

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖĞRETMEN ADAYLARINDA ÖZGÜNLÜK VE ÖZ-DUYARLIĞIN
MUTLULUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sait DUMAN

TRABZON
Temmuz, 2014

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖĞRETMEN ADAYLARINDA ÖZGÜNLÜK VE ÖZ-DUYARLIĞIN
MUTLULUK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Sait DUMAN

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek Lisans
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Zehra Nesrin BİROL**

**TRABZON
Temmuz, 2014**

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 04/07/2014

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Zehra Nesrin BİROL



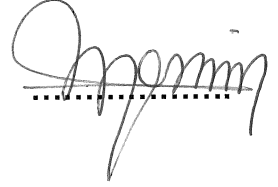
.....

Üye : Doç. Dr. Hikmet YAZICI



.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Yasin ÖZTÜRK



.....

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Doç. Dr. Nevzat YİĞİT
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Sait DUMAN

04 / 07 / 2014

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın tamamlanmasında birçok kişinin emeği ve desteği bulunmaktadır. Bu kişilere teşekkürü borç bilirim.

Öncelikle Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma programındaki tüm öğretim elemanlarına, yüksek lisans sürecinde göstermiş oldukları ilgi ve sıcak tutumdan dolayı teşekkür ederim.

Tez sürecinde titiz çalışmalarıyla beni yönlendiren danışmanım Yrd. Doç. Dr. Zehra Nesrin BİROL hocama teşekkür ediyorum.

Görüş ve önerileriyle tezimin en güzel halini almasını sağlayan jürideki değerli hocalarım Doç. Dr. Hikmet YAZICI ve Yrd. Doç. Dr. Yasin ÖZTÜRK'e teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmakta olduğum Kilis 7 Aralık Üniversitesi Muallim Rifat Eğitim Fakültesi yöneticilerine, öğretim elamanlarına ve iş arkadaşlarıma yüksek lisans sürecinde verdikleri destekten dolayı minnettarım.

İstatistik konusunda görüşlerine başvurduğum ve her defasında bana zaman ayıran Yrd. Doç. Dr. Nail İLHAN hocama teşekkür ederim.

Tez sürecinde motivasyonumu canlı tutan ve her şeyimi paylaştığım değerli ev arkadaşlarım Metin Güven ve Hızır Dilek'e teşekkür borçluyum.

Ve her daim desteklerini hissettiğim değerli aileme teşekkürden öte şeyler borçluyum.

Sait DUMAN
Temmuz, 2014

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET	viii
ABSTRACT.....	ix
TABLolar LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı	6
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	6
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1. 4. Araştırmanın Varsayımları	7
1. 5. Tanımlar	7
2. LİTERATÜR TARAMASI	8
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	8
2. 1. 1. Pozitif Psikoloji.....	8
2. 1. 2. Mutluluk	9
2. 1. 2. 1. Mutluluğun Öznel Bakımdan Değerlendirilmesi: Öznel İyi Oluş.....	11
2. 1. 2. 1. 1. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	13
2. 1. 2. 1. 1. 1. İhtiyaç Kuramları	13
2. 1. 2. 1. 1. 2. Erek Kuramı	14
2. 1. 2. 1. 1. 3. Etkinlik Kuramı	14
2. 1. 2. 1. 1. 4. Uyum Kuramı	15
2. 1. 2. 1. 1. 5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı	16
2. 1. 2. 1. 1. 6. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları	17
2. 1. 2. 1. 1. 7. Özgünlük Kuramı	18
2. 1. 2. 2. Mutluluğun Psikolojik İşlevsellik Bakımından Değerlendirilmesi: Psikolojik İyi Oluş.....	18
2. 1. 2. 2. 1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler.....	21

2. 1. 2. 2. 1. 1. Demografik Değişkenler.....	21
2. 1. 2. 2. 1. 2. Evlilik.....	21
2. 1. 2. 2. 1. 3. Sosyal Destek	22
2. 1. 2. 2. 1. 4. Fiziksel Sağlık ve Fiziksel Etkinlik.....	22
2. 1. 2. 2. 1. 5. Kişilik Özellikleri	22
2. 1. 2. 3. Mutlulukla İlgili Yapılan Çalışmalar	23
2. 1. 3. Öz-Duyarlık.....	26
2. 1. 3. 1. Öz-Duyarlığın Alt Boyutları	27
2. 1. 3. 1. 1. Öz-Sevecenlik	28
2. 1. 3. 1. 2. Paylaşımların Bilincinde Olma.....	28
2. 1. 3. 1. 3. Bilinçlilik.....	29
2. 1. 3. 2. Öz-Duyarlık Alt Boyutlarının Birbirleriyle İlişkisi	29
2. 1. 3. 3. Öz-Duyarlık ve Psikolojik Yaklaşımlar	30
2. 1. 3. 3. 1. Hümanistik Teori	30
2. 1. 3. 3. 2. Bilişsel Davranışçı Teori.....	31
2. 1. 3. 3. 3. İlişkisel Teori.....	31
2. 1. 3. 4. Öz-Duyarlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	32
2. 1. 4. Özgünlük.....	33
2. 1. 4. 1. Özgünlüğü Etkileyen Faktörler.....	35
2. 1. 4. 2. Özgünlük ile İlgili Yapılan Çalışmalar	37
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	38
3. YÖNTEM	39
3. 1. Araştırma Modeli	39
3. 2. Araştırma Grubu.....	39
3. 3. Verilerin Toplanması	41
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	41
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci	42
3. 4. Verilerin Analizi	43
4. BULGULAR.....	44
4. 1. Öğretmen Adaylarının Mutluluk, Özgünlük ve Öz-Duyarlık Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler	44
4. 2. Özgünlük ve Öz-duyarlık ile Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	45
4. 3. Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	48
4. 4. Mutluluk Düzeyinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesi	48

4. 5. Mutluluk Düzeyinin Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre İncelenmesi.....	49
5. TARTIŞMA	50
5. 1. Özgünlük ve Öz-Duyarlığın Mutluluk ile İlişkisine Ait Bulguların Tartışılması	50
5. 3. Mutluluğun Cinsiyet ile İlişkisine Ait Bulguların Tartışılması	54
5. 4. Mutluluğun Kardeş Sayısı ile İlişkisine Ait Bulguların Tartışılması	55
5. 5. Mutluluğun Algılanan Ebeveyn Tutumu ile İlişkisine Ait BulgularınTartışılması	55
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER.....	57
6. 1. Sonuçlar	57
6. 2. Öneriler	58
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	58
6. 2. 2. İleride yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	58
7. KAYNAKLAR	60
8. EKLER	73
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	78

ÖZET

Öğretmen Adaylarında Özgünlük ve Öz-duyarlığın Mutluluk ile İlişkisinin İncelenmesi

Mutluluğu etkileyen birçok değişken vardır. Bu çalışmanın temel amacı öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlığın mutluluk ile ilişkisini incelemektir. Çalışmada ayrıca cinsiyet, kardeş sayısı ve ebeveyn tutumu ile mutluluk arasındaki ilişkiler de araştırılmıştır.

Araştırma grubu, 2012-2013 eğitim öğretim yılında Kilis 7 Aralık Üniversitesi Muallim Rifat Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde eğitim gören 651 öğretmen adayından oluşmaktadır (235 Erkek, 416 Kadın). Katılımcılar uygun örnekleme yoluyla seçilmişlerdir. Nicel olan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu, Özgünlük Ölçeği ve Öz-duyarlık ölçekleri ile toplanmıştır. Veri analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Çoklu Doğrusal Regresyon, Mann Whitney- U ve Kruskal Wallis- H testi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçları, öğretmen adaylarında özgünlüğün ve öz-duyarlığın mutluluk ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Katılımcıların özgünlük ve öz-duyarlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında orta derecede pozitif korelasyon saptanmıştır. Bunun yanında özgünlük ve öz-duyarlığın mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Demografik değişkenlerden cinsiyet ve kardeş sayısı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; ebeveyn tutumunun mutluluk ile anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Bulgular ilgili araştırmalar kapsamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Özgünlük, Öz-duyarlık, Öğretmen adayları.

ABSTRACT

Analyzing the Relation of Happiness with Authenticity and Self-Compassion among Candidate Teachers

There are various variables which affect happiness. The main aim of this study is to analyze the relation of happiness with authenticity and self-compassion among candidate teachers. The relation of happiness with gender, number of brothers and sisters and parent attitude was also searched in the study.

The study group consists of 651 candidate teachers (235 male, 416 female) who were studying in different departments of Kilis 7 Aralık University Muallim Rifat Faculty of Education in 2012-2013 education year. The participants were chosen by convince sampling method. Relational screening model was used in this quantitative study. The data was collected through Personal Information Form, Oxford Happiness Scale-Short Form, Authenticity Scale and Self-Compassion Scale. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, Multiple Linear Regression, Mann Whitney-U and Kurskal Wallis-H technics were used for data analysis.

The results of the study showed that happiness is related to authenticity and self-compassion among candidate teachers. Moderate degree positive correlation was determined between the happiness level and authenticity and self-compassion levels of participants. Nevertheless, it was seen that authenticity and self-compassion predicted happiness at a meaningful level. While a meaningful relation was not found between happiness and the demographic variables of gender and number of brothers and sisters, it was identified that parents' attitude show a meaningful relation with happiness. The results were discussed in the context of existing research and suggestions were made.

Keywords: Happiness, Authenticity, Self-Compassion, Candidate Teachers

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Araştırma Grubuna Ait Demografik Özellikler.....	40
2.	Mutluluk, Özgünlük ve Öz-duyarlık Puan Ortalamaları.....	44
3.	Özgünlük ve Öz-duyarlık ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki	45
4.	Özgünlük Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerini Yordamasına Yönelik Yapılan Çoklu Regresyon Sonuçları.....	46
5.	Öz-duyarlık Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerini Yordamasına Yönelik Yapılan Çoklu Regresyon Sonuçları.....	47
6.	Cinsiyet Değişkeni Açısından Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları	48
7.	Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	48
8.	Ebeveyn Tutumu Değişkeni Açısından Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	49

KISALTMALAR LİSTESİ

- Eds** : Editörler
KBF : Kişisel Bilgi Formu
OMÖ-K : Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
ÖÖ : Özgünlük Ölçeği
ÖDÖ : Öz-duyarlık Ölçeği

1. GİRİŞ

Mutluluk, dünyada birçok kişinin ulaşmak istediği önemli amaçlardan biridir (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Yapılan araştırmalara bakıldığında birçok insanın mutlu olmak istediği görülmektedir (Diener, 2000; Diener, Suh, Smith ve Shao, 1995). Mutluluk, insanların daima ulaşmaya çalıştıkları bir hedef olduğu için sürekli gündemde kalmayı başarmıştır. Antik Yunan medeniyetinden bu yana felsefenin ilgi alanına giren mutluluğun ne olduğu, insanların nasıl mutlu olacakları konusu günümüze kadar tartışıla gelmiştir. Birçok bilim dalı (felsefe, sosyoloji, psikoloji) mutluluğa odaklanmıştır. Büyük dinler insanları mutluluğa ulaştıracak reçeteler sunmuşlardır. Siyasi ideolojiler mutluluğun güvence altına alındığı toplumlar yaratmak istemişlerdir.

Mutluluk kavramı, uzun yıllar psikolojiden çok dinin ve felsefenin konusu olmuştur. Psikoloji ise mutluluktan ziyade mutsuzluğun belirleyicilerine odaklanmıştır (Diener, 1984). Travma, depresyon gibi bireyin yaşadığı psikolojik sorunlar ve bu sorunların yarattığı olumsuz duygular psikolojinin uzun bir süre üzerinde yoğunlaştığı konulardan olmuştur. (Carruthers ve Hood, 2004; Diener, 1984; Seligman, 2005; Seligman, Rashid ve Parks, 2006; Strack, Argyle ve Schwarz, 1991). "Psikolojik Özetler" veri tabanında yapılan tarama sonucunda mutlulukla ilgili sadece 851 makale bulunması buna karşın depresyonla ilgili 70.856 makaleye ulaşılması (Myers, 2000) bu durumu gözler önüne sermektedir.

Psikolojinin olumsuz duygular üzerinde durmasının birkaç nedeni vardır. Olumsuz duygular daha acil bir durum olarak algılanmakta ve olumlu duygulardan daha önemli görülmektedir. Olumsuz duygular yaşayan bireyler bu durumdan negatif yönde etkilenmekte, dikkatleri dağılmakta ve bir alarm durumu yaşamaktadırlar. Olumlu duygularda ise böyle bir alarm süreci yaşanmadığından çok da üzerinde durulmamaktadır. Psikolojinin olumsuz durumlara yoğunlaşmış olmasının tarihi nedenleri de vardır. İnsanlar savaş, kıtlık, yoksulluk ve istikrarsızlık gibi sorunlarla karşılaştıklarında doğal olarak savunma ve zararın azaltılmasıyla ilgilenmişlerdir. Toplumlar barış ve refah içindeyken ise yaratıcılık, erdem, yaşam kalitesi gibi konulara yönelmişlerdir. Örneğin M.Ö. 5.yy'da Atina, olumlu özelliklere odaklanan bir kültür oluşturmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Ruh sağlığı konusundaki odağın sadece insanı mutsuz eden süreçleri kapsamasının eksik bir bakış olduğunu ve ruh sağlığı çalışmalarının olumlu olguların geliştirilmesini de kapsayacak şekilde genişletilmesinin önemini savunan 'pozitif psikoloji' akımıyla birlikte

mutluluk kavramı sistemli bilimsel araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Türkdoğan, 2010).

Pozitif psikolojide amaç, bireyin güçlü ve olumlu özelliklerini keşfetmesini, yetenekli olduğu alanları fark etmesini ve var olan bu potansiyelini kendini geliştirmeye yönelik en iyi şekilde kullanmasını sağlamaktır (Fava ve Ruini, 2003; McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000; Seligman, 2002; Seligman, 2005; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Bir başka deyişle pozitif psikolojinin amacı, olumsuz olandan ziyade, olumlu olana odaklanarak bireylerin, ruh sağlığı yerinde, mutlu ve nitelikli bir hayat sürmelerini sağlamaktır.

Pozitif psikoloji alanı öznel yaşantı değerleriyle ilgilidir. Bunlar; iyi oluş, memnuniyet, geçmişten doyum, gelecek için umutlu olma, iyimserlik, akış(bireyin hoşlandığı bir işi yapma sürecinde kendinden geçme hali ve zamanın nasıl geçtiğini fark edememe) ve şimdiki mutluluktur. Bireysel düzeyde pozitif psikoloji; sevmeye ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişiler arası ilişkiler, estetik, duyarlılık, sabır, affetme, özgünlük, uzak görüşlülük, maneviyat, yetenek ve bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgilidir. Grup düzeyinde ise sorumluluk, özgeçilim, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin bireyin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanması, bireyin yaşadığı olumsuz duyguları ve güçsüzlüklerini göz ardı ettiği anlamına gelmemektedir. Aksine, pozitif psikolojinin amacı bireyin, yaşadığı bu olumsuz duyguları ya da karşılaştığı zorlukları dikkate alarak, bunlarla başa çıkmasını sağlamak ve iyi oluşunu arttırmaktır (Faller, 2001).

Pozitif psikoloji alanında çalışan araştırmacılar "Neden bazı insanlar diğerlerinden daha mutludurlar?" ve "Mutsuz bir insanın acaba mutlu olması sağlanabilir mi?" soruları üzerinde düşünmeye başlamışlardır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010). Genel hatlarıyla mutluluğun temel bileşenlerinin ne olduğunu anlamaya çalışan bu araştırmacıardan Diener ve Seligman (2002), 222 üniversite öğrencisiyle gerçekteştirdikleri araştırmada, mutlu kişileri mutsuz kişilerden ayıran en önemli noktanın, yaşadıkları olumsuz olayların kısa sürede üstesinden gelip, normal yaşamlarına geri dönmeleri olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte araştırma sonuçları, mutlu kişilerin sosyal, dışa dönük, uyumlu, sosyal ilişkilerinde başarılı, kişilerarası ilişkilerinden doyum alan ve olumsuz duygulardan çok olumlu duygular yaşayan kişiler olduğunu göstermektedir.

Psikolojinin, iyi oluş konusuna olan ilgisini arttırmaya çalışan bilim adamlarından Seligman (1998) psikoloji alanında çalışan meslek üyelerine şunu hatırlatmıştır: Tedavi sadece sorunun giderilmesi değil, kişi için en iyi olanın ortaya konmasıdır (Seligman, 1998'den aktaran: Faller, 2001: 12). Pozitif psikoloji ile ilgilenen psikologlar "iyi yaşam" ve bunu geliştiren faktörler üzerinde durmaktadırlar (Sheldon ve Kasser, 2001).

Felsefede mutlu yaşam veya mutluluk olarak tartışılan kavram, psikolojide öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali ve olumlu duygulanım gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Bu kavramların anlamları birbirleriyle tamamen aynı olmasalar da büyük ölçüde birbirleriyle ilişkilidirler. Sonuçta bu kavramların hepsi bireyin mutlu olmasını sağlayan koşullarla ilgilidirler (Tuzgöl-Dost, 2004). Her ne kadar mutluluk pozitif psikolojide çeşitli kavramlarla ifade edilse de daha çok iki paradigma ile kavramsallaştırılmıştır. Bunlar öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştur.

Öznel iyi oluş hoş duyguların çokluğu, hoş olmayan duyguların azlığı ve yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanmakta ve tamamen bireyin algısına dayanmaktadır (Ryan, Huta ve Deci, 2008). Daha genel bir ifadeyle öznel iyi oluş, bireyin yaşamını nasıl değerlendirdiğidir ve yaşam doyumu temeline dayanır (Diener, 2000). Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel yönünü, hoş duyguların çokluğu ve hoş olmayan duyguların azlığı ise duyuşsal yönünü temsil etmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Mutluluğun pozitif psikolojideki ikinci paradigması olan “psikolojik iyi oluş” kavramı bazı kuramların birleştirilmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi oluş kuramının temeli; Erikson’un psikososyal gelişim kuramı, Bühler’in temel yaşam eğilimleri, Neugarten’in yaşlılık ve yetişkinlik dönemindeki kişilik değişimleri, Maslow’un kendini gerçekleştirme, Rogers’ın tam işlevsellik, Jung’un bireyselleşme, Allport’un olgunluk, Jahoda’nın ruh sağlığı ve Birren’in kişiliğin yönetsel süreçleri kavramlarına dayanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995). Birçok oluşumun başlıca ortak noktalarını birleştiren Ryff’a (1995) göre psikolojik iyi oluş altı alt boyuttan oluşmaktadır: kendini kabul (bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmeleri), yaşam amacı (yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğu inancı), çevre hakimiyeti (bireyin çevredeki yaşamı kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirebilme kapasitesi), özerklik (kendi kendine karar verebilme duygusu), kişisel gelişim (birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusu) ve olumlu ilişkiler (kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güven).

Psikolojik iyi oluş bakış açısına göre mutlu olma kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma kavramları doğrultusunda ele alınmaktadır. Bu açıdan bakıldığında öznel iyi oluş, genelde mutluluk, rahatlama, problemlerin görel olarak yokluğu anlamına gelmekte, psikolojik iyi oluş ise, meydan okuma, çaba gösterme, kişisel gelişim ve büyüme için uğraşma olarak değerlendirilmektedir (Waterman, 1993).

Pozitif psikoloji araştırmacıları “Bireyin iyi oluşu nasıl artırılabilir?” sorusunun cevabını aramışlar ve mutluluğu etkileyen faktörlerin neler olduğunu belirlemeye yönelik araştırmalar yapmışlardır. Bu araştırmalara örnek olarak minnettarlık (Emmons ve McCullough, 2003), iyimserlik (King, 2001), olumlu sosyal ilişkiler (Schwartz ve Sendor, 1999), stresle başa çıkma (Billings ve Moos, 1984); bağışlama (Harris ve Thoresen, 2006)

ve olumlu düşünme (Seligman, 2002) gibi faktörler gösterilebilir. Bu faktörlerin bireylerin mutluluğunu arttırdığı sonucuna ulaşımlardır.

Bireylerin mutluluğunu arttırdığı düşünölen kavramlardan bir diğeri de öz-duyarlıktır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Öz-duyarlık kavramı uzun bir geçmişe sahip Budist felsefesini temel alan ve bireyin benliğine yönelik tutum ve yaklaşımlarıyla yakından ilişkili bir kavramdır (Bennett- Goleman, 2001; Brown, 1999; Kornfield, 1993; Salzberg, 1995). Doğulu filozoflar tarafından yüzyıllardır bilinen öz-duyarlık, batılı psikologlar için oldukça yeni bir kavramdır. Öz-duyarlık kavramı duyarlık kavramıyla yakından ilişkilidir. Batı dünyasında duyarlık, genelde diğeri bireylere duyarlı olma şeklinde düşünölmürken Budist felsefesinde bireyin diğeri bireylere duyarlı olabilmesi için öncelikle kendine duyarlı olması gerektiğine inanılır (Neff, 2003b).

Duyarlık, diğeri kişilerin çektiği acılardan uzaklaşmak yerine bu acılara açık olmayı ve çektikleri sıkıntıdan etkilenmeyi gerektirir, böylece kişi diğerilerine şefkatli davranabilir ve acılarını azaltma arzusu duyabilir (Sprecher ve Fehr, 2005). Benzer biçimde öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olmasını, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşmasını, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olmasını ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi şeklinde tanımlanmıştır (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık ile ilgili çalışmalar literatürde henüz çok yeni olmakla beraber çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Araştırmalarda öz-duyarlık yapısı, kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal ilgi, benlik saygısı, özerklik, kişisel gelişim, mutluluk, iyimserlik gibi birçok kavramla pozitif yönde; anksiyete, depresyon, öz-eleştiri, nörotizm, düşünce baskısı ve nörotik mükemmeliyetçilikle negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Neff, 2003a, 2003b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Literatür incelendiğinde mutluluğu arttıran faktörlerden bir tanesinin de özgünlük olduğu görölmüştür (Bettencourt ve Sheldon, 2001; Kernis ve Goldman, 2006; Lakey, Kernis, Heppner ve Lance, 2008; Ryan, Laguardia ve Rawsthorne, 2005; White, 2011; Wood ve diğ., 2008). İnsanlık tarihi boyunca bireyin kendisini açık ve dürüst bir şekilde diğerilerine açması yani özgün (authentic) olması önemli olmuştur. Öyle ki özgünlük sağlıktan insan gelişimine, danışma psikolojisinden kişilik ile ilgili önemli teorilere kadar pek çok alanda anahtar bir kavram olarak ele alınmıştır (Lopez ve Rice, 2006).

Kernis ve Goldman'a (2006) göre özgünlük, bireyin günlük yaşamını hiç engellenmeksizin gerçek veya özbenliğine göre sürdürebilmesidir. Böylece kişi diğeri insanların duygu düşünce ve değer yargılarının etkisinde kalmadan kendine has bir şekilde yaşayabilir. Bu tür bir yaşamda harekete geçmede, kişinin kendi duyguları değerleri ve yorumlamaları liderlik etmektedir (Sağlam, 2012).

Psikolojik danışma yaklaşımlarının birçoğunda özgünlük ile mutluluk arasında önemli bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice, 2006; Wood ve diğ., 2008). Varoluşsal ve hümanist psikoloji yaklaşımlarında, özgünlüğe ilişkin bireysel farklılıkların, kişilerin psikolojik iyilik halini (well-being) yordamada önemli bir değişken olduğu kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra özgünlüğün psikodinamik, gelişimsel yaklaşımlar, sosyal psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında da ruh sağlığı açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Örneğin Psikodinamik yaklaşımda, özellikle çocukluk dönemindeki dışsal etkileri içselleştirmenin, kendine yabancılaşmaya ve bunun da psikopatolojiye neden olduğu ileri sürülmüştür. Varoluşçu yaklaşımda ise kendine yabancılaşmanın psikopatolojik sorunlarla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Özdemir ve İlhan, 2013). Literatür incelendiğinde özgünlüğün; olumlu duygulanım, neşe, genel yaşam farkındalığı, kendine değer verme, daha uyumlu baş etme stratejileri kullanma, hazza ve psikolojik gelişmeye dayalı iyilik hali, düşük sözel savunmacılık, yüksek ilişki memnuniyeti gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür (Harter, Marold, Whitesell ve Cobbs, 1996; Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve diğ., 2008).

Yukarıda açıklanan kuramsal görüş ve açıklamalara göre özgünlük ve öz-duyarlık mutluluk üzerinde etkili olan kavramlardır. Yabancı literatüre bakıldığında da özgünlük ve öz-duyarlığın mutluluğu artırdığına yönelik çalışmaların olduğu görülmüştür (Bettencourt ve Sheldon, 2001; Kernis ve Goldman, 2006; Lakey, Kernis, Heppner ve Lance, 2008; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Ryan, Laguardia ve Rawsthorne, 2005; White, 2011; Wood ve diğ., 2008). Türkiye’de ise özgünlük ve öz-duyarlığın mutluluk üzerindeki etkisini konu alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Türkiye’de özgünlükle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında özgünlüğün, sosyal istenirlik (Sağlam, 2012) ve bireycilik-toplulukçuluk (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011) gibi değişkenlerle incelendiği görülmüştür. Benzer biçimde Türkiye’de öz-duyarlığın; özgüven ve boyun eğici davranışlar (Eraydın, 2010), sürekli kaygı düzeyi (Soyer, 2010), iş tatmini (Arda, 2012), motivasyon ve tükenmişlik (Çetin ve diğ.,2008), kaynaştırma eğitime yönelik tutum (Kuzu, 2011), duygusal zeka (İkiz ve Totan, 2012) gibi değişkenlerle incelendiği belirlenmiştir. Bu durum mutluluk ile özgünlük ve öz-duyarlık arasındaki ilişkinin incelenmesinin yerli literatüre getireceği yenilikler açısından gerekli olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın örneklemini öğretmen adayları oluşturmaktadır. Mutluluk bütün insanlar için önemli olsa da insanlarla ilgili bir meslekte çalışacaklar için bu kavram daha önemli hale gelmektedir. Şimdiye kadar yerli literatürde öğretmen adaylarının mutluluk düzeyini etkileyen değişkenlerle ilgili bir çalışmanın yapılmamış olması da çalışmamızı gerekli kılan bir durumdur.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı öğretmen adaylarının özgünlük ve öz-duyarlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu temel amacın yanında araştırmanın alt amaçları şunlardır:

- 1- Öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek.
- 2- Öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin kardeş sayısına göre değişip değişmediğini incelemek.
- 3- Öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin ebeveyn tutumuna göre değişip değişmediğini incelemek.

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Mutlu olmayı öğrenmek, hangi faktörlerin mutluluğu arttırdığını bilmek, bireyin yaşamı boyunca kaliteli bir hayat sürdürmesine katkı sağlayabilir. Bu düşünceden yola çıkan pozitif psikoloji araştırmacıları son yıllarda, mutluluğu arttıran faktörlerin neler olduğu üzerine yoğunlaşmışlardır (Papousek ve Schulte, 2008; Simonds, 2004). Yapılan kapsamlı araştırmalar, mutluluğun anlaşılmasında sosyo-demografik faktörlerden ziyade içsel ve psikolojik süreçlerin incelenmesinin daha önemli olduğunu göstermiştir (Myers ve Diener, 1995). Bu bağlamda araştırmamız kapsamında mutluluk düzeyinin anlamlı yordayıcıları olabileceği düşünülen özgünlük ve öz-duyarlığın incelenmesi önemli görülmüştür.

Yakın geleceğin yetişkinleri, meslek elemanları, ebeveynleri olan öğretmen adaylarının mutluluklarını etkileyen değişkenlerin bilinmesi, mutlu bir gelecek yaşamak hayalini yakalamak açısından oldukça önemlidir. Gelecek yaşamlarını büyük oranda belirleyecek bir eğitim kademesinde bulunan ve yetişkinliğe doğru ilerleyen öğretmen adaylarının mutluluğu ülke geleceğinin mutluluğu anlamına gelmektedir.

Ülkemizde mutluluğun belirleyicileri üzerinde yeterince çalışılmadığı belirlenmiştir (Tatlıoğlu, 2012; Tuzgöl-Dost, 2004). Bu durum öğretmen adayları için de geçerlidir. Öğretmen adaylarındaki mutluluğun, özgünlük ve öz-duyarlık ile ilişkisini inceleyen çalışmamızın ülkemizde ilk defa ele alınacak bir konu olması çalışmamızı önemli kılmaktadır. Ayrıca öğretmen adaylarının mutluluklarını etkileyen değişkenleri ortaya koymak ve bu konudaki literatüre katkı sağlaması bakımından da çalışmamız önem kazanmaktadır.

Mutluluk, öz-duyarlık ve özgünlük ile ilgili literatürün gözden geçirilmesi ve insanın olumlu psikolojik durumuna yönelik kuram ve araştırmaların birleştirilerek ortaya konmasıyla, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanına farklı bir bakış açısı getirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırma bulgularından elde edilecek sonuçlar, öğretmen adaylarının mutluluğunu artırmaya yönelik programların hazırlanmasında ve psiko-eğitim programlarının geliştirilmesinde önemli katkılar sağlayabilir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1- Bu çalışmanın evreni 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Kilis 7 Aralık Üniversitesi Muallim Rifat Eğitim Fakültesi'ne devam eden öğretmen adayları ile sınırlıdır.

2- Araştırmanın katılımcılarını, üniversite öğrenimi gören yetişkin öğrenciler oluşturmaktadır. Bu nedenle hem yaş bakımından hem de öğrenim düzeyi bakımından belli bir öğrenci popülasyonuna yönelik veriler elde edilmiştir.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1-Örneklem evreni temsil etmektedir.

2-Katılımcılar Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form, Öz-duyarlık ölçeği ve Özgünlük ölçeğini içtenlikle yanıtlamışlardır.

1. 5. Tanımlar

Mutluluk: Hoş duyguların çokluğu, hoş olmayan duyguların azlığı ve yaşamdan alınan doyum (Ryan ve diğ, 2008).

Öz-duyarlık: Bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine özenli, sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı, yargısız olması ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi (Neff, 2003a).

Özgünlük: Bireyin günlük yaşamını hiç engellenmeksizin gerçek veya öz-benliğine göre sürdürebilmesi (Kernis ve Goldman, 2006).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu bölümde, mutluluk ile ilgili araştırmalar yapmanın gerekçesini açıklayan pozitif psikoloji akımına, mutluluk ve mutluluğun psikoloji dünyasındaki kullanımlarından öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşa, ayrıca öz-duyarlık ve özgünlük ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Bununla beraber bu konularla ilgili Türkiye ve dünyada yapılan bazı çalışmalar incelenip özetlenmiştir.

2. 1. 1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji bilimi uzun yıllar psikolojik hastalıklar ve bu hastalıkların tedavisiyle uğraşmıştır. Özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra yaşanan kayıplar ve ekonomik zorluklar psikolojik hastalıkları artırmış ve psikoloji alanında çalışanlar, sağlık uzmanları gibi görev yapmaya başlamışlardır (Seligman ve Czikzentmihalyi, 2000). Bozulan dürtüler, bozulan çocukluk ve bozulan beyin tamir edilmeye çalışılmış sonuç olarak sadece patoloji odaklı çalışmalar yapılmış ve bu durum bireyin yaşama yönelik işlevselliklerini açıklamada yetersiz kalmıştır (Terjesen, Jacofsky, Froh ve Digiuseppe, 2004).

Psikoloji literatüründe psikolojik hastalıklarla uğraşılması ve buna yönelik çalışmalar yapılması, bireylerin daha iyi bir yaşam sürmeleri sağlamak ve bireyin güçlü yanlarını ortaya çıkarıp geliştirmek olan diğer iki amacını gölgede bırakmıştır (Seligman, 2005). Örneğin; 1967 ile 1994 yılları arasında "Psikolojik Özetler" dizininde depresyonla ilgili 46.380, kaygıyla ilgili 36.851, öfkeyle ilgili 5.099 adet bilimsel yayın bulunurken mutlulukla ilgili sadece 2.389, yaşam doyumu ile 2.340 ve neşeye ilgili 405 adet araştırmanın bulunması insana ilişkin olumlu bakış açıları geliştirilmesi konusunda uzun yıllar boyunca yaşanan ihmalin somut bir göstergesi olarak değerlendirilebilir (Myers ve Diener, 1996). Bu sebepler "pozitif psikoloji" adlı değişim hareketinin başlamasına neden olmuştur. Bu hareket, hastalıklar ya da bireyin eksik yanları üzerine durmak yerine bireyi güçlendirme ve bireyin kapasitesini geliştirmeyi amaç edinmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman'ın öncülüğünü yaptığı pozitif psikolojide odak noktası, bireyin güçlü yönlerinin ve olumlu özelliklerinin geliştirilmesi, ayrıca iyi oluşunun artırılmasıdır. Bu noktada önemle vurgulanmalıdır ki; pozitif psikolojinin "olumlu"ya odaklanması, bireyin yaşadığı birtakım olumsuz duygu ya da olayları görmezden geldiği manasına gelmemektedir. Aksine pozitif psikolojide bireyin güçlü yönleri geliştirilmeye çalışılır, böylece hayatın sorun, stres ve olumsuz durumlarına karşı dayanıklı olması beklenir.

Bireyin güçlü yanlarının ve olumlu özelliklerinin (cesaret, iyimserlik, kişiler arası ilişkiler, iş ahlakı, umut, dürüstlük ve sabır) geliştirilmesi, psikolojik sorunlar yaşamamasında önemli rol oynamaktadır (Seligman 1998'den aktaran: Faller, 2001: 12). Var olan durumu daha olumluya çevirmek, yaşamı daha anlamlı hale getirmek, yaşamdan zevk alabilmek, insanı yetenekli bir varlık olarak kabul edip bu yeteneklerini geliştirmek; insanları pek çok olumsuz yaşam koşullarına karşı güçlü durabilen ve bu güçlüklerle başa çıkabilen varlıklar olarak görmek pozitif psikolojinin bakış açısını oluşturmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojideki çalışmalar genel olarak mutluluk, iyi oluş, memnuniyet, yaşam doyumu, akış, iyimserlik umut ve güven gibi bireyin öznel yaşantılarıyla ilgili kavramlar üzerine odaklanmaktadır. Bununla birlikte bu çalışmaların bireysel düzeyde, sevmeye kapasitesi, cesaret, kişilerarası ilişkiler, estetik, duyarlılık, sabır, bağışlama, özgünlük, ileri görüşlülük yetenek ve bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgili olduğu; grup düzeyinde ise toplumsal değerler, sorumluluk, hoşgörü, iş ahlakı, ılımlı olma ve özgecilik özellikleriyle ilgilidir (Seligman, 2005). Pozitif psikolojideki bu çalışmaların son amacının insana mutlu bir yaşam sunma olduğu açıkça görülmektedir.

2. 1. 2. Mutluluk

Mutluluk, tarih boyunca insanoğlunun ilgi odağı olmuştur. Mutluluğun ne olduğu insanların nasıl mutlu oldukları tartışılmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Ancak insanların nasıl mutlu olacaklarına dair genellenebilir bir sonuca ulaşılamamıştır. Antik Yunan medeniyetinin önemli isimlerinden Aristo'ya göre bütün eylemlerin nihai hedefi mutluluktur ve erdemli yaşam en mutlu olanıdır (Aristoteles, 2007). Mutluluk, şans eseri değildir. Mutluluk dış olaylara göre değil onları nasıl yorumladığımıza bağlıdır. İçsel yaşantılarını denetlemeyi öğrenen insanlar, yaşamlarının niteliğini belirleyebilir ve mutluluğa erişebilir (Çelik, 2008). Ekman ve Friesen (2003) mutluluğu, zevk alma, heyecanlanma ve rahatlama gibi hisleri içeren ve bu hislerin de ötesinde genel bir olumluluğu içeren ruhsal bir hal olarak tanımlamıştır. Mutluluk araştırmacısı Martin Seligman yaptığı araştırmalara göre mutlu insanların en büyük ortak özelliği, iyi sosyal ilişkilere sahip olmalarıdır (Diener ve Seligman, 2002). Ayrıca araştırmalar, uzun vadede mutluluk veren etkinliklerin çoğu zaman diğer insanlarla ilişkili iyilik etkinlikleri olduğunu göstermiştir (Sheldon ve Lyobomirsky, 2004).

Seligman'a göre (2002) mutluluk üç boyuttan oluşmaktadır: a) olumlu duygu, b) yaşama bağlı olma ve c) yaşamın anlamı. Bu boyutlardan birincisi olan olumlu duygu geçmiş, gelecek ve şimdiye yönelik olumlu duygulara sahip olmayı ve bu olumlu duyguların yoğunluk ve süresini artırmaya yönelik gerekli becerileri öğrenmeyi

kapsamaktadır. Geçmişe ait olumlu duygular; yaşam doyumu, huzur, gurur memnuniyet gibi duyguları içerir. Geleceğe ait olumlu duygularda umut, güven, iyimserlik gibi duygular vardır. Son olarak şimdiye yönelik (içinde bulunulan an) duygular bireyin o anda yaşadığı ve zevk aldığı duygulardır (Seligman ve diğ., 2006).

Mutluluğun ikinci boyutu olan yaşama bağlı olma ya da yaşamın içinde olma, bireyin iş yaşamında, sosyal ilişkilerinde ya da serbest zamanlarında zevk aldığı etkinlikleri yapması ve o anda yaptığı bu etkinliklerden keyif almasıdır. Bu süreçte birey, tüm dikkatini yaptığı etkinliğe yöneltir ve yaptığı etkinlikten ne kadar zevk alırsa o kadar mutlu olur (Malkoç, 2011). Bireyin yaşamdan daha çok zevk alması ve içinde bulunduğu anı keyifli bir şekilde yaşamasının en önemli yolu, sahip olduğu güçlü yanlarını fark etmesi ve bu yeteneklerini kullanacağı fırsatları değerlendirmesidir (Seligman, 2002).

Mutluluğun üçüncü boyutu olan anlamlı bir yaşam sürme, bireyin yeteneklerini ve güçlü yanlarını topluma hizmet etmek için, diğer bir deyişle toplum için ve kendi için yararlı bir işte kullanmasıdır. Birey yaptığı bu etkinlikler sayesinde yaşamdan daha çok doyum alacak (Peterson, Park ve Seligman, 2005) ve sonuçta kendisini daha çok mutlu hissedecektir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Yaşamın anlam ve amacından yoksun olma, birçok psikolojik problemin kaynağı olarak gösterilmektedir. Bireyin yaşamın anlamını bulması, yaşama tutunmasını sağlayacak ve böylece yalnızlık duygusundan kurtulmuş olacaktır (Seligman, 1988'den aktaran: Faller, 2001:11).

Mutluluk, öz-belirleme kuramı içerisinde önemli bir yere sahiptir. Öz-belirleme kuramına göre topluma katkıda bulunmak, kişisel gelişim ve ilişki gibi amaçlara sahip olup bu amaçları içsel motivasyonla takip etmek bireylerin mutlu olmalarındaki en temel faktörlerdendir. Diğer yandan ekonomik gücü artırmaya çalışmak, ün peşinde koşmak gibi dışsal amaçlar bireylerin mutluluklarını olumsuz olarak etkilemektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Argyle (2001) mutluluğun en az iki boyutlu psikolojik bir yapı olarak ele alınmasının doğru olacağını ifade etmiştir. Bu boyutlardan birinde bedensel olarak hissedilen keyif alma, uyarılma ve eğlenme varken diğer boyutta ilk boyuttaki yaşantılara ek olarak yaşamdan doyum almayla kendini gösteren genel bir saadet ve memnuniyet hissi vardır (Layard, 2005). Felsefede mutlu yaşam veya mutluluk olarak tartışılan kavram psikolojide öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali ve olumlu duygulanım gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Bu kavramların anlamları birbirleriyle tamamen aynı olmasalar da büyük ölçüde birbirleriyle ilişkilidirler. Sonuçta bu kavramların hepsi bireyin mutlu olmasını sağlayan koşullarla ilgilidirler (Tuzgöl-Dost, 2004). Pozitif psikolojide mutluluk daha çok iki paradigma ile kavramsallaştırılmıştır. Bunlar öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştur. Öznel iyi oluş, zevke ait bakış açısına göre, psikolojik iyi oluş,

psikolojik işlevsellik bakış açısına karşılık gelmektedir. Zevke ait bakış açısında temel ölçüt, bireyin yaşamını kendi belirlediği değer ve standartlara göre değerlendirmesidir. Psikolojik işlevsellik bakış açısına göre mutlu olma, kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma kavramları doğrultusunda ele alınmaktadır. Bu açıdan bakıldığında öznel iyi oluş, genelde mutluluk, rahatlama, problemlerin göreceli olarak yokluğu anlamına gelmekte; psikolojik iyi oluş ise meydan okuma, çaba gösterme kişisel gelişim ve büyüme için uğraşma olarak değerlendirilmektedir (Waterman, 1993).

Hazcı yaklaşımda zevk veren etkinliklerin anlık mutluluk vererek yaşam doyumunu sağladığı belirtilirken, psikolojik olarak işlevsellik oluşturan etkinliklerin, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirdiği için uzun süreli tatmin yaşattığı ifade edilmektedir (Steger, Kashdan ve Oishi, 2008).

2. 1. 2. 1. Mutluluğun Öznel Bakımdan Değerlendirilmesi: Öznel İyi Oluş

İngilizcede mutluluk kelimesinin farklı anlamlar (neşe, sevinç, memnuniyet vb.) içermesi nedeniyle pek çok bilim adamı tarafından mutluluk yerine daha spesifik bir kavram olan öznel iyi oluş (subjective well-being) kavramı tercih edilmektedir (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş hoş duyguların çokluğu, hoş olmayan duyguların azlığı ve yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanmakta ve tamamen bireyin algısına dayanmaktadır (Ryan ve diğ., 2008). Daha genel bir ifadeyle öznel iyi oluş, bireyin yaşamını nasıl değerlendirdiğidir ve yaşam doyumunu temeline dayanır (Diener, 2000). Bireyin yaşamına yönelik bu değerlendirme, öncelikle bilişsel (yaşama doyumunu, evlilik doyumunu), yaşanan hoş duyguların sıklığı (zevk, eğlence) ve hoş olmayan duyguların azlığı olabilir. Yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bilişsel yönünü, hoş duyguların çokluğu ve hoş olmayan duyguların azlığı ise duyuşsal yönünü temsil etmektedir. Öznel iyi oluşun üç parçası (genel doyum, olumlu duygular, olumsuz duygular) kendi içlerinde bazı alt parçalara ayrılabilirler (Diener ve diğ., 1997).

Olumlu duygular, sevinç ve sevgi gibi hoş ruh hali ve duyguları içerir. Olumlu veya hoş duygulanım, insanların olaylara gösterdikleri tepkilerin yansımaları olduğu için öznel iyi oluşun bir parçasıdır. Bu tepkiler, kişinin yaşamını geliştirmesini sağlar. Hoş ya da olumlu duygulanım üç bölümde incelenir: Zayıf düzey (memnuniyet), orta düzey (hoşlanma) ve yüksek düzey (çoşku gibi) (Diener, 2006). Olumlu duygular bireyin olaylarla başa çıkmasını güçlendirmektedir. Bunun yanında bireyin düşünce sistemini genişleterek olaylara farklı açılardan bakmasını sağlar. Olayları farklı açılardan görebilmek, bireyi

olumlu düşünmeye sevk eder ve olumsuz duyguların süregelen etkilerini ortadan kaldırır (Malkoç, 2011).

Olumsuz duygulanım, bireylerin hayatlarındaki olumsuz olay ve koşullara verdikleri tepkilerin sonucunda ortaya çıkan hoş olmayan ruh halidir. Bu tepkiler; kızgınlık, üzüntü, anksiyete, endişe, stres, engellenme, suçluluk, utanç ve düşmanlık şeklinde kendini gösterir. Olumsuz duyguların uzun süre devam etmesi, etkin davranmayı engelleyip mutsuzluğun ortaya çıkmasına neden olur (Diener, 2006).

Yaşam doyumu, bireyin öznel değerlendirmelerine dayalıdır. İyi yaşamının nasıl olması gerektiğiyle ilgili bireyin kendine göre koyduğu ölçütler vardır. Birey bu ölçütlere göre yaşamın belirli alanlarını (boş zaman, aşk, evlilik, dostluk, iş) global olarak değerlendirir. Yaşam doyumu, kişinin beklentileri (ne istediği) ile elinde olanların karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkan durumdur (Yetim, 2001). Yaşam doyumu, mutluluğun önemli bir ögesidir. Yaşam memnuniyetsizliği ise genelleştirilmiş bir stres belirtisi olarak açıklanabilir (Diener, 2000). Yaşamı bir bütün olarak kapsayan yaşam doyumu, kişinin nasıl bir ruh hali içerisinde olduğunu gösteren önemli bir ögedir. Bireyin hayatında yaşadığı engellenmeler, zorlanmalar, çatışmalar ve ani olumsuz değişimler, yaşam doyum düzeyinin düşmesine neden olabilir (Demirel ve Canat, 2003). Öznel iyi oluşun bu üç boyutu birlikte değerlendirildiğinde bireylerin yüksek oranda hoş duygular yaşaması, düşük oranda hoş olmayan duygular hissetmeleri ve yaşamlarından yüksek oranda doyum almaları, öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğuna işaret eder (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyin yaşam doyumu algısının yüksek olması, çoğunlukla hoş duygular, haz duyguları içerisinde olması; üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duyguları nadiren yaşaması beklenir. Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan kişinin ise yaşamında doyumsuz olması, hoş duyguları az yaşaması ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir (Yetim, 2001). Öznel iyi oluş, bireylerin içsel deneyimleriyle ilişkilidir. Dışsal referanslar, öznel iyi oluş değerlendirmesinde etkin değildir. Hâlbuki zihin sağlığının pek çok ölçütü (olgunluk, otonomi, gerçeklik) dışarıdan (doktorlar, araştırmacılar) tarafından dayatılır. Öznel iyi oluş ise kişinin kendi bakış açısıyla ilişkili olarak değerlendirilir. Eğer birey hayatında işlerin iyi gittiğini düşünüyorsa o zamanki çerçevede içinde iyi gidiyordur (Diener ve diğ., 1997). Öznel iyi oluşu açıklama çabalarının Antik Yunan'a kadar dayandığı ve birçok felsefe ekolünün mutluluğu tanımlamaya çalıştığı bilinmektedir. Aşağıda bu kuramlardan bahsedilmiştir.

2. 1. 2. 1. 1. Öznel İyi Oluş Kuramları

2. 1. 2. 1. 1. 1. İhtiyaç Kuramları

Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülere “dürtü” denilirken, insanlara özgü olan başarıma gibi üst düzey güdülere “ihtiyaç” denilmektedir (Cüceloğlu, 2004). İnsan davranışının hangi ihtiyaçlarla güdülendiğine dair ilk sistematik görüşlerden bir tanesi Murray’ın personoloji olarak adlandırdığı yaklaşımı içerisinde sıralanmıştır. Bu ihtiyaçlar başarı, yakın ilişki, başatlık, özerklik, oyun, cinsellik vb. olmak üzere toplam 20 başlık altında ele alınmış ihtiyaçlar sınıflamasıdır (Burger, 2006). Murray da tıpkı Freud gibi insan davranışının temel yasası olarak düşündüğü gerilimin azaltılması kavramını kuramında önemle işlemiştir. Murray’a göre beyinde kimyasal güç gerektiren ihtiyaçlar organizmanın gerilim düzeyini artırmakta ve gerilimin azaltılması sadece ihtiyaçların giderilmesiyle mümkün olabilmektedir (Schultz ve Schultz, 2002). Murray’ın bahsettiği ihtiyaçlar tüm insanlarda ortak olarak bulunmakta; fakat bu ihtiyaçların önem düzeyi bireyden bireye değişmektedir. Örneğin kimi insanlar için başarılı olmak, akademik olarak yükselmek doyurulması gereken bir ihtiyaçken; kimileri için sevdikleriyle beraber olmak onlarla zaman geçirmek daha önemli bir ihtiyaç olarak hissedilmektedir.

Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ihtiyaçlar, belli bir öncelik sırasına göre dizilmekte ve bazı ihtiyaçların daha öncelikli karşılanması gerekmektedir. Alt düzeydeki ihtiyaçlar karşılandıkça üst düzeydeki ihtiyaçlar ortaya çıkmaktadır. Bu ihtiyaçlar hiyerarşik olarak fizyolojik (su, yiyecek, hava, uyku, cinsellik) ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları (emniyette olma, korunma, düzen), sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygı görme ihtiyacı ve son olarak da kendini gerçekleştirme ihtiyacı şeklinde sıralanmaktadır. Rogers’ın “kendini gerçekleştirme eğilimi” adını verdiği güç, psikolojik sağlık halinin en üst seviyesi olarak düşünülmektedir. Rogers’a göre psikolojik sağlam olma veya tam işlevsel bireyler tüm yaşantılara açık, her anı dolu dolu yaşayan, başkalarının düşünce ve mantığı yerine kendi içgüdüleriyle davranabilen, düşünce ve davranışta kendini özgür hissedilen, yaratıcılık düzeyi yüksek bireylerdir (Schultz ve Schultz, 2002).

Deci ve Ryan tarafından geliştirilen öz-belirleme kuramının bir alt kuramı olarak gösterilen ihtiyaç kuramında, bireyin sahip olması gereken üç temel psikolojik ihtiyaçtan bahsedilmektedir. Bunlar özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacıdır. Özerklik ihtiyacı, bireyin kendi eylemlerinin başlatıcısı olmasını, sergilediği davranışlardaki seçim hakkının kendine ait olmasını tanımlanmaktadır. Yeterlik ihtiyacı bireyin çevresini etkilemek isteğini, amaçladığı sonuçlara ulaşmada etkili olduğunu hissetmesini ve karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilme yeteneğine sahip olduğu düşüncesini içerir. İlişkili olma ihtiyacı ise bireyin

sosyal çevresine yönelik hissettiği ilgiyi, özeni, güveni, sıcaklığı ve ait olma duygusunu belirtmektedir (Cihangir-Çankaya, 2009b).

Erikson'a göre insanın en önemli ihtiyacı bir kimlik duygusuna sahip olabilmektir. Erikson'un psikosoyal kuramı çerçevesinde insanın hissettiği en önemli ihtiyaç bebeklik döneminde güven duygusu, ilk çocukluk döneminde özerklik, oyun döneminde girişimcilik, okul döneminde yeterlilik, ergenlik döneminde kimlik duygusu, genç yetişkinlik döneminde sevgi ve yakınlık, yetişkinlik döneminde üretkenlik ve yaşlılık döneminde bütünlüğe ulaşma ihtiyacıdır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Birçok filozof, mutluluğun bireylerin arzu ve isteklerini doyuma ulaştırdıklarında mı yoksa bu istekleri bastırdıklarında mı elde ettiklerini tartışmışlardır. Hazcı filozoflar, istekler doyuma ulaştığında, hazdan uzak duran filozoflar ise isteklerin bastırılmasıyla mutluluğun yaşanacağını savunmuşlardır (Diener, 2009).

2. 1. 2. 1. 1. 2. Erek Kuramı

Erek kuramına göre bireyin mutluluğu, hedeflerine ulaştığında gerçekleşmektedir. Başka bir deyişle bireyin mutluluğu, istediği hedeflere ulaşmasındaki başarı durumuna bağlıdır (Brunstein, Schultheiss ve Grassmann, 1998). Erek kuramında bireyin birtakım hedeflere ulaşmaya karar vermesi günlük yaşamına planlılık ve anlam duygusu katmaktadır. Bunun yanında hedef oluşturmak, bireyin günlük yaşamında çeşitli problemlerle baş etmesine yardımcı olmakta ve sıkıntılı zamanlarını bile iyi bir ruh haliyle geçirmesini sağlayabilmektedir. Bu kuramda seçilen hedeflerin tipleri öznel iyi oluş düzeyinde fark yaratmaktadır. Makul düzeyde ve günlük yaşantılarını kolaylaştıracak şekilde seçilen bireysel hedeflerin takip edilmesi, iyi oluşu artırabilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Bireylerin davranışlarını anlamak için yaşamlarında ne yapmaya çalıştıklarına ve bunları nasıl başardıklarına bakılabilir. Bireyin hedefleri, hangi hedeflere ulaşabildiği ve hedeflerine ulaşma oranı bireyin duygularını ve yaşam doyumunu etkilemektedir. Erek kuramında amaçlar, bireyleri mutlu yapabildiği gibi mutsuzluğa da sürükleyebilir. Bireyler, kısa süre mutluluk verecek hedefler seçebilirler; lakin bu hedeflerin uzun dönemli sonuçları bireyin mutlu olmasını engelleyebilir. Bunun yanında bireyin hedef ve istekleri çatışabilir böyle bir durumda ise mutsuz olmaları kaçınılmazdır (Diener ve diğ., 1999).

2. 1. 2. 1. 1. 3. Etkinlik Kuramı

Erek kuramında mutluluğun kaynağı, ulaşılan hedef olarak görülürken etkinlik kuramında hedefe ulaşılırken yapılan etkinlikler mutluluğu oluşturur. Başka bir ifadeyle

etkinlik kuramı, mutluluğun hedefe ulaşmaktan çok süreçte yapılan etkinliklerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Etkinlik kuramının öncülerinden olan Aristoteles, mutluluğun zevk alınarak yapılan bir etkinlik sonucu ortaya çıktığını belirtmiştir. Bu kurama göre; dağa tırmanma etkinliği, zirveye varmaktan daha fazla haz vermektedir (Diener, 1984).

Etkinlik kuramının mutluluk ile ilişkisini anlatmada ileri sürülen en somut açıklamalardan biri Csikszentmihalyi'nin "akış" kavramıdır. Bireyin akış içerisinde olması, benliğinin bilinçsiz şekilde tüm dikkatini bir konuya vermesidir. Akışın yaşandığı bu zamanda birey, etkinliğe kendisini kaptırmakta çevresindekileri ve geçen zamanı unutmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Akış, insanların yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman yakalanan bir zihinsel durumdur. Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi akış üreten etkinliklere bakıldığında insanları neyin mutlu ettiği daha kolay anlaşılacaktır (Csikszentmihalyi, 2005). Sanatta, iş dünyasında ve bilimde yaratıcı olan insanların çalışırken akış yaşadıkları saptanmıştır. Bu kişiler, özellikle ürün ortaya koyma sürecinde kendilerini yaptıkları işe kaptırmakta ve akış yaşamaktadır. Akış sayesinde birey üretken olmakta ve sürece keyifli bir şekilde katılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1996)

Bu kurama göre etkinlikler, bireyin beceri düzeyine uygunsuzsa haz vermektedir. Bir etkinlik, çok kolaysa sıkıcı olmakta; çok zorsa kaygı oluşturmaktadır. Kısaca bireyler, ilginç buldukları ve ilgili oldukları bir etkinlikle uğraştıklarında mutlu olmaktadır. Etkinlik kuramı mutluluğu arzulanın, mutluluğa ulaşma çabasıyla hareket etmenin bireyin mutluluğunu düşürdüğünü dile getirmektedir. Bu yaklaşıma göre birey, önemli etkinlikler ve amaçlar üzerine yoğunlaşınca; mutluluk, zaten bir yan ürün olarak kendiliğinden gelecektir (Diener, 1984).

Kitap okumak, sohbet etmek, dağa tırmanmak voleybol oynamak hoşumuza giden etkinliklerdir ve bize haz verirler. Hazlar bizi tam manasıyla meşgul eder ve onlara kendimizi kaptırırız. Bu süreçte kendimizi unuturuz, geçmişe dönüp baktığımızda yaşadıklarımız dışında hiçbir duygu hatırlamayız. Bunlar zamanın durduğu, kendimizi tam manasıyla rahat hissettiğimiz akış durumudur (Seligman, 2002).

2. 1. 2. 1. 1. 4. Uyum Kuramı

Uyum kuramı, mutluluğu yaşamda sürekli değişen olay ve durumlara uyum gücüne bağlamaktadır. Uyum sayesinde, bireyler acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalmazlar; aynı şekilde çok hoş olaylardan sonra da mutlulukları uzun süre devam etmez. Bu şekilde bireyler, karşılaştıkları olumlu ve olumsuz durumlara karşı dengelerini koruyabilmektedirler (Tuzgöl- Dost, 2004).

İnsan vücudu bilindiği gibi sıcaklığa soğukluğa vb. uyum sağlayabilmektedir. Bunun gibi kişilik de iyi ve kötü olaylara uyum sağlayabilmekte böylece bireyler çok mutlu veya çok üzgün bir şekilde uzun süre kalamamaktadır. Duygusal sistem, yeni olaylara çok güçlü tepki verse de bu tepki zamanla azalmaktadır. Düşünüldüğünde yakın zamanda yaşanan olayların geçmiş zamanda yaşananlara göre daha güçlü bir etkiye sahip olduğu görülecektir (Diener ve diğ., 1999).

Uyum kuramına göre bireyler, yaşamda mutluluğu etkileyebilecek güçlü yaşam olaylarıyla karşılaşılır; fakat zaman geçtikçe bu durum alışkanlık haline gelir ve olayların mutluluk üzerindeki etkisi azalmaya başlar. Örneğin; piyangodan para kazanmak gibi olumlu bir olay bireyin mutluluğunu artırır. (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978). Diğer taraftan bir kişinin felç olması ya da bir organın alınması o kişinin mutluluğunu olumsuz yönde etkiler; fakat bu bireylerin mutluluk düzeyleri zamanla önceki seviyesine dönmeye başlar (Diener ve diğ., 1997).

Bireyin belli bir duruma alışması veya uyum sağlaması belli bir sürede gerçekleşmektedir. Bu süre, birçok olay için üç aydan kısa olarak ifade edilmiştir; ancak bu süre bireyin yaşadığı olayın niteliğine göre değişebilmektedir. Dolayısıyla uyum sağlayabilmek, her zaman kısa sürede gerçekleşmeyebilir (Suh, Diener ve Fujita, 1996). Örneğin; yapılan bir araştırmada dul kadınların dul kalmalarının ardından iki yıl geçmesine rağmen depresyon düzeylerinin yüksek olduğu ve yalnızlık duygularından kurtulamadıkları görülmüştür (Stroebe, Stroebe, Abakoumkin ve Schut, 1996).

Uyum kuramına göre hâlihazırdaki koşullar, standartlardan daha iyiye, birey mutlu olacaktır; ancak bu iyi koşullar ard arda devam ederse, uyum sağlanacak, böylece bireyin standartları yükselecek ve sonuç olarak birey kendisine yeni ölçütler belirleyecektir (Yetim, 2001). Örneğin mezun olan bir üniversite öğrencisi, işe ilk atandığında bu durum kendisini özel hissettirir, zamanla uyum sağlanca bu duruma, bulunduğu konum kendisini memnun etmez ve statü olarak yükselmeye çalışır.

Uyum süreci birçok durumda doğrudan gözlenememekte ve bireyin uyum sağlayıp sağlamadığı dolaylı olarak anlaşılabilir. Örneğin; evlilik, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sağlık, gelir gibi faktörlerin mutluluk üzerindeki etkisinin çok az oluşu (Diener, 1984) bireylerin zamanla bu duruma uyum sağlaması ve bu etkinin uzun süreli olmamasıyla açıklanmaktadır (Lucas, 2007).

2. 1. 2. 1. 1. 5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Çok yönlü uyuşmazlık kuramına göre bireyler, kendilerini diğerlerinin durumu, geçmiş koşullar, istekler, doyumun ideal düzeyleri, ihtiyaçlar ve amaçlar gibi çok sayıda standartla karşılaştırmaktadırlar. Doyuma ilişkin yargılar, o anki koşullar ile bu standartlar

arasındaki farklılığa dayanmaktadır. Standartlar ve koşullar arasındaki fark yüksekse doyum düşük, küçükse doyum yüksek olmaktadır (Michalos, 1985'den aktaran: Yavuz, 2006).

Uyuşmazlık kuramları arasında yer alan kuramlardan bir tanesi de sosyal karşılaştırma kuramıdır. Bu kurama göre birey, kendi durumunu diğerleriyle karşılaştırır. Diğerlerinin durumu kendisinden daha kötü olan birey mutlu, daha iyi olan birey ise mutsuz olmaktadır. Lyubomirsky ve Ross (1997) mutlu bireylerin kendilerini daha kötü koşullardaki kişilerle kıyaslamaya eğilimli olduklarını, mutsuz bireylerin ise tersine kendilerini daha iyi koşullardaki kişilerle kıyaslamaya meyilli olduklarını ifade etmişlerdir.

Kişilik özellikleri, bireyin kendisini başkalarıyla kıyaslamada etkili bir faktör olarak tespit edilmiştir. İyimser bireyler, kendilerinden daha kötü durumda bulunanlar ile kendilerini kıyaslarken; karamsar bireyler kendilerinden daha iyi durumda olanlarla kıyaslama yaparlar ve genelde mutsuz olurlar (Diener ve diğ., 1999).

2. 1. 2. 1. 1. 6. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları

Aşağıdan yukarı yaklaşımında mutluluk, bireyin yaşamında kendine hoşnutluk veren durumlar sonucunda gerçekleşir. Mutlu bir birey, birçok mutlu an ya da deneyim geçirdiği için mutludur. Bu teoriye göre yaşam doyumu; bireyin aile yaşamı, evlilik, gelir durumu, yerleşim gibi çeşitli yaşam alanlarından aldığı doyumun birleşimidir (Diener, 1984). Aşağıdan yukarı kuramı, mutluluğun kökenini sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi, fiziksel sağlık ve yaş, cinsiyet ve ırk gibi demografik özelliklerde aramaktadır. Bu yüzden aşağıdan yukarı kuramının bakışıyla mutlu insanlar, şanslı ve ayrıcalıklıdır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

Bireyin yaşantılardan haz almasını zaten bireyin kendisini mutlu hissediyor oluşuna dayandıran yukarıdan aşağı kuramına göre ise mutluluk; genetik faktörlerin, kişilik özelliklerinin ve bireyin bilişsel süreçlerinin bir ürünüdür. Örneğin; neşeli bir mizaca sahip kişi birçok olayı olumlu yorumlayabilmektedir (Diener, 1984). Kişinin hayata bakış açısı olumlu ise yaşadığı olayları da olumlu olarak algılayacaktır. Yukardan aşağı yaklaşımında görüş birliğine varılan nokta mutlulukta odağın tutumlar olduğudur (Yetim, 2001). Brief, Butcher, George ve Link (1993) ise bu iki yaklaşımın bütünleşebileceğini söylemiş hem bakış açısının hem de yaşam koşullarının mutluluğu etkilediğini öne sürmüşlerdir.

2. 1. 2. 1. 1. 7. Özgünlük Kuramı

Öznel iyi oluşun varoluşçu çözümlemesinde bireyin mutluluğu, özgün olabilmesiyle özdeşleşmektedir. Özgünlükte kişinin çevre ve kendi içindeki kalıp ve etiketlerden kurtulabilmesi vurgulanmaktadır (Yalom, 1980). Özgünlüğün ölçüsü bireyin zorlayıcı koşul ve sınırları aşıp kendi gerçek özünü yaşam tercihlerine yansıtabilmesiyle ölçülmektedir. Özgün olabilmenin ölçüsü yaşamdan doyum alabilmektir (Seligman ve Royzman, 2003). Mutlu olabilmekte dışsal değişkenler olarak ele alınan daha çok para kazanmak, fiziksel olarak sağlıklı olmak, eğitilmiş olmak ve ırksal özelliklerin bilinenin aksine mutluluğun belirleyicileri olmadıkları ifade edilmektedir. Özgün mutluluk; sevgi, minnettarlık, affedicilik, cesaret, bilgelik gibi değerlerle, ayrıca kişinin kendine ilişkin güçlü yanlarını fark edebilmesiyle yakından ilişkilidir (Seligman, 2007).

Öznel iyi oluş, ruh sağlığını tanımlamada tek başına yeterli değildir. İnsanlar sağlıksızken de kendilerini mutlu hissedebilirler. Öznel iyi oluş, psikolojik sağlık ve akıl sağlığı ile aynı anlamlara gelmemektedir. Takıntılı bir insan, yaşamında doyum alıp mutlu olduğunu söylese de bu kişinin akıl sağlığının yerinde olduğu söylenemez. Duygularının farkında olmayan bir kişi, mutlu olduğunu söylese de bu kişinin psikolojik sağlığa sahip olduğu söylenemez. Kısaca öznel iyi oluş, psikolojik sağlık için tek başına yeterli bir koşul değildir (Diener ve diğ., 1997).

2. 1. 2. 2. Mutluluğun Psikolojik İşlevsellik Bakımından Değerlendirilmesi: Psikolojik İyi Oluş

Hazcı yaklaşım, olumlu duyguların çokluğu ve olumsuz duyguların azlığı gibi sonuçlara odaklanırken; psikolojik işlevsellik yaklaşımı, bireyin yaşam içeriğine ve iyi yaşamın süreçlerine odaklanır. Psikolojik işlevsellik yaklaşımı, gösterilen bütün çabalar sonuçlansa veya isteklere ulaşılsa bile bu durumun bireyi her zaman mutlu edemeyebileceğini savunmaktadır. Hoş duygular oluşturan bazı yaşantılar bireyin mutluluğunu olumsuz olarak etkileyebilir (Hofer, Busch ve Kiessling, 2008). Örneğin zengin olma, ünlü olma gibi dışsal amaçları sürdürme ya da bireyin benliğiyle örtüşmeyen amaçları takip etmesi, mutluluğa katkı sağlamamaktadır (Kasser ve Ryan, 1996; Sheldon ve Elliot, 1999).

Ryff (1989) mutluluğun ölçülmesinde psikolojik fonksiyonların öznel belirleyicilerinin incelenmesini önermiş ve mutluluk araştırmalarının kuramsal bir temele ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Ryff "psikolojik iyi oluş" dediği kavramı tanımlamak için bazı kuramları birleştirmiş ve mutlulukla ilgili alternatif bir bakış açısı oluşturmuştur. Psikolojik iyi oluş (psychological well-being) kuramının temeli, Erikson'un psikososyal gelişim kuramı,

Bühler'in temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in yaşlılık ve yetişkinlik dönemindeki kişilik değişimleri, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam işlevsellik, Jung'un bireyselleşme, Allport'un olgunluk, Jahoda'nın ruh sağlığı ve Birren'in kişiliğin yönetsel süreçleri kavramlarına dayanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Birçok oluşumun başlıca ortak noktalarını birleştiren Ryff'a (1995) göre psikolojik iyi oluş, altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Kendini kabul (bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmeleri), yaşam amacı (yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğu inancı), çevre hakimiyeti (bireyin çevredeki yaşamı kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirebilme kapasitesi), özerklik (kendi kendine karar verebilme duygusu), kişisel gelişim (birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusu) ve olumlu ilişkilerdir (kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güven). Aşağıda psikolojik iyi oluşun alt boyutları ayrıntılı şekilde tanımlanmıştır.

Kendini Kabul: Bireyin kendini ve geçmiş yaşamını olumlu olarak değerlendirmesi kendini kabul olarak ifade edilmektedir. Kendini kabul eden kişiler, kendileri hakkında olumlu düşüncelere sahiptirler; fakat bu durum bireyin kendini bencilce sevmesi anlamına gelmemektedir. Kendini kabul eden kişiler, hem olumlu hem de olumsuz taraflarını bilerek kabul ederler (Ryff ve Keyes, 1995). Gelişim kuramlarında bireyin kendini ve geçmişteki yaşamını olduğu gibi kabullenip kendine karşı olumlu bir tutum içinde olması, ruh sağlığının ölçütü olarak değerlendirilmektedir. Kendini kabul etme boyutunda yüksek puan alan bireylerin geçmişe olumlu baktıkları ve kendilerini olumlu-olumsuz bütün özellikleriyle kabul ettikleri görülmüştür. Bu boyutta düşük puan alanların ise kendilerinden memnun olmayan ve geçmişleriyle barışık olmayan bireyler olduğu görülmüştür (Ryff, 1989).

Yaşam Amacı: Bireyin yaşamda ulaşmaya çalıştığı bir amacının olması, ruh sağlığının ölçütlerinden bir tanesidir. Amaç, bireyin yaşamda ilerleyeceği yönü belirleyen bir kılavuz niteliğindedir (Ryff, 1989). Bireyin olumlu amaçlara sahip olması ve yön duygusu, yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır. Bu durum da mutluluğu arttıran etkenlerden biri olarak düşünülmektedir (Ryff ve Essex, 1991).

Çevre Hâkimiyeti: Çevre hâkimiyeti, bireyin kendi ruhsal koşullarına uygun bir çevre oluşturma ya da seçme becerisi olarak tanımlanmıştır. Gelişim kuramlarına göre yaşamını yönetebilen ve düzenleyen bireyler, içinde buldukları ortama uyum konusunda başarılı olmaktadır (Ryff, 1989). Çevresini zihinsel veya fiziksel etkinliklerle değiştirmeyi başarabilen birey, kendi etkileşim ortamlarını kontrol edebilmekte ve sürekli değişen çevreyle başa çıkabilmektedir. Bu nedenle çevreye hâkim olma mutluluğun bir göstergesi olarak düşünülmüştür (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995).

Özerklik: Özerklik, kişinin kendi davranışlarını belirlemede ve kararlarını vermede bağımsız olmasıdır (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff'a (1995) göre kararlarında bağımsız

olabilen, düşünce ve eylemlerini kendisi belirleyen, başkaları tarafından kontrol edilmek istemeyen; kendini başkalarının değerlerine göre değil kendi değerlerine göre değerlendirebilen bireyler özerktir. Otonomiye sahip bireyler toplumsal korkulara sahip değildir, toplumsal inanç ve kanunlar bireyi çok fazla etkilemez. Bu özellik batı psikolojisinde yaygındır ve bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden biridir (Ryff, Magee, Kling ve Wing., 1999). Otonomisi yüksek olan bireylerin psikolojik uyumunun daha iyi olduğu düşünülmektedir; çünkü bu bireylerde diğerlerinin onayını alma ihtiyacı yoktur. Bu özellik sayesinde bireyler, yaşamın normlarından uzak bir özgürlük duygusu yaşamaktadırlar (Cooper ve diğ., 1995). Ryff (1995), özerkliğin Batı ve Avrupa merkezli kültürün bir özelliği olduğunu kolektif kültürlerde yaşayan bireylerin özerklik düzeyi düşük olsa da psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olabileceğini belirtmiştir.

Kişisel Gelişim: Kişisel gelişim, bireyin kişisel olarak sürekli bir gelişim ve değişim içinde olduğuna inanması anlamında kullanılmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Bireyin kendi potansiyelini keşfedip bu potansiyelini kendini gerçekleştirme yönünde kullanması kişisel gelişim açısından oldukça önemli görülmektedir. Tüm sorunların çözülmüş olduğu sabit bir durumda kalmak kişileri geliştirmez. Yaşam boyu sürekli karşılaşılan zorluklar, kişisel gelişime sürekli katkı sağlar (Ryff, 1989). Kişisel gelişim bireyin tam kapasite ve eğilimlerini geliştirebilmesiyle ilişkilidir. Rogers, bu durumun içsel bir güdü olduğunu ve psikolojik işlevselliğin en üst düzeyde gerçekleşmesi için önemli olduğunu savunmuştur (Cooper ve diğ., 1995). Kendini gerçekleştiren bireylerin doğal, kendilerini ve diğerlerini olduğu gibi kabul eden, özgüveni yüksek, olumlu sosyal ilişkileri ve arkadaşlıkları olan bireyler olduğu ifade edilmiştir (Lilienfeld, Lynn, Namy ve Woolf, 2009)

Olumlu İlişkiler: Olumlu ilişkiler, diğerleriyle açık ve güvenilir ilişkiler kurma, güçlü empati ve sevgi duyguları olarak tanımlanmaktadır. Adler, Rogers ve diğer kuramcılara göre sıcak ve sevgi dolu ilişkiler insanlık doğasının bir parçasıdır (Ryff, 1989). Olumlu ilişkilerde yüksek puan alanların karşısındaki kişi için empati duyabildiği, yakınlık hissedebildiği, onun iyiliğini düşünebildiği, tatmin edici ilişkiler kurabildiği; düşük puanlar alanların ise yakınındaki insanlara karşı empati, sıcaklık ve samimiyet kurmada zorlandığı ve bu yüzden çok az yakın ilişkiye sahip oldukları ifade edilmiştir (Ryff, 1989). Olumlu ilişkiler kurabilme kendini gerçekleştirmiş bireyin en önemli özelliklerinden bir tanesidir (Ryff, 1995).

Özet olarak psikolojik iyi oluş, kişinin kendini ve geçmiş yaşamını olumlu olarak değerlendirmesini, birey olarak gelişimini sürdürmesini, yaşamda bir amaç edinmesini, diğer kişilerle olumlu ilişkiler içinde olmasını, kendi çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesini ve son olarak kararlarını kendi başına verebilmesini içermektedir.

2. 1. 2. 2. 1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Yürütülen çalışmalar, psikolojik iyi oluş düzeylerinin öznel deneyimlerden, fiziksel, sosyal ve tinsel özelliklerden etkilendiğini göstermiştir. Dolayısıyla kişisel özelliklerin, sosyal ve kültürel unsurların olumlu psikolojik sağlık ile ilişkisi incelenerek psikolojik iyi oluş kavramının daha ayrıntılı anlaşılması sağlanabilir.

2. 1. 2. 2. 1. 1. Demografik Değişkenler

Psikolojik iyi olma alanındaki ilk araştırmalarda genç olmanın psikolojik iyi olmanın güvenilir bir yordayıcısı olduğu söylenmesine rağmen; sonraki araştırmalar yaşla birlikte bireylerin psikolojik iyi olma düzeyinde anlamlı bir azalmanın olmadığını göstermiştir (Akın, 2009a). Bununla beraber yaş değişkeni, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını farklı şekilde etkilemektedir. Çevreye hakimiyet yaş ile beraber artarken yaşam amacı ve kişisel gelişim yaş ile beraber azalmaktadır. Diğer yandan kendini kabul ve olumlu ilişkilere sahip olmanın yaşla beraber fazla değişmediği görülmüştür (Ryff ve Singer, 2006). Gençlerin gelecekteki yaşam hedeflerinin yüksek olması, kişisel gelişimlerine odaklanmalarını sağlamakta; yaşlıların ise geçmişe dönük yaşadıkları için kişisel gelişimlerinde azalma olduğu görülmektedir (Hidalgo ve diğ., 2010). Psikolojik iyi olma ile cinsiyet arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Değişik yaş grupları arasında yapılan bir araştırma, cinsiyetin psikolojik iyi oluşu yordamada bir etkisinin olmadığını göstermiştir (Hidalgo ve diğ, 2010). Sosyo-ekonomik düzey psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından bir tanesidir. Gelir düzeyi hem iyi oluşu hem de psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını (özerklik hariç) etkilemektedir. Sosyo ekonomik düzey ile özellikle kendini kabul, yaşam amacı ve kişisel gelişim alt boyutları arasında açık bir ilişki vardır (Hidalgo ve diğ, 2010).

2. 1. 2. 2. 1. 2. Evlilik

Yapılan araştırmalar evliliğin psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğunu göstermektedir (Akın, 2009a). Evli bireyler, sosyal ve ekonomik destek görme, acil durumlarda duygusal destek görme, daha az hastalık ve ölüm oranı gibi noktalarda evli olmayanlara göre daha iyi bir konumda bulunmuşlardır. Evlilik, bireyin daha fazla sosyal destek bulmasını kolaylaştırarak psikolojik iyi olma düzeyini artırmaktadır. Evlilikte eşlerin birbirlerine sağladığı sıcak ve içten duygusal destek, bireyin sevildiği duygusunu artırmakta ve kendine güven hissetmesini sağlamaktadır (Akın, 2009a). Bunun yanında evli, bekar ve boşanmış çiftlerde, psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında farklılık gözlenmiştir. Hiç evlenmemiş kişilerin kişisel gelişim yönleri oldukça gelişmişken, kendini kabul ve olumlu

ilişkiler açısından düşük oldukları görülmüştür. Hiç evlenmemiş kadınlar evlendikleri zaman tüm alt boyutlarda yükselme yaşarken, erkeklerde sadece yaşam amacı, çevreye hakimiyet ve kişisel gelişim açısından gelişme görülmektedir. Boşanmış bireylerin evlilere göre kendini kabul ve olumlu ilişkiler düzeylerinin oldukça düşük olduğu; dul kalmış kadınların ise kendini kabul ve yaşam amacı düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir (Ryff ve Singer, 2006).

2. 1. 2. 2. 1. 3. Sosyal Destek

Sosyal destek bireyin sevildiğini ve önemsendiğini hissettiği bir gruba veya bir bireye bağlanmasını sağlayan sosyal etkileşim olarak ifade edilmiştir. Sosyal desteğin psikolojik iyi olmayı iki yönde etkilediği düşünülmektedir. Öncelikle sosyal destek, bireyin olumsuz yaşam deneyimlerini ve diğer stresli yaşam olaylarının etkisini azaltarak psikolojik iyi olmayı dolaylı şekilde etkilemektedir. İkinci olarak sosyal destek, doğrudan psikolojik iyi olma ve uyumu olumlu yönde etkilemektedir (Akın, 2009a).

2. 1. 2. 2. 1. 4. Fiziksel Sağlık ve Fiziksel Etkinlik

Yapılan araştırmalar fiziksel sağlık ile psikolojik iyi olma arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiş ve sağlıkla ilgili sorunların artmasının psikolojik iyi oluşu azalttığı görülmüştür (Akın, 2009a). Özellikle kişinin sağlık durumunu nasıl algıladığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Bireylerin kendilerini sağlıklı hissetmeleri, psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaktadır (Cho, Martin, Margrett, MacDonald ve Poon, 2011). Fiziksel etkinlik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Örneğin; spor yapmak hem psikolojik öz-yeterliği artırmakta hem de fizyolojik sağlığı desteklemektedir. Dolayısıyla fiziksel aktiviteler bireylerin genel psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır (Hidalgo ve diğ., 2010).

2. 1. 2. 2. 1. 5. Kişilik Özellikleri

Dışa dönük bireyler kendilerini mutlu eden ortamları hazırlamaya daha eğilimlidirler. Dolayısıyla bu bireylerin daha çabuk mutlu olmayı öğrendikleri bilinmektedir. Nevrotik kişilik özelliği ise mutsuzluğa neden olmaktadır. Duygusal, dürtüsel, öfke ve korku gibi özellikleri olan bireylerin daha çabuk mutsuz olmaya eğilimli oldukları ve daha fazla olumsuz duygu taşıdıkları ifade edilmiştir. Arkadaş canlısı ve uysal olanların yaşamdan daha fazla doyum aldıkları ve psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Duygusal zekası yüksek kişilerin duygularını anlamlandırabilmeleri ve olumlu duygularının olumsuz

duygularından fazla olması nedeniyle yaşamdan daha fazla doyum aldıkları, bu nedenle de psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Hidalgo ve diğ., 2010).

2. 1. 2. 3. Mutlulukla İlgili Yapılan Çalışmalar

Mutluluk araştırmalarında mutluluk kavramının yanı sıra öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu gibi kavramlar da kullanılmaktadır. Bu kavramların anlamları kesin çizgilerle birbirinden ayıramadığından, çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu araştırmada bu kavramların hepsini ifade etmek amacıyla "mutluluk" genel bir kavram olarak kullanılmıştır.

Cinsiyete göre mutluluğun değişip değişmediğini anlamak için araştırmalar yapılmıştır. 31 ülkeden ve 49 farklı üniversiteden yaşları 17 ile 25 arasında değişen toplam 13.118 öğrenci üzerinde yürütülen bir çalışmada mutluluğun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur (Diener ve Diener, 1995). Bunun yanında Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka (2002), 245 Fin öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada erkeklerin yaşam doyumunun kızların yaşam doyumundan daha yüksek olduğunu; fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını bulmuşlardır. Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bazı çalışmalarda cinsiyetin mutluluğu etkilemediği (Kalafat, 1996; Saygın; 2008; Şahin, 2011) bazı çalışmalarda ise cinsiyetin mutluluk üzerinde etkili olduğu (Tümkaya, 2011; Boysan, 2012) sonucuna ulaşılmıştır.

Mutluluğun incelendiği demografik değişkenlerden bir tanesi de kardeş sayısıdır. Kardeş sayısının mutluluk üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek için bazı çalışmaların yapıldığı görülmüştür (Şahin, 2011; Tatlıoğlu, 2012). Yapılan bu çalışmalarda kardeş sayısının mutluluk üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mutlulukla arasında ilişki olup olmadığı merak edilen değişkenlerden biri de ebeveyn tutumlarıdır. Yapılan bazı araştırmalara göre mutluluk düzeyi ebeveyn tutumlarına göre farklılık göstermektedir (Tuzgöl-Dost, 2006; Şahin, 2011).

Sosyo-ekonomik durum ile mutluluk arasındaki ilişkilerde farklı sonuçlar elde edilmiştir. Diener ve diğerleri (1995), 55 ülkeden 100 binden fazla yanıtlayıcının katıldığı ve katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite öğrencilerinden oluştuğu oldukça geniş bir örneklem üzerinde ülkelerin sosyal, ekonomik ve kültürel özelliklerinin öznel iyi oluş ile gösterdiği ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucuna göre yüksek gelir düzeyi öznel iyi oluş düzeyi ile güçlü ve tutarlı bir korelasyon göstermiştir. Boysan’ın (2012) 645 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmasında da yaşam doyumu, gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarında yüksek düzeyde çıkmıştır. Bunun yanında ekonomik durumun mutluluk ile ilişkisinin olmadığına dair çalışmalara rastlanmıştır (Cenkseven, 2004; Şahin, 2011). Cenkseven’in (2004) araştırmasında algılanan sağlık durumu ve akademik başarının da

mutluluk üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) öznel iyi oluşun belirleyicilerini saptamak için yaptıkları araştırmada yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu gibi değişkenlerin öznel iyi oluşun sadece %10'unu açıkladığını ifade etmişlerdir.

Kişilik özelliklerinin mutluluk üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalarda; dışa dönük (Argyle ve Lu, 1990; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Magnus, Diener, Fujita ve Pavot, 1993), uyumlu (Zheng, Sang ve Lin, 2004), sosyal ve boş zaman etkinliklerinden hoşnut olan (Cenkseven ve Akbaş, 2007), özgüveni yüksek ve sosyal yeterlik düzeyi yüksek olan (Argyle ve Lu,1990; Diener ve Fujita, 1995) bireylerin daha mutlu oldukları; dış kontrol odağına sahip (Cenkseven ve Akbaş, 2007) ve nörotik (Argyle ve Lu,1990; Magnus ve diğ.,1993) bireylerin ise mutluluk düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmalara göre psikolojik ihtiyaçları karşılamak mutluluğu artırmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2009a; İlhan ve Özbay, 2010; Türkdoğan,2010). Mutluluğu arttıran ihtiyaçların içsel amaçlar, özerklik, eğlence ve özgürlük olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar sosyal desteğin de bireyin mutluluğunu artırmada önemli bir işleve sahip olduğunu göstermiştir (Diener ve Fujita, 1995; Saygın, 2008; Siewert, Antoniow, Kubiak ve Weber, 2011; Şahin, 2011). Diener ve Fujita (1995), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada sosyal kaynakların hem yaşam doyumu hem de olumlu duygulanım üzerinde olumlu yönde bir etki oluşturduğunu saptamışlardır. Diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinde beklenen ve elde edilen sosyal destek düzeyi arasındaki uyumsuzluk ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada; istenenden daha yüksek düzeyde desteğe sahip olmanın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesine; istenenden daha az desteğe sahip olmanın ise öznel iyi oluş düzeyinin düşmesine neden olduğu saptanmıştır (Siewert ve diğ., 2011). Sosyal destekle mutluluk arasındaki ilişki Şahin (2011) tarafından da incelenmiştir. Çalışmada öznel iyi oluş, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve kendini açma açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarında; 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 mutlu oldukları ifade edilmiştir.

Araştırmalara göre özgecilik de mutluluğu artırmaktadır (Steger ve diğ., 2008; Weinstein ve Ryan,2010). Steger ve diğerleri (2008), psikolojik işlevsellik ve hazcı yaklaşımlar çerçevesinde yapılan davranışların bireylerin iyi oluşlarını nasıl etkilediği konusunda yaptıkları bir araştırmada, psikolojik olarak anlamlı etkinliklerin zevkli etkinliklere göre iyi oluş ile daha çok bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. 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 karşdakine zaman ayırma gibi çoğunlukla özgeci nitelikteki davranışları içermektedir. Bu etkinliklere daha çok vakit ayıranların, yaşam doyumu, yaşam anlamı ve olumlu duygu düzeyleri yüksek çıkmıştır. Hatta kısa süreli zevk veren hazcı etkinliklerin uzun vadede olumsuz duygular oluşturduğu da belirtilmiştir. Weinstein ve Ryan (2010) ise geniş çaplı araştırmasında, özgecilik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi; yardımın temelindeki motivasyona ve temel ihtiyaçların karşılanmasına bağlı olarak incelemiştir. Genel olarak, yardım eden kişilerin motivasyonları içsel ise, hem yardım eden hem de yardım alan kişinin iyi oluşu olumlu etkilenmektedir. 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.

Mutluluğu hangi faktörlerin belirlediği ile ilgili daha birçok çalışma yapılmıştır. Doğan (2006), 936 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada karşı cinsten bir arkadaşı olanların, daha sık egzersiz yapanların, sigara kullanmayanların, daha az alkol kullananların, dengeli beslenenlerin, gelecekle ilişkili olumlu düşünceleri olanların, dindar olanların, aile desteği olanların ve arkadaş desteği olanların daha mutlu olduğunu tespit etmiştir. Özdemir ve Koruklu (2011), yaşları 19 ile 23 arasında değişen 226 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada değerler ile mutluluk arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; geleneksellik dışındaki bütün değerler (güç, başarı, hazcılık, uyarılım, öz-yönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyma ve güvenlik) mutlulukla anlamlı bir ilişki göstermiştir. Çoklu regresyon analizi sonucu hazcılık, evrenselcilik ve iyilikseverlik değerlerinin mutluluğu yordamada en güçlü değer yönelimleri olduğu ortaya çıkmıştır. Özbay ve diğerlerinin (2012) 419 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri bir çalışma sonucunda ise duygusal düzenleme kapasitesi, mizah tarzları, öz-yeterlik ve başa çıkma stillerinin öğrencilerin iyi oluşunu açıklamada önemli değişkenler olduğu ortaya çıkmıştır. İyimserlik de mutlulukla ilişkili olan kavramlardandır. Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yapılan çalışmada, iyimserliğin mutluluk ile pozitif yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır. Daha iyimser olan kişilerin, mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu desteklenmiştir. Yapılan bazı çalışmalara göre duygusal farkındalık da mutluluğu artırmaktadır. 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.

2. 1. 3. Öz-Duyarlık

Öz-duyarlık kavramı, uzun bir geçmişe sahip Budist felsefesini temel alan ve bireyin benliğine yönelik tutum ve yaklaşımlarıyla yakından ilişkili bir kavramdır (Bennett-Goleman, 2001; Brown, 1999; Kornfield, 1993; Salzberg, 1995). Doğulu filozoflar tarafından yüzyıllardır bilinen öz-duyarlık, batılı psikologlar için oldukça yeni bir kavramdır. Öz-duyarlık kavramı, duyarlık kavramıyla yakından ilişkilidir. Batı dünyasında duyarlık, genelde diğer bireylere duyarlı olma şeklinde düşünülürken Budist felsefesinde bireyin diğer bireylere duyarlı olabilmesi için öncelikle kendine duyarlı olması gerektiğine inanılır (Neff, 2003b).

Duyarlık, diğer kişilerin çektiği acılardan uzaklaşmak yerine bu acılara açık olmayı ve çektikleri sıkıntıdan etkilenmeyi gerektirir, böyle kişi diğerlerine şefkatli davranabilir ve acılarını azaltma arzusu duyabilir (Sprecher ve Fehr, 2005). Benzer biçimde öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olmasını, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşmasını, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargısız olmasını ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi şeklinde tanımlanmıştır (Neff, 2003a).

Bireyler, çoğu zaman kendilerine, diğer insanlara davrandıklarından daha sert ve acımasız davranabilirler. Sevecenlik, şefkat gibi duyguları ve diğer bireylere ilgiyi artıran öz-duyarlık, bireyin kendi deneyimlerini ortak bir insanlık deneyimi olarak görmesini; acı, sıkıntı, başarısızlık ve yetersizliklerini insanlık halinin bir parçası olarak algılamasını ve kendi de dahil tüm insanların duyarlı davranılmaya değer olduğunu kabul etmesini gerektirir (Neff, 2003a). Birey, diğerlerinden üstün olduğu ya da daha çok hak ettiğini düşündüğü için kendine duyarlı davranmaz, aksine bu durumda diğer bireylerle ilişki içinde ve eşit olduğunu düşünür (Brown, 1999). Birey böylece, diğer bireyler kadar kendisine de saygı duyar, kendi başarısızlıklarını veya kusurlarını affederek, kendisini kısıtlıkları olan ve kusursuz olmayan bir varlık olarak kabullenir (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık duygusu, bireyin beklenen standartlara ulaşamadığı için kendisini sert biçimde eleştirmemesini önerse de bu durum başarısızlıklarını fark etmeyeceği ya da düzeltmeye çalışmayacağı anlamına gelmez. Bunun yerine işlevselliğe ve psikolojik sağlığa ulaşmak için ihtiyaç duyulan eylemlerin, sabır ve içtenlikle teşvik edilmesi gerekmektedir. Bundan dolayı öz-duyarlık, bireyin kendinde gözlemediği yetersizlikler açısından pasifliğe ve eylemsizliğe yol açmaz. Aksine bireyde öz-duyarlığın eksik olması durumunda pasifliğin görülme ihtimali daha fazladır (Neff, 2003a).

Birey başarısızlıklarından dolayı kendini sert bir biçimde eleştirdiğinde, egonun koruyucu işlevleri, yetersizlikleri öz-farkındalıktan gizlemek için harekete geçer ve böylece bireyin benlik saygısı tehdit edilmemiş olur (Horney, 1950). Hâlbuki öz-farkındalık

olmaksızın bu yetersizlikler, kuşkusuz olduğu gibi kalmaktadır (Neff, 2003a). Birey öz-duyarlık sayesinde düzeltmesi gereken duygu düşünce ve davranışlarını kendini kınamadan ve öz-saygısını tehdit etmeden net biçimde görebilir (Brown, 1999).

Öz-duyarlık, ayrıca büyüme ve gelişim için güçlü bir motivasyonel etkiye sahiptir. Örneğin; çocuklarına duyarlı olan anne-babalar, onların kendilerine zarar vermelerine izin vermez ve sağlıklı gelişimlerini sağlamak için çocuklarının hoşuna gitmeyebilecek sınırlamalar getirirler. Anne-babaların bu davranışları, yargılayıcı veya cezalandırıcı olmak yerine çocuklarının daha iyi olmaları için sevgi, şefkat ve ilgi yüklüdür. Aynı şekilde kişi, kendine duyarlı olduğunda zararlı olduğunu bildiği davranışlardan vazgeçmek için yapılması gerekenleri zor da olsa yapmak için gerekli gücü kendinde bulacaktır (Neff, 2003a).

Birey kendine acıdığı anda, kendi problemlerine gömülür ve başkalarının da benzer problemler yaşadığını unuttur. Başka insanlarla bağlantısını kaybeden birey, dünyada acı ve sıkıntı çeken tek kişinin kendisi olduğunu düşünmeye başlar. Böylece izole olan bireyin çektiği acı ve sıkıntı daha da fazlalaşır. (Bennett-Goleman, 2001). Buna karşılık öz-duyarlık kişinin duygularıyla fazla özdeşleşmemesi gerektiğini öngörür, böylelikle kişi kendine şefkatli davranır ve deneyimlerini geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak değerlendirir (Scheff, 1981).

Öz-duyarlık, aynı zamanda kişinin acılarını bastırmaması, onları görmezden gelmemesi, bu duyguları kabul ederek onlara duyarlı olmasını gerektirir (Neff, 2003a). Böylece kişi; yargılamadan anlayışlı bir ruh hali içerisinde düşünce ve duygularını oldukları gibi gözlemleyebilir (Martin, 1997). Öz-duyarlık, bireyin kendine ilişkin zarar verici yargılamalarda bulunmamasını önermesine rağmen, bireyin başarısızlıklarını açık bir şekilde görmesini veya inkar etmemesini önermektedir. Gerçek bir öz-duyarlık duygusunda, bireyin sağlıklı ve işlevsel olmayı istemesi ve gerektiğinde değişimini sağlayacak tutum takınması beklenmektedir (Neff, 2003a).

2. 1. 3. 1. Öz-Duyarlığın Alt Boyutları

Öz-duyarlık, birbiriyle etkileşim içerisinde olan ve birbirlerinin ortaya çıkmasına neden olan üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar, öz-yargılamaya karşı öz-sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik. Bu üç bileşen, aklın çerçevesinde bir öz-duyarlık yaratmak için karşılıklı olarak etkileşir ve birleşir (Neff, 2009).

Öz-sevecenlik, bireyin kendini sert biçimde yargılaması ve eleştirmesi yerine; benliğine yönelik nazik ve sevecen bir tutum takınmasıdır. Paylaşımların bilincinde olma, bireyin acı ve sıkıntı veren deneyimler karşısında, toplumsal yabancılaşma ve izole olması

yerine; bu deneyimleri geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak görmesidir. Bilinçlilik, bireyin güç ve sıkıntılı duygu ve düşüncelerini dengede tutması ve onlarla aşırı biçimde özdeşleşmemesi, kendini onlara kaptırmamasıdır. Öz-duyarlıktaki bu üç temel unsur, kavramsal bakımdan birbirlerinden farklı olmalarına ve fenomolojik düzeyde birbirlerinden farklı yaşanmalarına rağmen, birbirleriyle karşılıklı etkileşimde bulunmaktadır (Kirkpatrick, 2005).

2. 1. 3. 1. 1. Öz-Sevecenlik

Öz-sevecenlik (self-kindness), bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması, beklentilerini karşılayamadığı durumlarda benliğini sert bir şekilde eleştirmesi yerine; ona yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınmasıdır (Neff, 2003a). Ancak bu durum ne pahasına olursa olsun benliği acı ve sıkıntılı deneyimlerden korumak anlamına gelmez (Chodron, 1997). Öz-sevecenlik, bireyin kendine nazik olmasının yanında benliğine zarar veren davranışları terk etmesini ve zor da olsa gelişim adına gerekli tüm davranışları yerine getirmesi için benliğini cesaretlendirmesini önermektedir (Neff, 2003a).

2. 1. 3. 1. 2. Paylaşımların Bilincinde Olma

Paylaşımların bilincinde olma (common humanity), bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığını ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Böyle bir farkındalığa sahip birey, başarısız olduğunda, yoğun öz-eleştiri yapmak yerine tüm insanların başarısız olabileceğini ve başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder (Neff, 2003a). Bireyin tüm insanlıkla bağlantılı ve ortak paylaşımlarının olduğuna yönelik farkındalığı, duyarlılıkla ilişkilidir; ancak birey öz-duyarlığa sahip olmadan diğerlerine ilişkin sağlıklı ve işlevsel bir farkındalık kazanamaz (Chodron, 1997). Kornfield (1993), duyarlılık zeminin oluşmasını öncelikle bireyin kendine duyarlı olmasına bağlamıştır. Toplum içinde yalnız olma, acının boyutlarını ve şiddetini arttırmaktadır. Bireyin sıkıntı ve kederle başa çıkabilmesi için toplumsallaşması gerekmektedir (Uomoto, 1995'den aktaran: Öveç, 2007: 22). Buss'a (2000) göre; depresyonun zamanla artmasının sebebi toplumsal paylaşım bilincinin gelişmesine engel olan barajlardır. Bireyin inkar içinde yaşama ve benliğini acı ve sıkıntılardan koruma eğilimi önemli olsa da toplumsal paylaşımı kabul etmenin ilk adımı, acı ve kederlerin varlığını kabul etmektir (Salzberg, 1995).

2. 1. 3. 1. 3. Bilinçlilik

Bilinçlilik (mindfulness), bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesini sağlayan; ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Neff, 2003b). Gunaratana'ya (1993) göre; bilinçlilik, şu anın düşünce aynasıdır; çünkü o sadece ve tam olarak ne oluyorsa onu yansıtır. Eğer birey, yaşamın dramasına yakalanırsa, bilinçliliği net olarak göremez. Bilinçlilik, bireyi duygu ve düşüncelerin yoğunluğundan alarak sürece odaklanmaya götürür (Nisker, 1998). Bilinçlilik bireyin kendini ve diğerlerini olduğu gibi görmesine engel olan bariyerleri ortadan kaldırır (Rosenberg, 2004).

Bilinçlilikten yoksun olma, iki şekilde görülür: Birey ya kendini rahatsız eden duygu ve düşünceleri, inkar eder, yargılar, onları tolere edemez ya da tamamen onlarla iç içe geçmiş bir hale gelir. Bu tepkilerin her ikisi de uyumsuz davranış ve tutumlara neden olur (Neff, 2003b). Olumsuz duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşen bireyde ayrılık ve yalıtılmışlık hisleri, abartılı bir şekilde algılanır. Birey, herkesin acı ve hayal kırıklıkları yaşadığı gerçeğini göz ardı eder (Nolen- Hoeksema, 1991). Psikoterapide zor olan noktalardan birisi, danışanın acı yaşadığı duygularına ulaşmasına yardımcı olmaktır. Bu duygulara ulaşıldığında ise, önemli olan danışanın onları kontrol altına almasını sağlamak ve bu duygular tarafından ezilmesini önlemektir. Bilinçlilik, tam olarak bireyin bu duyguları yaşayarak ve onları kontrol altına alarak işlevsel hale gelmesine yardımcı olur. Bireyin kaçmaya çalıştığı duygulara izin vermesi, başlangıçta korkunç görünse de sonradan rahatlama ve farkındalığın artmasına imkan tanır. Acı ve sıkıntı veren duyguların yaşanması, işlevselliğe ve değişime rehberlik eder (Greenberg, 1998).

2. 1. 3. 2. Öz-Duyarlık Alt Boyutlarının Birbirleriyle İlişkisi

Neff'e (2003a) göre; bilinçliliğin artması, öz-sevecenlik ve toplumsal paylaşım duygularının gelişmesine yardımcı olmaktadır. Bilinçlilik durumunda birey, kendini yargılamaz ve öz-eleştirisini azaltır. Böylece birey, kendini daha kolay anlamaya başlar, bu durum da doğrudan öz-sevecenliğin gelişmesine yardımcı olur (Jopling, 2000). Aynı şekilde öz-sevecenlik de bilinçliliğin artmasına yardımcı olabilir. Birey, kendini kabul edebileceği kadar uzun bir süre kendini eleştirmez ve yargılamazsa yaşadığı duygusal deneyimin negatif etkisi azalacak ve böylece bilinçli farkındalığı sürdürmesi kolaylaşacaktır (Fredrickson, 2001). Yaşadığı acı ve kişisel başarısızlıkların tüm insanlar tarafından da yaşanabileceği gerçeğini aklında tutan birey, deneyimlerine daha geniş bir bakış açısıyla bakabilecek, duygu ve düşünceleriyle bilinçli olma sayesinde aşırı özdeşleşmesini engelleyecektir. Sıkıntı ve başarısızlıkların insanların ortak deneyimi

olduğunu fark etmek, hem kişinin kendini suçlamasını engeller hem de kendine nazik davranmasına yardımcı olur (Neff, 2003a). Öz-duyarlığın üç unsuru incelendiğinde bu boyutların birbirleriyle ilişkili oldukları ve birbirlerinin meydana gelmelerine yardımcı oldukları açıkça görülmektedir. Bununla birlikte öz-duyarlığın alt boyutu olan bilinçliliğin daha özel bir yeri olduğu ifade edilebilir; çünkü bilinçlilik olmadan ne öz-sevecenliğe ne de paylaşımların farkında olmaya kolayca ulaşılabilir (Öveç, 2007).

2. 1. 3. 3. Öz-Duyarlık ve Psikolojik Yaklaşımlar

Öz-duyarlık doğu kökenli bir kavram olsa da batılı birçok psikologun çalışmalarıyla uyum içerisindedir. Öz-duyarlığın ilişkili olduğu temel alanlardan bazıları şunlardır: Hümanist Psikoloji, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, İlişkisel Teori.

2. 1. 3. 3. 1. Hümanistik Teori

Öz-duyarlık kavramı birçok hümanistik psikologun çalışmalarıyla ilişki halindedir. Örneğin Maslow; bireyin gelişimi için kendi acı ve başarısızlıklarını kabul etmesine yardımcı olmanın önemli olduğunu vurgulamıştır (Maslow, 1954). Ona göre birçok psikolojik rahatsızlığın temelinde yatan şey; duygular, dürtüler yeterlilikler gibi bireyin kendine yönelik bilgilerden korkmasıdır. Genelde bu çeşit korkular savunucudur ve bireyin benlik saygısını korumaya hizmet eder. Bireyi, başarısızlıklarına ve sıkıntılarına ilişkin duyarlık kazanması için cesaretlendirmek, kendini anlamasına ve benliğini yargılamadan, affederek sevgi dolu bir şekilde kabul etmesine yardımcı olmanın en önemli yoludur (Ellis, 1973; Fromm, 1963; Rogers, 1961'den aktaran: Neff, 2003a: 90). Öz-duyarlık, benzer şekilde Rogers'ın "koşulsuz pozitif kabul" yaklaşımıyla da ilişki içerisindedir. Koşulsuz pozitif kabul, benliğimizin hoşlanmadığımız yönlerini de dereceli biçimde kabul etmemiz ve benimsememize yardımcı olur; lakin bu durum bireyin benliği için koşulsuz pozitif yargı ve değerlendirmeler yapmasından ziyade duygusal duruşuna ilişkin koşulsuz biçimde özenli olması şeklinde anlaşılmalıdır. Rogers danışan merkezli terapinin nihai amaçlarını şöyle dile getirmiştir: Benliği yargılamamak ve benliğe kibar davranmak, daha fazla öz-farkındalık, kendini daha fazla açma ve daha az savunucu olmak (Rogers ve Stevens, 1967'den aktaran: Neff, 2003a: 91). Snyder'e (1994) göre terapinin amacı, danışanın içsel bir empati geliştirmesi, kendi tepki ve deneyimlerine duyarlı bir yaklaşım içinde olmasıdır. Ellis'in Rasyonel Duygusal Davranış Terapi Yaklaşımı, bireyin kendi sınırlılıklarını affetmesini içerir ki bu doğrudan öz-duyarlıkla ilgilidir (Grossack, 1974).

2. 1. 3. 3. 2. Bilişsel Davranışçı Teori

Bilişsel teorideki en yeni yaklaşımlarda, öz-duyarlık unsurlarının varlığı göze çarpmaktadır. Birçok bilişsel teorisyen ve klinisyen bilinçlilik kavramını müdahale programlarıyla bütünleştirmektedirler. Linehan (1993) borderline kişilik bozukluğu olan hastalarına uyguladığı diyalektik davranışsal terapi ile bilinçlilik uygulamalarını birleştirmiştir. Uygulamaların temel amacı, bireylerin kabul kapasitelerini önemli düzeyde artırmaktır (Linehan, 1993; Robins, 2002). Hayes'in kabul ve sorumluluk terapisi de öz-duyarlık unsurlarını içermektedir. Bu modelin temelindeki yaklaşım, paylaşımların bilincinde olmaya benzer olarak acı ve sıkıntının, insanoğlunun ayrılmaz bir parçası olması ve tüm insanların acı çektiği gerçeğidir. Hayes terapisinde bilişsel süreçlerin tamamlanması gibi birçok teknik kullanır. Örneğin: "Şu anda mükemmel olmam gerektiği düşüncesindeyim". Bu teknikler acı ve sıkıntıyı abartan ve otomatik olarak kaçmaya neden olan bilişlerden uzaklaşmayı kolaylaştırmayı amaçlamaktadır (Hayes, 2002). Öz-duyarlıkla ilgili olan bilinçlilik temelli uygulamaların geleneksel bilişsel uygulamalardan farkı, düşünceleri rasyonel ya da bozuk diye nitelendirilmesini veya irrasyonel düşüncelerin değiştirilmesini içermemesidir. Bunun yerine katılımcılara düşünceleri gözlemlene ve sürekli olmadıklarını fark etmeleri öğretilir (Baer, 2003). Bu yaklaşımlarda temel hedef, düşüncelerin sürekli/kalıcı olmayan olgular olduğunun görülmesidir (Kirkpatrick, 2005).

2. 1. 3. 3. 3. İlişkisel Teori

İlişkisel gelişimin önemini vurgulayan yaklaşımlar, öz-duyarlığın temel doğasını da içermektedir. Öz-duyarlık yapısına en yakın benzerlik, Judith Jordan'ın benlik ilişkili modelinde bulunabilir (Jordan ve diğ, 1991; Jordan, 1997). Jordan (1989) çalışmasında öz-empati kavramını, bireyin kendine yönelik yargısız ve açık bir tavır takındığı süreç olarak tanımlamıştır. Bireyin duygusal olarak diğerleriyle ilişkili olması ve başkalarıyla benzer yönlerinin olduğunu kabul etmesi olarak kavramsallaştırılan öz-empati, bu bakış açısına göre diğerlerine yönelik empatiyle yakından ilişkilidir ve başarısızlıkların insanlıkla bağlantılı olduğu dikkate alınır (Jordan, 1989). Jordan (1991), öz-empatinin bireyin kendisiyle yaşadığı "yararlı bir kişisel deneyim olduğunu" ve bu durumda bireyin daha önce yargıladığı ve reddettiği yönlerini kabul ettiğini ve yeniden kendisiyle ilişkilendirdiğini belirtmiştir. Bu açıklamalar incelendiğinde dolaylı olarak Jordan'ın öz-duyarlığın üç unsuruna vurgu yaptığı görülmektedir: Öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik (Jordan,1989; Jordan,1991; Jordan ve diğ, 1991; Jordan, 1997'den aktaran: Öveç, 2007: 37-38).

Öz-empati; bireyin, kendisine ait hangi durumdan utandığını görmesine olanak sağlar ve bu utancın yargısız bir şekilde nasıl ortaya çıktığını anlamaya yönelik bir çaba gerektirir. Bu yargısız farkındalık, öz-duyarlığın bilinçlilik boyutuyla yakından ilişkilidir (Kirkpatrick, 2005).

2. 1. 3. 4. Öz-Duyarlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Öz-duyarlıkla ilgili yerli ve yabancı literatürde bazı çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Neff, Hseih ve Dejithirat (2005), üniversite öğrencileri üzerinde 2 ayrı çalışma yaparak öz-duyarlığın yapısını incelemiştir. Birinci çalışmanın bulgularında; öz-duyarlık öğrenme yönelimi ile pozitif, performans-yaklaşma yönelimi ile negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Öğrenme yönelimi öğrenmeden haz almayı içerir. Performans yöneliminde ise öğrenme, başkalarının onayını kazanmak, diğerleriyle rekabet edebilmek gibi amaçlara ulaşmada bir araç olarak görülmektedir. Bu çalışmada yüksek öz-duyarlığa sahip olan öğrenciler daha az başarısızlık korkusu yaşamışlar ve kendilerini daha fazla öz-yeterliğe sahip görmüşlerdir. Yapılan ikinci çalışmada içsel motivasyon ile öz-duyarlık arasında pozitif ilişki çıkmıştır. Artan öz-duyarlığın motivasyonu artırması başka bir çalışmada da görülmüştür. Williams, Stark ve Foster'in (2008) yüksekokul öğrencileri üzerinde yürüttüğü bir araştırmada öz-duyarlığı yüksek olan öğrencilerin öz-duyarlığı orta ve düşük düzeyde olan öğrencilere göre önemli ölçüde yüksek motivasyona sahip oldukları ve verilen ödevleri erteleme eğilimlerinin de daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Motivasyon ve tükenmişlik ile öz-duyarlık arasındaki ilişki Çetin ve diğerleri (2008) tarafından da incelenmiştir. 357 komiser adayı üzerinde yürütülen bu çalışmada öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının motivasyonu pozitif yönde, öz-yargılama ve izolasyon boyutlarının ise motivasyonu negatif yönde yordadığı görülmüştür.

Mutluluk ile öz-duyarlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar da yapılmıştır. Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007), öz-duyarlık ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkiyi incelemek için iki çalışma yapmışlardır. Birinci çalışmada elde edilen sonuçlara göre öz-duyarlık, benliğe yönelik tehdit edici bir durumla yüzleşildiğinde oluşan anksiyeteye karşı bir tampon görevi görmektedir. İkinci çalışmanın sonucuna göre öz-duyarlığın artması, psikolojik iyi olmayı doğrudan arttırmaktadır. Eraydın (2010) ise çalışmasında, farklı müfredat programlarında öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık, özgüven ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgularda, öz-duyarlık ile özgüven arasında pozitif, öz-duyarlık ve boyun eğici davranışlar arasında negatif ve öz-güven ile boyun eğici davranışlar arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Özel eğitim öğretmen adayları üzerinde yapılan bir araştırmada ise öz-

duyarlık ile sürekli kaygı düzeyi arasında olumsuz yönde kuvvetli bir ilişki saptanmıştır (Soyer, 2010).

İkiz ve Totan (2012), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öz-duyarlığın duygusal zekâ üzerinde doğrudan etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Öz-duyarlığın alt boyutlarından öz-sevecenlik ve bilinçliliğin duygusal zekâyı arttırdığı; öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise duygusal zekanın stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığı alt boyutlarını negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Bunun yanında Raes (2011), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmasında öz-duyarlığın depresyon gibi duygusal sorunlara karşı önemli bir koruyucu faktör olduğunu belirtmiştir.

Yapılan araştırmalara göre öz-duyarlık, iş tatmini ve kaynaştırma eğitime yönelik tutumlarla da olumlu ilişki göstermektedir. Kuzu (2011) öğretmen adaylarının öz-duyarlık düzeylerinin kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ile ilişkili olup olmadığını incelediği çalışmada, öz-duyarlığın kaynaştırma eğitime ilişkin tutumlar üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özellikle öz-duyarlığın pozitif duygulanımla ilgili alt boyutlarıyla pozitif yönde; negatif duygulanımla ilişkili alt boyutlarıyla negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Arda (2012) ise beyaz yakalı çalışanlarda öz-duyarlık ve iş tatmini düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda öz-duyarlık ve iş tatmini arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir diğer çalışmada ise öz-duyarlık ile boyun eğici davranış arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranışla olumsuz; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ise boyun eğici davranışla olumlu yönde ilişkili olduğunu tespit edilmiştir (Akın, 2009b).

2. 1. 4. Özgünlük

İnsanlık tarihi boyunca bireyin kendisini açık ve dürüst bir şekilde diğerlerine açması, yani özgün (authentic) olması önemli olmuştur. Öyle ki özgünlük, sağlıktan insan gelişimine, danışma psikolojisinden kişilik ile ilgili önemli teorilere kadar pek çok alanda anahtar bir kavram olarak ele alınmıştır (Lopez ve Rice, 2006). Özgünlük kavramı, Yunan felsefesinde “kendini bil” ve “senin için kendin olman önemlidir” düşünceleri ile kendini belli etmiştir. Ancak literatürde özgün davranışla ilgili tutarlı ve özgünlük yapısını ele alan tek bir bilgi mevcut değildir. Bölük pörçük, alakasız ve özgünlüğün çeşitli yönlerini ele alan tarihsel analizler, klinik tedaviler, sosyal- psikolojik perspektifler ve gelişimsel formülasyonlar vardır (Harter, 2002). Araştırmacılar ve teorisyenler klinik, sosyal psikoloji ve gelişimsel literatürde özgün davranışın zıddı olan kendini aldatma, kendini gizleme,

itaat, aldatma eğilimi gibi kavramlar üzerinde daha fazla durmuşlardır. Literatüre kısaca göz atan biri, “aldatma” kavramının kolektif psikolojide ne kadar göze çarptığını görebilecektir. Fiil olarak özgünlüğün zıt anlamları şunlardır: Yalan söylemek, aynı düşüncede olmamak, gizlemek, çarpıtmak, değiştirmek, yapmacık olmak, numara yapmak. Sıfat olarak şunlardır: Kaypak, baştan savmacı, kurnaz, şarlatan, yapmacık, iki yüzlü, hileli, hesap yapan, gösterişçi, cin fikirli, işbirlikçi, yalancı, karakersiz. İsim olarak şunlardır: İki yüzlü, dolandırıcı, bukalemun, düzenbaz, sahte, uyduruk (Harter, 2002).

Kernis ve Goldman'a (2006) göre özgünlük, bireyin günlük yaşamını hiç engellenmeksizin gerçek veya özbenliğine göre sürdürebilmesidir. Böylece kişi, diğer insanların duygu düşünce ve değer yargılarının etkisinde kalmadan kendine has bir şekilde yaşayabilir. Bu tür bir yaşamda harekete geçmeye, kişinin kendi duyguları değerleri ve yorumlamaları liderlik etmektedir (Sağlam, 2012). Wood ve diğerleri (2008) özgünlük ile ilgili çalışmaların birey merkezli olduğunu ifade etmiş, psikodinamik çalışmaların üzerinde yoğunlaştığı bu kavramın son yıllarda hümanistik, varoluşçu ve pozitif psikolojinin de dikkatini çektiğini belirtmiştir. Wood ve diğerleri (2008), çalışmalarında özgünlüğe yönelik üç temel boyuttan bahsetmişlerdir. Bunlar: öz-yabancılaşma (self-alineation), özgün yaşam (authentic living) ve dışsal etkilenmedir (accepting external influence).

Öz-yabancılaşma, kişinin bilinçli farkındalığı ile gerçek benliği arasındaki tutarsızlığı ifade etmektedir. Kişinin kendisinin farkında olmaması ve gerçek benliğinden uzak hissetmesi gibi özellikleri içermektedir. Bu boyut arttıkça, psikopatolojik belirtilere dair yönelim de artacaktır. Kişinin kendini tanımaması veya kendi nitelik ve kimliğinden uzaklaşması, bu kapsamda değerlendirilebilir. İkinci boyut, özgün yaşamdır. Bu boyutta, kişinin şuurlu deneyimleri ile göstermiş olduğu davranışları arasındaki uyum ifade edilmektedir. Diğer bir deyişle kişinin kendi değer ve inançlarıyla uyum içerisinde yaşaması anlamına gelmektedir. Son boyut olan dış etkileri kabul etme ise kişinin diğerlerinin inanç ve beklentilerinden ne derece etkilendiğini yansıtmaktadır. Bireydeki özgün yaşamın fazla olması, öz-yabancılaşma ve dışsal etkilenmenin düşük olması, özgünlüğün yüksekliğine işaret etmektedir (Wood ve diğ., 2008).

Özgünlük, bir düzeyde kişinin kendi kişisel deneyimlerini içerir. “Kendini bil” ikazıyla bireyin düşüncelerini duygusal ihtiyaçlarını, isteklerini, tercihlerini ve inançlarını yaşama sürecidir. “Doğru olan kendin gibi olmandır” tavsiyesiyle, kişinin hareket ve ifadelerinde içsel düşünce ve hissettiklerini yaşayabilmesidir (Harter, 2002). Öz belirleme kuramına göre; kişilerin davranışları onların gerçek benliklerini yansıttığında, kişiler özgün olmaktadır. Kurama göre; bireyler, kendilerini özgün hissedebilmeleri için kendi

seçimlerine göre hareket etmeliler ve kendi benliklerini ortaya koymalıdır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000;).

Birey kendini bir bütün olarak bilip kabullenemediği zaman çeşitli patolojik durumlar oluşmaktadır. Patolojik durumlarda, kişinin kendine dair farkındalığı olmadığından, tedavi açısından zorlu bir süreç yaşanmaktadır. Bu nedenle, tedavinin olabilmesi için özgünlüğün yakalanabilmesi oldukça önem kazanmaktadır (Yalom, 1980). Yaşam memnuniyetini artırmak adına bireysel önemi üzerinde oldukça sık durulan özgünlük, bireyin denetimi ve bütünlüğü adına oldukça önemlidir (Lopez ve Rice, 2006). Rogers (1968), bireyin benlik kavramı ve yaşantısı arasındaki uyumun özgünlüğü yansıttığını vurgulamıştır. Rogers'a göre uyumsuzluk bireyin kendi davranışları ve benliğindeki yansımalar arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanmaktadır.

Danışma psikolojisi başta olmak üzere birçok psikolojik yaklaşımda özgünlük ile psikolojik iyi olma arasında önemli bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice, 2006; Wood ve diğ., 2008). Temel danışma yaklaşımları olan Varoluşsal ve Hürmanist psikoloji yaklaşımlarında, özgünlüğe ilişkin bireysel farklılıkların, kişilerin psikolojik iyilik halini (well-being) yordamada önemli bir değişken olduğu kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra özgünlüğün psikodinamik, gelişimsel yaklaşımlar, sosyal psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında da ruh sağlığı açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Örneğin; Psikodinamik yaklaşımda, özellikle çocukluk dönemindeki dışsal etkilerin içselleştirilmesinin kendine yabancılaşmaya bunun da psikopatolojiye neden olduğu ileri sürülmüştür. Varoluşçu yaklaşım ise kendine yabancılaşmanın psikopatolojik sorunlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir (Özdemir ve İlhan, 2013).

2. 1. 4. 1. Özgünlüğü Etkileyen Faktörler

Harter'e (2002) göre çocukluk süreci ve ergenlik, özgünlüğün şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin özgün olabilmeleri için birinci faktör olarak çocukluk döneminde ailelerin kendi davranış kalıpları dayatmamaları ve çocukların gerçeklerini desteklemeleri gerekmektedir. İkinci faktör olarak ise, çocuklara aktif olarak değer verilmeli ve saygı duyulmalıdır. Ayrıca çocukların duygu, düşünce ve hislerini dinlemek de özgün olabilmelerinde önemlidir. Aileler çocukluk döneminde çocuğun duygusal tepkilerini kabul edip onayladıklarında çocuklar daha özgün olmakta ve dürüst bir kişilik geliştirmekte ve gerçek duygusal deneyimlerini yaşamaktadırlar. Aileler, çocukların duygusal tepkilerini görmezden gelip kabul etmediklerinde ise özgünlük gelişmemektedir.

Özgünlüğü etkileyen faktörler, çocukluk çağında başlasa bile asıl olduğu zaman dilimi ergenliktir. Çocukluk dönemi bitip ergenliğe ulaşıldığında, ailenin onayından ziyade arkadaş onayı önem kazanmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu sosyal gerçekler nedeniyle

farklı sosyal roller ve içerikler gereği birey çoklu kişilik özelliği gösterebilmektedir. Sadece sosyal baskı bu duruma neden olmaz; ayrıca bireyin bilişsel gelişim süreci bu tip kişilik özelliklerine ortam hazırlar (Harter, 2002).

Çalışmalara genel olarak bakıldığında özgünlüğü etkileyen faktörlerin bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlık altında toplandığı görülmektedir. Bireysel faktörlerde, özgünlüğü olumsuz olarak etkileyen faktörler şöyle sıralanabilir: Uyum sağlamada ya da kendini ifade etmekte zorlanan bir kişiliğe sahip olma, düşük zeka düzeyi, fizyolojik ya da psikolojik bir rahatsızlık, sosyal destekten yoksun olma, reddedilme ve akademik başarısızlık. Bu risk faktörlerinin yanında özgünlüğü artıran faktörler kişiye bağlı özelliklerden oluşan ve bütünlüğü koruyucu faktörlerdir. Bu faktörler şöyle sıralanabilir: Yüksek zeka düzeyi, gelişmiş öz-saygı, geleceğe yönelik plan yapabilme ve buna uygun davranma, olumlu düşünme, güçlü mizahi yetenek, problemlerle başa çıkabilme stratejileri, empati, sorumluluk ve diğer canlılara yardım etme isteğidir. Özgünlüğü artıran bu faktörlere sahip bireylerin kendilerini bir bütün olarak kabul edecekleri ve böylece özgün birey olacakları düşünülmektedir (Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice 2006).

Ailesel olarak bakıldığında özgünlüğü olumsuz olarak etkileyen faktörler şunlardır: Psikolojik veya fizyolojik probleme sahip ebeveyn, anne-babanın boşanmış olması, ebeveynlerden birinin vefatı ya da sadece biriyle yaşamı devam ettirme, aile içinde fiziksel ya da duygusal şiddete maruz kalma. Ailesel bakımdan özgünlüğü olumlu olarak etkileyen faktörler ise; anne-çocuk ilişkisi, sağlıklı iletişim, çocukların niteliksel bütünlüğüne saygı ve geleceklerine dair olumlu beklentiler, aile ile birlikteliğin sürekliliği gibi niteliklerdir. Ailesel olarak özgünlüğü olumlu etkileyen bu faktörlere sahip olan kişilerin kendilerini olduğu gibi kabul edip kabul gördüğü toplumda, özgünlüklerini koruyacakları düşünülmektedir (Bettencourt ve Sheldon, 2001).

Çevresel faktörlere bakıldığında özgünlüğü düşüren nitelikler şöyle sıralanabilir: Düşük sosyo-ekonomik durum, fiziksel, psikolojik ya da duygusal olmak üzere tüm istismar türleri, yetersiz imkânlar, gereksinimlerin (barınma, beslenme, sevgi, ilgi) kasıtlı ya da kasıtsız olarak karşılanmaması ve negatif akran ilişkileri. Bu olumsuz faktörler nedeniyle kişi kendi bütünlüğünü kabul edip farkındalık kazanmada zorluk yaşamaktadır. Çevresel olarak özgünlüğü artıran faktörler: Kişiler arası ilişkilerde pozitif ilişki kurup devam ettirebilme, akademik alanda başarılı olma ve toplumsal destek gösterilebilir (Sağlam, 2012).

Özgünlüğü etkileyen faktörlerden bir tanesi de kültürdür. Bazı araştırmalara göre özgünlük kültürden kültüre değişiklik göstermektedir (Suh, 2002; Choi ve Choi, 2002; Spencer-Rodgers, Boucher, Peng ve Wang, 2009). Örneğin; toplulukçu kültürlerde

bireylerin iyi oluşları için özgünlüğün çok da önemli olmadığı belirtilmiştir (Markus ve Kitayama, 1991). Bu toplumlarda bireyler davranışlarını sosyal çevrenin beklentilerine göre ayarlarlar ve bu durumu yanlış bulmazlar (Markus, Mullally ve Kitayama, 1997); ama bireyci toplumlarda kişinin öz değerlerini, amaçlarını ve beklentilerini toplumsal beklentinin üzerinde tutması önemli olduğundan, özgün olamaması iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Özgünlükte kişilik de önemli faktörler arasındadır. Yapılan araştırmalarda kişilik özellikleri bakımından ortamdan ortama ya da rolden role farklılık göstermeyen kişilerin iyi oluş düzeyleri, daha yüksek bulunmuştur (Bettencourt ve Sheldon, 2001).

2. 1. 4. 2. Özgünlük ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Özgünlükle ilgili yapılan çalışmalar bakımından literatürde büyük bir boşluk olduğu görülmüştür. Yine de hem yerli hem de yabancı literatürde özgünlükle ilgili çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmalarda özgünlüğün mutluluk, (Bettencourt ve Sheldon, 2001; Kernis ve Goldman, 2006; Lakey, Kernis, Heppner ve Lance, 2008; Ryan, Laguardia ve Rawsthorne, 2005; White, 2011; Wood ve diğ., 2008), psikolojik sağlık (Neff ve Harter, 2002), sosyal istenirlik (Sağlam, 2012), bireycilik- toplulukçuluk (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011) gibi değişkenlerle incelendiği görülmüştür. Neff ve Harter (2002), 502 yetişkin çift üzerinde yürüttükleri çalışmada kadın ve erkeklerin kendi aralarındaki çatışma çözme süreçlerindeki özgünlük düzeylerinin psikolojik sağlıkları ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada kadınların çatışma çözmede sürecinde eşlerinden gelebilecek negatif etkilerden kaçınmak için özgün olmayan davranışlar sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca tüm katılımcıların özgün olmamalarının ve eşinin onayını aramalarının, psikolojik sağlıkla ilişkisi zayıf olarak saptanmıştır. Ryan Laguardia ve Rawsthorne (2005), yaptıkları araştırmada kişideki öz-karmaşıklık ve özgünlüğün iyi oluş ve stresli olaylarla başa çıkamadaki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda özgünlüğün iyi oluşla büyük oranda pozitif yönde, öz-karmaşıklığın ise iyi oluşla büyük oranda negatif yönde ilişki içerisinde bulunduğu tespit edilmiştir. İyi oluş ile özgünlük arasındaki bir çalışma ise White (2011) tarafından yapılmıştır. 576 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada özgünlüğün iyi oluşla (well-being) güçlü bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, özgünlük kavramının geçerliliğini Türkiye bağlamında sınamak ve özgünlüğün kişilerin; cinsiyet, bireyci-toplulukçu kültürel yönelimler ve temel benlik yönelimleriyle olan bağlantılarını incelemek amaçlanmıştır (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Araştırma sonuçları, çok ögeli hiyerarşik özgünlük modelinin Türk örnekleme için geçerli olduğunu; ayrıca kadın olmak ve bireycilik-toplulukçuluk yönelimlerinin özgünlüğün bazı boyutlarını yordadığını göstermiştir. Sağlam

(2012) ise yaptığı çalışmasında çalışanların ve yöneticilerin sosyal istenirlik ve özgünlük düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal istenirlik alt boyutlarından öz-aldatma ile özgünlük alt boyutlarından özgün yaşam ve öz-yabancılaşma arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Yine sosyal istenirliğin alt boyutlarından izlenim yönetimi, özgünlüğün alt boyutları olan öz-yabancılaşma ve ve dışsal etkilenme ile negatif ilişkili bulunmuştur.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Mutluluk, her insanın hayatı boyunca yaşamak istediği bir duygudur. Uzun yıllar psikoloji bilimi patoloji odaklı çalışmalar yapmış ve hastalıklar ile uğraşmıştır. Bu arada önemli görevlerinden biri olan normal bireylerin ruh hallerini daha iyi hale getirme görevini unutmuştur. Pozitif psikoloji hareketiyle beraber mutluluk çalışmaları artmış ve mutluluğu etkileyen değişkenler incelenmeye başlanmıştır. Bu bağlamda çalışmamızda mutluluğu etkilediğini düşündüğümüz kavramlardan bir tanesi özgünlüktür. Birçok kuramcı, düşünce ve davranışta kendini özgür hisseden, başkalarının düşüncelerinden ziyade kendi doğrularına göre yaşayan insanların daha mutlu olacağını belirtmişlerdir. Mutluluk ile ilişkili olabileceğini düşündüğümüz bir diğer değişken ise öz-duyarlıktır. Bireyin hem olumlu hem de olumsuz yanlarını kabul etmesi, yaşadığı başarısızlıkların tüm insanlar tarafından yaşanabileceğini düşünüp benliğini yıpratmaması, benliğine duyarlı olup şefkatle yaklaşması öz-duyarlık olarak adlandırılmıştır. Yabancı literatürde mutluluk ve özgünlük, mutluluk ve öz-duyarlık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların olduğu görülse de yerli literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Çalışmamızın Türkiye’de bir ilk olması bulguların yerli literatüre katacağı yenilikler açısından önemli görülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verileri toplama süreci ve elde edilen verilerin istatistiksel analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3. 1. Araştırma Modeli

Araştırma, öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisini incelemek amacıyla hazırlanan ilişkisel tarama modelinde nicel bir çalışmadır. Nicel araştırmalarda çok sayıda kişiden veriler toplanır ve bu veriler sayısal değerlerle ifade edilir. Böylece verileri karşılaştırmak ve analizlerini yapmak kolaylaşır (Suter, 2005).

Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde değişkenler arasındaki ilişkiler iki şekilde incelenmektedir: Korelasyon ve karşılaştırma. Korelasyon şeklindeki ilişkisel tarama, değişkenlerin birlikte farklılaşıp farklılaşmadığını, farklılaşma varsa bunun nasıl olduğunu belirlemeye çalışır. Karşılaştırma şeklindeki ilişkisel tarama modelinde ise en az iki değişken vardır: Bağımlı ve Bağımsız değişken. Bu değişkenlerden birine göre (bağımsız değişken) gruplar oluşturulur ve diğer değişkene (bağımlı değişken) göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığına bakılır (Karasar, 2008).

Araştırmada, öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisi “korelasyon” türü tarama modeline göre incelenmiştir. Öğretmen adaylarında mutluluğun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemede ise “karşılaştırma” türü ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3. 2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2012-2013 eğitim öğretim yılında Kilis 7 Aralık Üniversitesi Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören 651 öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırma grubunun seçiminde uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacının kolayca ulaşabildiği, yakın çevresinde bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireylerden oluşan örnekleme türüdür (Cohen, Manion ve Morrison, 2007; Erkuş, 2009; Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Araştırma grubundaki öğretmen adaylarının demografik özelliklerine göre frekans ve yüzdeler dağılımları aşağıda Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Özellikler

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kadın	416	63.9
	Erkek	235	36.1
	Toplam	651	100
Yaş	17-19	100	15.4
	20-22	413	63.4
	23 ve üstü	138	21.2
Bölüm	Fen Bilgisi Öğretmenliği	45	6.9
	Okul Öncesi Öğretmenliği	87	13.4
	Sınıf Öğretmenliği	180	27.6
	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	114	17.5
	Türkçe Öğretmenliği	225	34.6
Sınıf Düzeyi	1. sınıf	199	30.6
	2. sınıf	143	22.0
	3. sınıf	224	34.4
	4.sınıf	85	13.1
Kardeş sayısı	Tek çocuk	9	1.4
	İki	72	11.1
	Üç	128	19.7
	Dört	125	19.2
	Beş ve üstü	317	48.7
Ebeveyn Tutumu	Otoriter	103	15.8
	Aşırıhoşgörülü	46	7.1
	Demokratik	219	33.6
	Koruyucu	264	40.6
	Tutarsız	13	2.0
	İlgisiz	6	0.9

Tablo 1' de görüldüğü gibi araştırmaya katılan 651 öğretmen adayının % 63.9' unu kadın, % 36.1 ini erkekler oluşturmaktadır. Yaş aralığı bakımından öğretmen adaylarının %15.4' ü 17-19 aralığında; % 63.4 ü 20-22 aralığında ve %21.2 si 23 ve üstü aralığında yer almaktadır. Grubun yaş ortalaması 21.3'tür. Öğretmen adayları öğrenim gördükleri bölümlere göre şöyle sıralanmaktadır; % 34.6' sı Türkçe Öğretmenliği, % 27.6' sı Sınıf Öğretmenliği, % 17.5'i i Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, % 13.4'ü ü Okul Öncesi Öğretmenliği ve % 6.9' u Fen Bilgisi Öğretmenliği bölümü öğrencisidir. Öğretmen adaylarının % 30.6' sı birinci sınıfta, % 22.0' si ikinci sınıfta, %34.4'ü üçüncü sınıfta ve % 13.1 i dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının çoğunluğu 5 ve üzerinde kardeşe sahip olduklarını (% 48.7), ebeveyn tutumlarının koruyucu (% 40.6) ve demokratik (% 33.6) olarak algıladıklarını belirtmişlerdir.

3. 3. Verilerin Toplanması

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğretmen adaylarından veri toplamak için; Kişisel Bilgi Formu (KBF), Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K), Özgünlük Ölçeği (ÖÖ) ve Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan öğretmen adaylarının bazı demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve ebeveyn tutumu gibi sorular bulunmaktadır. Çalışmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu Ek 1’de verilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K)

Araştırmada katılımcıların mutluluk düzeyini ölçmek için Hills ve Argyle (2002) tarafından (Oxford Happiness Questionnaire-Short Form) geliştirilen, Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu kullanılmıştır.

Ölçek tek boyutlu ve 7 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin maddeleri 5’li Likert tip (1- Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Biraz Katılıyorum, 4-Katılıyorum, 5- Tamamen Katılıyorum) cevaplama anahtarı ile hazırlanmıştır. Ölçek maddelerinin 5’i olumlu 2’si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadelerin (1. ve 7. madde) puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan 35’tir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi mutluluğun arttığını göstermektedir. OMÖ-K’nin Türkçe’ye uyarlama sürecinde yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Benzer ölçek geçerliği kapsamında OMÖ-K ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi arasında pozitif, Zung Depresyon Ölçeği ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık ve test tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla .74 ve .85 olarak saptanmıştır. Bulgular OMÖ-K’nin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Çalışmada kullanılan Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu Ek 2’de verilmiştir.

Özgünlük Ölçeği (ÖÖ)

Katılımcıların özgünlük düzeyini belirlemek için Özgünlük Ölçeği kullanılmıştır. Wood ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin (*Authenticity Scale*) Türkçe uyarlama çalışması Akın ve Dönmezoğulları (2010) tarafından yapılmıştır. Özgünlük ölçeği;“özgün yaşam”, “öz-yabancılaşma” ve “dışsal etkilenme” şeklinde üç alt ölçekten ve 12 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek, “Bana kesinlikle uygun değil” den, “Bana kesinlikle uygun” seçenekleri arasında 1,2,3,4...7 değerleri alan Likert tipi bir ölçektir. 12

maddeden oluşan bu ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 84 en düşük puan ise 12'dir. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması, ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. ÖÖ'nin yapı geçerliğini belirlemek için yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formula uyumlu üç alt boyuta sahip olduğu görülmüştür. Maddelerin faktör yükleri .60 ile .83 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları özgün yaşam için .75, öz-yabancılaşma için .73 ve dışsal etkilenme için .72; test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise özgün yaşam için .79 , öz-yabancılaşma için .86 ve dışsal etkilenme için .89 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .52 ile .80 arasında sıralandığı görülmüştür (Akın ve Dönmezoğulları, 2010). Araştırmada kullanılan Özgünlük Ölçeği Ek 3' te verilmiştir.

Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Katılımcıların öz-duyarlık düzeylerini belirlemek için Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlamasını Akın, Akın ve Abacı'nın (2007) yaptığı Öz-duyarlık ölçeği (Self-compassion Scale) kullanılmıştır. Ölçek öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme isimli altı boyuttan ve 26 maddeden oluşan Likert tipi beşli derecelendirme türünde bir ölçme aracıdır. Ölçek toplam bir öz-duyarlık puanı vermektedir. Değerlendirmede 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz-duyarlığı göstermektedir.

Ölçeğin uyarlama sürecinde yapılan faktör analizi sonucunda varyansın % 68'ni açıklayan 26 madde ve 6 faktör belirlenmiştir. Yapı geçerliği çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve ölçeğin özgün formuyla aynı modelde doğrulandığı bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeğinde .77, öz-yargılamada .72, paylaşımların bilincinde olmada .72, izolasyonda .80, bilinçlilikte .74 ve aşırı özdeşleşmede .74 olarak rapor etmişlerdir. Ayrıca ölçeğin test tekrar test güvenilirlik düzeylerini öz-sevecenlik .69, öz-yargılama .59, paylaşımların bilincinde olma .66, izolasyon .60, bilinçlilik .69 ve aşırı özdeşleşme için .56 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin %27'lik alt ve üst grup puanları arasında yapılan t-testi sonuçlarında tüm maddeler ve alt ölçekler için anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur (Akın, Akın ve Abacı, 2007). Araştırmada kullanılan Öz-duyarlık Ölçeği Ek 4' te verilmiştir.

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Veriler, 2012-2013 öğretim yılı Bahar döneminde toplanmıştır. İlgili öğretim elamanlarından izin aldıktan sonra belirlenen gün ve saatlerde öğretmen adaylarına çoğaltılmış olan Kişisel Bilgi Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu, Özgünlük Ölçeği ve Öz-Duyarlık Ölçekleri uygulanmıştır. Uygulama öncesinde araştırmamanın genel amacı ve

uygulama konusunda kısaca bilgilendirme yapıldıktan sonra gönüllü öğretmen adayları çalışmaya katılmışlardır. Öğretmen adayları ölçme araçlarını içlerinden geldiği gibi doğru bir şekilde doldurmaları yönünde güdülendirilmiş ve uygulamanın gizliliği ile ilgili bilgilendirilmişlerdir. Uygulama ortalama 25 dakika sürmüştür. Verilerin toplanması araştırmacı tarafından bizzat gerçekleştirilmiştir.

3. 4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 17.00 programı yardımıyla analiz edilmiştir. Analize başlamadan önce formlar kontrol edilmiş ve ölçekleri boş bırakan 19 kişinin formu elenmiştir. Kalan 651 veri toplama aracı değerlendirmeye alınmıştır. Öncelikle araştırmanın temel amacı kapsamında öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluğu ne düzeyde yordadığını belirleyebilmek içinse çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenler ile mutluluk arasındaki ilişkileri incelemeye önce normallik dağılımını ölçen Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Cinsiyet, kardeş sayısı ve ebeveyn tutum ortalamalarında normallik varsayımı karşılanmadığı (Kolmogorov-Smirnov $p < .05$) için parametrik olmayan tekniklerden yararlanılmıştır. Buna göre mutluluğun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney-U testi ile incelenmiştir. Mutluluğun kardeş sayısı ve ebeveyn tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek içinse Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmaya ilişkin toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle öğretmen adaylarının ölçme araçlarından aldıkları puan ortalamaları verilmiştir. Sonrasında ise öğretmen adaylarının özgünlük ve öz-duyarlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkilere dair elde edilen bulgular araştırmanın amacı ve alt amaçlarına göre sırasıyla sunulmuştur.

4. 1. Öğretmen Adaylarının Mutluluk, Özgünlük ve Öz-Duyarlık Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

Mutluluk ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan ise 35'tir. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğini işaret etmektedir. Özgünlük ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 84 en düşük puan ise 12'dir. Her bir alt ölçekten elde edilen puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Öz-duyarlık ölçeğinde puanların yorumlanması ise şöyledir: 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz-duyarlığı göstermektedir.

Tablo 2. Mutluluk, Özgünlük ve Öz-duyarlık Puan Ortalamaları

Ölçekler	En düşük	En yüksek	\bar{X}	Ss
Mutluluk Toplam	7.00	35.00	24.47	4.33
Özgünlük Toplam	12.00	84.00	64.41	10.35
(+)Özgün yaşam	4.00	28.00	24.75	3.41
(-)Öz-yabancılaşma	4.00	28.00	10.62	5.13
(-) Dışsal etkilenme	4.00	28.00	13.72	5.44
Öz-duyarlık Toplam	1.00	5.00	3.23	0.66
(+) Öz-sevecenlik	1.00	5.00	3.00	0.83
(+)Paylaşımların bilincinde olma	1.00	5.00	3.01	0.80
(+)Bilinçlilik	1.00	5.00	3.29	0.88
(-)Öz-yargılama	1.00	5.00	2.51	0.84
(-) İzolasyon	1.00	5.00	2.71	0.91
(-) Aşırı özdeşleşme	1.00	5.00	2.66	0.95

(+): Pozitif alt ölçek (-): Negatif alt ölçek N=651

Tablo 2' de araştırmaya katılan öğretmen adaylarının mutluluk, özgünlük ve öz-duyarlık düzeylerinin ortalamaları incelendiğinde “mutluluk toplam” puanının (24.47); özgünlük toplam puanının (64.41), özgünlük alt boyutları için “özgün yaşam” puanının (24.75); “öz-yabancılaşma” puanının (10.62); “dışsal etkilenme” puanının (13.27) olduğu, “öz-duyarlık toplam” puanının (3.23); öz-duyarlık alt boyutlarından “öz-sevecenlik” puanının (3.00); “paylaşımların bilincinde olma” puanının (3.01); “bilinçlilik” puanının (3.29); “öz-yargılama” puanının (2.51); “izolasyon” puanının (2.71) ve “aşırı özdeşleşme” puanının (2.66) olduğu görülmektedir.

4. 2. Özgünlük ve Öz-duyarlık ile Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Öğretmen adaylarının özgünlük ve öz-duyarlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemek üzere yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analiz sonuçları Tablo 3' te gösterilmiştir.

Tablo 3. Özgünlük ve Öz-duyarlık ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
MUT	1											
ÖZG	.451**	1										
OY	.290**	.575**	1									
OYB	-.498**	-.804**	-.301**	1								
DE	-.206**	-.782**	-.181**	.396**	1							
ÖD	.594**	.512**	.313**	-.492**	-.314**	1						
ÖS	.526**	.397**	.323**	-.403**	-.171**	.801**	1					
PBO	.390**	.216**	.202**	-.230**	-.066	.623**	.535**	1				
BİL	.498**	.440**	.331**	-.408**	-.244**	.812**	.736**	.549**	1			
ÖYR	-.454**	-.414**	-.198**	.420**	.267**	-.771**	-.525**	-.297**	-.440**	1		
İZ	-.466**	-.442**	-.186**	.403**	.343**	-.768**	-.419**	-.290**	-.456**	.620**	1	
AÖ	-.397**	-.426**	-.201**	.386**	.320**	-.806**	-.493**	-.261**	-.550**	.642**	.685**	1

** p< .01

1-MUT : Mutluluk
2-ÖZG: Özgünlük
3-ÖY: Özgün yaşam
4-ÖYB: Öz-yabancılaşma
5-DE: Dışsal etkilenme
6-ÖD: Öz-duyarlık
7-ÖS: Öz-sevecenlik
8-PBO: Paylaşımların bilincinde olma
9- BİL: Bilinçlilik
10- ÖZY: Öz-yargılama
11- İZ: İzolasyon
12-AÖ: Aşırı özdeşleşme

Tablo 3. incelendiğinde özgünlük ile mutluluk arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.451$, $p<.01$). Buna göre özgünlük arttıkça

mutluluğun da arttığı söylenebilir. Özgünlüğün alt boyutları ile mutluluk arasındaki ilişkilere bakıldığında mutluluğun özgün yaşam ile pozitif yönde ($r=.290$, $p<.01$), öz-yabancılaşma ($r=-.498$, $p<.01$) ve dışsal etkilenme ($r=-.206$, $p<.01$) ile negatif yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Buna göre özgün yaşam arttıkça mutluluğun arttığı, öz-yabancılaşma ve dışsal etkilenme arttıkça da mutluluğun azaldığı söylenebilir. Öz-duyarlık ile mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde ise orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=.594$, $p<.01$). Buna göre öz-duyarlık arttıkça mutluluğun da arttığı söylenebilir. Öz-duyarlığın alt boyutları ile mutluluk arasındaki ilişkilere bakıldığında mutluluğun öz-sevecenlik ($r=.526$, $p<.01$), paylaşımların bilincinde olma ($r=.390$, $p<.01$) ve bilinçlilik ($r=.498$, $p<.01$) ile pozitif yönde; öz-yargılama ($r=-.454$, $p<.01$) izolasyon ($r=-.466$, $p<.01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=-.397$, $p<.01$) ile negatif yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Buna göre öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arttıkça mutluluk arttığı, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arttıkça mutluluğun azaldığı ifade edilebilir.

Öğretmen adaylarının özgünlük ve öz-duyarlık düzeylerinin mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek üzere Çoklu Doğrusal Regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4 ve Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Özgünlük Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerini Yordamasına Yönelik Yapılan Çoklu Regresyon Sonuçları

Yordayıcı Değişken	Mutluluk						
	B	sh	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	23.685	1.296	-	18.277	.000	-	-
Özgün yaşam	.195	.045	.154	4.365	.000*	.290	.169
Öz-yabancılaşma	-.381	.032	-.452	-11.938	.000*	-.498	-.425
Dışsal etkilenme	.000	.029	.001	.015	.988	-.206	.001
R=.519	R ² =.270						
(F _(3,647))=79.569	p=.000						

*p<.01

Tablo 4'te görüldüğü gibi özgünlük alt boyut puanları ile mutluluk puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (R=.519, R²=.27, p<.01). Özgün yaşam, öz-yabancılaşma ve dışsal etkilenme mutluluktaki toplam varyansın %27'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) mutluluk üzerinde yordayıcı değişkenlerin önem derecesi; öz-yabancılaşma ($\beta=-.452$), özgün yaşam ($\beta=.154$) ve dışsal etkilenme ($\beta=.001$) olarak

sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde özgün yaşam ($t=4.365$, $p<.01$) ve öz-yabancılaşmanın ($t=-11.938$, $p<.01$) mutluluk üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu, dışsal etkilenmenin ($t=.015$, $p>.01$) ise önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Regresyon analizi bulgularına göre özgün yaşam mutluluğu pozitif yönde; öz-yabancılaşma ise negatif yönde açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle özgün yaşam artışının mutluluğun artışına; öz-yabancılaşma artışının ise mutluluğun azalışına neden olduğu söylenebilir.

Tablo 5. Öz-duyarlık Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerini Yordamasına Yönelik Yapılan Çoklu Regresyon Sonuçları

Yordayıcı Değişken	Mutluluk						
	B	sh	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	20.953	1.110	-	18.877	.000	.526	.180
Öz-sevecenlik	1.197	.258	.232	4.633	.000**	.390	.096
Paylaşımların bilincinde olma	.509	.209	.094	2.441	.015*	.498	.113
Bilinçlilik	.716	.249	.147	2.874	.004**	-.454	-.122
Öz-yargılama	-.718	.230	-.141	-3.117	.002**	-.466	-.204
İzolasyon	-1.141	.215	-.241	-5.298	.000**	-.397	.062
Aşırı özdeşleşme	.351	.222	.078	1.582	.114	.526	.180
R=.614	R ² =.377						
F _(6,644) =64.961	p=.000						

**p<.01, *p<.05

Tablo 5'te görüldüğü gibi öz-duyarlık alt boyut puanları ile mutluluk puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($R=.614$, $R^2=.37$, $p<.01$). Öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme mutluluktaki toplam varyansın %38' ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) mutluluk üzerinde yordayıcı değişkenlerin önem derecesi; izolasyon ($\beta=-.241$), öz-sevecenlik ($\beta=.232$) bilinçlilik ($\beta=.147$), öz-yargılama ($\beta=-.141$), paylaşımların bilincinde olma ($\beta=.094$) ve aşırı özdeşleşme ($\beta=.078$). olarak sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde öz-sevecenlik ($t=4.633$, $p<.01$), paylaşımların bilincinde olma ($t=2.441$, $p<.05$) bilinçlilik ($t=2.874$, $p<.01$), öz-yargılama ($t=-3.117$, $p<.01$) ve izolasyonun ($t=-5.298$, $p<.01$) mutluluk üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu, aşırı özdeşleşmenin ise ($t=1.582$, $p>.05$) önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Regresyon analizi bulgularına göre öz-sevecenlik,

paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik mutluluğu pozitif yönde; öz-yargılama ve izolasyon ise negatif yönde açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik artışının mutluluğun artmasına; öz-yargılama ve izolasyon artışının mutluluğun azalmasına neden olduğu söylenebilir.

4. 3. Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 6. Cinsiyet Değişkeni Açısından Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanlarının Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	SO	ST	U	p
Kadın	416	327.56	136264.50	48231.50	.778
Erkek	235	323.24	75961.50		

p>.05 SO=Sıra Ortalaması ST=Sıraların Toplamı

Tablo 6'da görüldüğü gibi ilişkisiz ölçümler için yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (U=.48231.50, p>.05). Bu sonuca göre öğretmen adaylarının mutluluk puanları ortalaması kadın ve erkeklerde anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Başka bir ifadeyle cinsiyete göre mutluluk düzeyinin değişmediği söylenebilir.

4. 4. Mutluluk Düzeyinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesi

Öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin kardeş sayılarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 7. Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Kardeş Sayısı	N	SO	Sd	χ^2	p
Mutluluk	Tek çocuk	9	359.22	4	2.356	.671
	İki kardeş	72	318.68			
	Üç kardeş	128	344.87			
	Dört kardeş	125	329.60			
	Beş ve üzeri	317	317.68			
	Toplam	651				

p>.05 SO= Sıra Ortalamaları Sd= Serbestlik derecesi

Tablo 7 de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda sıra ortalamaları arasındaki fark ($\chi^2=2.356$, $p>.05$) anlamlı bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle mutluluk üzerinde kardeş sayısının bir etkisi olmadığı söylenebilir.

4. 5. Mutluluk Düzeyinin Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre İncelenmesi

Öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin ebeveyn tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 8. Ebeveyn Tutumu Değişkeni Açısından Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Değişken	Ebeveyn Tutumu	N	SO	Sd	X ²	p	
Mutluluk	1.Otoriter	103	274.93	5	24.426	.000*	
	2.Aşırı hoşgörülü	46	384.24				
	3.Demokratik	219	348.79				
	4.Koruyucu	264	324.89				
	5.Tutarsız	13	260.00				
	6.İlgisiz	6	116.17				
	Toplam	651					
p<.05*	SO=Sıra Ortalamaları	Sd= Serbestlik derecesi					

Tablo 8 de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin ebeveyn tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda ebeveyn tutumlarının sıra ortalamaları arasındaki fark ($\chi^2=24.426$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kruskal Wallis H testi, sadece kategoriler arasında fark olup olmadığını göstermektedir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirten Post-Hoc testi (Otrar, 2006) olmadığından sıra ortalamalarına (SO) bakılarak yorum yapılabilir. Buna göre aşırı hoşgörülü (384.24), demokratik (348.79) ve koruyucu (324.89) ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının mutluluk düzeyinin; otoriter (274.93), tutarsız (260.00) ve ilgisiz (116.17) ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının mutluluk düzeyine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, ele alınan bağımsız değişkenlerin öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerine etkisine ilişkin elde edilen bulgular, giriş bölümünde yer alan amaç ve alt amaçlardaki sıraya göre tartışılarak yorumlanmıştır. Bu bölümde mutluluk kavramının yerine “öznel iyi oluş”, “psikolojik iyi oluş”, “iyilik hali”, “iyi oluş” “olumlu duygulanım”, “yaşam doyumu” gibi kavramlar da kullanılmıştır. Bu kavramların anlamları kesin çizgilerle birbirinden ayıramadığından birbirlerinin yerine kullanılabilirler (Gülaçtı, 2009; Tuzgöl-Dost, 2004).

5. 1. Özgünlük ve Öz-Duyarlığın Mutluluk ile İlişisine Ait Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada öğretmen adaylarının özgünlük ve öz-duyarlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek temel amaç olarak ele alınmıştır. Bu amaçla toplanan verilerin analizi sonucunda özgünlük ve öz-duyarlık ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Aşağıda ilk olarak özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişki bulgularının; daha sonra da öz-duyarlık ile mutluluk arasındaki ilişki bulgularının tartışılmasına yer verilmiştir.

Öğretmen adaylarının özgünlük düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda toplam özgünlük puanı ile mutluluk puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle özgünlük arttıkça mutluluk artmaktadır. Literatürde benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalar bulunmaktadır (Harter ve diğ., 1996; Kernis ve Goldman, 2006; Ryan, Laguardia ve Rawsthorne, 2005). Ryan, Laguardia ve Rawsthorne (2005), yaptıkları çalışmada kişideki özgünlüğün iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda özgünlüğün iyi oluşla yüksek düzeyde ilişki içerisinde bulunduğunu tespit etmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise özgünlük ile iyilik hali arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucu, özgünlüğün iyilik hali ile olumlu yönde bağlantılı olduğunu göstermiştir (Kernis ve Goldman, 2006). Benzer şekilde Harter ve diğerleri (1996) yaptıkları çalışmada özgünlüğün olumlu duygulanım ile bağlantılı olduğunu rapor etmişlerdir.

Özgün olmak, bireyin yaşamını gerçek veya öz-benliğine göre sürdürebilmesidir (Kernis ve Goldman, 2006). Birey özgün (authentic), olduğunda yani gerçek beni (true-self) ile uyumlu yaşadığında mutlu olmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Yapılan bazı araştırmalar da bu durumu doğrulamaktadır (Bettencourt ve Sheldon, 2001; Robert ve Donahue, 1994). Robert ve Donahue (1994), yaptığı çalışmada, farklı rollerde

farklı kişilik özellikleri sergilemenin iyi oluşla olumsuz ilişki gösterdiğini bulmuştur. Başka bir çalışmada ise kişilik açısından ortamdan ortama farklılık göstermeyen kişilerin mutluluk düzeyi yüksek bulunmuştur (Bettencourt ve Sheldon, 2001).

Literatürde özgünlük alt boyutları ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu doğrultuda sonuçların kıyaslanabilirliğini zorlaştırmıştır. Bu bakımdan çalışmanın tekrarlanabilir olması önem arz etmektedir. Bu sonucu analiz ederken özgünlük alt boyutlarının özellikleri ele alınacaktır. Özgünlüğün alt boyutlarından özgün yaşam ile mutluluk arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre özgün yaşam arttıkça mutluluğun arttığı söylenebilir. Özgün yaşam denildiğinde bireyin şuurlu deneyimleri ile göstermiş olduğu davranışları arasındaki uyum anlaşılmaktadır. Diğer bir deyişle kişinin kendi değer ve inançlarıyla uyum içerisinde yaşaması anlamına gelmektedir. Kişinin duygu ve düşünceleriyle davranışları arasındaki uyum mutluluk düzeyinin artırmış olabilir. Özgünlüğün alt boyutlarından öz-yabancılaşma ile mutluluk arasında orta düzeyde; dışsal etkilenme ile mutluluk arasında ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle öz-yabancılaşma ve dışsal etkilenme arttıkça mutluluğun azaldığı söylenebilir. Öz-yabancılaşma, kişinin bilinçli farkındalığı ile gerçek benliği arasındaki tutarsızlığı ifade eder. Kişinin kendisinin farkında olmaması ve gerçek benliğinden uzak hissetmesi gibi özellikleri içermektedir (Wood ve diğ., 2008). Bu boyut arttığında psikopatolojik belirtilere eğilim de artmaktadır. Dolayısıyla öz-yabancılaşma arttıkça mutluluğun azalması beklenen bir durumdur. Dışsal etkilenme ise kişinin diğerlerinin inanç ve beklentilerinden ne derecede etkilendiğini yansıtmaktadır (Wood ve diğ., 2008). Bireyin kendi karar ve davranışlarında dışsal kaynakları referans alması özgün olmasını engellemektedir. Bu durum mutluluk düzeyinin düşmesine neden olmuş olabilir.

Özgün olmanın mutluluğu anlamlı düzeyde yordaması bu araştırmanın diğer bir sonucudur. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda toplam özgünlük ve özgünlüğün özgün yaşam ve öz-yabancılaşma alt boyutlarının mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Buna göre mutluluğa ilişkin toplam varyansın % 27'si özgünlük ile açıklanmıştır. Demografik değişkenlerin mutluluğu açıklamada sadece % 10'luk bir etkiye sahip olduğu (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005) dikkate alındığında bu oranın önemli ortaya çıkmaktadır. Varoluşsal ve Hümanist psikoloji yaklaşımlarında, özgünlüğe ilişkin bireysel farklılıkların, kişilerin psikolojik iyilik halini yordamada önemli bir değişken olduğu belirtilmiştir (Özdemir ve İlhan, 2013). Rogers, mutlu insanların tüm yaşantılara açık, başkalarının düşünce ve mantığı yerine kendi içgüdüleri ile davranabilen, düşünce ve davranışta kendini özgür hisseden bireylerin mutlu olduğunu belirtmiştir (Schultz ve

Schultz, 2002). Yalom (1980) ise kişinin mutlu olmasını, çevre ve kendi içindeki kalıplardan kurtularak, özgün olabilmesine bağlamıştır.

Özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişki kültürden kültüre de değişiklik göstermektedir (Choi ve Choi, 2002; Spencer-Rodgers ve diğ., 2009; Suh, 2002). Örneğin; bireysel toplumlarda kişinin öz-değerlerini, amaçlarını ve beklentilerini toplumsal beklentinin üzerinde tutması önemli olduğundan bu toplumlarda özgün olmak mutluluğu artırmaktadır. Toplulukçu kültürlerde ise bireylerin mutlu olmasında özgünlüğün çok önemli olmadığı belirtilmiştir (Markus ve Kitayama, 1991). Toplulukçu kültürlerde bireyler davranışlarını sosyal çevrenin beklentilerine göre ayarlarlar ve bu durumu yanlış bulmazlar (Markus, Mullally ve Kitayama, 1997). Toplulukçu kültürler arasında gösterilen Türkiye’de (Hofstade, 2001) bu araştırma sonucunun çıkmış olması şaşırtıcı gelmemelidir. Çünkü son yıllarda yapılan araştırmalar Türk toplumunda bireysel değerlere doğru bir değişimin yaşandığını göstermektedir (Çileli, 2000; İlhan, 2009). Bu açıdan bakıldığında Türk öğretmen adaylarında da özgünlüğün önem kazandığı ve mutlu olmalarını artıran bir faktör olarak algılandığı söylenebilir.

Öğretmen adaylarının öz-duyarlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda öz-duyarlık ve öz-duyarlık alt boyutları ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Toplam öz-duyarlık ile mutluluk arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle öz-duyarlık arttıkça mutluluk da artmaktadır. Literatür incelendiğinde öz-duyarlık ile mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların olduğu görülmüştür (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) çalışmalarında öz-duyarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmanın sonucuna göre öz-duyarlığın artması psikolojik iyi olmayı doğrudan arttırmaktadır. Başka bir çalışmada öz-duyarlığın farkındalık ve mutluluk arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda mutluluk-farkındalık ilişkisinde öz-duyarlığın önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011). Öz-duyarlığın, pozitif duygulanımı destekleyen ve negatif duygulanımı azaltan bir etkiye sahip olduğu, literatür tarafından desteklenmektedir (Öveç, 2007). Örneğin öz-duyarlık, yaşam doyumu ile pozitif yönde; öz-eleştiri, depresyon, anksiyete, derin düşünme ve düşünce baskısıyla negatif ilişkili bulunmuştur (Neff, 2003a). Yapılan tüm bu çalışmalar öz-duyarlığın mutluluk ile olumlu yönde ilişkisi olduğunu desteklemektedir.

Öz-duyarlığın pozitif duygulanımla ilişkili bulunan alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik) ile mutluluk arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyi yükseldikçe mutluluk artmaktadır. Benzer bir sonuç Thurlow’un

(2010) çalışmasında bulunmuştur. Bu çalışmaya göre öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik olumlu duygulanım ve tutumları artırmaktadır. Öz-sevecenlik, bireyin kendini sert biçimde yargılaması ve eleştirmesi yerine, benliğine yönelik nazik ve sevecen bir tutum takınmasını içerir. Paylaşımların bilincinde olma, bireyin acı ve sıkıntı yaşadığında o anda dünyanın birçok yerinde birçok kişinin de benzer acılar yaşadığını düşünerek kendini yalnız hissetmemesi ve izole olmamasını içermektedir. Bilinçlilik, bireyin güç ve sıkıntılı duygu düşüncelerini dengede tutması ve onlarla aşırı özdeşleşmemesi, kendini onlara kaptırmamasıdır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arttıkça mutluluğun artması yukarıdaki açıklamalar düşünüldüğünde beklenen bir durumdur.

Öz-duyarlığın negatif duygulanımla ilişkili bulunan alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) ile mutluluk arasında ise negatif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyi yükseldikçe mutluluk azalmaktadır. Öz-yargılama, bireyin yaşadığı olumsuz bir yaşantı sonrasında benliğini aşırı bir şekilde eleştirmesi ve tüm olumsuzlukların sorumlusu olarak kendisini görmesi şeklinde ifade edilmektedir (Neff, 2003a). İzolasyon, bireyin kendini toplumdaki ayrı ve içinde bulunduğu sosyal gruba yabancı bir varlık olarak görmesidir. Aşırı özdeşleşme ise bireyin kendini duygu ve düşüncelerine yoğun biçimde kaptırması ve olumsuz yaşantılar sonrasında olumsuz duyguların en yüksek derecede yaşanması olarak tanımlanır (Neff, 2003b). Bu bakımdan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arttıkça mutluluğun azalması şaşırtıcı görünmemektedir.

Gilbert'e (2005) göre öz-duyarlık, bireyin kendisiyle ilgilenmesine ve duygusal ılımlılığa yardımcı olduğu için mutluluğu artırmaktadır. Artan öz-duyarlığın psikolojik sağlığı yordaması (Gilbert ve Proctor, 2006) bunun bir göstergesidir. Bu çalışmada da öz-duyarlığın mutluluğu anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda toplam öz-duyarlık ve öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama ve izolasyon alt boyutlarının mutluluğu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Buna göre mutluluğa ilişkin toplam varyansın % 38'i öz-duyarlık ile açıklanmaktadır. Benzer bir sonuca Hollis-Walker ve Colosimo (2011) yaptıkları araştırmada ulaşmışlardır. 123 üniversite öğrencisiyle yürütülen bu çalışmada öz-duyarlığın paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve bilinçlilik alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu % 57 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen (2009) ise üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada öz-duyarlığın, amaç yönetiminin ve sosyal desteğin mutluluk üzerindeki rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öz-duyarlığın mutluluğu açıklama düzeyi, diğer değişkenlere oranla önemli düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öz-duyarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, öz-duyarlık düzeyi düşük olan bireylere göre daha mutlu olmaları beklenen bir durumdur. Öz-duyarlığı yüksek bireyler, beklentileri karşılayamadıkları zaman benliklerini sert bir şekilde eleştirmezler, bir sıkıntı yaşadıklarında yoğun bir öz-eleştiri yapmak yerine tüm insanların başarısız olabileceğini ve başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul ederler, kendilerini rahatsız eden duygu ve düşünceleri inkar etmezler ve bu duygular tarafından sürüklenmezler (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Kuramsal olarak da öz-duyarlığın mutluluk üzerindeki etkisine dikkat çekilmektedir. Maslow, bireyin psikolojik bakımdan sağlıklı olması için, kendi acı ve başarısızlıklarını kabul etmesine yardımcı olmanın önemli olduğunu vurgulamıştır (Maslow, 1954). Yine gelişim kuramlarında bireyin kendini ve geçmişteki yaşamını olduğu gibi kabullenip kendine karşı olumlu bir tutum içinde olması ruh sağlığının ölçütü olarak değerlendirilmektedir (Ryff, 1989). Literatürde öz-duyarlık ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığına dair çalışmalara rastlanmamıştır. Var olan çalışmalar bu araştırma bulgusuyla uyum halindedir.

5. 3. Mutluluğun Cinsiyet ile İlişisine Ait Bulguların Tartışılması

Bu araştırma ile öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda öğretmen adaylarının mutluluk düzeyinin cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Mutluluk ve cinsiyet ilişkisini inceleyen araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Mutluluğun cinsiyetle ilişkili olmadığını ortaya koyan araştırmalar (Diener ve Diener, 1995; Kalafat, 1996; Katja ve diğ., 2002; Saygın, 2008, Şahin, 2011) olduğu gibi; mutluluğun cinsiyete göre farklılaştığını bildiren araştırmalar (Boysan, 2012; Tümkiye, 2011) da mevcuttur.

Diener ve Diener (1995) 31 ülkeden ve 49 farklı üniversiteden yaşları 17 ile 25 arasında değişen toplam 13.118 öğrenci üzerinde yürüttükleri bir araştırmada mutluluğun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulmuşlardır. Kalafat (1996) 350 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada mutluluğun cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir araştırmada kız ve erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir (Saygın, 2008). Mutluluğu cinsiyet değişkeni açısından ele alan bir araştırmada ise kız üniversite öğrencileri ile erkek üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Tuzgöl-Dost, 2004). Yapılan araştırmalar, mutluluk üzerinde demografik değişkenlerden ziyade içsel faktörlerin etkili olduğunu göstermiştir (Myers ve Diener, 1995). Buna göre mutluluk cinsiyet ve yaş gibi demografik özelliklere göre değişmeyen bir yapıdır (Diener, 1984). Cinsiyete göre mutluluk düzeylerinin değiştiğini belirten araştırmalar olsa bile bu farkın sebebi başka

etkenlerden kaynaklanıyor olabilir. Bu araştırma bulgusunda da cinsiyetin mutluluk üzerinde etkili olmadığı sonucu çıkmış ve ilgili literatür tarafından desteklenmektedir.

5. 4. Mutluluğun Kardeş Sayısı ile İlişkisine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma ile öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği sorgulanmıştır. Çalışma sonucunda öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin kardeş sayısına göre değişmediği bulunmuştur. Literatürde bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Şahin, 2011; Tatlıoğlu, 2012). Buca Eğitim Fakültesi'nde lisans eğitimi almakta olan 312 son sınıf öğrencisinin katıldığı bir araştırmada öznel iyi oluş düzeyi ile kardeş sayısı arasında önemli bir fark bulunmamıştır (Şahin, 2011). 225 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen diğer bir çalışmada kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Tatlıoğlu, 2012). Araştırma sonucuna göre kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde kardeş sayısının mutluluk ile anlamlı ilişki içerisinde olduğuna dair bir çalışmaya rastanmamıştır. Araştırmacılar, mutluluk düzeyinin, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı gibi değişkenlerinden ziyade kişilik özellikleri ve tutumlara göre değiştiğini belirtmişlerdir (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Örneğin neşeli bir mizaca sahip kişi birçok olayı olumlu yorumlayabilmektedir. Bu açıdan demografik faktörlerden biri olan kardeş sayısına göre mutluluk düzeyinin değişmemesi beklenen bir durumdur ve ilgili literatür ile uyum halindedir.

5. 5. Mutluluğun Algılanan Ebeveyn Tutumu ile İlişkisine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmanın son alt amacında öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının mutluluk düzeyinin algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre aşırı hoşgörülü, demokratik ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının mutluluk düzeyinin; otoriter, tutarsız ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının mutluluk düzeyine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu araştırma bulgusunu destekleyen bir bulgu, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelendiği bir çalışmada bulunmuştur. Ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin mutluluk puanı, ebeveyn tutumunu ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin mutluluk puanından yüksek bulunmuştur (Tuzgöl-Dost, 2006). Bunun yanı sıra Şahin (2011), 312 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada bu

araştırma sonucuyla benzer ve farklı sonuçlara ulaşmıştır. Demokratik ebeveyn tutumunda yetişen öğrencilerin mutluluk puanlarının yüksek bulunması bu araştırma sonucuyla benzerlik gösterirken; koruyucu ebeveyn tutumunda yetişen öğrencilerin mutluluk puanlarının en düşük düzeyde çıkması bu araştırma sonucuyla farklılık göstermektedir.

Demokratik tutumla yetişen çocuklar, kendini ifade etme, bağımsız kararlar verme, özsaygı ve özgüven konularında olumlu özellikler kazanmaktadır. İlgisiz ebeveyn tutumları ise bireyin benlik gelişimine ve özgüvenine olumsuz etki yapmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Demokratik ailede yetişen bireyler kendilerini değerli bulur ve böyle bir aile ortamında yetişen bireylerin mutluluk puanlarının yüksek çıkması beklenen bir durumdur. Aynı şekilde ilgisiz ailede yetişen bireylerin sevgi ve ilgi ihtiyaçlarını doyuramamaları mutluluk puanlarının düşük çıkmasına neden olmuş olabilir. Bireysellik, bağımsızlık gibi duyguların egemen olmaya başladığı ülkemizde (Çileli, 2000; İlhan, 2009) aşırı hoşgörölü ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin daha mutlu olması anlaşılabilir bir durumdur. Bu kişiler, duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etme şansına sahiptirler. Böyle bireylerin sosyal ilişkilerde muhtemelen başarılı olurlar ve sosyal destek ağlarının güçlü olması mutluluk düzeylerinin yüksek olmasına neden olmuş olabilir. Otoriter ebeveyn tutumuyla yetişmiş bireylerin ise sosyal destek ağları çok gelişmemiştir. Arkadaşlık ve benzeri sosyal ihtiyaçlar ebeveyn tarafından fazla önemsenmediği için bu kişilerin sosyal becerileri de zayıf kalır. Sosyal olarak yalnızlık yaşayan bu bireylerin daha az mutlu olması şaşırtıcı değildir. Koruyucu ebeveyn tutumu ile yetişmiş bireyler ise ebeveyni tarafından koruyup kolladıklarını hissettikleri için kendilerini güven atmosferinde hissederler. Bu güven atmosferi de mutluluk düzeylerini arttırmış olabilir.

6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

Bu araştırmada öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin; özgünlük, öz-duyarlık, cinsiyet, kardeş sayısı ve ebeveyn tutumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Öğretmen adaylarında özgünlük ve özgünlüğün tüm alt boyutları ile (özgün yaşam, öz-yabancılaşma ve dışsal etkilenme) mutluluk arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Alt boyutlardan özgün yaşam pozitif yönde, öz-yabancılaşma ve dışsal etkilenme ise negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Buna göre özgünlük arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır.
2. Öğretmen adaylarında özgünlüğün alt boyutlarından özgün yaşam ve öz-yabancılaşma mutluluk üzerinde önemli bir yordayıcı iken dışsal etkilenme önemli bir etkiye sahip değildir.
3. Öğretmen adaylarında öz-duyarlık ve öz-duyarlığın tüm alt boyutları ile (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) mutluluk arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Alt boyutlardan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik pozitif yönde; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme negatif yönde ilişki göstermiştir. Buna göre öz-duyarlık arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır.
4. Öğretmen adaylarında öz-duyarlığın alt boyutlarından boyutlarından öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama ve izolasyonun mutluluk üzerinde önemli bir yordayıcı oldukları; aşırı özdeşleşmenin ise önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.
5. Öğretmen adaylarının mutluluk düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
6. Öğretmen adaylarının mutluluk düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir fark göstermemektedir.
7. Öğretmen adaylarının mutluluk düzeyleri ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir fark göstermektedir. Buna göre aşırı hoşgörülü, demokratik ve

koruyucu ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının mutluluk düzeyinin; otoriter, tutarsız ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının mutluluk düzeyine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Özgünlük ve öz-duyarlık ile ilgili farkındalığı yükseltebilecek kitaplar, filmler ve tiyatro gösterileri tespit edilip öğretmen adaylarına öneri olarak sunulabilir.
2. Eğitim fakültelerindeki ders müfredatına mutluluk seçmeli ders olarak konulabilir ve bu derste özgünlük ve öz-duyarlık konularına yer verilebilir.
3. Eğitim fakültelerinde özgünlük ve öz-duyarlık kulüpleri oluşturulabilir. Bu kulüpler yaptıkları etkinlikler, seminerler, konferanslar, çağırdıkları uzman konuklar ile öğretmen adaylarının özgünlük ve öz-duyarlık düzeylerini artırılabilirler.
4. 4-Öğretmen adaylarının özgünlük ve öz-duyarlık düzeylerinin yükseltilebilmesi amacıyla eğitim fakültelerinde rehberlik servisleri kurulabilir. Bu servislere görevlendirilen uzman kişiler, verecekleri bireysel ve grupla psikolojik danışma, grup rehberliği, sosyodrama, psikodrama, psiko-eğitim gibi hizmetlerle öğretmen adaylarının özgünlük ve öz-duyarlık düzeylerini yükseltmeye yardımcı olabilirler.
5. Ebeveyn tutumunun mutluluk üzerindeki etkisi ve ideal ebeveyn tutumlarıyla ilgili öğretmen adayları bilgilendirilebilir.

6. 2. 2. İleride yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Mutluluk ölçeğinde yüksek puan alan öğretmen adaylarından bir grup seçilerek odak grup görüşmesi yapılabilir. Bu çalışmada öğretmen adaylarının ortak özellikleri ve mutlu olmalarını sağlayan diğer faktörler tespit edilebilir.
2. İleride yapılacak çalışmada öğretmen adaylarının özgünlük düzeyleri ile öz-duyarlık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı incelenebilir.

3. Mutluluk, özgünlük ve öz-duyarlığı ölçme adına ileride yapılacak çalışmalarda kendini anlatma araçlarının yanında akran, aile ve eğitimci gibi dış değerlendirmelere de başvurulabilir.
4. Hem dünyada hem de ülkemizde mutluluk, özgünlük ve öz-duyarlık üzerine yapılan çalışmaların çok yenidir. Araştırmacılar bu kavramlarla ilgili ölçekleri uyarlayabilir veya geliştirilebilirler.
5. Mutluluk ile ilgili yapılan çalışmaların genel olarak betimsel nitelikte olduğu görölmektedir. Bu nedenle mutlulukla ilgili deneysel çalışmalar yapılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Akın, A. (2009a). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Ankara.
- Akın, A. (2009b). Öz-duyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim*, 34 (152), 138-147.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akın, A. and Dönmezoğulları, C. (2010, April). The validity and reliability of Turkish version of the Authenticity Scale. Second International Congress of Educational Research, Antalya.
- Arda, D. (2012). Beyaz yakalı çalışanlarda öz-duyarlık ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Argyle, M. and Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11 (12), 1255-1261.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Routledge
- Aristoteles (2007). *Nikomakhos'a etik* (S. Babür, Çev.) Ankara: Bilgesu Yayıncılık.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology*, 10 (2), 125-143.
- Bennet-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Bettencourt, B. A. and Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanisms for psychological need satisfaction within social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1131-1143.
- Billings, A. G. and Moos, R. H. (1984). Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Brickman, P., Coates, D. and Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927.

- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. and Link, K. E. (1993). Integrating bottom up and top down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambhala Publication, Inc.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. and Grassmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive disposition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 494-508.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. E. Sarıglu, Çev) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Carruthers, C. and Hood, C. D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38, 225-245.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 27, 43-62.
- Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M. and Poon, L. W. (2011). The relationship between physical health and psychological well-being among oldest-old adults. *Journal of Aging Research*, 1-8.
- Chodron, P. (1997). *When things fall apart: Heart advice for difficult times*. Boston: Shambhala Publication, Inc.
- Choi, I. And Choi, Y. (2002). Culture and self-concept flexibility. *Personal and Social Psychology Bulletin*, 28, 1508-1517.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009a). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Cihangir- Çankaya, Z. (2009b). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). New York: Routledge.
- Cooper, H., Okamura, L. And McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417.

- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creavity: Flow and psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). Akış Mutluluk Bilimi (S. Kunt, Çev.) İstanbul: HYB Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Çelik, Ş. (2008). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çetin, B., Akın, A. and Gündüz, H. B. (2008, June). The realltionships between self-compassion, motivation and burnout: A structural equation modeling, ICES08 International Conference on Educational Sciences, Famagusta.
- Çileli, M. (2000). Change in value orientations of Turkish youth from 1989 to 1995. *The Journal of Psychology*, 134, 297-305.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2003). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12 (3), 1-9.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2009). The science of well-being: The collected works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, Vol, 37, The Netherlands: Springer.
- Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. and Fujita, F. (1995). Resources ,personal strivings and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E. and Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Diener, M. and Diener, C. (1995). Factor predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Suh, E. and Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. and Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- Diener, E., Suh, E., Smith, H. and Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur? *Social Indicators Research*, 34, 7-32.
- Diener, E. (2006). Frequently asked questions. What is subjective well-being <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/faq.html> adresinden 15 Aralık 2013 tarihinde edinilmiştir.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan T. ve Sapmaz, F. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (3), 63-69.
- Ekman, P. and Friesen, W. V. (2003). *Unmasking the face*. Cambridge MA: Malor Books.
- Emmons, R. A. and McCuough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Eraydın, Ş. (2010). Farklı müfredat programlarında öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık, özgüven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Erkuş, A. (2009). *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*. (İkinci Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counselling*, 36, 7-20.
- Fava, G. A. and Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., and Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: Mc Graw Hill.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In Gilbert, P. (Ed.). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp.9-74). London: Routledge.
- Gilbert, P. and Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.

- Greenberg, L. S. (1998). Allowing and accepting painful emotional experiences. *International Journal of Action Methods*, 51(2), 47-62.
- Grossack, M. (1974). The revolutionary social philosophy of Albert Ellis. *Rational Living*, 9(2), 17-21.
- Gunaratana, V. H. (1993). Mindfulness (Sati), *In Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Gülaçtı, F. (2009). Sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal becerilerine, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Harris, A. H. S. and Thoresen, C. E. (2006). Extending the influence of positive psychology interventions into health care settings: Lesson from self-efficacy and forgiveness. *Journal of Positive Psychology*, 1(1), 27-36.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (Eds.) *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford, England: Oxford University Press.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R. and Cobbs, G. (1996). A model of the effects of parent and peer support on adolescent false self-behavior. *Child Development*, 67, 360-374.
- Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66.
- Hidalgo, J. L., Bravo B., N., Martinez, I. P., Pretel, F.A., Postigo, J.M.L. and Rabadan, 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.
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hofer, J., Busch, H., and Kiessling, F. (2008). Individual pathways to life satisfaction: The significance of traits and motives. *Journal of Happiness Studies*, 9, 503–520.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences*. California: Sage Publications, Inc.
- Hollis-Walker, L. and Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222-227.
- Horney, K. (1950). Self-hate and self-contempt. In *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization* (pp. 110-147). New York: W. W. Norton and Company, Inc.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14 (1), 51-71.

- 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. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.
- Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge.
- Kalafat, S. (1996). Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kasser, T. and Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287
- Katja, R., Paivi, A.-K., Marja-Terttu, T. and Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72, 243-249.
- Kernis, M. H. and Goldman, B. M. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. In Tesser, A., Wood, J. V. and Stapel, D. (Eds.), *On building, defending, and regulating the self: A psychological perspective* (pp.31–52). New York: Psychology Press.
- Kernis, M. H. and Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283- 357.
- King, L.A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention, Unpublished doctoral dissertation, University of Texas at Austin, Austin.
- Kornfield, J. (1993). Generosity, codependence, and fearless compassion, In *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life* (pp.215-227). New York: Bantam Books.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (3), 589-607.

- Kuzu, S. (2011). Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz-duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Lakey, C., Kernis, M., Heppner, W. and Lance, C. (2008). Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness. *Journal of Research in Personality*, 42, 230-238.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Penguin Press.
- Lilienfeld, S. O., Lynn, S.J., Namy, L. L. and Woolf, N. J. (2009). *Psychology: From inquiry to understanding*. New York: Pearson Education, Inc.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Lopez, F. G. and Rice, G. K. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lyubomirsky, S. and Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In Tangney, J. P. and Maddux, J. E. (Eds.), *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S. and Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157.
- Lyubomirsky, S., King, L. A. and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111- 131.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. and Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1046-1053.
- Malkoç, A. (2011). Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Markus, H. R. and Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.

- Markus, H., Mullally, P. R. and Kitayama, S. (1997). Selfways: Diversity in modes of cultural participation. In Neisser, U. and Jopling, D.A. (Eds). *The conceptual self in context: Culture, experience, self-understanding* (pp. 13-61). New York: Cambridge University Press.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration, 7*(4), 291-312.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- McCullough, G., Huebner, E. S. and Lauglin E. J. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools, 37*, 281-290.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*, 10-17.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American, 274*, 54-56.
- Myers, D. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist, 55*(1), 56-67.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself, *Self and Identity, 2*, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion, *Self and Identity, 2*, 223-250
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*(2), 27-37.
- Neff, K. (2009). Self-compassion. In Leary, M. R. ve Hoyle, R. H. (Eds.) *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp.561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. and Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. and Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139–154.
- Neff, K.D. and Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolution among adult couples: Does women's other oriented behavior reflect their true selves ? *Sex Roles, 47*, 403-417.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S. Roberts, R. M. and Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation and support in college students' well-being. *Motivation an Emotion, 33*, 88-97.
- Nisker, W. (1998). Mindfulness: The opposable thumb of consciousness. In *Buddha's nature: A practical guide to discovering your place in thecosmos* (pp. 26-30). New York: Bantam Books.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100(4)*, 569– 582.
- Otrar, M. (2006). Öğrenme stilleri ile yetenekler, akademik başarı ve ÖSS başarısı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öveç, Ü. (2007). Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve 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.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(1)*, 190-210.
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: Otantik olmanın aracılık rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies, 6(2)*, 593-611.
- Papousek, I. and Schulter, G. (2008). Effects of a mood-enhancing intervention on subjective well-being and cardiovascular parameters. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*, 293-302.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25-41.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness, 2*, 33-36.
- Robins, C. J. (2002). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice, 9(1)*, 50-57.
- Roberts, B. W. And Donahue, E. M. (1994). One personality, multiple selves: Integrating personality and social roles. *Journal of Personality, 62*, 199-218.
- Rogers, C. R. (1968). Interpersonal Relationships: U.S.A. 2000. *Journal of Applied Behavioral Science, 4*, 265-280.
- Rosenberg, L. (2004). Breathing with the body. In *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation* (pp. 10-50). Boston, MA: Shambhala Publications, Inc.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.

- Ryan, R.M., LaGuardia J. G. and Rawsthorne, L.J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well-being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7, 431-448
- Ryan, R.M., Huta, V. and Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theoryperspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
- 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, 99-104.
- Ryff, C.D. and Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4), 719-727.
- Ryff C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. and Wing, E. H. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being. In Ryff, C. D. and Marshall, V. W (Eds.) *The Self and Society in Aging Procesess* (pp.247-278). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Ryff, C. D. and Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of wellbeing. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- Ryff, C. D. and Essex, M. J. (1991). Psychological well-being in adulthood and old age: Descriptive markers and explanatory processes. In Schaie, K. W and Lawton, M. P. (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 11 (pp. 144-171). New York: Springer.
- Sağlam, A. (2012). Çalışanların ve yöneticilerin sosyal istenirlik ve özgünlük düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Salzberg, S. (1995). Developing the compassionate heart. In *Loving-Kindness: The revolutionary art of happiness* (pp. 102-115). Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Scheff, T. J. (1981), The distancing of emotion in psychotherapy, *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 18, 46–53.
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi* (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schwartz, C.E. and Sendor, R. M. (1999). Helping others helps oneself: Response shift effects in peer support. *Social Science and Medicine*, 48, 1563-1575.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

- Seligman, M. E.P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In Synder, C. R. and Lopez, S. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.3-9). New York: Oxford University Press, Inc.
- Seligman, M. E.P., Rashid, T. and Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M.E.P. (2007). *Gerçek mutluluk* (S. K. Akbaş, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.E.P. and Royzman, E. (2003). Happiness: The three traditional theories. *Authentic Happiness Newsletter*.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. and Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Emprical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon K. M. and Kasser T. (2001). Goals, congruence and positive well being: New emprical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 30-50.
- Sheldon, K. M. and Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.
- Sheldon, K. M. and Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In Linley, P. A. and Joseph, S. (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 127-145). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, Inc.
- Siewert, K., Antoniow, K., Kubiak, T. and Weber, H. (2011). The more the better? The relationship between mismatches in social support and subjective well-being in Daily Life. *Journal of Health Psychology*, 16(4), 621-631.
- Simonds, M. G. (2004). Optimism: A comprehensive psycho-educational program design. Unpublished doctoral dissertation, Carlos Albizu University, Florida.
- Sin, N. L. and Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Snyder, M. (1994). The development of social intelligence in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 34, 84-108.
- Soyer, U. (2010). Özel eğitim öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Spencer-Rodgers, J., Boucher, H. C., Peng, K. and Wang L. (2009). Cultural differences in self-verification: The role of naive dialecticism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 860-866.
- Sprecher, S. and Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-651.
- Steger, M., Kashdan, T. and Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42, 22- 42.
- Strack, F., Argyle, M and Schwarz, N. (1991). Introduction. In Strack, F., Argyle, M. and Schwarz, N. (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford England: Pergamon Press.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. and Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249.
- Suh, E. M. (2002). Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1378–1391.
- Suh, E., Diener, E. and Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Suter, W. N. (2005). *Introduction to Educational Research: A Critical Thinking Approach*, London: Sage Publication, Inc.
- Şahin, G. N. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Tatlıoğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*. 7,(4), 2857-2872.
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J. and Digiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172.
- Thurlow, J. (2010). An examination of the relationship between self-compassion and burnout in practicing psychotherapists. A Project based upon an independent investigation, submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Social Work, Smith College School for Social Work Northampton, Massachusetts.
- Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197
- 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.
- 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.
- Weinstein, N. and 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), 222-244.
- White, N. (2011). An Examination of Dispositional Authenticity. Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University, Tempe.
- Williams, J. G., Stark, S. K. and Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4(1), 37-44.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouisis, M. and Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385-399.
- Yalom, I. D. (1980). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. İ. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yavuz, Ç. (2006). Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Zheng, X., Sang, D. and Lin, Q. (2004). Personality, cognitive and social orientations and subjective well-being among chinese students, *Australian Psychologist*, 39(2), 166-171

8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu (Form A)

Sevgili arkadaşlar,

Elinizdeki ölçekler bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır ve tümü gizli tutulacaktır. Size uygun düşen ifadeyi işaretlemeniz **(X)**, boş bırakmamanız ve bir ifade için birden çok işaretleme yapmamanız bu çalışmaya önemli katkılar sağlayacaktır.

Yardımlarınız için şimdiden çok teşekkür ederiz.

Arş. Gör. Sait DUMAN
Kilis 7 Aralık Üniversitesi

FORM A (KBF)		
1	Cinsiyet	(1) Kadın (2) Erkek
2	Yaş
3	Bölüm
4	Sınıf
5	Kardeş sayısı
6	Ebeveyn tutumu	Otoriter (1) Aşırı Hoşgörülü (2) Demokratik (3) Koruyucu (4) Tutarsız (5) İlgisiz(6)

Ek 2. Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu (OMÖ-K)

FORM B (OMÖ-K)						
		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 3. Özgünlük Ölçeği (ÖÖ)

FORM C (ÖÖ)								
Seçenekler 1'den (Bana kesinlikle uygun değil) 7'ye (Bana kesinlikle uygun) doğru sıralanmaktadır.								
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7								
Bana Kesinlikle Uygun DEĞİL Bana Kesinlikle UYGUN								
1	Kendin olabilmenin popüler olmaktan daha iyi olduğunu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2	İçimdeki duygularımın tam olarak farkında değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3	Diğer insanların düşüncelerinden önemli ölçüde etkilenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4	Genellikle diğer insanların bana söylediklerini yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5	Çoğunlukla diğerlerinin benden bekledikleri şeyleri yapma ihtiyacı hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6	Diğer insanlar beni yoğun biçimde etkiler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7	Kendimi çok iyi tanımadığımı düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8	İnanmış olduğum şeylerin her zaman arkasında dururum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9	Çoğu durumda kendime karşı dürüstümdür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10	Gerçek kimliğimden kopuk olduğumu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11	Değerlerime ve inançlarıma uygun biçimde yaşarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12	Kendime yabancılaştığımı hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ek 4. Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

FORM D (ÖDÖ)						
		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Sait Duman, 01.03.1987 tarihinde Elazığ'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Malatya'da tamamladı. Lisans eğitimini,2005-2009 yılları arasında Erciyes Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Türkçe Öğretmenliği Programında bitirdi. 2010 yılında Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Muallim Rifat Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı. 2011 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programında yüksek lisans yapmaya başladı. Halen Kilis 7 Aralık Üniversitesinde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Sait Duman, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Muallim Rifat Eğitim Fakültesi,
Eğitim BilimleriBölümü/ KİLİS

E-posta : saitpdr@gmail.com

Tel : 0538 244 10 97