göre, özgeci davranışların bir mükâfat ile karşılık bulacağı vaat edilir (Anderson, 2007, s. 268-269). Bir kazanç elde etmek güdüsüyle dine uyan kişiler ile samimi olarak dini inanışa sahip kişiler arasında olumlu sosyal davranışlar açısından farklılık görülmektedir. Beklentisiz olarak dine inanan kişiler empati göstererek yardım etmeye daha fazla eğilim göstermektedir (Ji, Pendergraft & Perry, 2006, s. 157). Her ne kadar dini söylemler erdemli davranışların karşılığının verileceğini ifade etse de, çıkar beklentileri olmadığında dini inanışların bireyleri gerçek anlamıyla özgeciliğe yönelttiği anlaşılmaktadır.

### **2.1.3.8. Demografik Özellikler (Yaş, Cinsiyet ve Sosyoekonomik Durum)**

Kişilerin özgecilerle düzeylerini yaşa göre inceleyen araştırmalar; özgeciliğin okul yılları boyunca zamanla geliştiğini göstermiştir. Lise dönemi boyunca sosyal öğrenme ile özgeciliğin yükseldiği görülmüştür (Johnson, 2000, s. 20). Bu nedenle, çeşitli seviyelerdeki öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda büyük ergenlerin daha küçük

olanlara göre yüksek özgeci davranışlar gösterdiği saptanmıştır (Chou, 1998, s. 198). Ancak insanlardaki özgeci davranışların yaşam boyu gelişiminde genetik ve çevrenin etkileşimi önemlidir.

Özgeciliğe cinsiyet açısından bakıldığında, kadın ve erkeklerin yardım etme güdülerinin farklı olmasından dolayı özgecilik düzeylerinde farklılaşmalar gözlenebilmektedir. Kadınların daha duyarlı olmasından dolayı özgecilik düzeylerinin daha yüksek olabileceği bilgisi mevcut iken, erkeklerin gelirlerini kendileri ve diğerleri arasında daha eşit paylaşabildiğini gösteren araştırmaların da olduğu kaydedilmiştir (Johnson, 2000, s.15-20). Bunun yanında, özgeciliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalara da rastlanmaktadır (Chou, 1998, s. 197)

Gelir düzeyi ile özgecilik düzeyi arasındaki ilişki hakkındaki bulgular, zenginlerin fakirlere göre daha çok özgeci davranışlar gösterdiğine dairdir (Hoffman, 2011). Bunun yanında, çeşitli düzeylerdeki öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalar genellikle gelir seviyesi ile özgeciliğin farklılaşmadığını göstermektedir (Johnson, 2000, s.21).

## **2.2. İyi Oluş**

Pozitif psikolojide önemli bir kavram olan iyi oluş, bir anlamda mutluluk ile eş değer olarak tanımlanabilirken; farklı iyi oluş kavramları (öznel, nesnel, psikolojik iyi oluş gibi) farklı anlamlar ifade etmektedir.

Mutluluk ve iyi oluş kavramları tarihsel olarak incelendiğinde, ‘hedonic’ (hazcı) ve ‘eudaimonic’ (psikolojik işlevsellik) iyi oluş olarak iki farklı boyut olduğu görülür (Grenville- Cleave, 2012). Yunan filozof Aristippus’un hazcı yaklaşımına göre mutluluk, zevki elde etmek ve elemenden kaçmaktır. Buna göre, insanın mutlu olabilmesi için haz elde ettiği durumları artırması gerekir (Ryan & Deci, 2001, 144). Bir başka filozof Aristotle ise iyi oluşu; zevk, zenginlik ve şeref gibi basit anlamlar ile eşdeğer



tanımlamaya karşı çıkıp, ‘eudaimonia (psikolojik işlevsellik)’ olarak adlandırdığı mutluluğu, erdeme uygun etkinlik olarak tanımlamıştır (Aristotle, 2000, s. 5-11). Aristotle’a göre insanın eyleminin en yüksek amacı mutluluktur. Bu yaklaşıma göre, insanların her arzusunun yerine getirilmesinin onlara zevk vermeyeceğinden ve belki onlar için iyi olmayacağından dolayı öznel mutluluk ve iyi oluş eş anlamlı değildir (Ryan & Deci, 2001, s.146). Öte yandan hazcı yaklaşıma göre ise, mutluluk ve iyi oluş aynıdır ve hazcı zevklerin çokluğu ile eşdeğerdir (Ryan & Deci, 2001, s.144).

Hazcı yaklaşımdaki zevk veren etkinliklerin anlık mutluluk sağlayarak kısa süreli yaşam doyumu ile bağlantılı olduğu savunulurken, psikolojik olarak işlevsel olan etkinliklerin insanların potansiyelini gerçekleştirdiği için uzun süreli tatmin sağladığı savunulmaktadır (Steger, Kashdan & Oishi, 2008, s.25). Psikolojik işlevsellik içeren etkinliklerin zaman içerisinde iyi oluş için daha yararlı olduğu söylenmektedir.

Psikolojik işlevsellik kavramı açısından iyi oluşu açıklayan bir başka yaklaşım da öz-belirleme kuramıdır. Psikolojik işlevselliği kendini gerçekleştirme ile eş değer tutan bu yaklaşıma göre; üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yetkinlik ve ilişki) karşılanması iyi oluşun sağlanması için gereklidir ( Ryan & Deci, 2001, s. 146-147).

İyilik hali kavramı üzerinde ilk bilimsel çalışmalar yapanlardan biri kabul edilen Bradburn (1969), iyi oluş ile mutluluğu eş anlamlı olarak tanımlayarak, iyi oluşun yüksek olmasını olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha çok olması olarak açıklamıştır (s.9). Bradburn, aslında olumlu ve olumsuz duyguların birbirinden bağımsız hareket ettiğini belirlemiştir. Bu nedenle, genel iyi oluşun en iyi göstergesinin, olumlu ve olumsuz duygu boyutunun birbirinden farkı olduğunu belirtmiştir (s.10).

Daniel Kahneman, eş anlamlı olarak kullandığı mutluluk ve iyi oluş kavramlarını bilimsel olarak anlamlandırmak için öznel ve nesnel iyi oluş ayrımını yapmıştır (Kahneman, Diener, & Schwartz, 1999). Öznel iyi oluşun insanlara ne kadar mutlu olduklarını sorup onların hatırladıkları menfaatler çerçevesinde ölçüldüğünü belirtirken,

nesnel iyi oluşu ‘belli bir zaman aralığındaki ortalama menfaat’ olarak nitelendirir (s. 5). Nesnel iyi oluşun iyi (zevkli) ve kötü (elemli) yaşam deneyimlerine bağlıdır.

Literatürde iyi oluş kavramı ile sıkça birlikte kullanılan bir başka kavram da ‘yaşam kalitesi’dir. Dodge ve diğ. (2012), birçok farklı alanda bu iki terimin birbirinin yerine kullanıldığını söylemiştir (s.224). Felce ve Perry (1995), yaşam kalitesi kavramını irdeleyerek, onu; ‘*hem nesnel göstergeleri hem de fiziksel, maddi, sosyal ve duygusal iyi oluş hallerinin öznel değerlendirmelerini içeren genel bir iyi oluş.*’ olarak tanımlamıştır (s. 60). Bu açıdan, iyi oluş kavramının yaşam kalitesinden daha kapsamlı bir kavram olduğu ve iyi oluşun bir yönünü temsil ettiği söylenebilir (Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012, sy 224).

Sweeney & Witmer (1991) geleneksel sağlık tanımlarına karşı çıkarak, iyi olmayı hastalığın olmamasının ötesinde tanımlayarak ‘iyilik hali’ yaklaşımını önermiştir (Myers, Sweeney & Witmer, 2000, s.250). İyilik hali yaklaşımı sağlıklı davranışları içeren birbirine bağlı beş yaşam görevinden oluşmaktadır (maneviyat, kendini-yönetme, çalışma-serbest, zaman ve arkadaşlık sevgi) (Doğan, 2008, s.32). Her birindeki sağlıklı işlevselliğin sağlıklı olmayı ifade ettiği belirtilmiştir (Myers, Sweeney & Witmer, 2000, s.252). İyilik hali yaklaşımı, iyi oluş ile eş değer olmamakla beraber, yapılan araştırmalar kişilerin iyilik halinin yüksek olmasının onların iyi oluşlarını destekleyeceğini göstermektedir (Hermon & Hazler, 1999, s.342).

Pozitif psikolojinin kurucularından olan Martin Seligman (2011), mutluluk ve iyi oluş kavramlarını ayırıştırarak, her biri için bir kuram önermiştir. Gerçek mutluluk; olumlu duygu, anlam ve bağlılık olarak üç unsurdan oluşmaktadır. İyilik hali ise mutluluktan farklı olarak beş ölçülebilen unsurdan (olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam ve amaç, başarı) oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Seligman’ın bu yeni kuramı, iyi oluşun hazcılık ve psikolojik işlevsellik boyutlarını birleştirerek bütüncül bir bakış açısı getirmektedir (Grenville- Cleave, 2012). Bu bakış açısına göre, haz sağlayan etkinlikler

kısa süreli yüksek seviyede olumlu duygu sağlamakta; psikolojik işlevsellik sağlayan etkinliklerin ise uzun sürede anlam ve değer duygusu kazandırmaktadır (Seligman, 2007, s.119).

Csikszentmihalyi (2005) 'akış' kuramı ile pozitif psikolojiye yeni bir akım getirerek mutluluğu yeniden tanımlamıştır. Ona göre, mutluluk dış olaylara bağlı olmak yerine; içsel olarak kişinin kendisini hazırlayıp, geliştirmesi gereken bir yaşantıdır (s. 4). Haz kavramı, yaşam kalitesi için önemlidir fakat mutluluğu sağlamadığı için geçicidir (s.56). Bu açıdan, hazcı yaklaşımın gerçek mutluluğu getirmeyeceğini savunulmaktadır. Zevk kavramının hazdan daha önemli olduğu ve ancak dikkati yoğunlaştırılarak yapılan işlerin zevkine varılabileceği söylenmektedir. Akış kuramına göre, mutlu olmak için önemli olan hayattan zevk alabilmektir (s.57). Ruhsal veya fiziksel olarak tam olarak odaklanma ve bütün enerjiyi yoğunlaştırma, yani etkinliklerin akışta geçmesinin, zevk alabilmek için gereklidir (Hefferon & Boniwell, 2011, s.79). Akışta gerçekleştirilen etkinliklerin genel iyi oluşa olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir (Hefferon & Boniwell, 2011, s.82).

Grenville- Cleave (2012), pozitif psikolojideki mutluluk kavramının kısa süreli zevk veren hazcılık olarak değil; yaşama anlam, hedef ve aidiyet veren daha kalıcı ve kapsamlı mutluluk olarak tanımlamaktadır. Bu açıdan pozitif psikolojideki mutluluk, psikolojik işlevsellik yaklaşımına daha yakındır. Fakat psikolojik işlevsellik ile iyi oluş veya mutluluk eşdeğer olarak da kabul edilmemektedir. Diener (1984), psikolojik işlevselliğin insanların yaşamlarını önceden belirlenmiş ideal 'erdemli' yaşam ölçütü üzerinden değerlendirdiği için, bugünkü mutluluk kavramı ile aynı olmadığını belirtmektedir (s. 543). Diğer taraftan Ryan & Deci (2001), hazcılığın anlamının Aristippus'un tanımından bu yana değiştiğini söyleyerek bu yaklaşımı benimseyen psikologların bugün sadece fiziksel zevkleri kastetmeyip, mutluluğun hem beden hem ruhun seçimlerini ve zevklerini içerdiğini göstermiştir (s.144). Waterman, Schwartz & Conti (2006), hazcılık ve psikolojik işlevsellik yaklaşımının birbirinden bağımsız

olmadığını, yapılan etkinliklerde birinin ya da her ikisinin de sağlanabileceğini belirtmiştir (s.43).

İyilik hali ile ilgili literatür özetle incelendiğinde; tek bir iyi oluş şeklinin olmadığını desteklediği görülmektedir. Bugün geniş çevrelerce kabul edilene ki temel iyi oluş çeşidi; öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştur. Hazcı gelenekten gelen öznel iyi oluşun olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu ile ilgilendiği; psikolojik işlevsellik yaklaşımı temelli psikolojik iyi oluşun da insanın gelişimine vurgu yaptığı görülmektedir (Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012, s.223). Bir anlamda bu iki iyi oluş insanın çok yönlü ve bütüncül olmasının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

### **2.2.1. Öznel İyi Oluş**

Ed Diener (1984), ‘Öznel İyi Oluş’ isimli makalesinde öznel iyi oluşun tanımlanması ve ölçülmesi adına kapsamlı bilgiler sunmaktadır. Öznel iyi oluşun insanların yaşamlarında nasıl ve neden mutlu oldukları ile ilgilendiğini ve bu soruları cevaplarken bilişsel ve duygusal öznel değerlendirmelerden faydalandığını söylemiştir (s. 542). Bu açıdan, öznel iyi oluşun üç niteliğinin; öznel olması, hem olumsuz hem olumlu ölçümleri içermesi ve yaşamın her yönünün genel değerlendirmesini kapsamaması olduğu kaydedilmiştir (Diener, 1984, s. 544).

Diener (1984) öznel iyi oluşun tanımını yaparken Andrews ve Withey (1976)’nın önerdiği öznel iyi oluşun üç bileşeninden (yaşam doyumu değerlendirmeleri, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım) yararlanmıştı (s.547). Öznel iyi oluşun tanımı; yaşam doyumu seviyesi ve olumlu duyguların toplamından olumsuz duyguları çıkarmak olarak yapılmaktadır (Grenville- Cleave,2012; Hefferon & Boniwell, 2011, s.46 ).

Öznel iyi oluşun duyuşsal bileşeni olan duygular ‘insanların yaşamlarındaki olayları doğrudan değerlendirmesi’dir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 277). Yapılan çalışmaların olumlu ve olumsuz duyguların birbirinden bağımsız olarak

varolduğunu ve farklı etmenlerden etkilenebileceğini göstermesi, öznel iyi oluş içerisinde bu iki ölçümün de ayrı ayrı bulunması gerektiği sonucunu doğurmaktadır (Diener, 1984, s. 547-549). Olumlu duyguların yoğunluğunun ötesinde ne kadar sıklıkla deneyimlendiğinin iyi oluş için daha önemli bir göstergedir. Çoğu zaman mutlu olup, bazen olumsuz duygular yaşayan insanların yüksek seviyelerde mutlu olduklarını bildirdikleri gözlenmektedir (Diener, 2000, s. 36). Bu nedenle, öznel iyi oluşun ölçülmesinde insanların olumlu ve olumsuz duyguları ne kadar yoğunlukta yaşadıklarını sorgulamak yerine, ne kadar sıklıkla yaşadıkları sorulmaktadır.

Öznel iyi oluşun üçüncü elementi olan yaşam doyumu, bilişsel bileşeni oluşturur. '*Kişinin yaşamının bilişsel olarak eleştirel biçimde değerlendirilmesi*' olarak tanımlanır (Diener, 1984, s. 550). Her ne kadar yaşam doyumu insanın hislerinden etkilense de, duygular ile doğrudan ölçülmediği için, öznel iyi oluşun ayrı bir bileşeni olarak görülmektedir

### **2.2.1.1. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar**

Öznel iyi oluşu açıklayan temel kuramlar şöyle sıralanabilir; ereksel kuram, etkinlik kuramı, aşağıdan-yukarı, yukarıdan-aşağı kuramları, bağ kuramları, yargı kuramları, dinamik denge kuramı ve uyum kuramları olarak sıralanabilir.

#### **2.2.1.1.1. Ereksel Kuram**

Bu kurama göre iyi oluş, belli bir hedefe ulaşıldığı veya belli bir ihtiyaç giderildiği zaman sağlanır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bu kurama bir örnektir; hiyerarşideki belli seviyelerdeki ihtiyaçların karşılanması ile öznel iyi oluş sağlanabilir (Diener, 1984, s. 562-563).

Hedefin yapısı, çeşidi, ona ulaşmadaki başarı ve başarının hızı mutluluğu etkiler. Genel olarak bu kurama göre, bireyler hedefe yaklaştığında olumlu duygular artmakta ve hedefe ulaşamadıklarında ise olumsuz tepki vermektedir. Yani, duyuşsal sistemin

belirleyicileri hedefler olarak kabul edilmektedir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, 284).

#### **2.2.1.1.2. Etkinlik Kuramı**

Bu kurama göre, öznel iyi oluş insanların etkinliklerinin bir sonucudur (Diener, 1984, s. 564). Mutluluğa ulaşmaya odaklanmak yanıltıcıdır. Bunun yerine bireylerin hedeflere ve etkinliklere odaklanması mutluluğu kendiliğinden getirecektir. Bu nedenle, insanların yetenekleri çerçevesinde kendilerine hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaştıracak etkinliklere yönelmesi onlara doyum sağlar (Tuzgöl-Dost, 2005, s. 227). Csikszentmihalyi (2005)'in akış kuramı bu yaklaşımın bir örneğidir. Akış kuramında, bireylerin kendilerini tam olarak yoğunlaştırdıkları akış deneyimlerinin insanlara mutluluk sağladığı vurgulanmaktadır (Diener, 1984, s. 564).

#### **2.2.1.1.3. Aşağıdan-Yukarı ve Yukarıdan-Aşağı Kuramlar**

Öznel iyi oluşu etkileyen etmenleri Diener (1994) iki kategoriye ayırmaktadır; yukarıdan-aşağıya ve aşağıdan-yukarıya süreçler. Aşağıdan-yukarıya kuramına göre, günlük zevkli olaylar iyi duygulanım ile, hoşça gitmeyen olaylar da kötü duygulanım ile ilişkilidir. Yukarıdan-aşağıya kuramına göre iyi oluş, çeşitli durumların bireyler tarafından nasıl algılandığını belirleyen kişisel özellikler ile ilişkilidir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, 277-278).

Aşağıdan-yukarıya yaklaşımı çerçevesinde yapılan araştırmalar, çevresel etmenlerin öznel iyi oluşu çok az etkilediğini ve öznel iyi oluş seviyesinin uzun vadede belli bir seviyede kalma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, 278; Diener, 1984, 550-555). Bu durum, çevresel koşulların ve olayların öznel iyi oluş üzerinde etkisi olmadığı anlamına gelmez. Fakat öznel iyi oluşun üzerinde insanların mizaçları veya çeşitli kişilik özelliklerinin daha çok etkisi olduğunu göstermektedir (Diener, 2000, s.38).

#### **2.2.1.1.4. Bağ Kuramı**

Hafıza, koşullanma veya bilişsel prensiplere dayalı kuramlarını içeren bağ kuramı, sağlam olumlu bağlar kurmanın öğrenilmesi ile mutlu mizacın elde edileceğini

savunur. Mutluluğa yol açan bu bağların yeni olaylardan etkilenme olasılığı dâhilinde yeni bağların kurulabileceği kabul edilir (Diener, 1984, s. 566). Bilişsel bağ kuramında, başa gelen olayları sabit ve içsel faktörlere bağlayanların ya da yaşadığı olayları iyi olarak algılayanların mutlu olacağı düşünülür. Hafıza ile kurulan bağ yaklaşımında ise, hatırladıkları olaylarla ilgili daha çok olumlu bağlar ve daha az olumsuz bağlar kuran bireylerin hafızasındakilerin daha mutlu fikirler ve duygular uyaracağı belirtilir. Koşullanma ile bağ kurmada ise; günlük uyaranlar ile olumlu duyuşsal bağlar kuran bireyler mutlu olurlar (Diener, 1984, s. 566).

#### **2.2.1.1.5. Yargı Kuramları**

Bu yaklaşım mutluluğu belli ölçütlere göre değerlendirir. Bireyler öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini belli bir ölçüte göre bilinçli olarak değerlendirir. Duygular bileşeninin değerlendirilmesi ise bilinçsiz olur. Bireylerin mutluluk seviyelerini karşılaştırmak için kullanacakları ölçüt diğer insanlar, kişinin hedefleri ya da kişinin anne-babasının söyledikleri olabilir. Ölçütler karşılaştırıldığında, belirlenen ölçütü geçen durumların mutluluk vereceği düşünülür (Diener, 1984, s. 567-568).

#### **2.2.1.1.6. Dinamik Denge Kuramı**

Öznel iyi olmanın çoğu zaman istikrarlı olduğu ileri sürülmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005, s. 228). Sosyal geçmiş, kişilik özellikleri ve sosyal ağlar kişinin öznel iyi oluşunu sabit kılar ve bu duruma normal denge denir. Anlık mutlu veya mutsuz yaşam olayları bu dengeyi etkileyip öznel iyi oluşta değişim yapabilecek tek güç olarak söylenir. İnsanda, bu olayların etkisini sıfırlayarak dengenin yeniden kazanılmasına yatkın bir sistem vardır (Headey and Wearing, 1991, s. 90).

#### **2.2.1.1.7. Uyum Kuramı**

Kişilerin olumlu veya olumsuz olaylar sonrasında ne mutlulukların ne de mutsuzlukların kalıcı olarak değişmediği ve eski seviyesine dönerek dengeyi koruma eğiliminde olduğu kabul edilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005, s. 228). Farklı ülkeler arası ve farklı gruplar arası (ağır hasta grupları, çok fakir gruplar gibi) yapılan öznel iyi oluş karşılaştırmaları, öznel iyi oluşun önemli hayat olayları karşısında veya temel fiziksel

koşulların karşılanmaması durumlarında az etkilendiğini göstermektedir. Kişilerin zamanla yeni duruma uyum sağlayarak, öznel iyi oluş düzeylerinin eski seviyesine döndüğü saptanmıştır (Suh, Diener & Fujita,1996; Brickman & Campbell, 1971,s. 1097). Bunun nedeninin insanların olaylara ve durumlara uyum sağlama gücünden kaynaklandığı savunulmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2005, s. 228).

### **2.2.1.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler**

Eski çağlardan beri insanı neyin mutlu ettiği ile ilgili sayısız farklı etmen gösterilmektedir (Diener, 1984, s. 552). Bunlar maddi nedenler olabileceği gibi psikolojik ve manevi nedenler de olabilmektedir. Öznel iyi olma ve ona eşlik eden etmenler alanında kapsamlı özetleme yapan ilk kişilerden biri olan Wilson (1967) mutlu insanı *'herhangi bir cinsiyetten ve zekâ seviyesinden genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, maaşı iyi olan, dışadönük, iyimser, kaygı taşımayan, dindar ve evli kişidir ki öz-güveni ve iş morali yüksektir; istekleri makuldür'* şeklinde tanımlar (Wilson, 1967; Akt. Diener, 1984, s. 542). Tanımda belirtilen özellikler birer etmen olarak ele alınabilir.

Ancak, hangi insanların ne zaman daha olumlu duygular veya daha olumsuz duygular içerisinde olduklarını bilimsel olarak görebilmek için öznel iyi oluş ile bağlantılı olduğu düşünülen kişisel ve sosyal etmenlere değinilecektir.

#### **2.2.1.2.1. Genetik yatkınlık**

İnsanların doğuştan gelen mutlu veya mutsuz olmaya yatkınlıkları olup olmadığını araştıran çalışmalar, iyi oluşun genetik bir temeli olduğunu desteklemektedir. Her ne kadar genler belli duyguları yaşamak için tek etmen olmasa da ve genlerin kendini göstermesinde çevresel faktörlerin önemi yadsınmasa da, bireylerin birçok durum karşısında benzer ortalama bir olumlu ve/veya olumsuz duygu yaşama yatkınlıkları olduğu görülmüştür (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 280). Bu durum dinamik denge kuramının (Headey and Wearing, 1989) önerdiği 'bireylerin çevresel etmenler sonucunda duygusal olarak kendi taban çizgilerine tekrar geri dönerler' tezini



desteklemektedir. Bu duygusal taban çizgisinin de genetik olarak belirlendiği savunulmaktadır (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, 280).

#### **2.2.1.2.2. Kişilik Özellikleri**

Öznel iyi oluşu belirleyen en önemli kişilik özelliklerinin başında dışadönüklüğün ve nevroklikliğin geldiği kaydedilmiştir. Dışadönük olma olumlu duyguları artırma özelliği taşıırken, nevrokliklik ise depresyon ve düşük iyi oluş ile bağlantılıdır. Dışadönüklük, bireylerin on yıla kadar mutluluk seviyelerini yordayabilmektedir (Hefferon & Boniwell, 2011, s.33). Birçok araştırma, öznel iyi oluş ile dışadönüklük ve nevrokliklik arasındaki ilişkilerin oldukça kalıcı olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 280).

Hefferon & Boniwell (2011), öznel iyi oluş ile bağlantılı diğer kişilik özelliklerini şöyle sıralamaktadır: iyimserlik, girişkenlik, duygusal tutarlılık, yalnızlık ve öz-güven (s. 34). Bu özellikler her ne kadar çeşitli çalışmalar tarafından mutluluk ile bağlantılı olarak gösterilse de, doğrudan bir ilişki olmadığı ifade edilmektedir. Örneğin, özgüven kişilik özelliğinin bireyselci batı toplumlarında öznel iyi oluş ile bağlantılı olabileceğini çalışmalar göstermektedir. Ancak, doğu toplumları için bu durumun geçerli olmadığı belirtilmektedir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 281). Çünkü kolektivist toplumlarda yardımlaşma ve grup amaçlarına uygun hareket etmek bireyin kendi amaçlarından daha ön planda tutulduğundan, bireylerin yüksek özgüvene sahip olup, bireysel ihtiyaçları doğrultusunda hareket etmesi toplumsal normlar çerçevesinde onlara mutluluk vermemektedir.

Ek olarak, iyimser insanların öznel iyi oluşlarının diğerlerinden farklı olacağı savunulmaktadır (Wilson, 1967; Akt. Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s.277). İyimser insanların gelecek hakkında daha olumlu beklentilerinin olmasının bugün yaşadıkları üzerinde olumlu etki sağladığı belirtilmektedir (Scheier & Carver, 1985; aktaran Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 281).

#### **2.2.1.2.3. Sağlık**

Genel olarak, sağlıklı olmak insanları mutlu etmekte ve mutlu olmak da sağlık üzerinde olumlu etki yapmaktadır (Hidalgo v.d., 2010, s.94). Wilson (1967)'e göre sağlıklı olmak mutlu insan olmanın göstergesidir. Aslında sağlığın insanın öznel iyi oluşunu etkilemesi onun bakış açısına bağlıdır. Örneğin, kronik hasta gruplarında olumsuz duyguların daha çok olduğu görülmüştür (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 287).

Diğer yandan, öznel iyi oluş seviyeleri yüksek olan kişilerdeki yüksek olumlu duyguların hastalıklara karşı kalkan görevi aldığı da saptanmıştır (Hefferon & Boniwell, 2011,s. 59). İyi oluşun bireylerin fizyolojik sistemlerini etkileyerek stres seviyeleri azaltmakta, bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve bu yolla da hastalığa karşı koruyucu kalkan görevi görmektedir (Hidalgo v.d., 2010, s.97).

#### **2.2.1.2.4. Evlilik**

Wilson (1967)'nin mutlu insan özellikleri arasında saydığı evlilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi birçok araştırmanın gösterdiği kaydedilmektedir (Wilson, 1967; Akt. Diener, 1984, s. 542). Evli olan kişiler; hiç evlenmemiş, boşanmış veya ayrılmış kişilere göre daha yüksek mutluluk seviyelerine erişmişlerdir. Evliliğin hem ekonomik ve sosyal avantajları olduğu, hem de yakınlık ve sosyal desteğin en önemli kaynağı olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı, bireysel ve toplulukçu kültürlerde evliliğin öznel iyi oluş ile pozitif bir ilişkisi olduğu kabul edilmektedir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, ss. 289-291).

Benzer olarak, mutlu insanlar evlenmeye ve evli kalıp mutluluklarını devam ettirmeye daha yatkındır. Fakat boylamsal çalışma bulgularına göre, evlenen bireylerin öznel iyi oluş seviyelerinde bir miktar yükselme gözlene de bu seviye eskiye dönmeye meyil göstermektedir. Ayrıca, bu bulgular evli çiftler için geçerlidir. Evli olmayıp birlikte yaşayan çiftlerde yaşam doyumu evli çiftlere göre daha düşük olarak bulunmuştur (Hefferon & Boniwell, 2011, s. 57).

Evlilikteki çocuğun evlilik doyumunu nasıl etkilediği konusunda yapılan araştırmalar, evliliğin ilk yıllarında doyumun en yüksek olduğunu, ilk çocuğun doğumu ile düşmeye başlayıp, çocukların ergenliği ile en düşük olup ve çocukların bağımsız olması ile yeniden yükseldiğini göstermektedir (Hefferon & Boniwell, 2011,s. 57). Bu açıdan çocuk faktörünün yaşam doyumunu artırdığı söylenmez. Diener (1984) ise çocuk sahibi olmanın öznel iyi oluşu olumsuz da etkilediğinin söylenemeyeceğini kaydetmiştir (s. 556).

#### **2.2.1.2.5. Gelir Düzeyi**

Bir ülke içerisinde yaşayan insanların gelir düzeyleri ve mutluluk seviyeleri aralarındaki ilişki incelendiğinde, her ne kadar zengin insanların fakirlere göre biraz daha mutlu olduğu bulunmuş olsa da bu etkinin oldukça küçük olduğu bildirilmiştir. Bu nedenle gelir düzeyi ile mutluluk seviyesi arasında nedensel bir bağ olmadığı söylenebilir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 287-288).

Ülkelerarası gelir düzeyi ve öznel iyi oluş karşılaştırmalarında, kişi başına düşen gelirin yüksek olduğu ülkelerdeki mutluluk seviyeleri, kişi başına düşen gelirin düşük olduğu ülkelere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Hefferon & Boniwell, 2011,s. 55). Bu farkın kaynağının gelirin yüksekliği veya düşüklüğü olmasının ötesinde, paranın getirdiği ikincil faktörlere bağlıdır (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 288). Zengin ülkelerde bireylerin temel ihtiyaçları daha iyi karşılandığı, daha az gelir dengesizliği olduğu, insan hakları ile demokrasi olduğu ve sağlık, eğitim gibi hizmetler daha iyi olduğu için bu ülkenin insanların iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Hefferon & Boniwell, 2011,s. 55).

Bir ülkede yaşayan insanların gelir düzeylerindeki değişimin, öznel iyi oluş düzeylerinde geçici düşüş veya çıkışa sebep verdiği görülmektedir. Bireylerin yeni duruma zamanla alışmaya yatkın olması, öznel iyi oluşta kalıcı ve büyük değişikliklere sebep olmamaktadır. (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 288).

#### **2.2.1.2.6. Din**

Kendilerini daha dindar veya maneviyatlı olarak nitelendiren insanların öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Diener& Biswas-Diener, 2008, s.318). Fakat dindarlık ile mutluluk ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda, farklı din grupları ve inanış şekillerinin benzer sonuçlar verip vermediğine dair kesin bilgiler bulunmadığı için kültürlerarası farklılıkların olabileceği belirtilmektedir (Hefferon & Boniwell, 2011, s. 55). Çok dindar olan toplumlarda, dindarlık ile öznel iyi oluş birbiriyle çok ilişkilidir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 289).

#### **2.2.1.2.7. Sosyal İlişkiler**

Dışadönük bireylerin daha mutlu oldukları bilindiğinden, sosyal ilişkilerin öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Sadece dışadönüklüğün değil, sosyal birlikteliğin yüksek öznel iyi oluş ile ilintili olduğunu araştırmalar göstermektedir. Fakat mutlu kişilerin mi daha sosyal; sosyal kişilerin mi daha mutlu olduğuna dair kesin veriler de bulunmamaktadır (Diener, 1984, s. 557). Sonuç olarak insanlar başkaları ile vakit geçirmekten hem hoşlanırlar hem de buna ihtiyaçları vardır. Sosyal ilişkiler insanları daha mutlu etmekte ve bu mutluluk ilişkisi kurulan diğer kişilere de geçmektedir (Hefferon & Boniwell, 2011, ss. 56- 57).

#### **2.2.1.2.8. Demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim ve iş durumu):**

Gençlerin yaşlılara göre daha mutlu olduğu popüler düşüncesinin gerçeği yansıtmamaktadır. Yaşlıların da en az gençler kadar mutlu olduğu kaydedilmiştir (Hefferon & Boniwell, 2011, s. 61). Yaş ilerledikçe yaşam doyumunun düşmeyeceği ve olumsuz duyguların artmayacağı bildirilerek; olumlu duygulardaki saptanan azalmanın da nesil farkından kaynaklanabileceği ortaya konmuştur (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 292).

Cinsiyet faktörü açısından, erkeklerin ve kadınların öznel iyi oluş seviyelerinde bir farkın olmadığı belirtilmiştir (Diener, 1984, s. 554; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 292).

Hefferon & Boniwell (2011), öznel iyi oluş ölçümlerinde yüksek puan alan kişilerin yüksek eğitim seviyesinden gelme olasılıklarının yüksek olduğunu belirtmiştir (s. 61). Fakat araştırmalar bunun nedeninin eğitimin kendisi olmadığını; eğitilmiş insanların daha iyi bir iş ve yüksek bir gelire sahip olmasından kaynaklı ikincil nedenlerden dolayı daha mutlu olduklarını kaydetmektedir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 293).

İş etmeninin genel mutluluk üzerinde çok büyük bir etkisi olduğu savunulmaktadır. Kişinin işini nasıl algıladığı ve kariyer yönelimi onun mutluluğunu etkileyebilmektedir. Özellikle kişinin karakter özelliklerine uygun bir iş seçmiş olmasının yaşam doyumunu artırabileceği, aksinin de düşürebileceği kaydedilmiştir (Hefferon & Boniwell (2011), ss. 57-58). Bunun yanında, yaşam doyumları zaten yüksek olan bireyler işlerinde de mutlu olmaya eğilim göstermektedir (Stones & Kozma, 1986; Akt. Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, s. 293).

#### **2.2.1.2.1. İklim**

İklim şartları ile mutluluk arasında doğrusal bir ilişkiden bahsedilmemektedir. Soğuk ya da sıcak ülkelerde temel ihtiyaçlarında doyum sağlayanların daha mutlu olduğunu, doyum sağlayamayanların daha mutsuz olduğu belirtilmektedir. Bu açıdan, sadece hava sıcaklığının genel iyi oluşu artıran bir özelliği olduğu söylenemez (Van de Vliert, Huang & Parker, 2004, s.30). Bir ülkede yaşayan vatandaşlar ülkelerinin iklimine uyum sağlamaya eğilimli oldukları için, ülkelerin genel iyi oluş düzeyleri ile iklimleri arasında ilişkinin az olduğunu araştırmalar göstermiştir (Rehdanz & Maddison, 2005, s.10).

Mevsimsel hava değişimlerine ilişkin yapılan çalışmalar, aşırı sıcak ve aşırı soğukluğun iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Kışın çok soğuk olmayan ve yazın da çok sıcak olmayan ülkelerin insanların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu da saptanmıştır (Rehdanz & Maddison, 2005, s.10). Bireylerin mevsime göre mutluluk düzeyleri incelediğinde ise, sıcak günlerde soğuk günlere göre daha mutlu

oldukları görülmektedir. Buna rağmen yapılan çalışmalar göstermiştir ki, iklim şartları bireylerin günlük duygudurumlarını etkilese de öznel iyi oluşu doğrudan yordamamaktadır. Öznel iyi oluş hem bilişsel hem de duygusal değerlendirmeleri içerdiği için, iklim şartlarının bireyler tarafından nasıl algılandığı iyi oluşu etkileyebilmektedir (Argyle & Martin, 1991, s.82). İklim şartlarının olumsuz olduğu ülkelerde insanlar bu şartlara uyum sağladıkları için öznel iyi oluşları diğer ülkelerden çok farklılık göstermemektedir. İklim şartlarından dolayı depresyona yatkın olan kişiler için ise, bu durumuyum mekanizmalarının çalışmamasına bağlanmaktadır (Argyle & Martin, 1991, s.82).

### **2.2.2. Psikolojik İyi Oluş**

Psikolojik iyi oluş, Ryff (1989) tarafından iyi oluş kavramının farklı bir tanımlanmasıdır. İyi oluşu; duygulanım ve yaşam doyumunun değerlendirilmesi şeklinde tanımlamak yerine, *'psikolojik fonksiyonların öznel belirleyicilerinin incelenmesi'* şeklinde tanımlayan bir kuram olduğu savunulur. Bir başka deyişle, bu yaklaşım mutluluğu sadece iyi hissetmek olarak algılamanın ötesinde, kendini gerçekleştirme için erdeme uygun hareket etme olarak görür (Hefferon & Boniwell, 2011, s.77). Ryff (1989) geliştirdiği bu alternatif iyi oluş kuramında, olumlu psikolojik işlevselliğin özelliklerini kuramsal temeller çerçevesinde ele almaktadır (Tuzgöl-Dost, 2005, s 228).

Ryff (1989), iyi oluş kavramını açıklayan çalışmaların psikolojik olarak iyi olmanın ne olduğunu eksik kavradığını düşünerek; ne Bradburn (1969)'un olumlu-olumsuz duyguları ayırımını yapmasının, ne de Diener (1984)'ün üç bileşenli öznel iyi oluş yaklaşımının kuramsal olarak temellenmediğini savunmaktadır (Ryff & Keyes, 1995, s 718-719). Bu açıdan, Waterman (1993)'ün mutluluğu açıklarken yaptığı psikolojik işlevsellik ve hazcılık ayırımından yola çıkarak, iyi oluşu iki farklı bakış açısından açıklayan iki kavramdan söz edilebilir. Hazcı yaklaşım öznel iyi oluş ile

mutluluğu ilişkilendirirken; psikolojik işlevsellik yaklaşımı ise psikolojik iyi oluşu insan gelişimi açısından açıklamaktadır (Hidalgo v.d., 2010, s.77). Bir başka deyişle, Ryff (1989) iyi oluş kavramını bireylerin psikolojik olarak ne kadar işlevsel olduğu şeklinde tanımlanmakta ve bu yönde çeşitli kuramları temel alan alternatif bir bakış açısı sunmaktadır.

Psikolojik iyi oluş; Maslow (1968) 'un kendini gerçekleştirme, Rogers (1961)'ın tam işlevsellik; Jung (1933)'un bireysellik ve Allport (1961)'un olgunluk kavramı bakış açılarını içermektedir. Bunun yanı sıra, Erikson (1959)'un psikososyal gelişim aşamaları; Buhler (1935)'in temel yaşam eğilimleri; Neugarten (1968)'in yaşlılıktaki kişilik tipleri ve Johada (1958)'nın olumlu ruh sağlığı gibi yaşam boyu gelişim kuramlarının psikolojik sağlamlık hakkında katkıları çok önemlidir. Bu kuramların birçoğunun psikolojik sağlık hakkında benzer noktalara değindiği görülmektedir. Psikolojik iyi oluş kuramı da, aslında birçok araştırma tarafından psikolojik işlevsellik hakkında söylenenleri kapsayarak bütüncül bir açıklama sunmaktadır (Ryff, 1989, ss. 1070-1071).

Ryff (1989)'in iyi oluş kuramında psikolojik iyi oluşun altı temel boyutu vardır; kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı ve kişisel gelişim (Ryff, 1989, s. 1071; Tuzgöl-Dost, 2005, s. 229). Bu altı boyutun, iyi oluşu tüm derinliği ile kapsadığı ifade edilmektedir (Ryff & Keyes, 1995, s.720).

### **2.2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları**

#### **2.2.2.1.1. Kendini Kabul**

Kendini kabul; kişinin kendisini ve kendi geçmişini olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu boyut; hem ruh sağlığı için hem de kendini gerçekleştirme, işlevsellik ve olgunluk için temel bir özelliktir (Ryff, 1989, s.1071). Kendini kabul eden kişiler, kendileri hakkında olumlu düşüncelere sahiptir. Fakat bu durum bencilce kendini

sevme anlamına gelmemektedir. Kendini kabul eden kişiler, hem olumlu yönlerini hem de olumsuz yönlerini bilerek kabul eder (Ryff & Keyes, 1995, s.720).

Kendini kabul etme boyutunda yüksek puan alan kişilerin, geçmişe olumlu baktıkları ve kendini bütün özellikleri ile kabul ettikleri görülmektedir. Bu boyutta düşük puan alanların, kendilerinden memnun olmayan ve geçmişle barışık olmayan bireyler olduğu görülmektedir (Ryff, 1989, s.1072).

#### **2.2.2.1.2. Olumlu İlişkiler**

Psikolojik iyi olmanın bu boyutu, diğer kişilerle kaliteli ilişkilere sahip olmak demektir (Ryff & Keyes, 1995, s.720). Sıcak ve güven veren kişilerarası ilişkilerin ruh sağlığı için oldukça temel olduğunu önceki kuramlar da kabul etmektedir (Ryff, 1989, s. 1071).

Olumlu ilişkilerde yüksek puan alan kişilerin; karşısındaki kişi için empati duyabildiği, yakınlık hissedebildiği, onun iyiliğini düşünebildiği ve böylece tatmin edici ilişki kurabildiği görülmektedir. Olumlu ilişkileri düşük olan kişilerin ise, çevresindeki insanlara karşı empati, samimiyet ve sıcaklık kurmada zorlandığı ve bu yüzden çok az yakın ilişkiye sahip oldukları belirtilmektedir (Ryff, 1989, s.1072).

#### **2.2.2.1.3. Özerklik**

Özerk olmak kişinin hür iradesini kullanabilme yeteneğidir (Ryff & Keyes, 1995, s. 720). Özgür olma, öz-belirleme, özerk hareket etme, içsel kontrol odağına sahip olma ve bireyselleşme gibi psikolojik olarak sağlıklı bireylerin özellikleri özerklik ile bağlantılıdır (Ryff, 1989, s. 1071).

Özerklik boyutunda yüksek puan alan kişilerin kendi davranışlarını tartabildiği, sosyal baskıya karşı gelebildiği ve hür iradeli bireyler oldukları görülmektedir. Bunun



aksi olan kişiler ise, görüşe çok önem vermekte, karar vermek için başkalarının onayını beklemekte ve davranışları çevre baskısından etkilenmektedir (Ryff, 1989, s.1072).

#### **2.2.2.1.4. Çevre Hâkimiyeti**

Çevre hâkimiyeti kişinin kendi yaşamını ve çevresini yönetme kapasitesidir (Ryff & Keyes, 1995, s. 720). Bireylerin yaşamları boyunca kendi psikolojik ihtiyaçlarına uygun olarak çevre oluşturabilmesi ve bu çevreyi idare edebilmeleri ruh sağlıkları için oldukça önemli bir özelliktir (Ryff, 1989, s. 1071).

Çevre hâkimiyeti yüksek olan kişilerin, etrafındaki olanakları kullanarak kendi gereksinim ve öncelikleri doğrultusunda ortamlar oluşturdukları veya seçtikleri görülmektedir. Diğer yandan, çevre hâkimiyeti düşük kişilerin ise günlük işleri idare etmekte zorlandıkları ve karşılarına çıkan imkânları kullanamadıkları görülmektedir (Ryff, 1989, s.1072).

#### **2.2.2.1.5. Yaşam Amacı**

Bu boyut, bireyin yaşamının amacının ve anlamının olması ile ilgilidir (Ryff & Keyes, 1995, s. 720). Ancak yaşamlarında hedefleri, niyetleri ve bir istikametleri olan bireylerin yaşamlarını anlamlı ve amaçlı olarak sürdürdükleri söylenir. Yaşam amacının olması, psikolojik olarak sağlıklı olmanın özellikleri arasında yer almaktadır (Ryff, 1989, s. 1071).

Geçmiş ve gelecek yaşamına anlam veren, yöneldiği bir amaç olan ve yaşamak için nedenleri olan bireylerin yaşam amacından yüksek puan aldıkları görülmektedir. Yaşam amacı boyutunda düşük puan alan bireylerin ise yaşamının bir amacı ve dolayısı ile anlamı da olmadığı görülmektedir (Ryff, 1989, s.1072).

### **2.2.2.1.6. Kişisel Gelişim**

Kişisel gelişim; kişinin kendini devamlı geliştirme hissine sahip olması olarak tanımlanır (Ryff & Keyes, 1995, s. 720). Bireylerin geçmişte ulaşılmış hedefler ile yetinmeyip potansiyellerini devamlı genişletme ihtiyacı içinde bulunmaları, psikolojik sağlamlık için oldukça temeldir. Tüm sorunların çözülmüş olduğu sabit bir durumda kalmak kişileri geliştiremez. Yaşam boyu karşılaşılan yeni zorluklar sürekli kişisel gelişime katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, kendini gerçekleştirme çabasında olmak, psikolojik sağlamlığın vazgeçilmez bir unsurudur (Ryff, 1989, s. 1071).

Psikolojik iyi olmanın kişisel gelişim boyutunda üst seviyelerde olan bireyler, kendilerini geliştirecek yeniliklere açık ve bu şekilde kendini geliştirmeye devam eden bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu boyutta düşük puan alanların ise, kendini geliştirme çabası içerisinde olmayan durağan, isteksiz ve sıkılmış kişiler olduğu saptanmıştır (Ryff, 1989, s.1072).

### **2.2.2.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler**

Yapılan çalışmalar, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin hem öznel deneyimlerinden hem de fiziksel, ruhsal ve sosyal özelliklerinden etkilendiğini göstermiştir (Hidalgo v.d., 2010, s.87). Bu açıdan; hem kişisel özelliklerin, hem de sosyal ve kültürel unsurların psikolojik sağlamlık ile ilişkisi incelenerek psikolojik iyi oluş kavramının daha kapsamlı anlaşılması sağlanabilir.

#### **2.2.2.2.1. Demografik Değişkenler (Yaş ve Cinsiyet)**

Psikolojik iyi oluşun farklı alt boyutları demografik değişkenlerden farklı şekilde etkilenmektedir. Çevreye hâkimiyet yaş ile beraber artarken; yaşam amacı ve kişisel gelişim ise yaş ile beraber azalmaktadır. Bunun yanında, kendini kabul ve olumlu ilişkiler düzeylerinin yaşla beraber fazla değişmediği görülmektedir (Ryff & Singer, 2006, s. 1110). Bu değişimler, bireylerin yaşlandıkça kendileri ve çevreleri hakkındaki

algılarının değişmesinden ve psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına verdikleri önemin azalmasından dolayı olmaktadır. Gençlerin gelecek yaşam idealleri yüksek olduğu için kendilerini geliştirme konusunda yoğunlaştıkları, yaşlılar ise geçmiş odaklı yaşadıkları için geleceğe dair hedeflerinde azalma olduğu görülmektedir (Hidalgo v.d., 2010, s.88). Diğer yandan, yaşa bağlı bu değişimlerin sadece yaşanan dönemin özelliklerinden dolayı oluşabileceği de belirtilmektedir (Ryff & Singer, 2006, s.1110).

Psikolojik iyi oluşun cinsiyet ile ilişkisini inceleyen çalışmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Farklı yaş grupları üzerinde araştırma yapan bir çalışmada, cinsiyetin psikolojik iyi oluşun belirleyici bir etmeni olmadığı görülmüştür. Başka çalışmalar ise, yaşlı kadınların yaşlı erkeklerden daha mutsuz olduğunu fakat bu farklılığın genç kadın ve erkekler arasında bulunmadığını göstermiştir (Pinquart and Sörensen, 2001; Akt. Hidalgo v.d., 2010, s.89). Ayrıca, cinsiyetler arası psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı olmasının diğer etmenlerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Hidalgo v.d., 2010, s.89).

#### **2.2.2.2.2. Evlilik**

Mutlu evliliği olan bireylerin genel olarak psikolojik iyi oluşları yüksek olmaktadır (Hidalgo v.d., 2010, s.89). Ancak; evli, evlenmemiş ve boşanmış çiftlerde psikolojik iyi oluşun alt boyutlarında farklılıklar gözlenmektedir. Boşanmış bireylerin evlilere göre, kendini kabul ve olumlu ilişkiler düzeylerinin oldukça düşük olduğu ve dul kalmış kadınların ise kendini kabul ve yaşam amacı düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında, hiç evlenmemiş kişilerin ise kişisel gelişim yönleri oldukça gelişmişken; kendini kabul ve olumlu ilişkiler açısından düşük oldukları söylenmektedir. Hiç evlenmemiş kadınlar evlendikleri zaman altı alt boyutun hepsinde yükselme yaşarken, erkeklerde sadece yaşam amacı, çevreye hâkimiyet ve kişisel gelişim açısından gelişme görülmektedir (Ryff & Singer, 2006, s.1110).

#### **2.2.2.2.3. Sosyoekonomik Düzey**

Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından biri de refah düzeyidir. Bu durum, sosyoekonomik seviyenin artması ile çeşitli imkânlarla ulaşabilme ile bağlantılıdır. Düşük sosyoekonomik seviyeden gelen bireylerin ulaşabildikleri eğitim ve sağlık gibi imkânlarının kısıtlı olmasının onların iyi oluşlarını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Ayrıca, sosyoekonomik düzey ile kendini kabul, yaşam amacı ve kişisel gelişim boyutları arasında açık bir ilişki vardır. Bu durumda, gelir düzeyinin hem genel iyi oluşu hem de alt boyutların düzeyini (özerklik hariç) etkilediği söylenebilir (Ryff, 2001; Akt. Hidalgo v.d., 2010, s. 91).

#### **2.2.2.2.4. Sosyal İlişkiler**

Olumlu ilişkiler kurmaya insanların ihtiyacı vardır. Bu sebeple, bireylerin iyi oluş düzeyleri sosyal ilişkilerden oldukça etkilenmektedir (Hidalgo v.d., 2010, s.92). Diğer yandan bu ilişkinin iki yönlü olduğu; yani insanlarla ilişkileri iyi olanların iyi oluşlarının yüksek; iyi oluşları yüksek olan bireylerin de sosyal ilişkilerinin iyi olduğu görülmektedir (Hidalgo v.d., 2010, s.93).

#### **2.2.2.2.5. Sağlık**

Fiziksel sağlık ile psikolojik sağlık arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Özellikle kişinin sağlık durumunu nasıl algıladığı ile psikolojik iyi oluş arasında bağlantı olduğu kaydedilmiştir. Kişilerin kendilerini sağlıklı olarak hissetmelerinin psikolojik iyi oluşu destekleyeceği görülmüştür (Cho, Martin, Margrett, MacDonald & Poon, 2011, s.5).

Çeşitli hastalıklar ve psikolojik iyi oluş arasında yapılan çalışmalar da göstermiştir ki, hastalıklar ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında karşılıklı bir ilişki mevcuttur. Fakat farklı boyutların sağlık ile farklı ilişkileri olabileceği ortaya konmuştur (Ryff & Singer, 2006, s.1112).

#### **2.2.2.2.6. Fiziksel Etkinlik**

Psikolojik sağlıklılık ile fiziksel etkinlik arasında pozitif bir ilişki vardır. Özellikle spor yapmak hem psikolojik olarak öz-yeterliliği artırdığı hem de fizyolojik sağlığı desteklediği için; fiziksel aktivitenin bireylerin genel psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkisi olduğu görölmektedir (Hidalgo v.d., 2010, s.98).

#### **2.2.2.2.7. Kişilik Özellikleri**

Öznel iyi oluşa benzer şekilde psikolojik iyi oluşu etkileyen kişilik özelliklerinin de nevrotiklik ve dışadönüklüktür.

Nevrotiklik kişilik özelliği olumsuz duygu mekanizmasını etkilemektedir. Duygusallık, dürtüsellik, öfke ve korku gibi nevrotik özellikler taşıyan bireylerin çok daha çabuk mutsuz olmaya eğilimli oldukları ve daha fazla olumsuz duygu taşıdıkları belirtilmektedir (Hidalgo v.d., 2010, s.102). Bu nedenle, yaşamlarındaki başarılarını olumsuz algılamaya ve geçmiş, şimdi ve gelecek hakkında daha az tatmin olmaya yatkındırlar. Bu durum da onların psikolojik iyi oluş seviyelerini olumsuz etkilemektedir.

Olumlu duyguları dışa vuran bireylerin dışadönük olduğu belirtilerek, bu özelliği taşıyan bireylerin daha hızlı mutlu olmayı öğrendikleri görölmüştür. Dışadönük bireylerin kendilerini mutlu eden ortamları hazırlamaya daha eğilimli oldukları da belirtilmektedir (Hidalgo v.d., 2010, s.102-103). Kendini iyi hissedip bu mutluluğun devamını sağlayacak durumlar oluŐturana dışadönük bireylerin bu nedenle yaşamları ve kendileri ile ilgili algılamaları olumlu olduğu ve yaşamlarının da tatminli olduğu söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş ile ilintili olan diğer kişilik özellikleri de arkadaş canlısı olmak ve uysal olmaktır. Bu özellikleri taşıyan bireylerin yaşamdan daha yüksek doyum aldıkları söylenmektedir. Ayrıca, duygusal zekâları yüksek olan kişiler duygularını

anlamlandırabildikleri ve olumlu duyguları olumsuz duyguların önüne geçtiği için yaşam amacına ulaşmada ustaca davranabilmektedir. Bu nedenle, duygusal zekânın da psikolojik iyi oluş ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Hidalgo v.d., 2010, s.103).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; özgecilik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun birbiri ile ilişkisinin incelendiği yurtdışı araştırmalara ve benzer değişkenler ile ilişkilerinin incelendiği yurtiçi araştırmalara yer verilmiştir.

### 3.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002)'in 25-74 yaş arası 3032 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada öznel iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşu; yaş, eğitim seviyesi ile nevroitiklik, dışadönüklük ve dürüstlük kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun birbirleri ile ilişkili fakat farklı iyi oluş şekilleri olduğunu göstermiştir. Psikolojik iyi oluşun yaşam amacı ve kişisel gelişim gibi bazı boyutlarının öznel iyi oluştan ayrıldığı belirtilmiştir. Ayrıca; yaş, eğitim, dışadönüklük ve dürüstlük düzeylerinin artmasının hem öznel hem de psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği görülmüştür. Nevrotiklik ise her iki iyi oluşu da olumsuz etkilemektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff , 2002).

Dindarlık, özgecilik ve bu iki değişkenin mutluluk ile bağlantısını inceleyen bir araştırmada, mutluluk ile iki yönlü ilişkileri olduğu ortaya konmuştur. Hem dinin özgeci davranışları desteklediği için dindar insanların daha mutlu olduğu; hem de dindar kişilerin daha mutlu olduğu için özgeci davranışlara yöneldikleri gösterilmiştir. Hristiyanlık dini üzerinde yapılan bu incelemede, dini değerlere daha çok sahip kişilerin dini uygulamalar ile ilgilenmesi sonucunda bir yandan yardım etmeye daha istekli

oldukları, bir yandan da yaşama olumlu bir bakış açısı geliştirdikleri görülmüştür (Pesii, 2011, s. 10-14).

Gönüllü yardım etme ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, iyi oluş hem bireysel hem de çevresel mutluluk olarak incelenmiştir. Ayrıca, algılanan kontrol, iyimserlik, öz-güven gibi iyi oluş ile ilintili kişilik değişkenlerinin de özgecilik ile ilişkisi araştırılarak yüksek iyi oluşun kişilik özelliklerinden mi özgecilikten mi kaynaklı olduğu sorusu sorgulanmıştır. Sonuçlar, yaş farkı gözetmeden tüm katılımcılardan gönüllü yardım edenlerin hem kişisel hem de çevresel iyi oluş seviyelerinin diğerlerine göre oldukça yüksek olduğunu göstermiştir. Katılımcılar kişilik özellikleri itibari ile mutlu bir yapıya sahip olsalar bile, gönüllülüğün iyi oluşu daha da artırdığı görülmüştür (Mellor v.d. 2009, s. 151-155). Bu araştırma, gönüllü yardım ile iyi oluş arasında çok güçlü bir bağ olduğunu önermektedir.

Weinstein & Ryan (2010) geniş çaplı araştırmasında, özgecilik ve iyi oluş arasındaki ilişki yardımın temelindeki motivasyona ve temel ihtiyaçların karşılanmasına bağlı olarak incelenmiştir. Genel olarak, yardım eden kişilerin motivasyonları içsel ise, hem yardım eden hem de yardım alan kişinin iyi oluşunu olumlu etkilediği görülmüştür. Dışsal etkilerle yardım eden kişilerde ise özgeci davranışların olumlu etkisi gözlenmemiştir. Bu nedenle, yapılacak yardımların dışarıdan zorlama şeklinde değil gerçekten istekli olarak yapılmasının her iki taraf için de öznel iyi oluşu artırıcı nitelikte olduğu sonucuna varılmıştır (Weinstein & Ryan, 2010, s. 238-239).

Psikolojik işlevsellik ve hazcı yaklaşımlar çerçevesinde yapılan davranışların bireylerin iyi oluşlarını nasıl etkilediği konusunda yapılan araştırmada, psikolojik olarak anlamlı etkinliklerin zevkli etkinliklere göre iyi oluş ile daha çok bağlantılı olduğu bulunmuştur. Katılımcıların üç hafta boyunca psikolojik işlevsellik ve hazcılık olarak nitelendirilen etkinliklerden hangilerini daha çok yaptıkları incelenerek, iyi oluşları ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Psikolojik işlevsellik etkinlikleri; gönüllü yardım etme,



birine para verme ve karşıdakine zaman ayırma gibi çoğunlukla özgeci nitelikteki davranışları içermektedir. Bu etkinliklere daha çok vakit ayıranların, yaşam doyumu, yaşam anlamı ve olumlu duyguları yüksek çıkmıştır. Hatta kısa süreli zevk veren hazcı etkinliklerin uzun vadede olumsuz duygular oluşturduğu da belirtilmiştir (Steger, Kashdan & Oishi, 2008, s. 32-36).

Özgecilik ile iyi oluş ve sağlık arasındaki ilişkiyi ergenlerde inceleyen araştırmada, cinsiyetler arası farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Ergen erkeklerin ve kızların iyi oluş seviyelerinin farklı yardım davranışlarından farklı derecede ve farklı alanlarda etkilendiği görülmüştür. Ailedeki yardım davranışları erkeklerin iyi oluşlarını daha çok artırırken, kızların ise genel yardım davranışları ve yardım yönelimleri daha yüksektir. Bu farklılıkların özgeciliğin ilintili olduğu farklı kişilik özelliklerinden kaynaklı olduğu belirtilmiştir. Genel olarak ise, ergenlerin yaşı büyüdükçe, fiziksel aktivitesi arttıkça ve dini başa çıkma yollarını kullanıldıkça özgeciliklerinin arttığı bulunmuştur (Schwartz, Keyl, Marcum & Bode, 2009, s. 439-445).

### **3.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Yurtiçinde yapılan araştırmalarda, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve özgecilik kavramlarının birbirleriyle ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmanın yerel literatürdeki yerinin anlaşılması için, bu kavramların farklı değişkenler ile ilişkisini incelemiş olan çalışmalara değinilmiştir.

Öznel iyi oluşu araştıran yerel kaynakların sayısı oldukça çeşitlidir. Özellikle öznel iyi oluşu yordayan farklı değişkenler üzerinde çeşitli yaş gruplarında birçok araştırma yapılmıştır. Yetişkinlerdeki öznel iyi oluşu yordayan çeşitli etmenler literatürde özellikle son yıllarda oldukça fazla yer almaktadır.

Akademisyenlerde öznel iyi oluş ile işe bağlı ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada; özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı alt ihtiyaç boyutlarının

öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle, akademisyenler bu ihtiyaçlarını doyurduğu takdirde mutluluk seviyesi artmaktadır. Araştırma sonucunda, işteki tatminin önemine dikkat çekerek neredeyse mutluluğun yarısının buradan kaynaklandığı vurgulanmaktadır (Doğan & Eryılmaz, 2012, s. 386).

Benzer bir ihtiyaçların doyurulması çalışması da, üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Psikolojik ihtiyaçların doyurulması ve yaşam amaçları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakan araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların mutluluklarını özellikle psikolojik ihtiyaçların doyurulması etkilemektedir. Her ne kadar kızların ve erkeklerin önem verdikleri ihtiyaçlar farklı olsa da, genel olarak içsel amaçların ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu sağlandığı görülmüştür (İlhan & Özbay, 2010, s. 113-114).

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi oluş ilişkisini öğretmen adayları üzerinde inceleyen bir çalışmada ise, cinsiyet farkı olmadan temel ihtiyaçlarının doyurulmasının öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Her bir psikolojik ihtiyacın giderilmesinin öznel iyi oluşu destekleyici olacağı bildirilmiştir. Özellikle kızlar için, ilişkili olma ihtiyacının mutluluk için yordayıcı olduğu görülmüştür (Cihangir-Çankaya, 2009, s. 702).

Bireylerin öznel iyi oluşunu öz-belirleme kuramı çerçevesinde incelenen çalışmada anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Aile ve arkadaşan algılanan özerklik desteğinin psikolojik ihtiyaçların doyumunu etkilediği ve bunun da öznel iyi oluşu yordadığı desteklenmiştir (Cihangir-Çankaya, 2009, s.28).

Psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi oluş hakkında yapılan benzer bir diğer çalışmada ise bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bunun yerine, kadınların erkeklerden öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu ve öznel iyi oluş ile psikolojik ihtiyaç düzeylerinin bölümlere göre farklılık gösterdiği görülmüştür (Gündoğdu & Yavuzer, 2012, s. 123-125).

Öznel iyi oluşun kişilik özellikleri ile ilişkisini farklı yaş gruplarında araştıran araştırmada, yetişkinlerin ve ergenlerin genç yetişkinlere göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır. Özellikle yetişkin erkeklerin öznel iyi oluş seviyeleri daha yüksektir. Öznel iyi oluş ile ilintili en önemli iki kişilik özelliğinden olan dışadönüklük ve sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik özelliklerinin genç yetişkinlerde özgeciliği yordadığı bulunmuştur (Eryılmaz & Ercan, 2011, s.145-147).

Kişilerarası ilişkilerin niteliği ile bireylerin mutluluk düzeyleri arasında yapılan araştırmada, ilişkiler ‘besleyici’ ve ‘zehirleyici’ olmak üzere iki şekilde adlandırılmıştır. Olumlu yönde ilişki kurmaya eğilimli olanların öznel iyi oluşlarının da olumlu etkilendiği görülmüştür. Ters olarak, küçümseyici veya aşırı otoriter olma gibi ilişkiyi zehirleyen tarzları benimseyen bireylerin de öznel iyi oluşlarının düşük olduğu görülmüştür (Tayfun & Sapmaz, 2012, s. 592-594).

Mutluluk ile bağlantılı olduğu düşünülen algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasında yapılan araştırmada bu iki değişken arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bir başka deyişle, bireylerin çevresine ne kadar hâkim olduğu hakkındaki algıları onların yaşam doyumu ve olumlu duygu seviyelerine etki etmektedir (Eryılmaz & Ercan, 2010, 457-458).

Dilmaç & Bozgeyikli (2009) tarafından karar verme stratejileri ile öznel iyi oluş arasında öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları bu iki faktörün birbiriyle anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Rasyonel ve sezgisel olarak karar vermenin mutluluğu desteklediği; kaçınan ve anlık karar vermenin de mutluluğu engellediği görülmüştür (ss.183-184).

Öznel iyi oluş düzeylerinin duygusal düzenleme, mizah anlama, sosyal özyeterlilik ve stresle başa çıkma gibi etmenlerle ilişki olup olmadığının araştırıldığı bir çalışmada, bu değişkenler ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Özellikle duygusal düzenleme ve sosyal özyeterlik etmenlerinin öznel iyi oluş için önemli olduğuna değinilmiştir. Bireylerin sosyal ilişkilerindeki algıladıkları yeterlik düzeylerinin, diğer etmenler için de etkinleştirici bir rol oynadığı belirtilmiştir (Özbay, Palancı, Kandemir & Çakır, 2012, ss. 333-335).

Türkiye'deki üniversite öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin Güney Afrika'daki üniversite öğrencileri ile karşılaştırılmasının yapıldığı bir çalışmada, Türk öğrencilere dair çıkan sonuçlar şöyledir; öznel iyi oluş seviyeleri algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum ve algılanan demokratik baba tutumu ile anlamlı olarak ilişkilidir. Ayrıca, Türk öğrencilerin Güney Afrikalı olanlara göre öznel iyi oluş seviyeleri düşük bulunmuştur (Tuzgöl-Dost, 2010, s. 86-87).

Türk öğrencilerin öznel iyi oluşu ve çeşitli ilişkili etmenleri yurtdışındaki öğrenciler ile karşılaştıran bir diğer araştırmada ise Türk öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, Türk öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin diğer ülkelerden yüksek olduğu belirlenmiştir (Deniz, Arslan, Özyeşil & İzmirli, 2012, s.437).

Tümkiye (2011) de üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin kızlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca; mizah tarzları, ekonomik durum ve romantik ilişkilerin de öznel iyi oluşu yordayan etmenler olduğu bildirilmiştir (s. 165).

Mutluluk ile bağlantılı olduğu düşünülen iyimserliği araştıran bir çalışmada, iyimserliğin mutluluk ile pozitif yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır. Daha iyimser olan kişilerin, mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu desteklenmiştir (Doğan & Sapmaz, 2012, s. 66).

Özgeciliğin iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelendiği çalışmada, özgecilik ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki saptanmıştır. Amaçlı etkinlik

olarak değerlendirilen özgecilik, mutluluğu etkileyen etmenlerden biri olarak kaydedilmiştir. Özgeci nitelikte davranışların bireylerin yaşamlarına anlam vererek olumlu duygular oluşturduğu ve bu yolla da mutlu ettiği dūřünölmektedir. Bu anlamda özgecilik, hem yardım edenin hem de yardım alanın mutlu olduğu bir sistem oluşturmuş olur (Doęan & Sapmaz, 2012).

Psikolojik ve öznei iyi oluř düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelendiği çalışmada, dışadönöklük, nevroitiklik ve öğrenilmiş güçlük kişilik özelliklerinin; sosyal ilişkilerin ve boř zaman etkinliklerinden hoşnut olmanın hem psikolojik hem de öznei iyi oluř ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Dış kontrol odağına sahip bireylerin ise öznei ve psikolojik iyi oluşlarının dūřük olduğu görölmüştür (Cenkseven & Akbař, 2007, ss. 51-56).

Yařam tarzları ve psikolojik iyi oluř arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada psikolojik iyi oluşun, kontrol ve mükemmeliyet yaşam tarzları ile yüksek olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur. Yařamda mükemmel olmayı hedefleyen ve kendini kontrol edebilen kişilerin kendilerini daha iyi hissettikleri ve psikolojik olarak daha iyi oldukları görölmüştür. Aksine, özguveni yüksek olan bireylerin ise psikolojik iyi oluşları dūřük bulunmuştur. Mutluluk ile öz-güven arasında pozitif ilişki olsa bile, fazla güvenin psikolojik olarak sağlıklı olmadığı belirlenmiştir (Özpolat, İşgör & Sezer, 2012, s. 260-261).

Kuyumcu ve Güven (2012) duyguları fark etme ve ifade etme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, bu iki değişkenin psikolojik iyi oluşu yordadığını saptamıştır (s. 599).

Ölkemizde özgecilik araştırmalarında öğretmenlerin özgecilik düzeyleri sıkça çalışılan bir konu olmuştur. Bu alanda Karadağ & Mutafçılar (2009) tarafından yapılan bir araştırmada, öğretmenlerin özgecilik düzeylerinin yükseğe yakın olduğu

bulunmuştur. Özellikle mesleğini isteyerek seçen öğretmenlerde, meslekte özgeci davranışlara yönelmelerinin daha muhtemel olacağı bildirilmiştir (ss. 81-82).

Üniversite öğrencilerinin hangi tür olumlu sosyal davranışı göstermeye eğilimli olduklarını ve bu davranışların kişilik özellikleri ile arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada; öğrencilerin sırasıyla gizli, itaatkâr, özgeci ve kamusal olumlu sosyal davranışlar gösterdikleri bulunmuştur (Yıldız, Boz, Yıldırım, 2012, s. 230). Benzer konunun ergenler üzerinde yürütülen çalışma sonucunda, ergenlerin sırasıyla itaatkâr, duygusal, gizli, özgeci ve kamusal olumlu sosyal davranışlar gösterdiği bulunmuştur (Kumru, Carlo & Edwards, 2004, s. 117).

### **3.3. Yurtiçinde Yapılan Tezler**

Ülkemizde yapılan tezlerde bu üç kavramın ilişkisinin incelenmesine rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu kavramların çalışıldığı ilişkili tezlere değinilecektir,

Ülkemizde özgecilik hakkında yapılan ilk çalışmalardan biri Akbaba (1994)'ün doktora tezi çalışmasıdır. Grupla psikolojik danışmanın özgecilik üzerindeki etkisini inceleyen araştırmada, uygulama sonrasında hem deney grubunun özgeciliği kontrol grubuna göre yüksek bulunmuştur; hem de katılan öğrencilerin özgecilik düzeylerinde artış gözlenmiştir. Bu bulgular, özgeciliğin eğitim ile desteklenebileceğini göstermektedir (ss. 107-109).

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin çeşitli etmenler çerçevesinde incelediği çalışmasında Tuzgöl-Dost (2004); gelir algısı yüksek olan, demokratik aileye sahip olduğunu düşünen, fiziksel görünüşünden memnun olan, içsel kontrol odağına sahip ve dini inancı olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur (s. 192-193). Özellikle mutluluğu yordayan son iki etmenin (kontrol odağı ve din), özgeciliği de yordadığı bilinmektedir.

Mizahın öznel iyi oluşu sağlamada arabulucu rolünü inceleyen çalışmasında İlhan (2005), kişilik özelliklerine bağlı olarak kullanılan mizah tarzlarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmıştır. Önerilen mizah tarzları modelinin öznel iyi oluşu doğrudan yordamadığı fakat kendini geliştirici mizahın öz-yeterliliği artırarak öznel iyi oluşa olumlu etki ettiği saptanmıştır (s. 75-76).

Psikolojik iyi oluş hakkında ilk yapılan incelemelerden biri olan Cirhinlioğlu (2006) tez çalışmasında; utanç eğilimi, benlik kurgusu ve dini yönelimler üzerinden bu kavramı araştırmıştır. Araştırması sonucunda, kişinin yaşadığı kültürü ile uyum sağlamasının tüm bu etmenleri de yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşa olumlu hizmet eder hale getireceğini önermiştir (s.110-113).

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını çeşitli psikiyatrik belirtiler ve kişilik özellikleri üzerinden inceleyen tez çalışmasında Yavuz (2006), özellikle dördüncü sınıf psikolojik danışmanlık öğrencilerinin empati düzeylerinin diğer bölümlere göre yüksek, psikiyatrik özelliklerinin de düşük olduğunu bulmuştur (S.95-96).

Öğretmen özgeciliği üzerine araştırma yapan Mutafçılar (2006), tez çalışmasında şunları bulmuştur; öğretmenlerin özgecilik düzeyleri yaş, medeni durum, okul türü, kıdem, öğrenci sayısı ve mesleği seçme sebebi açısından farklılık göstermemektedir. Bu çalışmada, sınıf öğretmenlerinin özgecilik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (ss.170-183).

Bir diğer öğretmen özgeciliği tezi de değer tercihleri ile ilişkili olarak yapılmıştır. Bu çalışmada, öğretmen özgeciliğinin her bir alt yardım alanı için farklı değer yargılarının kombinasyonlarının eşlik ettiği bulunmuştur. Genel olarak, özgeciliğin toplam puanının değer yargılarının alt puan türlerinin hepsi ile olumlu ilişkide olduğu görülmüştür (Onatır, 2008, s. 157-158).

Bağlama boyutları, ilişki durumu ve cinsiyetin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği tez çalışmasında Kankotan (2008), kaçınan ve kaygılı bağlanma türlerinin ve cinsiyetin yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca, kaçınan bağlanma olumlu duygular ile ve kaygılı bağlanma da olumsuz duygular ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur (ss. 49-52).

Psikolojik iyi oluşu gelecek zaman yönelimi ve uyumsal öz-yönetim çerçevesinde inceleyerek bu konuda yeni bir model sunan Güler-Edwards (2008), tez çalışmasında yaş grupları açısından koyulan hedeflerin, hedeflerin niteliğinin ve geleceğe bakışın farklılık gösterdiğini bulmuştur. Bu sonuç, belirtilen faktörlerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkilediğini desteklemektedir (ss.111-116).

Bireyci ve toplulukçu bakış açısından çalışan bireylerin yaşam tarzlarının ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelendiği çalışmada, çalışan bireylerin boş zamanlarını etkinlikler ile geçirmesinin onların öznel iyi oluşunu desteklediği görülmüştür. Eğlence etkinliklerinin ya da kültürel etkinliklerin öznel iyi oluşu artırdığı görülürken, günlük aktivitelerin öznel iyi oluş ile olumsuz ilişkisi olduğu görülmüştür. Katılımcıların bireyci ya da toplulukçu olmalarının onların yaşam tarzlarına etkisi bulunmadığından, öznel iyi oluş için yordayıcı rolünün olmadığı sonucunda varılmıştır (Dertli, 2009, s. 55-57).

Benlik uyum modeli olarak adlandırılan; yaşam amacı, psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen doktora tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının ve bu amaçların benlikleri ile uyumunun onların ihtiyaç doyumlarını ve öznel iyi oluşlarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin daha çok içsel amaçlara sahip olduğunu, bunun da ihtiyaç doyumunu sağlayarak öznel iyi oluşu artırdığını göstermiştir. Dışsal amaçlar koymak ise öznel iyi oluş için olumsuz etki yapmaktadır (İlhan, 2009, ss.110-111).

Çalışan bireylerin sosyal problem çözme becerilerinin psikolojik iyi oluş ve iş-aile-özel hayat üzerindeki etkisi üzerine yapılan çalışmada, akılcı problem çözmenin



psikolojik iyi oluş ve iş-aile-özel hayat üzerinde olumlu etkisi olduğu kaydedilmiştir. Bunun yanında, kaçınan ve içtepesel olarak nitelendirilen problem çözme yaklaşımlarının ise tam tersi etkisi olduğu görülmüştür (Atik Bilgenoğlu, 2009, s.56-58).

Gülaçtı (2009) bir sosyal beceri programının hem psikolojik hem de öznel iyi oluş üzerine etkisini incelemiştir. Deney grubundaki katılımcıların sosyal beceri, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş açısından programdan faydalandığı görülmüştür. Bu eğitime katılanların, psikolojik iyi düzeylerinde (olumlu ilişkiler ve yaşam amacı hariç) yükselme saptanmıştır (ss. 244-245).

Akın (2009) ise başka bir grup çalışmasının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen doktora tezi yapmıştır. Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, gruba katılanların psikolojik iyi oluş ve öz duyarlık düzeyleri olumlu olarak etkilendiği belirlenmiştir (ss.177-179).

Psikolojik iyi oluş üzerine yapılan bir diğer çalışmada, düşünme stilleri ile cinsiyet etmenleri incelenmiştir. Bulgulara göre, ayrıntısal düşünmenin iyi oluş üzerinde arabulucu etkisi olduğu ve psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin herhangi bir düşünme stilinde yüksek puan aldığı görülmüştür. Ayrıca, kadınların erkeklere göre psikolojik iyi oluş seviyeleri daha yüksek bulunmuştur (Gürel, 2009, ss. 41-42).

Bağlanma stilleri ve ihtiyaç doyumu çerçevesinde öznel iyi oluşun incelendiği çalışmada, ihtiyaçların doyurulmasının özellikle öznel iyi oluş için çok temel olduğu bildirilmiştir. Bunun yanında, güvenli bağlanmanın öznel iyi oluş ile olumlu; güvensiz bağlanmanın da olumsuz ilişkilendiği görülmüştür (Özer, 2009, s. 72).

Türkdoğan (2010), tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile temel psikolojik ihtiyaçları karşılama arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, temel ihtiyaçların her boyutunun karşılanmasının öznel iyi oluşu yordayacağı şeklindedir.

Öğrenciler her ne kadar en çok sevgi ve ait olma ihtiyacının karşılanmasından doyum sağlasalar da, öznel iyi oluş düzeylerini en iyi yordayan ihtiyacın eğlence ve özgürlük ihtiyacı olduğu bulunmuştur (s.127).

Hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin incelendiği çalışmada, özgecilik ile çeşitli demografik değişkenlerin ilişkisi analiz edilmiştir. Bulgular, hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sorunlu aile yapısı olan katılımcıların yardımseverliklerinde de düşüklük gözlenmiştir. Çok kardeşli veya arkadaş sayısı çok olan katılımcıların ise özgeciliklerinin daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (Kaçar Banbal, 2010, ss. 48-49)

Bulgaristan'daki Türk azınlığın iyi oluş düzeylerini, algıladıkları ayrımcılık üzerinden inceleyen çalışmada, bireyler ayrımcılığı kendileri üzerinde algılıyorsa olumsuz duygularında artış, kendi gruplarına karşı algılıyorsa hem olumlu hem olumsuz duygularında artış gözlenmiştir. Bireylerin sahip oldukları psikolojik kaynaklara göre de, kendilerine ve gruplarına karşı algıladıkları ayrımcılığın etkilerinin farklı olduğu saptanmıştır (Korkmaz, 2010, ss.70-82).

Şahin (2011), öznel iyi oluşu öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve kendini açma açısından incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; algılanan sosyal destek, kendini açma ve öznel iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin algıladıkları destek arttığında onların mutlu olmasının desteklendiği ve mutlu bireylerin de kendilerini açarak daha da mutlu oldukları ifade edilmiştir (s.117).

Öğretmenlerin evlilik uyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, evlilik biçimleri ve uyumlarının psikolojik iyi oluş ile ilintili olduğu bulunmuştur. Özellikle evli olan öğretmenlerin çeşitli psikolojik iyi oluş boyutlarında anlamlı derecede olumlu farklılık gösterdiği desteklenmiştir (Yeşiltepe, 2011, s. 60).

Öznel iyi oluş müdahale programının öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, bu programa katılan ve katılmayan öğrenciler arasında ve katılan öğrencilerin ilk ve son ölçümleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yukarıdan aşağıya ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar temelli hazırlanan bu programın, katılımcıların öznel iyi oluşunu artırdığı gözlenmiştir (Malkoç, 2011, s. 97).

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen verilerin istatistiksel analizi üzerinde durulmuştur.

### **4.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırma tarama modelleri içinden genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Tarama modelleri, varolan bir durumu olduğu şekli ile betimlemek için kullanılan modellerdir. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2009, s.77-81).

Elde edilen verilerin incelenmesinde korelasyon ve farka dayalı ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni özgeciler ile bağımlı değişkenleri öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için regresyon analizi, demografik özelliklere göre değişkenler arası farklılaşmalarını değerlendirmek için t-testi ve varyans analizi kullanılmıştır.

### **4.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini 2012-2013 öğretim yılında Fatih Üniversitesi'nde Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi İdari Bilimler, İlahiyat ve Mühendislik Fakülteleri'nde lisans programı okuyan yaklaşık 9.000 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzdeler dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1: Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Demografik Özelliklere göre Dağılımı**

<b>Tablolar</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	311	70,2
	Erkek	132	29,8
	Toplam	443	100,0
<b>Yaş</b>	18-21 Yaş	342	77,2
	22-25 Yaş	101	22,8
	Toplam	443	100,0
<b>Öğrenim Gördüğü Fakülte</b>	Eğitim Fakültesi	81	18,3
	Fen-edebiyat Fakültesi	221	49,9
	Mühendislik Fakültesi	73	16,5
	İktisadi Ve İdari Bilimler	40	9,0
	İlahiyat Fakültesi	28	6,3
	Toplam	443	100,0
<b>Öğrenim Gördüğü Sınıf Düzeyi</b>	1.sınıf	115	26,0
	2.sınıf	206	46,5
	3.sınıf	79	17,8
	4.sınıf	43	9,7
	Toplam	443	100,0
<b>Üniversitedeki Öğrencilik Türü</b>	Tam Burslu	91	20,5
	%50 Burslu	117	26,4
	Ücretli	235	53,0
	Toplam	443	100,0
<b>Algılanan Ekonomik Seviye</b>	Dar Gelirli	16	3,6
	Ortanın Alt	20	4,5
	Orta Halli	218	49,2
	Ortanın üstü	152	34,3
	Varlıklı	37	8,4
	Toplam	443	100,0

Tablo 4.1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre 311'i (%70,2) kadın, 132'si (%29,8) erkek olarak dağıldıkları görülmektedir. Örneklemdeki üniversite öğrencilerinin 342'si (%77,2) 18-21 yaş ve 101'i (%22,8) 22-25 yaş aralığındadır.

Öğrenciler öğrenim gördükleri fakülteye göre yüksekten düşüğe doğru şöyle sıralanmaktadır; 221'i (%49,9) Fen-Edebiyat Fakültesi, 81'i (%18,3) Eğitim Fakültesi, , 73'ü (%16,5) Mühendislik Fakültesi, 40'ı (%9,0) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 28'i (%6,3) İlahiyat Fakültesi'dir.

Öğrencilerin 115'i (%26,0) 1.sınıfta, 206'sı (%46,5) 2.sınıfta, 79'u (%17,8) 3.sınıfta, 43'ü (%9,7) 4.sınıfta öğrenim görmektedir.

Öğrencileri üniversitedeki öğrencilik türüne göre 91'i (%20,5) tam burslu, 117'si (%26,4) %50 burslu, 235'i (%53,0) ücretli olarak dağılmaktadır.

Öğrenciler algılanan ekonomik seviyesine göre 16'sı (%3,6) dar gelirli, 20'si (%4,5) ortanın altı, 218'i (%49,2) orta halli, 152'si (%34,3) ortanın üstü, 37'si (%8,4) varlıklı olarak dağılmaktadır.

### **4.3. Veri Toplama Araçları**

Verilerin toplanmasında öğrencilerin çeşitli demografik bilgileri için 'Kişisel Bilgi Çizelgesi'; özgecilik düzeylerini belirlemek için 'Özgecilik Ölçeği' (Doğan & Sapmaz, 2013); psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için 'Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Kısa Formu' (Ryff, 1989) ve öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için 'Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği' (Watson, Clark ve Tellegen, 1988) ile 'Yaşam Doyumu Ölçeği' (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) uygulanmıştır.

#### 4.3.1. Kişisel Bilgi Çizelgesi

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Çizelgesi; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte ve sınıf düzeyi, öğrencilik türü (burslu, yarı burslu veya ücretli) ve algılanan sosyoekonomik durumu (dar gelirli, ortanın altı, orta halli, ortanın üstü veya varlıklı) içeren altı sorudan oluşmaktadır.

#### 4.3.2. Özgeciliğin Ölçeği (ÖÖ)

Özgeciliğin ölçeği Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; özgeciliğin tutum, davranış ve düşünceleri içeren 15 maddeden oluşan öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek tek boyutlu olup, özgeciliğin düzeyini ölçmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi özgeciliğin arttığını göstermektedir. Ölçeğin maddeleri 5'li Likert tip (1-Hiç uygun değil, 2-Uygun değil, 3-Biraz uygun, 4-Uygun, 5-Tamamen uygun) cevaplama anahtarları ile hazırlanmıştır.

ÖÖ'nin yapı geçerliliğini belirlemek için Doğan & Sapmaz (2012) tarafından ilk oluşturulan 32 maddenin açımlayıcı faktör analizi yapılarak faktör yükü .30'un altında kalan ve birden çok faktörde yer alan 17 madde çıkarılmıştır. Geriye kalan 15 madde üzerinde yapılan faktör analizi sonucunda özdeğeri 5.05 olan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu yapı toplam varyansın %33,683'ünü açıklamıştır.

Bulunan tek faktörlü yapıyı inceleyen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçek maddelerinin standartlaşmış ölçek faktörlerinin .31 ile .69 arasında olduğunu göstermiştir. Yapılan uyum indekslerine göre, bu modelin tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır (Doğan & Sapmaz, 2013).

Ölçeğin seçilen maddelerinin ölçüte uyum sağlayıp sağlamadığını görmek amacı ile madde analizi yapılmıştır. Madde analizi seçilen maddelerin özgeciliği temsil güçlerinin olduğunu göstermektedir. Madde toplam korelasyon yöntemlerinin .34 ile .61 arasında olduğu bulunmuştur.

İç tutarlılık güvenilirlik katsayısının (Chronbach alfa) .84 olduğu bulunmuştur. Bulgular, ÖÖ'nin güvenilir olduğunu göstermiştir.

### **4.3.3. Öznel İyi Oluş'un Ölçülmesi**

Ryff (1989)'un kavramsallaştırdığı üzere, öznel iyi oluş duyuşsal ve bilişsel değerlendirmelerden oluşmaktadır. Bu bağlamda, öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu ölçmek için Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegen, 1988) ve bilişsel boyutunu ölçmek için de Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) kullanılmaktadır.

#### **4.3.3.1. Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ)**

PNDÖ Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiş olan bir duygu değerlendirmesi ölçeğidir. 10 olumlu ve 10 olumsuz duygu ifadesinden oluşan ölçekte, bu iki boyutun birbirinden bağımsız olduğu ifade edilir. 5'li likert tip ölçek ile 1 (çok az veya hiç) ile 5 (çok fazla) olarak puanlanan ölçekte, olumlu ve olumsuz duyguların puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır.

PNDÖ geliştirilmesi, duygu kategorileri içinden ayırt edici ve kapsamlı duyguların seçilmesi ile başlamıştır. Yapılan faktör analizleri sonucunda, 10 olumlu (ilgili, heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, dikkatli ve aktif) ve 10 olumsuz (sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, sinirli, tedirgin ve korkmuş) duygu üzerinde karar verilmiştir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988, s.1064; Gençöz, 2000).

PNDÖ'nin iç tutarlılık güvenilirliği gösteren Cronbach alfa katsayıları, pozitif duygular için .86 ile .90 arasında iken, negatif duygular için .84 ile .87 arasındadır. Pozitif ve negatif duyguların birbiri ile ilişkileri -.12 ile -.23 arasındadır. Yapılan analizler, bu iki duygu setinin ortak varyansının %1 ile %5 arasında olduğunu göstermiştir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988, s. 1065).



Test-tekrar test güvenilirliği hesaplanırken, farklı zaman aralıkları arasında (şimdi, geçen günler, geçen hafta, geçen yıl ve genel) uygulanan ölçeğin sonuçlarının istikrar gösterdiği görölmüştür. Bu özelliği ile ölçeğin bireylerin duygularını karakter özelliği olarak ölçebildiği kaydedilmiştir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988, s. 1065).

Ölçek geçerliliği analizlerinde, benzer ölçek geçerlilik katsayısının .89 ile .95 arasında değiştii ve ayırteci geçerlilik katsayısının da -.02 ile -.18 arasında değiştii bulunmuştur. Madde geçerliliği olarak her maddenin yükünün %50'den fazla olduğu ve ikincil yüklerinin oldukça düşük olduğu görölmüştür (Watson, Clark ve Tellegen, 1988, s. 1066).

Diğer ölçme araçları ile yapılan dış geçerlilik ölçümlerinde, Beck Depresyon Envanteri'nin olumlu duygular ile -.35; olumsuz duygular için .56 korelasyonu bulunmuştur. Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri ölçekleri ise olumlu duygular için -.35, olumsuz duygular için -.51 korelasyonu bulunmuştur (Watson, Clark ve Tellegen, 1988, s. 1068).

Yapılan analizler sonucunda, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin geçerli, güvenilir, net ve birbirinden bağımsız ölçümler olduğu kaydedilmiştir.

PNDÖ Türkçe çalışması Gençöz (2000) tarafından 199 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Faktör analizi işlemlerinde, Negatif Duygu maddelerinin yükleri .46 ile .76 arasında değişirken; Pozitif Duygu maddelerinin yükleri .48 ile .74 arasında değişmiştir. Bu yapı toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. Ortak varyans değerlerinin ise .22 ile .63 arasında değiştii kaydedilmiştir (Gençöz, 2000, s.13).

Güvenirlik çalışmalarıında, iç tutarlık katsayısının (Cronbach alfa) Negatif Duygu için .83, Pozitif Duygu için .86 olduğu bulunmuştur. Madde-toplam korelasyonu, Negatif Duygu için .35 ile .71 arasında; Pozitif Duygu için .33 ile .67 arasında değiştii görölmüştür (Gençöz, 2000, s.14).

Test-tekrar test güvenilirliği 3 hafta içinde 165 kişiye uygulanmıştır. Negatif Duygular için iki uygulamanın arasındaki ilişki .40; Pozitif Duygular için ise .54 olarak belirlenmiştir (Gençöz, 2000, s.14).

Dış geçerlik ölçümleri için kullanılan Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile Beck Anksiyete Envanteri (BAE) sonuçlarına göre, BDE ile Negatif Duygular arasındaki korelasyon .51; Pozitif Duygular arası korelasyon -.48'dir. BAE ile Negatif Duygular arasındaki korelasyon .47; Pozitif Duygular arası korelasyon -.22'dir (Gençöz, 2000, s.14-15).

Varılan sonuçlara göre, PNDÖ'nin orijinal formu ile Türkçe formunun benzerlik gösterdiği ve iki boyutlu duygu yapısını doğruladığı söylenmektedir (Gençöz, 2000, s.19).

#### **4.3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)**

Öznel iyi oluş ölçeğinin bilişsel boyutunu ölçen YDÖ; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, (1985) tarafından geliştirilmiştir. YDÖ, kişilerin yaşamlarının 'bilişsel değerlendirmesi' olarak nitelendirir. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Değerlendirme, 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ve 7 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında değişen 7'li likert tip ölçek üzerinde yapılır. Ölçekten alınabilecek puan en az 5, en çok 35'tir.

YDÖ'nin maddelerinin geliştirilmesi aşamasında genel yaşam doyumunu ifade eden 48 öz-bildirim maddesi toplanmıştır. Yapılan faktör analizinde, olumlu ve olumsuz duyguları ifade eden maddeler çıkarılarak yaşam doyumunu ifade ettiği düşünülen 5 madde kalmıştır. Faktör analizi bu yapının tek faktörlü olduğunu ve varyansın %66'sını açıkladığını göstermiştir (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985, s. 72)

Test-tekrar test güvenilirliği için ölçek 2 ay içinde 176 kişiye uygulanmıştır. Yapılan 2 ölçüm arasındaki korelasyon katsayısı .82 olarak bulunmuştur (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985, s. 72).

Dış geçerlik ölçümleri için YDÖ ile beraber benzer ölçekler uygulanmıştır. YDÖ'nin öznel iyi oluşu ölçen diğer ölçekler ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Kişilik özellikleri ile YDÖ arasındaki ilişkide, YDÖ'nin özgüven ile korelasyonu .54; nevroitiklik ile -.48; duygusallık ile -.25; aktivite ile .08; sosyallık ile .20 ve dürtüsellük ile -.03 olarak bulunmuştur (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985, s. 73).

YDÖ'nin ilk Türkçe uyarlamasının Köker (1991) tarafından ergenler ile yapıldığı kaydedilmiştir. Yüzeysel geçerliliği yapılan bu çalışmada, ölçeğin geçerliliğinin desteklendiği görülmüştür (Akt. Tuzgöl-Dost, 2007, s.135). Ayrıca, YDÖ'nin Türkçe psikometrik özellikleri Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından üniversite öğrencileri, hapisane memurları ve yaşlılar olmak üzere üç farklı grup üzerinde uygulanarak incelenmiştir. YDÖ'nin 547 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan incelemesinde iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur (Durak, Şenol-Durak ve Gençöz ,2010, s. 417).

Ölçeğin yapısının incelendiği doğrulayıcı faktör analizinde, ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Ayrıca analizler bu tek faktörlü yapının uyumunun iyi olduğunu göstermiştir (Durak, Şenol-Durak ve Gençöz ,2010, s. 418).

Ölçeğin uyum geçerliliğini saptamak için özgüven, pozitif duygular, negatif duygular, algılanan sosyal destek, depresyon ve aylık gelir gibi yapılar ile eş zamanlı karşılaştırmalar yapılmıştır. YDÖ'nin korelasyon katsayıları özgüven ile .40; algılanan aile sosyal desteği ile .29; algılanan arkadaş sosyal desteği ile .26; diğer önemli kişilerden algılanan sosyal destek ile .21; depresyon ile -.40; negatif duygular ile -.29 ve aylık gelir ile .011 olarak bulunmuştur (Durak, Şenol-Durak ve Gençöz ,2010, s. 419).

Ayrırtedici uyum geçerliliği için yaşam doyumu ile ilgisi olmadığı düşülen kendini sansürleme isteği karşılaştırılmıştır. YDÖ ile Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği arasındaki ilişki katsayısı -.08 olarak bulunmuştur (Durak, Şenol-Durak ve Gençöz ,2010, s. 420).

Diğer iki farklı grup (hapishane memurları ve yaşlılar) ile yapılan analizler de benzer sonuçlar vermiştir. YDÖ'nin psikometrik özelliklerinin yeterli olduğu görülmüştür (Durak, Şenol-Durak ve Gençöz ,2010, s. 427).

#### **4.3.4. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formu (PİOÖ-42)**

Psikolojik iyi olma ölçekleri (PİOÖ), Ryff (1989) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluşu ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formu (PİOÖ-42) ise Akın v.d. (2012) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış PİOÖ'nin 42 soruluk kısa formudur.

PİOÖ, psikolojik iyi oluşu ölçmeyi amaçlayan Ryff (1989) tarafından geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir. Her biri 14'er sorudan oluşan 6 alt boyutu (kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı ve kişisel gelişim) ile toplam 84 sorudan oluşmaktadır. 7'li likert tip ölçek ile puanlanması yapılan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 504 ve en düşük puan da 84'tür. Yüksek puanlar psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir.

PİOÖ'nin her bir alt boyutu için iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarını (Chronbach alfa); özerklik için .86, çevre hâkimiyeti için .90, kişisel gelişim .87, olumlu ilişkiler için .91, yaşam amacı için .90 ve kendini kabul için .93 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği 117 kişi üzerinden altı haftalık zaman dilimde hesaplanmıştır. Buna göre test-tekrar test katsayıları şöyledir; kendini kabul için .85, olumlu ilişkiler için .83, özerklik için .88, çevre hâkimiyeti için .81, yaşam amacı için .82 ve kişisel gelişim için .81 (Ryff, 1989, s. 1072).

PİOÖ'nin benzer ölçek geçerliliğini saptamak üzere olumlu işlevselliği ifade eden (yaşam doyumu, duygu dengesi, öz-güven gibi) ölçümler ve olumsuz işlevselliği ifade eden (depresyon gibi) ölçümler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçekleri ile olumlu işlevsellik ölçümleri arasında .25 ile .73 arasında değişen korelasyon

katsayıları ve olumsuz işlevsellik ölçümleri arasında -.30 ile -.60 arasında değişen korelasyon katsayıları bulunmuştur. Bulgular, bu ölçeğin geçerliliğini desteklemektedir (Ryff,1989, s. 1074).

PİOÖ beş akademisyen tarafından Türkçe'ye çevrilerek Türkçe dil eşdeğerliliği sağlanmıştır. İngilizce ve Türkçe formların alt boyutları arasındaki korelasyonlar şöyledir; özerklik için .94, çevre hâkimiyeti için .97, kişisel gelişim için .97, olumlu ilişkiler için .96, yaşam amacı için .96 ve kendini kabul için .95 (Akın, 2008, s. 745).

Faktör yüklerini belirlemek için yapılan açımlayıcı faktör analizi, altı faktörlü yapının orijinal formdakine benzer olduğunu göstermiştir. Bu yapı, toplam varyansın yaklaşık %68'ini açıklamaktadır. Faktör yüklerinin tüm alt boyutlardaki maddeler için .42 ile .91 arasında değiştiği bulunmuştur. Yalnız faktör yükü .30'un altında olan 4 madde çıkarılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizleri de altı boyutu destekler nitelikte bulunmuştur (Akın, 2008, s. 746).

Diğer ölçekler ile yapılan uyum geçerliliği sonuçlarına göre, PİOÖ Türkçe Formu'nun tüm alt ölçekleri Öz-anlayış Ölçeği ile olumlu ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ile olumsuz olarak ilişkilidir. Alt boyutların Öz-anlayış Ölçeği ile korelasyon katsayıları özerklik için .47; çevre hâkimiyeti için .39; kişisel gelişim için .49; olumlu ilişkiler için .51; yaşam amacı için .36 ve kendini kabul için .55 olarak bulunmuştur. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ile alt boyutların arasında ise -.12 ile -.51 arasında değişen negatif korelasyon katsayıları bulunmuştur (Akın, 2008, s. 746).

Maddelerin doğru anlaşılıp anlaşılmadığını anlamak için yapılan iç tutarlık ölçümlerinde iç tutarlık güvenilirlik katsayıları her bir alt boyut için şöyle saptanmıştır; özerklik için .91; çevre hâkimiyeti için .94; kişisel gelişim için .90; olumlu ilişkiler için .89; yaşam amacı için .96 ve kendini kabul için .87. (Akın, 2008, s. 746).

Test-tekrar test güvenilirliği için 4 hafta arayla 178 kişi ile yapılan ölçümlerin sonuçlarında, özerklik için .78; çevre hâkimiyeti için .95; kişisel gelişim için .97; olumlu ilişkiler için .86; yaşam amacı için .90 ve kendini kabul için .97 katsayıları bulunmuştur. (Akın, 2008, s. 747).

Yapılan analizler, Türkçe uyarlaması yapılan PİÖÖ'nin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir (Akın, 2008).

Akın ve diğ. (2012), orijinali 84 soruluk olan PİÖÖ'nin kısa formunu geliştirmek için 1048 kişi üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır. Seçilen 42 soru ile oluşturulan PİÖÖ kısa formu, 6 boyutta 7'şer soru içermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları bu yeni oluşturulan 6 alt boyutlu modelin uyumunun iyi olduğunu göstermiştir. Güvenirlik hesaplamaları için iç tutarlılık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

Madde analizi sonucunda, en yüksek %27 grup ile en düşük %27 grup arasında maddelerin ortalama puanları ve faktör puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, PİÖÖ-42'nin maddelerinin ayırt ediciliğini desteklemektedir.

Yapılan analizler, PİÖÖ-42'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Akın ve diğ., 2012).

#### **4.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için gerekli izinler alındıktan sonra, verilerin toplanması 2012-2013 güz döneminde gerçekleşmiştir.

Veri toplama araçlarında kullanılan kişisel bilgi çizelgesi ve ölçeklerin uygulama sıraları farklılaştırılarak veri toplama formları hazırlanmıştır. Uygulama için, araştırma kapsamındaki fakültelerden farklı derslerin öğretim elemanlarına ulaşılmıştır. Öğretim elemanlarının uygun gördüğü ders saatlerinde çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen

öğrencilere araştırmacı gözetiminde veri toplama araçları uygulanmıştır. Ölçekleri cevaplamak istemeyen öğrenciler araştırmaya katılmamıştır. Gizlilik esasına uygun olarak katılımcılardan kimlik bilgileri alınmamıştır. Veri toplama araçlarını eksik dolduran öğrenciler örnekleme dâhil edilmemiştir. Uygulama yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

#### **4.5. Verilerin Çözümlemesi**

Araştırmada kapsamında kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler bilgisayar ortamına girilerek SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemler (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesine parametrik test yöntemlerinin uygulanabilmesi için hem örneklem sayısının yeterli olması hem de örneklemin normal dağılım göstermesi gerektiği varsayılmıştır (Kalaycı, 2008, s.154). Bu amaçla, araştırmanın değişkenlerine normal dağılım analizi uygulanmıştır. Dağılımın normalliğini sınavan Kolmogorov Smirnov testi sonucunda, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle, verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Kolmogorov Smirnov Testi sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

**Tablo 4.2. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Normal Dağılım Testi**

	N	Z	p
Özgecılık Puanı	443	1,518	0,020
Öznel İyi Oluş Puanı	443	0,710	0,694
Özerklik	443	0,841	0,479
Çevre hâkimiyeti	443	1,063	0,208
Kişisel gelişim	443	1,221	0,101
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	443	1,623	0,010
Yaşam amacı	443	1,902	0,001
Kendini kabul	443	0,971	0,303
Psikolojik İyi Olma Genel Puanı	443	0,810	0,527

Araştırma kapsamındaki ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı kullanılmıştır. Özgecılık ölçeğinin güvenilirliği  $\alpha=0,795$  olarak bulunmuştur. Psikolojik iyi olma ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0,861$  olarak ve her bir alt boyutunun güvenilirliği de; özerklik için  $\alpha=0,763$ , çevre hâkimiyeti için  $\alpha=0,794$ , kişisel gelişim için  $\alpha=0,704$ , olumlu ilişkiler için  $\alpha=0,751$ , yaşam amacı için  $\alpha=0,779$  ve kendini kabul için  $\alpha=0,775$  olarak bulunmuştur. Öznel iyi oluşun iki boyutu için yapılan güvenilirlik analizlerinde; Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği için  $\alpha=0,716$  ve Yaşam Doyumu Ölçeği için  $\alpha=0,836$  olarak saptanmıştır. Genel Öznel İyi Oluş ölçümü için güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0,725$  olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, kullanılan ölçeklerin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

Araştırma verilerinin analizinde; tanımlayıcı istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), basit doğrusal regresyon analizi ve korelasyon (r) uygulanmıştır. Araştırmada demografik değişkenlere göre özgeciliğin, öznel iyi oluşun ve psikolojik iyi oluşun anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğini saptamak için; demografik özellikler iki gruplu ise t-testi, ikiden fazla gruplu ise varyans analizi kullanılmıştır. Farklılıkların olması durumunda, bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey Post Hoc çoklu karşılaştırma testleri tercih edilmiştir. Öznel iyi



oluş, psikolojik iyi oluş ve özgecilik arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon (r) uygulanmıştır. Verilerin analizinde, özgecilik bağımsız değişken olarak; öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Özgeciliğin öznel iyi oluşu, öznel iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını ortaya koymak için regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlerin sonuçları ve yorumları yer almaktadır.

### Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Betimsel İstatistikleri

**Tablo 5.1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalamaları**

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Öznel İyi Oluş	443	32,273	14,522	-17,000	71,000
Psikolojik İyi Oluş	443	205,239	26,920	112,000	279,000
Özerklik	443	30,993	6,085	13,000	49,000
Çevre hâkimiyeti	443	32,889	5,630	15,000	49,000
Kişisel gelişim	443	34,826	5,870	13,000	49,000
Olumlu İlişkiler	443	36,745	6,767	9,000	49,000
Yaşam amacı	443	36,237	6,173	9,000	48,000
Kendini kabul	443	33,549	6,603	17,000	49,000
Özgecilik	443	62,075	6,830	41,000	75,000

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin özgecilik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ortalamaları incelendiğinde “öznel iyi oluş puanının” ( $32,273 \pm 14,522$ ); “psikolojik iyi oluş genel puanının” ( $205,239 \pm 26,920$ ); psikolojik iyi oluş alt boyutları için “özerklik ” puanının ( $30,993 \pm 6,085$ ); “çevre hâkimiyeti” puanının ( $32,889 \pm 5,630$ ); “kişisel gelişim” puanının ( $34,826 \pm 5,870$ ); “olumlu

ilişkiler” puanının ( $36,745 \pm 6,767$ ); “yaşam amacı” puanının ( $36,237 \pm 6,173$ ); “kendini kabul” puanının ( $33,549 \pm 6,603$ ) ve “özgecılık puanının” ( $62,075 \pm 6,830$ ) düzeyde olduğu görülmektedir.

**Araştırma Sorusu 1:** Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre özgecılık, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi oluş alt boyutları düzeyleri farklılık göstermekte midir?

Bu alt probleme ilişkin bulgular Tablo 5.2.’de yer almaktadır.

**Tablo 5.2. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgecılık, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete göre Ortalamaları ve t-testi Sonuçları**

	Grup	N	X	Ss	t	P
Özgecılık	Kadın	311	62,511	6,566	2,074	<b>0,039</b>
	Erkek	132	61,046	7,337		
Öznel İyi Oluş	Kadın	311	32,113	14,888	-0,357	0,721
	Erkek	132	32,652	13,669		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	311	207,466	26,555	2,691	<b>0,007</b>
	Erkek	132	199,992	27,146		
Özerklik	Kadın	311	30,868	6,148	-0,664	0,507
	Erkek	132	31,288	5,947		
Çevre hâkimiyeti	Kadın	311	33,215	5,494	1,876	0,061
	Erkek	132	32,121	5,887		
Kişisel gelişim	Kadın	311	35,354	5,670	2,928	<b>0,004</b>
	Erkek	132	33,583	6,162		
Olumlu İlişkiler	Kadın	311	37,515	6,678	3,727	<b>0,000</b>
	Erkek	132	34,932	6,653		
Yaşam amacı	Kadın	311	36,521	5,825	1,488	0,166
	Erkek	132	35,568	6,902		
Kendini kabul	Kadın	311	33,994	6,687	2,187	<b>0,029</b>
	Erkek	132	32,500	6,302		

Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin özgeçilik puanları ( $x=62,511$ ), erkek üniversite öğrencilerinin özgeçilik puanlarından ( $x=61,046$ ) yüksek bulunmuştur. Yapılan t-test sonucuna göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p=0.039$ ).

Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ( $x=207,466$ ), erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarından ( $x=199,992$ ) yüksek bulunmuştur. Yapılan t-test sonucuna göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p=0.007$ ).

Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim puanları ( $x=35,354$ ), erkek üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim puanlarından ( $x=33,583$ ) yüksek bulunmuştur. Yapılan t-test sonucuna göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p=0.004$ ).

Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin olumlu ilişkiler puanları ( $x=37,515$ ), erkek üniversite öğrencilerinin olumlu ilişkiler puanlarından ( $x=34,932$ ) yüksek bulunmuştur. Yapılan t-test sonucuna göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ).

Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ( $x=33,994$ ), erkek üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarından ( $x=32,500$ ) yüksek bulunmuştur. Yapılan t-test sonucuna göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p=0.029$ ).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanı, özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Araştırma Sorusu 2:** Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre özgecilik, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi oluş alt boyutları düzeyleri farklılık göstermekte midir?

Bu alt probleme ilişkin bulgular Tablo 5.3.'te verilmiştir.

**Tablo 5.3. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaş Gruplarına göre Ortalamaları**

	Grup	N	X	Ss	t	P
Özgecilik	18-21 Yaş	342	62,021	6,823	-0,306	0,760
	22-25 Yaş	101	62,257	6,881		
Öznel İyi Oluş	18-21 Yaş	342	31,652	14,969	-1,660	0,098
	22-25 Yaş	101	34,376	12,739		
Psikolojik İyi Oluş	18-21 Yaş	342	204,281	26,576	-1,381	0,168
	22-25 Yaş	101	208,485	27,946		
Özerklik	18-21 Yaş	342	30,918	5,889	-0,478	0,633
	22-25 Yaş	101	31,248	6,730		
Çevre hâkimiyeti	18-21 Yaş	342	32,500	5,633	-2,698	<b>0,007</b>
	22-25 Yaş	101	34,208	5,441		
Kişisel gelişim	18-21 Yaş	342	34,760	5,787	-0,435	0,664
	22-25 Yaş	101	35,050	6,168		
Olumlu İlişkiler	18-21 Yaş	342	36,731	6,863	-0,080	0,937
	22-25 Yaş	101	36,792	6,464		
Yaşam amacı	18-21 Yaş	342	36,035	6,212	-1,268	0,206
	22-25 Yaş	101	36,921	6,018		
Kendini kabul	18-21 Yaş	342	33,336	6,719	-1,246	0,213
	22-25 Yaş	101	34,267	6,174		

22-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin çevre hâkimiyeti puanları ( $x=34,208$ ), 18-21 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin çevre hâkimiyeti puanlarından ( $x=32,500$ ) yüksek bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p=0.007$ ).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin özgecilik, öznel iyi oluş, özerklik, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul, psikolojik iyi oluş genel puanları ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Araştırma Sorusu 3:** Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik düzeye göre özgecilik, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi oluş alt boyutları düzeyleri farklılık göstermekte midir?

Bu alt probleme ilişkin bulgular Tablo 5.4.'te verilmiştir.

**Tablo 5.4. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Düzeye göre Ortalamaları**

	Grup	N	X	Ss	F	P
Özgecilik	Dar Gelirli	16	62,188	6,036	1,224	0,300
	Ortanın Alt	20	59,250	8,843		
	Orta Halli	218	62,436	6,769		
	Ortanın üstü	152	62,165	6,620		
	Varlıklı	37	61,054	7,063		
Öznel İyi Oluş Puanı	Dar Gelirli	16	32,063	21,638	2,227	0,065
	Ortanın Alt	20	27,700	13,853		
	Orta Halli	218	30,849	14,806		
	Ortanın üstü	152	34,013	12,934		
	Varlıklı	37	36,081	14,769		
Psikolojik İyi Oluş Genel Puanı	Dar Gelirli	16	202,813	30,723	0,731	0,571
	Ortanın Alt	20	200,150	27,340		
	Orta Halli	218	203,881	26,789		
	Ortanın üstü	152	207,908	26,406		

Tablo 5.4'ün devamı

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
	Varlıklı	37	206,081	28,289		
Özerklik	Dar Gelirli	16	30,188	5,648	0,709	0,586
	Ortanın Alt	20	31,150	6,572		
	Orta Halli	218	30,725	6,027		
	Ortanın üstü	152	31,618	6,214		
	Varlıklı	37	30,270	5,891		
Çevre hâkimiyeti	Dar Gelirli	16	31,750	6,476	1,502	0,200
	Ortanın Alt	20	32,050	5,799		
	Orta Halli	218	32,514	5,714		
	Ortanın üstü	152	33,250	5,579		
	Varlıklı	37	34,568	4,610		
Kişisel gelişim	Dar Gelirli	16	33,750	6,914	0,338	0,852
	Ortanın Alt	20	34,700	6,300		
	Orta Halli	218	34,638	5,652		
	Ortanın üstü	152	35,178	5,978		
	Varlıklı	37	35,027	6,198		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Dar Gelirli	16	38,188	7,626	1,083	0,365
	Ortanın Alt	20	33,900	8,938		
	Orta Halli	218	36,821	6,635		
	Ortanın üstü	152	36,822	6,548		
	Varlıklı	37	36,892	6,716		
Yaşam amacı	Dar Gelirli	16	35,500	7,992	0,168	0,955
	Ortanın Alt	20	36,100	6,078		
	Orta Halli	218	36,211	6,202		
	Ortanın üstü	152	36,480	5,979		
	Varlıklı	37	35,784	6,263		
Kendini kabul	Dar Gelirli	16	33,438	7,711	1,506	0,199
	Ortanın Alt	20	32,250	6,112		
	Orta Halli	218	32,973	6,537		
	Ortanın üstü	152	34,559	6,528		
	Varlıklı	37	33,541	6,874		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin özgecilik, öznel iyi oluş, özerklik, Çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul, psikolojik iyi oluş genel puanları ortalamalarının ailesinin ekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Araştırma Sorusu 4:** Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi oluş alt boyutları düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Bu alt probleme ilişkin bulgular Tablo 5.5.'te verilmiştir.

**Tablo 5.5. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Aralarındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi**

	Öznel İyi Oluş Puanı	Özerklik	Çevresel Hâkimiyet	Bireysel Gelişim	Olumlu İlişkiler	Yaşam Amaçları	Kendini-kabul	Psikolojik İyi Oluş	Özgecilik Puanı
<b>Öznel İyi Oluş Puanı</b>	r 1,000								
<b>Özerklik</b>	r 0,409**	1,000							
<b>Çevresel Hâkimiyet</b>	r 0,538**	0,307**	1,000						
<b>Bireysel Gelişim</b>	r 0,466**	0,242**	0,481**	1,000					
<b>Olumlu İlişkiler</b>	r 0,483**	0,223**	0,563**	0,500**	1,000				
<b>Yaşam Amaçları</b>	r 0,346**	0,166**	0,489**	0,516**	0,505**	1,000			
<b>Kendini kabul</b>	r 0,623**	0,429**	0,571**	0,506**	0,545**	0,393**	1,000		
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	r 0,660**	0,542**	0,777**	0,741**	0,778**	0,705**	0,799**	1,000	
<b>Özgecilik Puanı</b>	r 0,222**	0,160**	0,123**	0,256**	0,234**	0,167**	0,207**	0,265**	1,000

\*\*  $p < .001$



Özgecılık puanı ile öznel iyi oluş puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.222$ ). Buna göre özgecılık puanı arttıkça öznel iyi oluş puanı artmaktadır.

Özgecılık puanı ile psikolojik iyi olma genel puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.265$ ). Buna göre özgecılık puanı arttıkça psikolojik iyi olma genel puanı artmaktadır.

Psikolojik iyi oluş genel puanı ile öznel iyi oluş puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.66$ ). Buna göre psikolojik iyi oluş genel puanı arttıkça öznel iyi oluş puanı artmaktadır.

Yapılan korelasyon analizinde, en güçlü ilişkinin kendini kabul ve psikolojik iyi olma arasında olduğu ( $r=.799$ ); en zayıf ilişkinin de özgecılık ile çevre hakimiyeti arasında olduğu ( $r=.123$ ) bulunmuştur

**Araştırma Sorusu 5:** Özgecılık, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyini yordamakta mıdır?

Bu alt probleme ilişkin bulgular Tablo 5.6.'da verilmiştir.

**Tablo 5.6. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgecılık Düzeyinin Öznel İyi Oluş Puanı Üzerine Etkisi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	$R^2$
Öznel İyi Oluş Puanı	Sabit	2,929	0,475	0,635	22,931	0,000	0,047
	Özgecılık Puanı	0,473	4,789	0,000			

Özgecılık puanı ile öznel iyi oluş puanı arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Öznel iyi oluş

puanı düzeyinin belirleyicisi olarak özgeciler puanı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ( $R^2=0,047$ ).

**Araştırma Sorusu 6:** Özgeciler, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordamakta mıdır?

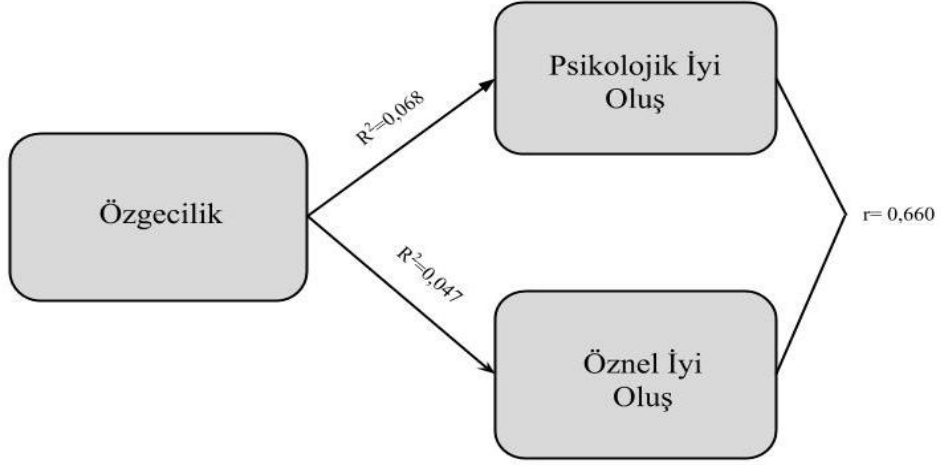
Bu alt probleme ilişkin bulgular Tablo 5.7.'de verilmiştir.

**Tablo 5.7. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgeciler Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	$R^2$
Psikolojik İyi Olma Genel Puanı	Sabit	140,279	12,413	0,000	33,442	0,000	0,068
	Özgeciler Puanı	1,046	5,783	0,000			

Özgeciler puanı ile psikolojik iyi oluş genel puanı arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<.001$ ). Psikolojik iyi oluş genel puanı düzeyinin belirleyicisi olarak özgeciler puanı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ( $R^2=0,068$ ).

Araştırmanın bulgularına göre; psikolojik iyi oluşun %6,8'i ve öznel iyi oluşun % 4,7'si özgeciler tarafından açıklanmaktadır. Bu ilişki Şekil 5.1.'de gösterilmiştir.



**Şekil 5.1 Özgecılık, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluşun İlişkisi**

## ALTINCI BÖLÜM: TARTIŞMA ve YORUMLAR

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin özgecilik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ait bulgular doğrultusunda elde edilen sonuç, tartışma ve öneriler bulunmaktadır.

### 6.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Özgecilik, Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

Araştırma bulguları cinsiyete göre özgecilik puanlarının farklılaştığını göstermektedir. Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin özgecilik puanları erkek öğrencilerinkine göre daha yüksek bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı olsa da, kadınların özgecilik düzeylerinin ( $X=62,511$ ), erkeklerin özgecilik düzeylerinden ( $X=61,046$ ), çok yüksek olmadığı da görülmektedir. Özgecilik ve cinsiyet ilişkisini inceleyen araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Kadın ve erkeklerin özgecilik düzeylerinin farklılık göstermediğini söyleyen araştırmalar bulunmaktadır (Chou, 1998; Banbal Kaçar, 2010; Doğan & Sapmaz, 2013; Huber & MacDonald, 2012). Bunun yanında, literatürde kadınların daha özgeci olduklarına dair araştırma bulguları da yer almaktadır (Weinstein & Ryan, 2010, Wesley, 1984).

Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencileri psikolojik iyi oluş, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler ve kendini kabul puanlarında cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler ve kendini kabul puanları erkek öğrencilerinkine göre yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun cinsiyet

ile ilişkisini inceleyen araştırmalar kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklerden yüksek olduğunu kaydetmiştir (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995; Cenkseven, 2004; Cirhinlioğlu, 2006; Gürel, 2009). Ryff (1989)'nın psikolojik iyi oluş ile ilgili temel makalesinde, kadınların psikolojik iyi oluş ile olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim boyutlarında erkeklere göre daha yüksek puan aldığı kaydedilmiştir. Cirhinlioğlu (2006) da kadın öğrencilerin olumlu ilişkiler ve kendini kabul boyutlarında yüksek puan aldığını kaydetmiştir. Kadınların genel psikolojik iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek olmasının nedeninin de bu belirtilen boyutlardaki yüksek puandan kaynaklandığı söylenmektedir. İlgili literatür bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Araştırmanın sonuçları, öznel iyi oluş puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermiştir. İlgili araştırmalar farklı sonuçlar göstermektedir. Öznel iyi oluşun cinsiyet ile ilişkili olmadığını ortaya koyan araştırmalar (Diener, 1994, s.554; Diener, Suh & Smith, 1999; Cihangir-Çankaya, 2009; Tuzgöl-Dost, 2006; Saygın & Arslan, 2009; Tuzgöl-Dost, 2010;) olduğu gibi; öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını bildiren araştırmalar (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; İlhan, 2005; Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008; Tümkaya, 2011; Gündoğdu & Yavuzer, 2012) da mevcuttur. Diener (1994), öznel iyi oluşu ilk defa kavramsallaştırırken, cinsiyet ve yaş gibi demografik özelliklere göre değişmeyen bir kavram olarak açıklamıştır. Bu açıdan, kadınların veya erkeklerin daha mutlu ya da mutsuz olduğu genellemeleri yapılmamaktadır. İlgili araştırmalar bölümünde de değinildiği gibi bireylerin mutluluklarına cinsiyetten bağımsız etki eden farklı etmenler mevcuttur. Cinsiyete göre mutluluk düzeyleri arasında fark çıktığı zaman da, bu fark muhtemelen başka etmenlerden kaynaklanmaktadır. Bu araştırmanın bulgularında da cinsiyet ile farkın gözlenmemesi, öznel iyi oluş literatürünü desteklemektedir.

## 6.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Özgeçmiş, Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

Araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve çevre hâkimiyeti dışındaki alt boyutları yaşa göre farklılaşmamaktadır. Farklı yaş grupları arasında yapılan psikolojik iyi oluş ölçümlerinde, kişisel gelişim puanlarının daha genç olanlarda daha yüksek olduğu; çevre hâkimiyeti puanlarının da daha gençlerde daha düşük olduğu ve yaşam amacı puanlarının da orta yaşlarda daha yüksek olduğu görülmüştür (Ryff, 1989). Bu araştırmanın örnekleminde yaş grupları arasındaki fark az olduğu için geçerli farklılıkların çıkmadığı düşünülmektedir. Sadece çevre hâkimiyeti puanları bu araştırmada yaşa göre farklılık göstermektedir. Üniversite üçüncü veya dördüncü sınıfa giden öğrencilerin diğer düşük seviyedeki öğrencilere göre çevre hâkimiyetleri yüksek bulunmuştur. Ryff & Singer (2006) araştırmasında yaş ile beraber çevre hâkimiyetinin arttığını kaydetmiştir. Çevre hâkimiyetinin yüksek olması, kişilerin kendi yaşadıkları fiziksel ve psikolojik çevreyi seçip idare edebilmesi ile bağlantılıdır. Üçüncü veya dördüncü sınıfta okuyan üniversite öğrencileri de kendi yaşam ve sosyal alanlarını ve içlerinde ilişkide bulunacakları kişileri belirleyip seçmiş oldukları düşünülebilir. Bu nedenle de, kendilerini üniversiteye yeni başlamış olanlara göre çevre hâkimiyeti açısından yüksek olarak hissetmektedir.

Araştırmanın bulguları, yaşa göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığını göstermiştir. Farklı yaşam evrelerinde yapılan mutluluk araştırmaları dahi, yaşlılar ve gençler arasında öznel iyi oluş açısından anlamlı farklılıkların olmadığını kaydetmiştir (Hefferon & Boniwell, 2011). Bu araştırmada, üniversite öğrencileri arasındaki az yaş farkının da onların öznel iyi oluşlarını farklılaştırmaması bu araştırmaları destekler niteliktedir. Yurtiçinde üniversite öğrencileri ile yapılan çeşitli araştırmalarda da öznel iyi oluş ile yaş arasında ilişki bulunmamıştır (Şahin & Karabeyoğlu, 2010).

Özgeçililik düzeyinin de yaşa göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Farklı yaş seviyeleri üzerinde yapılan araştırmalarda, ergenlerin çocuklara göre (Chou, 1998) ve yetişkinlerin ergenlere göre özgeçililik düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Lowe & Ritchey, 1973; Rushton v.d, 1986). Bu araştırma sadece üniversite öğrencileri ile yapıldığı için katılımcılar arası yaş farkı azdır. Bu nedenle, yüksek ve düşük yaş gruplarındaki öğrencilerin özgeçililik düzeylerinin benzer sonuçlar verdiği söylenebilir.

### **6.3. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyoekonomik Düzeye Göre Özgeçililik, Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri**

Araştırmanın bulgularına göre, algılanan ekonomik seviyeye göre öznel iyi oluş farklılaşmamaktadır. Bir ülkenin içinde gelir düzeyi ile öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen araştırmalar, genellikle bu iki değişkenin birbiri ile doğrudan ilişkili olmadığını göstermiştir. Mutluluğun sosyoekonomik seviye ile ilişkisi, maddi ihtiyaçların daha rahat doyurulup yaşam doyumunu artırması ile bağlantılandırılmıştır (Johnson & Krueger, 2006; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Bu açıdan, belli bir gelir seviyesini elde etmek öznel iyi oluş için önemli olsa da, daha fazla paranın mutluluk getirip getirmeyeceği tartışmalıdır (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Yurtiçinde yapılan çalışmalarda, hem sosyoekonomik düzey ile öznel iyi oluş arasında ilişkinin olmadığı (Şahin & Karabeyoğlu, 2010) ve hem de algılanan yüksek sosyoekonomik düzey ile öznel iyi oluşun ilişkisini gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2006; Tuzgöl-Dost, 2010; Tümkeya, 2011). Bu araştırmada örneklemin vakıf üniversitesi öğrencilerinden oluşmasından dolayı, katılımcıların çoğunluğunun yaşam ihtiyaçlarını karşılayabilecek belli bir ekonomik seviyeye sahip oldukları düşünülebilir. Bu açıdan, algılanan sosyoekonomik seviyeler arası anlamlı farkın çıkmaması geçmiş bulguları destekler niteliktedir. Ayrıca, kendi sosyoekonomik seviyesini varlıklı olarak algılayan öğrencilerin mutluluk seviyelerinin diğerlerine göre daha yüksek çıkmaması da mutluluğun para ile doğrudan bağının önerilmediği bulgusunu yinelemektedir.

Araştırmanın bulguları, algılanan sosyoekonomik düzey ile psikolojik iyi oluşun ilişkilendiğini göstermektedir. Bu bulgu Cenkseven & Akbaş (2007) bulguları ile paraleldir. Belli bir ekonomik seviyenin maddi ve manevi ihtiyaçları karşılamasının psikolojik iyi oluş düzeyi için de önemli olduğu gösterilmiştir. Çeşitli araştırmalarda da psikolojik iyi oluşun boyutlarının gelir seviyesinden doğrudan etkilendiği önerilmiştir (Hidalgo v.d, 2010). Bu araştırmada katılımcıların üniversite öğrencileri olması, zaten belli imkânlarla ulaşımı kolaylaştırdığı için psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşmanın olmaması literatüre uygun bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Sosyoekonomik düzey ve özgecilik ile ilgili yapılan araştırmalar farklı alanlarda yapılmıştır. Bir araştırmada; ergenlikte ailede düşük aile gelirin sahip olmanın, yetişkinlikte olumlu sosyal davranışlar gösterme olasılığını azalttığı belirtilmiştir (Bandy & Ottoni-Wilhelm, 2012). Ülkelerarası yapılan bir araştırmada ise gelir dağılımının eşit olduğu zengin ülkelerde, ihtiyaç sahibi diğer ülkelere yardımın daha çok görüldüğünü kaydetmiştir (Li, 2005; Van de Vliert, Huang & Parker, 2004 ). Benzer bir ülkelerarası özgecilik araştırması da, gelişmiş ülkelerdeki üniversite öğrencilerinin gelişmekte olan ülkelerdeki öğrencilere göre daha çok özgeci davranışlar gösterdiğini söylemiştir (Kang v.d, 2011). Özgeciliği bireysel boyutta inceleyen araştırmalar ise farklı sonuçlar önermiştir; zengin insanların fakirlere göre daha özgeci olduklarını gösteren araştırma (Hoffman, 2011) olduğu gibi; gelir düzeyine göre özgeciliğin farklılaşmadığını öneren araştırmalar da mevcuttur (Johnson, 2000). Bu araştırma da, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik seviye ile özgecilikleri arasında bir ilişkinin bulunmadığı araştırmaları desteklemektedir. Bu çalışmanın katılımcıları henüz gelir düzeyine sahip olmayan üniversite öğrencileri olduğu için yetişkin bireyler üzerinde yapılan önceki araştırmalardaki farklılık gözlenmemiş olabilir. Henüz öğrenimini devam ettiren bireylerin özgeci davranışlarının güdülerinin paradan farklı unsurlar olduğu düşünülmektedir.



#### **6.4. Üniversite Öğrencilerinin Özgeçililik, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki**

Araştırmanın bulgularına göre, psikolojik iyi oluş ve tüm alt boyutları öznel iyi oluş ile olumlu ilişki göstermektedir. Bu sonuçlar, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun orta derecede ilişkili olduğunu saptamıştır.

İlgili araştırmalar bölümünde de bahsedildiği üzere, öznel ve psikolojik iyi oluşun mutluluğa iki farklı bakış açısı olduğu bildirilmiştir. Birincisi, kısa süreli yüksek haz veren etkinlikler ile ilgili iken; ikincisi de uzun süreli içsel doyum ile ilgilidir. Bu iki yaklaşımın birbirinden farklı mutluluk çeşitleri olmadığı ancak mutluluğun iki yönü olduğu bildirilmiştir (Biswas-Diener, Kashdan & King, 2009). Bir etkinlikte hem öznel hem de psikolojik iyi oluşun sağlanabilme olasılığı bulunmaktadır. Henderson & Knight (2012), bu iki iyi oluşun birden sağlanmasının en yüksek iyi oluşu sağlayacağını belirtmiştir. Bu araştırmanın bulguları da literatür doğrultusunda öznel ve psikolojik iyi oluşun birbiri ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Waterman (1993), psikolojik olarak işlevsel etkinlikler ile haz veren etkinliklerin birbiri ile yüksek oranda ilişkili olduğunu bildirmiştir. Her iki tür iyi oluşun da bilişsel ve duyuşsal düzeyde olumluluk sağladığı bildirerek bu iki iyi oluşun birbirinden tamamen farklı bakış açıları olmadığını desteklemiştir. Bir diğer araştırmada, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul boyutları ile öznel iyi oluşun orta derecede ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer alt boyutlar ile öznel iyi oluş arasında da daha zayıf bağların olduğu bildirilmiştir (Ryff & Keyes, 1995). Başka bir araştırmada, öznel iyi oluşun bileşenleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının orta ve düşük derecede ilişkili olduğu gösterilmiştir. Her bir mutlu olma şekli, yaşam doyumunu tek başına bir derece sağlasa da; psikolojik iyi oluşun doyumlu bir yaşam ile daha yüksek olarak ilişkilendiği gösterilmiştir (Peterson, Park & Seligman, 2005). Bu araştırmanın bulguları da, bu iki iyi oluşun orta derecedeki ilişkisi olduğunu desteklemiştir. Bir diğer araştırma da,

psikolojik ve öznel iyi oluşun birbirinden farklı fakat bağlantılı iyi oluş biçimleri olduğunu kaydetmiştir. Yapılan faktör analizinde, bu iki iyi oluş arasındaki ilişkinin demografik özelliklere göre değişmediği ve ülkelerarası tutarlık gösterdiği görülmüştür (Linley, Maltby, Wood, Osborne & Hurling, 2009).

Bu araştırmanın sonuçları literatür ile paralellik göstermektedir. Bulguların öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasında orta derecede ilişki olduğunu göstermesi, bu iki iyi oluşun birbiri ile bağlantılı olduğunu fakat aynı olmadığını desteklemektedir. Öznel ve psikolojik iyi oluşun mutluluğun tamamlayıcı iki yönü olduğu düşünülürse, mutluluk araştırmalarında her iki iyi oluş açısından inceleme yapmak bütüncü bilgi sunmaktadır.

### **6.5. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgeciliğin Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi**

Araştırmanın bulguları, özgeciliğin öznel iyi oluşu ve bileşenlerini düşük derecede yordadığını göstermiştir. İlgili literatür ise yardım etme davranışları ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi önermektedir. Yardım davranışlarının toplumdaki ihtiyaç sahipleri için yararlı olmasının yanı sıra, yardım eden kişiye de fiziksel ve psikolojik olumlu etkileri olduğu kaydedilmiştir. Bu açıdan, özgeciliğin yardım eden kişi için olumlu etkilerinden bahsedilmektedir. Özgeci davranışların insanları birbirine bağladığı, kişisel sorunlarından uzaklaştırdığı ve kişilerin kendileri ile meşgul olmasını azalttığı olduğu için olumlu duygular uyandırdığı, olumsuz duygulara karşı koruyucu olduğu ve yaşama anlam ile amaç verdiği bildirilmiştir (Post, 2005).

Farklı özgeci davranışlar üzerine yapılan araştırmalarda, özgeciliğin olumlu etkilerinden bahsedilmiştir. Örneğin, kan bağışi yapan çeşitli yaş gruplarından kişiler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, kan bağışının iyi duygular uyandırdığı bildirilmiştir (Piliavin and Callero, 1991; Akt. Piliavin, 2003, s. 229). Gönüllü yardım

etme davranışlarının iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada ise, gönüllü yardımların kişilerin mutluluklarını ve yaşam doyumlarını artırdığı görülmüştür. Gönüllü yardım etme saatinin artması ile doğru orantılı olarak iyi oluşun arttığı saptanmıştır (Thoits & Hewitt, 2001). Diğer bir araştırma, yardım amaçlı para vermenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini ülkelerarası olarak incelemiştir. Bulgular; zengin veya fakir olmasına bağlı olmadan, yardım eden kişilerin öznel iyi oluşlarının yüksek bulunduğunu göstermiştir. 136 ülke üzerinde yapılan bu araştırma, yardım amacı ile para vermenin yüksek öznel iyi oluş ile bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır (Aknin v.d., 2013). Diğer bir deyişle, kendileri yerine başkaları için zaman geçiren kişilerin daha mutlu oldukları saptanmıştır. Diğer bir çalışmada, içsel denetim ile kendilerini özgeci davranışlara yönelten bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Weinstein & Ryan, 2010). Kişilerin zorunluluk dışında kendi istekleri doğrultusunda yardıma yönelmelerinin onları mutlu ettiği görülmüştür. Gönüllü yardım etme üzerine yapılan bir araştırmada, gönüllü davranışların kişilik özellikleri kontrol altına alındığında bile iyi oluşu yordadığı gösterilmiştir (Mellor v.d., 2009). Doğan & Sapmaz (2013)'nin özgecilik ile öznel iyi oluş üzerine yaptığı araştırmada özgeciliğin mutluluğu yordadığı görülmüştür.

Literatürdeki araştırmalar çeşitli özgeci nitelikte davranışların öznel iyi oluşu desteklemesinden bahsetmektedir. Bu araştırmanın bulguları, özgeciliğin mutluluk ile ilişkisini söylese de, bu ilişkinin düşük olduğunu göstermiştir. Bunun nedeninin, araştırmanın yönteminden kaynakladığı düşünülebilir. Üniversite öğrencilerine özgecilik ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını ölçek üzerinden sormak ile gerçek yaşamlarındaki uygulamalarını incelemek farklı sonuçlar gösterebilir. Toplumsal olarak kabul gördüğü için katılımcıların çoğunun kendini özgeci olarak yansıtması; yaşamlarında ne ölçüde özgeci davranışlara yer verdiğinin göstergesi olmayabilir. Bu açıdan da, bu araştırmanın bulguları özgeci davranış sergileyen kişiler üzerinde yapılan mutluluk araştırmalarının sonuçları kadar yüksek bir ilişki önermemiş olabilir.

## **6.6. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Özgeciliik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi**

Araştırmanın bulguları, özgeciliğın psikolojik iyi oluşu düşük derecede yordadığını göstermiştir. İlgili araştırmalar ise, özgeciliğın hem fiziksel hem de psikolojik sağılığı olumlu etkilediğini kaydetmiştir. Özgeciliik ile ilgilenen bireylerde depresyon, kaygı gibi psikolojik semptomlar az görülmekte ve özgeci davranışlar hastalıklar için kalkan rolü göstermektedir (Post, 2005). Böylece özgeci davranışlar, bireylerin yaşamlarını daha kaliteli yaşamalarına yardım etmektedir. Diğer insanlara yardım etmek, onlarla olumlu ilişkiler kurulmasını desteklemekte ve yardım eden kişilerin yaşamlarına anlam katmaktadır. Yardım süreci içsel bir doyum sağıladığı için de kişinin kendisi hakkındaki algısını da olumlu yönde etkileyeceğı düşünülebilir. Bu açıdan, yardım etmenin psikolojik iyi oluşu olumlu olarak etkileyebileceğı düşünülebilir.

Literatüre bakıldığı zaman iyi oluş ve özgeciliik arasındaki pozitif ilişki birçok araştırma tarafından önerildiğı kaydedilmiştir. Bu araştırmaların bir kısmı da özgeciliğın psikolojik iyi oluş ile ilişkisi hakkında bilgi sunmaktadır. Örneğın, gönüllü yardım etme davranışları ile ilgili yapılan bir araştırmada, gönüllülük ile çevreye hakimiyet ve kendine güven arasında olumlu ilişki saptanmıştır. Gönüllü yardım etme saatleri arttıkça kişilerin kendilerine güvenleri ve çevreye hakimiyet hisleri de artmaktadır (Thoits & Hewitt, 2001). Bir diğer araştırmada, yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yardım etme gerekliliğı hissedip hissetmemeleri üzerinden araştırılmıştır. Kendilerini topluma karşı yardım etmede sorumlu hissetmek, bireylerin kişisel gelişim ve kendini kabul boyutlarını; kendini ailesine karşı yardım etmede sorumlu hissetmek ise sadece kişisel gelişim boyutunu koruma altına almaktadır. Kendilerini ailelerine karşı yardım etmede sorumlu hisseden genç yetişkinlerde ise olumsuz duyguların artması önlenmektedir (Greenfield, 2009). Bu araştırmada başkalarına yardım etmeyi düşünen kişilerde bile psikolojik iyi oluşun olumlu etkilendiğı görülmektedir.

Özgeci davranışların hem anlık zevk vererek öznel iyi oluşu hem de uzun süreli doyum vererek psikolojik iyi oluşu sağladığı söylenebilir. Bu araştırmada da, özgeciliğin hem kısa süreli mutluluk sağladığı hem de uzun vadede içsel tatmin sağladığı görülmüştür. İyi oluşun her iki yönünü ifade eden bu öznel ve psikolojik iyi oluşun özgeciliği yordamakta olması, özgeciliğin mutluluk ile ilişkisi hakkında bütüncül bir bakış açısı sunması açısından önemlidir. Araştırmalar, özgeciliğin içsel doyum sağlaması özelliğinden dolayı psikolojik iyi oluş ile daha çok bağlantılı olduğunu da göstermiştir (Schwartz, Keyl, Marcum & Bode, 2009; Peterson, Park & Seligman, 2005). Bu araştırma da bu bulguları destekler nitelikte olup özgeciliğin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün ( $R^2=0,068$ ) öznel iyi oluşun yordama gücüne göre ( $R^2=0,047$ ) daha yüksek olarak bulunmuştur.

Fakat, geçmiş araştırmalar özgecilik ile iyi oluş arasında güçlü bir bağlantı önerirken, bu araştırmanın bulguları özgeciliğin öznel iyi oluş gibi psikolojik iyi oluşun da düşük bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, bu araştırmada özgeciliğin ölçme şeklinden kaynaklanan bir açıklama getirilebilir. Ölçme araçlarının türü açısından, üniversite öğrencilerinin gerçekten özgeci davranışlarının göstergesi olamadığı söylenebilir.

## YEDİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin psikolojik ve öznel iyi oluşu yordama rolünü ortaya koymuştur. Yurtiçindeki araştırmalarda özgecilik ve mutluluk ile ilgili araştırmalar oldukça kısıtlı olduğu için, bu alanda yeni araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır. İleri araştırmalar için şu önerilerde bulunulabilir;

- Bu araştırma vakıf üniversitesi öğrencileri ile yapılmıştır. Farklı yaş ve öğrenci gruplarında özgeciliğin mutluluk ile ilişkisini görmek için farklı örneklem gruplarında araştırma yapılabilir.
- Özgeciliğin farklı mutluluk tanımlamaları ile ilişkisini incelemek için bu araştırma farklı ölçme araçları ile tekrarlanabilir.
- Özgeciliğin dışında farklı yardım davranışlarının iyi oluşu yordama rolü incelenebilir.
- Her yaş grubundan öğrencilere yönelik özgeciliği artıracak eğitim programı düzenlenip uygulanabilir. İzleme çalışmaları ile etkinliği araştırılabilir.
- Özgeci yardım davranışları ile (gönüllü yardım projeleri gibi) meşgul olan kişilerin mutluluk düzeyleri araştırılabilir.
- Psikolojik danışmanlık lisans ve yüksek lisans programlarında iyi oluşu artıran kuramsal bilgiler ve uygulamalar öğretilir.

Ayrıca, bu araştırma ile ilgili uygulamaya yönelik öneriler şunlar olabilir;

- Özgeciliğin uzun süreli doyum sağlaması rolü hakkında eğitimcilere bilgilendirme yapılabilir.
- Psikolojik danışmanlara, özgeciliğin iyi oluşu desteklemesi yönünden gelişimsel özelliği hakkında bilgi verilebilir.
- Her seviyeden eğitim sistemi içerisine özgeci davranışları teşvik eden uygulamalar yerleştirilebilir.
- Okullarda özgeci yardım davranışlarını teşvik edecek programlar yapılabilir.
- İyi oluşun öğrenilebilir ve dolayısı ile öğretilebilir olmasından hareketle kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların bu konuda bireysel ve grupla psikolojik danışma yapmaları özendirilebilir.

## KAYNAKÇA

- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750.
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akın, A., Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E., & Eroğlu, N. (2012). The Short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The validity and reliability of the Turkish version. *Paper presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012), May, 3-5, İstanbul, Turkey*.
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., ... & Norton, M. I. (2013). Prosocial Spending and Well-Being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *NBER Working Paper Series, 16415*.  
<http://www.nber.org/papers/w16415> adresinden 20 Mart 2013 tarihinde alınmıştır.



- Anderson, O. (2007). Altruism in World Religions–Edited by Jacob Neusner and Bruce Chilton. *Reviews in Religion & Theology*, 14(2), 267-269.
- Argyle, M. & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M Argyle, & N. Schwarz (eds), *Subjective wellbeing, an interdisciplinary perspective* (pp.77- 100). London: Pergamon Press.
- Arıcioğlu, A., (2008). Okullarda ruh sağlığı hizmetleri. *Kuramsal Eğitimbilim*, 1(2), 76-83.
- Arthaud-Day, M.L., Rode, J.C., Mooney, C.H. & Near, J.P. (2005). The Subjective Well- Being Construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445-476.
- Aristotle (2000). *Nicomachean Ethics. English*. Translated and edited by Roger Crips. Cambridge: Cambridge University Press.  
<http://catdir.loc.gov/catdir/samples/cam032/99036947.pdf> adresinden 10.04.2013 tarihinde alınmıştır.
- Arslan, Z. Ş. (2009). İyilik halkasına ait bir kavram: diğerkamlık ve eğitimi. *I. Ulusal İyilik Sempozyumu içinde* (s.538-546). Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Atik Bilgenoğlu, A. (2009). *The moderating role of social problem solving skills on work- family-personal life conflict and psychological well-being relationship*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi, İstanbul.

- Banbal Kaçar, G. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bandy, R., & Ottoni-Wilhelm, M. (2012). Family structure and income during the stages of childhood and subsequent prosocial behavior in young adulthood. *Journal of adolescence*.  
[https://resources.oncourse.iu.edu/access/content/user/mowilhel/Web\\_page/workpapers/FamStrucIncSubsequentProsocial-BandyandOttoni-Wilhelm.pdf](https://resources.oncourse.iu.edu/access/content/user/mowilhel/Web_page/workpapers/FamStrucIncSubsequentProsocial-BandyandOttoni-Wilhelm.pdf)  
[adresinden](#) 22.04.2013 tarihinde alınmıştır.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. NY: Oxford University Press.
- Batson, C. D., Bolen, M. H., Cross, J. A., & Neuringer-Benefiel, H. E. (1986). Where is the altruism in the altruistic personality?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(1), 212-220.
- Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, 2(2), 107-122.
- Batson, C. D., & Powell, A. A. (2003). Altruism and prosocial behavior. In Millon, T. & Lerner, M.J.(Eds), Weiner, I.B. (Ed-in Chief), *Handbook of psychology* (pp.463-485). NJ: John Wiley & Sons.
- Biswas-Diener, R. (2008). Material wealth and subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 307-322.

- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology, 4*(3), 208-211.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.  
[http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struct\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struct_Psych_Well_Being.pdf) adresinden 10.03.2013 tarihinde alınmıştır.
- Brickman, P. & Campbell, D.T. (1971). Hedonic Relativism and planning the good society. In Diener (2000) Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index (sy.37). *American Psychologist, 55*(1), 34-43.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim Sanat.
- Carlo, G., Eisenberg, N., Troyer, D., Switzer, G., & Speer, A. L. (1991). The altruistic personality: In what contexts is it apparent?. *Faculty Publications, Department of Psychology, 192*, 450-458.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 31*(1), 31-44.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Cenkseven, F. & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27(3), 43-65.
- Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M., & Poon, L. W. (2011). The relationship between physical health and psychological well-being among oldest-old adults. *Journal Of Aging Research*, 1-8.
- Cirhinlioğlu, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi*. (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: HYB.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Chou, K. L. (1998). Effects of age, gender, and participation in volunteer activities on the altruistic behavior of Chinese adolescents. *The Journal of genetic psychology*, 159(2), 195-201.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 691-711.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.

- Dertli, B. (2009). *Association between working people's lifestyle and subjective well-being from the perspective of individualism/collectivism*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1): 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.

- Durak, M., Senol-Durak, E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.
- Deniz, M.E., Arslan, C., Özyeşil, Z. & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 428 -446.
- Dilmaç, B., & Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders L. (2012). The challenge of defining well being. *International Journal of Wellbeing*, 2(3): 222-225.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 585-601.
- Doğan, T. & Sapmaz, F. (2012). Özgeciliğin değerlendirilmesi ve öznel iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi. Değerlendirilmek üzere sunulmuş makale taslağı.

- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (3), 63-69.
- Erkuş, A. (1994). *Psikoloji Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Doruk Yayınları.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010). Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9 (3), 952-959.
- Fein, H. (1989). Good people versus dirty work: Helping Jews evade the holocaust. *Contemporary Sociology: An International Journal of Reviews*, 191-193.
- Felce, D. & Perry, J. (1995). Quality of Life: Its Definition and Measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1): 51-74.
- Freedman, J. L., Sears, D. O., Carlsmith, J. M. (1993) *Sosyal psikoloji*. (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge. (Orijinal eserin yayın tarihi 1978).
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 19-26.

- Greenfield, E. A. (2009). Felt obligation to help others as a protective factor against losses in psychological well-being following functional decline in middle and later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(6), 723-732.
- Grenville- Cleave, B. (2012). *Introducing Positive Psychology: A Practical Guide*. (Kindle edition). Australia: Icon.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Güleç, C. (2009). *Pozitif Ruh Sağlığı*. Ankara: Arkadaş.
- Güler-Edwards, A. (2008). *Relationship between future time orientation, adaptive self-regulation, and well-being: Self-type and age related differences*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Günay, M. (2010). İnsan doğası ve eğitim ilişkisi: Tarihselcilik, Varoluşçuluk ve ötesi. *Alternatif Eğitim e-Dergisi*, 1, 45-54.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 115.
- Gürel, N. A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.



- Headey, B. and Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective wellbeing: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 731– 739.
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81-100.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. England: Mc Graw Hill.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3).
- Hermon, D. A. and Hazler, R. J. (1999), Adherence to a Wellness Model and Perceptions of Psychological Well-Being. *Journal of Counseling & Development*, 77: 339–343. doi: 10.1002/j.1556-6676.1999.tb02457.x
- Hidalgo, J. L., Bravo B., N., Martínez, I. P., Pretell, F.A., Postigo, J.M.L. & Rabadán, F.E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In Wells, I.E. (Ed), *Psychological Well-Being* (pp. 77-113). New York: Nova Science Publishers.
- Hoffman, M. (2011). Does higher income make you more altruistic? Evidence from the holocaust. *Review of Economics and Statistics*, 93(3), 876-887.

- Huber, J. T., & MacDonald, D. A. (2012). An investigation of the relations between altruism, empathy, and spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 206-221.
- Ivey, A. E., & Goncalves, O. F. (1988). Developmental therapy: Integrating developmental processes into the clinical practice. *Journal of Counseling & Development*, 66(9), 406-413.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İlhan, T. & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118.
- Ji, C. H. C., Pendergraft, L., & Perry, M. (2006). Religiosity, altruism, and altruistic hypocrisy: Evidence from Protestant adolescents. *Review of religious research*, 156- 178.
- Johnson, K. K. (2000). *Age and Gender Differences in Altruistic Behavior*. Unpublished Thesis. OR: *University of Oregon*.

- Johnson, W., & Krueger, R. F. (2006). How money buys happiness: Genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 90(4), 680.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. (1999). *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil.
- Kankotan, Z. Z. (2008). *The role of attachment dimensions, relationship status, and gender in the components of subjective well-being*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karadağ, E., & Mutafçılar, I. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-69.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayıncılık, 20. Baskı.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. In Kasser, T. & Kanner, A. D. (Eds), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 11-28). Washington DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007- 1022.

Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of general psychology, 10*(4), 302.

Korkmaz, L. (2010). *Individual and group based factors affecting the relationship between perceived discrimination and well-being: The sample of Turkish minority in Bulgaria*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Korkut, F. (2003). Rehberlikte önleme hizmetleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*, 441-452.

Kumru, A., Carlo, G. & Edwards, C.P. (2004). Olumlu sosyal davranışların ilişkisel, kültürel, bilişsel ve duyuşsal bazı değişkenlerle ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 19* (54): 109-125.

Kuyumcu, B., & Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 32* (3), 589-607.

Li, J. (2005). Why is income inequality linked to altruism?. *Lancet, 366*(9479), 25.

Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47*(8), 878-884.

- Lolman, A. (2009). *Oxford Dictionary of Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Lowe, R., & Ritchey, G. (1973). Relation of altruism to age, social class, and ethnic identity. *Psychological Reports*, 33(2), 567-572.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Manner, J. K., Gaillot, M. T. 2007. Altruism and egoism: pro-social motivations for helping depend on relationship context. *European Journal of Social Psychology* 37 (2), 347-358.
- Mellor, D., Hayashi, Y., Stokes, M., Firth, L., Lake, L., Staples, M., Chambers, S. & Cummins, R. (2008). Volunteering and its relationship with personal and neighbourhood wellbeing. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 38 (1), 144- 159.
- Mutafçılar, I. (2008). *Özgecili kavramının tarihsel gelişimi ve öğretmen özgeciliği üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J. ve Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.

Oliner, S. P., & Oliner, P. M. (1988). *The altruistic personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe*. New York: Free.

Onatır, M. (2008). *Öğretmenlerde özgecilik ile değer tercihleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325-345.

Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Özpolat, A. R., İsgor, İ. Y., & Sezer, F. (2012). Investigating psychological well being of university students according to lifestyles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 256-262.

Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annu. Rev. Psychol.*, 56, 365-392.  
doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070141

Pessi, A. B. (2011). Religiosity and Altruism: Exploring the Link and its Relation to Happiness. *Journal of Contemporary Religion*, 26(1), 1-18.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- Piliavin, J. A. (2003) Doing well by doing good: benefits for the benefactor. In: Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds). *Flourishing, Positive Psychology and the Life Well-lived* (pp, 227-247). Washington, DC: American Psychological Association.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.
- Pusmaz, D. (2011). Kur'an'da İsar Kavramı. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (25), 77-104.
- Rehdanz, K., & Maddison, D. (2005). Climate and happiness. *Ecological Economics*, 52(1), 111-125.
- Rushton, J. P., Fulker, D. W., Neale, M. C., Nias, D. K., & Eysenck, H. J. (1986). Altruism and aggression: The heritability of individual differences. *Journal of personality and social psychology*, 50(6), 1192-1198.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52: 141-66.

- 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(6), 1069- 1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69, 719-719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
- Sancaklı, S. (2006). Hz. Peygamber'in Erdemli İnsan Yetiştirme Bağlamında Îsâr (Diğergamlık) Kavramına Verdiği Önem. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 7, 29-56.
- Saygın, Y., & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygisi ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207 -222.
- Schneider, K. S. (1977). Personality correlates of altruistic behavior under four experimental conditions. *The Journal of Social Psychology*, 102(1), 113-116.



- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P., & Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal of Happiness Studies*, 10(4), 431-448.
- Scott, N., & Seglow, J. (2007). *Altruism*. Open University Press.
- Seligman, M.E.P. (2007). *Gerçek Mutluluk*. (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: HYB.
- Seligman, M.E.P. (2011). What is Well-Being?.  
<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1533>  
adresinden 15.03.2013 tarihinde alınmıştır.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive psychology in practice*, 127-145.
- Steel, P., Schmidt, J. & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134 (1): 138-161.
- Steger, M., Kashdan, T. & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42: 22-42. doi: 10.1016/j.jrp.2007.03.004.
- Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of personality and social psychology*, 70(5): 1091-102.

- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Şahin, H., & Karabeyoğlu Akman, Y. (2010). Well-being of university students who have lived abroad: The case of Hacettepe university. *Eurasian Journal of Educational Research*, 40, 171-187.
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 115-131.
- Topses, G. (2012). Elseverlik (alturizm) ve benseverlik (egoizm) ölçeğiyle ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 1(2), 60-71.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 31, 188.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (158), 75-89.

- Tümkiye, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 158-170.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Twenge, J.M. (2009). 'Ben' Nesli. (E. Öztürk, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- VandenBos, G.R.(Editor) (2007). *American Psychological Association Dictionary of Psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- Van de Vliert, E., Huang, X., & Parker, P. M. (2004). Do colder and hotter climates make richer societies more, but poorer societies less, happy and altruistic?. *Journal of Environmental Psychology*, 24(1), 17-30.
- Veenhoven, R. Correlational findings on Happiness in publics of Turkey (TR), World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> adresinden 27.04.2013 tarihinde alınmıştır.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79.
- Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L. A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality And Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of personality and social psychology*, 98(2), 222.
- Wilson, J. P. (1976). Motivation, modeling, and altruism: A Person $\times$  Situation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(6), 1078-1086.
- Wispe, L. G. (1972). Positive forms of social behavior: An overview. *Journal of Social Issues*, 28(3), 1-19.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuz-Güler, Ç. & İşmen-Gazioğlu, A. S. (2008). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 107-114.

Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Yıldız, S., Taştan Boz, İ. & Yıldırım, B. F. (2012). Kişilik tipi ile olumlu sosyal davranış arasındaki ilişki: Marmara üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 26 (1), 215-233.

## **EKLER**

**EK 1 KİŞİSEL BİLGİ ÇİZELGESİ**

**EK2 ÖZGECİLİK ÖLÇEĞİ**

**EK 3 PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ KISA FORMU**

**EK 4 POZİTİF NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ**

## EK 1

### KİŞİSEL BİLGİ ÇİZELGESİ

Bu çalışma, Fatih Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu danışmanlığında Yüksek Lisans Öğrencisi Cemrenur Topuz tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular kimlik belirtilmeden grup olarak inceleneceğinden sizden **kimliğinizi belirtecek bilgiler istenmemektedir**. Elde edilen tüm bilgiler tamamıyla gizli tutularak yüksek lisans tezi kapsamında ve bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Cemrenur Topuz; E-posta: **(cemre\_topuz@yahoo.com)** ile iletişim kurabilirsiniz.

Araş. Gör. Cemrenur Topuz  
Fatih Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Psikolojik Danışmanlık ABD

**Açıklama:** Aşağıda size ait bazı demografik bilgileri öğrenmek amacıyla yazılmış sorular bulunmaktadır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyup size uygun olan seçeneğin parantezine çarpı işareti koyunuz. Doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir.

1. **Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )
2. **Yaşınız:** \_\_\_\_\_
3. **Fakülteniz/ Bölümünüz:** \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_
4. **Öğrenim gördüğünüz sınıf düzeyi:**  
( )1. Sınıf ( )2. Sınıf ( )3. Sınıf ( )4. Sınıf
5. **Üniversitedeki öğrencilik türünüz aşağıdakilerden hangisine uygundur?**  
( )Tam Burslu ( )%50Burslu ( )Ücretli
6. **Size göre ailenizin ekonomik seviyesi aşağıdakilerden hangisine uygundur?**  
( )Dar gelirli ( )Ortanın altı ( ) Orta halli ( ) Ortanın üstü ( )Varlıklı

**EK 2**  
**ÖZGECİLİK ÖLÇEĞİ**

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Birisine yardım etmek beni mutlu eder.	1	2	3	4	5
2. Başkalarına yardım etmek hoşuma gitmez.	1	2	3	4	5
3. Çok yakınım olmadığı sürece insanlara yardımcı olmak benim sorumluluğum değildir.	1	2	3	4	5
4. Karşılık beklemeden birileriyle ilgilenmek kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
5. İhtiyacı olan birisine yardımcı olamazsam suçluluk hissederim.	1	2	3	4	5
6. Birisinin bir sıkıntısını giderdiğimde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5
7. Ben başkalarına yardımcı olacağıma başkaları bana yardımcı olsun diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Herhangi bir konuda yardım isteyen birisiyle ilgilenmeyi “yük” olarak görürüm.	1	2	3	4	5
9. Başkalarına yardımcı olmaktan keyif duyarım.	1	2	3	4	5
10. İhtiyacı olan birisini gördüğümde “nasıl olsa bir yardım eden olur” diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Başka insanların mutluluğu için çabalamak önemlidir.	1	2	3	4	5
12. Başkalarının rahat etmesi için kendi rahatımdan vazgeçerim.	1	2	3	4	5
13. Herhangi bir konuda yardım isteyen kimseyi geri çevirmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Kendimden çok başkalarının iyiliği için çabalarım.	1	2	3	4	5
15. Çevremdeki kişilere bir sıkıntıları olup olmadığını sorar ve yardımcı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5



### EK 3

## PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ KISA FORMU

		Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Bazen Katılmıyorum		Kararsızım		Bazen Katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
	Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka <b>TEK yanıt</b> veriniz ve kesinlikle <b>BOŞ bırakmayınız</b> . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.														
1	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6	7							
2	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7							
3	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7							
4	Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6	7							
5	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6	7							
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet	1	2	3	4	5	6	7							
7	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6	7							
8	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.	1	2	3	4	5	6	7							
9	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6	7							
10	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7							
11	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7							
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7							
13	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6	7							
14	Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.	1	2	3	4	5	6	7							
15	Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmedeğimi	1	2	3	4	5	6	7							
16	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6	7							
17	Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6	7							
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7							
19	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.	1	2	3	4	5	6	7							
20	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6	7							
21	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7							
22	Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7							
23	Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6	7							
24	Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6	7							
25	Genel kaniya ters düşse bile görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7							

26	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
27	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan	1	2	3	4	5	6	7
28	İnsanlar beni özverili ve zamanımı diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak	1	2	3	4	5	6	7
29	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk	1	2	3	4	5	6	7
30	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı	1	2	3	4	5	6	7
31	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
32	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
33	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6	7
34	Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6	7
35	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6	7
36	Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6	7
37	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6	7
38	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6	7
39	Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6	7
40	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6	7
41	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
42	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 4

### POZİTİF NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ

Aşağıda bir takım duygu ifadeleri bulunmaktadır. Lütfen her bir duyguyu, **genelde** yaşama sıklığınızı, yan taraftaki dereceleme ölçeğinde belirleyiniz.

	Asla	Çok Nadiren	Nadiren	Bazen	Sıkça	Çoğunlukla	Daima
1. İlgili	1	2	3	4	5	6	7
2. Sıkıntılı	1	2	3	4	5	6	7
3. Heyecanlı	1	2	3	4	5	6	7
4. Mutsuz	1	2	3	4	5	6	7
5. Güçlü	1	2	3	4	5	6	7
6. Suçlu	1	2	3	4	5	6	7
7. Ürkmüş	1	2	3	4	5	6	7
8. Düşmanca	1	2	3	4	5	6	7
9. Hevesli	1	2	3	4	5	6	7
10. Gururlu	1	2	3	4	5	6	7
11. Asabi	1	2	3	4	5	6	7
12. Uyanık	1	2	3	4	5	6	7
13. Utanmış	1	2	3	4	5	6	7
14. İlhamlı	1	2	3	4	5	6	7
15. Sinirli	1	2	3	4	5	6	7
16. Kararlı	1	2	3	4	5	6	7
17. Dikkatli	1	2	3	4	5	6	7
18. Tedirgin	1	2	3	4	5	6	7
19. Aktif	1	2	3	4	5	6	7
20. Korkmuş	1	2	3	4	5	6	7

## EK 5

### YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve ne derece katılıp katılmadığınızı en iyi yansıtan sayıyı seçiniz.		Hiç Uygun değil	Kısmen Uygun	Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Yaşamın pek çok yönüyle ideallerime yakın.	1	2	3	4	5
2	Yaşam koşullarım oldukça iyi.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5
4	Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.	1	2	3	4	5
5	Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbirşeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5