

**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ  
OLMA DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLERİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Merve SANDIKÇI**

**Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR**

**İstanbul – 2014**

T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

.....Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans  
öğrencisi .....Merve SANDIKCI..... tarafından hazırlanan  
“Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile  
ilişkili değişkenlerin incelenmesi.....”  
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 25/09/2014


( Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu ) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Seda Bayraktar  
Uygulamalı  
Danışman: Akdeniz.....Üniv Psikoloji ASD/ABD Öğr. Üyesi

.....

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Selda BIKMAZ  
Haliç.....Üniv Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

.....

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Banu SAYINER  
Haliç.....Üniv Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

.....

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Ali İbrahim TAŞÖREN  
Haliç.....Üniv İng. M.T. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: Prof. Dr. M. Özkan PEKTAŞ  
Haliç.....Üniv Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

.....

## ÖNSÖZ

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da benim yanımda emeği geçen insanlar olmuştur. Bugün bu çalışmaya sahip olmamda yardımlarını esirgemeyen insanlara teşekkür etmeyi borç bilirim ve bundan büyük onur duyarım.

Öncelikle çalışmaya başladığım ilk günlerden itibaren güven veren, çalışmamın biçimlenmesinden başlayıp sürdürdüğüm süreç boyunca takıldığım her noktada yardımcı olan, tavsiye veren ve en önemlisi motivasyonumun düştüğü anlarda kolumdan tutup kaldıran çok değerli hocam, Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR' a teşekkürlerimi sunarım. Araştırmamın uygulama aşamasında emeği bulunan üniversitelerin idari ve akademik kadrosundaki değerli kişilere sıcak ve olumlu yaklaşımlarından ötürü teşekkür ederim.

Çalışmamı sürdürürken tecrübesinden, bilgisinden faydalandığım, destek ve güvenini esirgemeyen çok değerli aile dostumuz Dr. Kim. Müh. Nevin KAPTANOĞLU' na teşekkür ederim. Bütün bunların yanında bugüne gelmemi, akademik hayatımın dışında her anlamda üstün nitelikli bir yerde olmamı sağlayan, beni insanlığa faydalı bir birey olarak yetiştiren annem Gülay SANDIKÇI ve babam Mehmet SANDIKÇI'ya teşekkür ederim. Ayrıca bu süreçteki destekleriyle yanımda oldukları için onlara teşekkür ederim. Çalışmam boyunca farklı aşamalarda emekleri geçen, yine çalışmam ve hayatım boyunca yanımda olduklarını hissettiren kardeşlerim Kevser, Zeynep ve Ali Mert SANDIKÇI' ya teşekkür ederim.

Son olarak bilgi ve desteklerini sağlayan yakınlarım, arkadaşlarım ve öğretmenlerime hoşgörölü yaklaşımlarından ötürü teşekkürlerimi sunarım.

İstanbul, 2014

Merve SANDIKÇI

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR LİSTESİ.....	i
TABLolar LİSTESİ.....	ii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Varsayımlar.....	5
1.4. Sınırlılıklar.....	5
1.5. Tanımlar.....	5
1.5.1. Psikolojik İyi Olma.....	5
1.5.2. Öz Yeterlilik.....	6
1.5.3. Anne Babaya Bağlılık.....	6
1.5.4. Sosyal Karşılaştırma.....	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Psikolojik İyi Olma.....	7
2.1.1. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Kuramlar ve Modeller.....	10
2.1.2. Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeline Kaynaklık Eden Görüşler.....	12
2.1.3. Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modelinin Alt Boyutları.....	16
2.1.3.1. Öz Kabul.....	17
2.1.3.2. Özerklik.....	17
2.1.3.3. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	18
2.1.3.4. Çevre Hakimiyeti.....	18
2.1.3.5. Bireysel Gelişim.....	18
2.1.3.6. Yaşam Amaçları.....	19
2.1.4. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	19

2.2. Anne Babaya Bağlılık.....	21
2.3. Öz Yeterlik.....	25
2.4. Sosyal Karşılaştırma.....	27
3. YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırma Modeli.....	33
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	34
3.3. Verilerin Toplanması.....	34
3.3.1. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu.....	35
3.3.1.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PIOÖ).....	35
3.3.1.3. Anne Baba Bağlılık Ölçeği (ABBÖ).....	37
3.3.1.4. Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Ölçeği.....	38
3.3.1.5. Kendilik Algısı Ölçeği.....	39
3.4. İşlem.....	40
3.5. Verilerin Analizi.....	40
4. BULGULAR.....	42
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	42
4.2. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Ortalamaları.....	46
4.3. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	47
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	81
6. ÖNERİLER.....	88
7. KAYNAKLAR.....	90
8. EKLER.....	106
9. ÖZGEÇMİŞ.....	117

## KISALTMALAR

**ABBÖ** : Anne Baba Bağlılık Ölçeği  
**PIOÖ** : Psikolojik İyi Olma Ölçeği

## TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Ortalamaları

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Bağlılık Düzeylerinin Ortalamaları

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Kendilik Algısı Düzeyi Ortalaması

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeyi Ortalaması

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Öğrenim Gördüğü Bölüm Göre Ortalamaları

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Üniversitede Bulunma Süresi Göre Ortalamaları

Tablo 10: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Okuduğu Bölümün Beklentisini Karşılama Düzeyi Göre Ortalamaları

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Gelir Düzeyi Göre Ortalamaları

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kardeşinin Olma Durumuna Göre Ortalamaları

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kardeş Sayısı Göre Ortalamaları

Tablo 14: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Annesinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

Tablo 15: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Babasının Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

Tablo 16: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Annesinin Mesleği Göre Ortalamaları

Tablo 17: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Babasının Mesleği Göre Ortalamaları

Tablo 18: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Ebeveynin Kendisine Karşı Tutumu Göre Ortalamaları

Tablo 19: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Akademik Olarak Kendini Başarılı Bulma Düzeyi Göre Ortalamaları

Tablo 20: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Sağlık Durumuna Göre Ortalamaları

Tablo 21: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Fiziksel Bir Hastalığının Olma Durumuna Göre Ortalamaları

Tablo 22: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Ruhsal Bir Hastalığının Olma Durumuna Göre Ortalamaları

Tablo 23: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Daha Önce Travmatik Olay Yaşama Durumuna Göre Ortalamaları

Tablo 24: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Travmatik Olayların Kendisini Etkileme Düzeyi Göre Ortalamaları

Tablo 25: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kendini Utangaç Biri Olarak Görme Durumuna Göre Ortalamaları

Tablo 26: Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Aralarındaki İlişkilerin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Tablo 27: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Üzerine Etkisi

Tablo 28: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Otonomi/Özerklik Üzerine Etkisi

Tablo 29: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Çevresel Hâkimiyet Üzerine Etkisi

Tablo 30: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Bireysel Gelişim Üzerine Etkisi

Tablo 31: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Yaşam Amacı Üzerine Etkisi

Tablo 32: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Kendini Kabul Üzerine Etkisi

Tablo 33: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi Üzerine Etkisi



## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Sayfa No.**

Şekil 1: Araştırmanın Modeli

Şekil 2: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Şekil 3: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Otonomi/Özerklik Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Şekil 4: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Çevresel Hâkimiyet Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Şekil 5: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Bireysel Gelişim Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Şekil 6: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Yaşam Amacı Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Şekil 7: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Kendini Kabul Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Şekil 8: Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Merve SANDIKÇI  
Anabilim Dalı : Psikoloji  
Programı : Uygulamalı Psikoloji  
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR  
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Eylül 2014

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile öz yeterlik, anne-babaya bağlılık ve sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Diğer bir amacı ise sosyodemografik değişkenlerin öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini ne oranda yordadığını incelemektir.

Araştırmanın örneklemini, 2013-2014 öğretim yılında İstanbul Üniversitesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Haliç Üniversitesi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Acıbadem Üniversitesi ve Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde lisans ve yükseköğretim öğrenimi gören, 227'si kadın 82'si erkek olmak üzere 309 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır. Araştırmada, demografik bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin, psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri”, anne-babalarına bağlılıklarının bilişsel ve duyuşsal boyutlarını ölçmek amacıyla “Anne-Baba Bağlılık Ölçeği”, öz yeterlik düzeylerini ölçmek için tarafından geliştirilen “Genel Öz Yeterlik Ölçeği” ve sosyal karşılaştırma düzeylerini ölçmek amacıyla “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği”nin Türkçe'ye uyarlanmış hali olan Kendilik Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. T-testi, Mann Whitney-u Testi, Tek Yönlü (One way) Anova Testi ve Tukey Post Hoc Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri; cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan sağlık durumu, kendini utangaç olarak görme durumu gibi değişkenlere göre farklılaşma göstermiştir.

Ana hipotez çerçevesinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin anne baba bağlılık, kendilik algısı, genelleştirilmiş öz yetkinlik ve psikolojik iyi olma düzeyleri incelendiğinde; istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğundan bahsetmek mümkündür. Diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul ve genel psikolojik olma düzeyinin belirleyicisi olarak anne bağlılık, baba bağlılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik İyi Olma, Öz Yeterlik, Anne-Babaya Bağlılık, Kendilik Algısı

## GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Merve SANDIKÇI  
Field : Psychology  
Program : Applied Psychology  
Supervisor : Assist. Prof. Seda BAYRAKTAR  
Degree Awarded and Date : Master – September 2014

## ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL BEING LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS AND DIFFERENT VARIABLES

### ABSTRACT

The purpose of the research is that to determine the relation of level of psychological well being of university students between self efficacy, parental attachment and social comparison.

Another purpose of the research how the sociodemographic variables estimate the level of psychological well being of university students. 309 undergraduate and college which are 82 male and 227 female students who study between 2013 and 2014 years in İstanbul University, İstanbul Aydın University, Haliç University, Yıldız Technical University, Acıbadem University ve Fatih Sultan Mehmet University was created as the sample.

The research was applied according to correlational comparative model. Demographic information form was used for obtaining personal information in the research. In addition to this, psychological well being scale, parental attachment scale for measuring dimensions of cognitive and emotional attachment to their parents, General Self Efficacy Scale for measuring the level of self efficacy and Social Comparison Scale for measuring the level of social comparison was used. Social Comparison Scale” of Gilbert, Allan and Trent (1991) which was adapted into Turkish version as Self Perception Scale, has been used in this study. The results were analyzed by SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 21.0 program. Also, T-test, Mann Whitney-u Test, One way Anova and Tukey Post Hoc Test were used in the research. The relation between dependent and independent variables was measured by Pearson Correlation Analyze, the effect was measured by Regression Analyze.

As a result, psychological well being of university students showed difference according to variables of gender, perceived academical success, perceived health and regarding as a shy.

It is possible to say that statistically significant positive correlation has been observed between the level of psychological well being and parental attachment, self perception, general self efficacy. There is a strong correlation between level of positive relations with others, level of environmental control, level of purpose of life, level of self acceptance, the

level of general psychological well being and parental attachment, general self efficacy, self perception variables.

**Key words:** Psychological well being, self efficacy, parental attachment, self perception

## 1. GİRİŞ

“İyi olma” temelde ruhsal sağlık ve dengeli bir yaşamla ilgilidir. Ancak, bu yaklaşımla iyi olma kavramını tam olarak anlayamayız. Çünkü böyle bir durumda “Ruhsal sağlık ve dengeli bir yaşam ne demektir?” sorusu karşımıza çıkmaktadır. Yüzyıllardır “iyi bir yaşam”ı nelerin oluşturduğu ve iyi yaşantıları nelerin tarif edebileceği hakkında önemli bir tartışma vardır (Ryan ve Deci, 2001: 141–166).

Bunun ilk örneklerini Aristoteles’in mutlulukla ilgili düşünceleri oluşturmaktadır (Aster, 2000). Aristoteles, insanoğlunun her Őeyden çok mutlu olmayı amaçladıklarını belirtmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Mutluluk istemine karşın Aristoteles, mutluluğa ulaşmanın da mutluluk veren durumları fark etmenin de kolay olmadığını vurgulamaktadır. Bundan dolayı da Aristoteles, “İnsan yaşamının amacı nedir ve buna nasıl ulaşılır?” sorusunu ortaya atar (Büyükdüvenci, 1993). Bu soru günümüzde hala geçerliğini korumaktadır.

“İyiyim” derken ne demek istenmektedir? Psikoloji, iyi olmaya nasıl yaklaşmaktadır? Alanda yapılan ilk araştırmalar, daha sonraki araştırmacıların psikolojik iyi olmaya önemli ölçüde, sorunları olan bireyler açısından bakıldığı tartışmasını başlatmalarına neden olmuştur (Akın, 2009).

Tarih boyunca insanoğlunun eylemlerinde genel amaç mutluluk ise nasıl olduğumuzu açıklamak değer verilmeyecek kadar önemsiz bir konu değerdir. Mutluluğun ne olduğu ve mutluluğa erişmenin yolları genellikle felsefe ve din alanlarında olmuştur. Psikoloji ise mutlu olup olmamaya psikolojik sorunların olmayışı açısından yaklaşmıştır. Psikolojik danışmanlık yapan uzmanlar da var olan problemlerin ozlmesi halinde kendilerini başarılı hissetmektedirler (Carruthers ve Hood, 2004: 225- 245).

Geçmişte psikolojinin olumsuz durumlara odaklanmasının nedenleri savaşlar, yoksulluk gibi durumların yaşanması olabilir. İnsanlar bu gibi sorunlarla karşı

karşıyayken doğal olarak yaşayacakları olumsuzluklar açısından yaklaşımda bulunacaklardır. İnsanlar ancak barış ve refah içindeyken yaratıcılık, onur ve yaşam kalitesi gibi konulara değinebilmişlerdir.

Son yıllarda eski yaklaşımlara tepki olarak insanların güçsüzlüklerine değil insan doğasının psikolojik gücünü araştıran yeni bir yaklaşım; “pozitif psikoloji” yükseliş göstermiştir (Fava ve Ruini, 2003: 45-63; Martin ve diğerleri, 2003: 48-75; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5–14). Pozitif psikolojiye göre terapötik yapılanmanın amacı, insanların gerçek potansiyellerini anlamak böylece onları daha üretken hale getirmektir.

İyi oluş kavramı (Bradburn, 1969), patolojinin olmamasının ötesinde, var olan potansiyeli en üst düzeyde kullanabilme olarak da tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). İyi oluşla ilgili iki temel bakış açısı olduğu kabul edilir: Bunlar: Hedonizm ve Eudemonizm. Hedonik yaklaşımda iyi oluş, yaşamdan alınan haz olarak görülür. Bu yaklaşımda iyi oluş öznel değerlendirmelerinden oluşur ve psikolojideki karşılığı “öznel iyi oluş” tur. Eudomonik yaklaşımda iyi oluş, tam olarak psikolojik olarak işlevsel değildir ve psikolojideki karşılığı “psikolojik iyi oluş” tur (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi olmanın, bireyin yaşama yönelik amaçlarının fark etmesi, kaliteli kişiler arası ilişkiler kurması, olumlu benlik algısına sahip olması, kısıtlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde düzenlemesi, özerk ve girişimci olması, yeteneklerinin farkında olması ve gelişime açık olması gibi özelliklerle ilişkili olduğunu belirtir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Uzun yıllardır teorisyenler psikolojik iyi olmayı etkileyen değişkenlere yönelik farklı görüşler öne sürmüştür. Bir grup araştırmacı psikolojik iyi olmanın bir amaca ulaşma (Diener, 1984), diğer bir grup ise ilginç ve zor olan aktivitelerle uğraşma (Chekola, 1974) sonucunda elde edilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca yaşam doyumu (Pavot ve Diener, 1993; Shin ve Johnson, 1978) ile olumlu duygular yaşama ve olumsuz duygulardan uzaklaşma (Pavot ve Diener, 1993; Watson, Clark ve Tellegen, 1988) gibi durumlar da psikolojik iyi olmanın bir göstergesi olarak ele alınmıştır. Psikolojik iyi olmayı tanımlamadaki güçlüklerle rağmen, araştırmacılar bu kavramla ilişkili çok sayıda değişkenden söz etmiştir. Aile yaşamından doyum sağlama, yaşam standardı ve fiziksel sağlık (Campbell, Converse ve Rodgers, 1976), ırksal kimlik (Martinez ve Dukes, 1997), yeterli kazanç (Braun, 1977), evlilik

(Andrews ve Withey, 1976), aşk (Anderson, 1977), öz saygı (Betton, 2001; Pelham ve Swann, 1989; Taylor ve Brown, 1988) ve sosyal destek (Turner ve Noh, 1983) psikolojik iyi olma ile pozitif ilişkili olan değişkenlerden bazılarıdır (Akt. Akın, 2008).

Bebeklikten itibaren çocuğun ana-babasıyla kurduğu ilişki onun psikososyal gelişimini etkilemektedir. Bu ilişkinin önemini vurgulayan kuramlardan biri “bağlanma kuramı”dır. Ainsworth ve Bowlby’ye göre, öncül ilgi verenlerle (genellikle anneler) çocuklar arasında bir bağ vardır. Daha sonra “bağlanma” olarak etiketlenen bu bağ, bireylere dünyayla etkileşebilecekleri, sabit, duygusal bir esas sağlayan birey ile ilgi veren (anne) arasındaki aktif bir ilişki olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu tip ilişkinin özellikleri; destekleyicilik, güvenilirlik ve kabul edilme olarak betimlenmiştir (Akt: Hollist ve Miller, 2005).

“Yabancı durum” olarak adlandırılan (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978) anneleri tarafından terk edilen çocukların tepkilerini inceleyen bir çalışmada Ainsworth ve diğerleri, üç davranış tarzı tarif etmişlerdir. Bunlar; güvenli bağlanma, kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanmadır.

Öz-yeterlilik; bireyin karşılaşmış olduğu güçlüklerde nasıl başarılı olabileceğine ilişkin kendisi hakkındaki yargısıdır. Bireyin yapması gereken şey, performansı ile kendi potansiyelini karşılaştırıp duruma göre hareket etmesidir (Korkmaz; 2002: 209).

Sosyal karşılaştırma ilgili kuramların en önemlileri arasında Festinger’in (1954) “Sosyal Karşılaştırma Teorisi” sayılabilir. Sosyal karşılaştırma, bireylerin kendi özelliklerini diğer bireylerin özellikleriyle karşılaştırmaları sonucu elde ettikleri inançlarını açıklamaktadır. Burada önemli olan nesnel bir değerlendirme değil, kişinin öz değerlendirmelerdir. Burada bireyin belirli bir özellik bakımından kendisini nasıl değerlendirdiği önem taşır (Öksüz ve Malham, 2004). Olumlu sosyal karşılaştırmayla psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (Michinov, 2007: 175–189).

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin anne babaya bağlılıkla, öz yeterlikle ve sosyal karşılaştırmayla nasıl bir ilişkisi olduğunu incelemektir. Buna göre; psikolojik iyi olma bağımlı değişken



olarak, anne-babaya bağıllık, öz yeterlik, sosyal karşılaştırma ve sosyodemografik değişkenler ise bağımsız değişken olarak ele alınmıştır.

Ayrıca bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermediğine de bakılmıştır.

Bu amaçlar çerçevesinde şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin toplam puan ve alt ölçek puanları sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma gösterir mi?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin toplam puan ve alt ölçek puanlarıyla anne-babaya bağıllıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin toplam puan ve alt ölçek puanlarıyla öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin toplam puan ve alt ölçek puanlarıyla sosyal karşılaştırmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Anne-babaya bağıllık, öz yeterlik ve sosyal karşılaştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini ne oranda yordamaktadır?

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

İnsanların doğasında iyi olma çabasının doğal bir yönelim olduğu varsayılırsa insanlar, daima ve zorunlu olarak dünyada daha iyi, daha arzu edilir ya da daha erdemli bir varoluşun ne olduğuna dair bir anlayış temeline göre yaşamaktadırlar (Christopher, 1999). Yaşam sürecinde genel olarak bireyler kendilerini “iyi” olarak tanımlamaktadırlar. Fakat bu iyi olma durumunu tanımlamakta zorlanılır. Ruh sağlığı ile ilgili araştırmalar iyi olmayı psikolojik yokluğu olarak tanımlamaktadır. Ülkemizde de burum benzer yapıdadır. Bugün psikoloji bilimi psikolojik sorunlara ilişkin geniş bir alan yazına sahip olmakla birlikte psikolojik anlamda iyi olmaya ilişkin çok az bilgiye sahiptir. Oysa ruh sağlığı artık dünyada psikolojik sorunların yokluğunun yanı sıra olumlu psikolojik işleve sahip olmanın gerekli olduğunu vurgulanmaktadır. Son yıllarda pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte insanların hangi yollarla psikolojik iyi olma düzeyine erişebilecekleri belirlenir hale gelebilmektedir.

Bu araştırma, olumlu psikolojik işlev bağlamında iyi olmayı hangi kriterlerin karşılayacağına dair bilgi edinmek üzere, ülkemizde yapılan nadir çalışmalardandır. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler de insanın ruhsal yapısında çok önemli rollere sahip kavramlardır. Bu nedenle insanın olumlu ve güçlü yönlerini ele alan pozitif psikolojinin çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca insanların psikolojik iyi olmalarını sağlamayı amaç edinen psikolojik danışmanlıklar, psikologlar ve eğitimciler için de yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Araştırma, üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı için bu kurumlarda öğrencilere yönelik uygun programlar geliştirilmesini sağlayabilir. Tüm bunlar düşünüldüğünde bu araştırmanın, bu alandaki açığı kapatma ve ileride yapılacak araştırmalar için ışık tutucu bir görev yapacağı düşünülmektedir.

### **1.3. Varsayımlar**

Araştırmacılar genellikle çalışmalarına ilişkin bazı varsayımlarda bulunurlar. Bu çalışmanın temel varsayımları aşağıda yer almaktadır:

1. Kullanılan ölçme araçlarının ilgili oldukları özellikleri ölçmektedir.
2. Araştırmaya katılan öğrenciler, uygulanan veri toplama araçlarına içtenlikle ve objektif cevap vermişlerdir.
3. Araştırmaya katılan denekler, çalışma evrenini temsil edici niteliktedir.

### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırmacılar tarafından yaygın biçimde kullanılan metotlarla ilişkili bazı sınırlılıklar vardır. Aşağıda bu çalışmadaki sınırlılıklar sıralanmıştır:

1. Araştırma, İstanbul'daki bazı üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Bu nedenle sonuçlar benzer gruplara genellenebilecektir.
2. Araştırma sonuçları, psikolojik iyi olma düzeyini, anne babaya bağlılık boyutlarını, sosyal karşılaştırma düzeyini ve öz yeterlik düzeyini ölçen ölçeklerin özellikleriyle sınırlıdır. Ayrıca demografik bilgiler kişisel bilgi formundan alınan bilgilerle sınırlıdır.

### **1.5. Tanımlar**

#### **1.5.1. Psikolojik iyi olma**

Psikolojik iyi olma, bireyin yaşama yönelik amaçlarının bilincinde olması, verimli kişiler arası ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesiyle ilişkili bir kavramdır (Ryff

& Keyes, 1995). Ayrıca bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip özüyle bütünleşmesi, diğer bireylerle kaliteli iletişim kurabilmesi, çevresini bireysel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, özerk ve girişimci olması, yaşamın anlam ve amacına ilişkin farkındalık sağlaması, yeteneklerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi olmayı yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002: 1007–1022).

### **1.5.2. Öz Yeterlik**

Bireyin belli bir edimi gerçekleştirmek için gerekli eylemleri düzenleme ve sürdürme potansiyeline ilişkin yargısına öz yeterlik denilmektedir (Bandura, 1986: 391). Tuncer ve Özüt (2012) ise, öz yeterliğin bir işte gerek duyulan performansı etkilediğini, karşılaşılan zorluklarla baş etme konusunda önemli olduğunu ve daha çok içsel süreçlerle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedirler.

### **1.5.3. Anne Babaya Bağlanma**

Biyolojik açıdan bağlılık, çocuğun uyum sağlayıcı yönünün gelişmesini ve korunmasını sağlamak, buradan hareketle de türün devamlılığını sağlamak amacıyla tasarlanmış bir mekanizmadır. Bir çocuğun annesine (ya da kendisine doğrudan bakan kişiye) duyduğu ilk bağlılık, sonraki ilişkilerin dayandığı temeli oluşturarak bu ilişkilerin kapsamlı bir şekilde yürütülmesinde model oluşturur (Erwin, 1993).

### **1.5.4. Sosyal Karşılaştırma**

Sosyal karşılaştırma, bireylerin kendi özelliklerini diğer bireylerin özellikleriyle karşılaştırmaları sonucu elde ettikleri bilişsel yargılarını anlamına gelir. Burada yapılan nesnel bir değerlendirme değil, kişinin kendi öz değerlendirmeleridir. Kişinin belirli bir konuda kendisini nasıl yorumladığıdır (Öksüz ve Malham, 2004).

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Psikolojik İyi Olma

Psikoloji çevresindeki genel kanı, 1980’li yıllara kadar alanda yapılan çalışmaların daha çok psikopatolojik araştırmalara değindiği şeklinde-dir. Dolayısıyla bireyin pozitif yönlerini inceleyen araştırmalar patolojik boyutlarını ele alan araştırmaların arkasında kalmıştır (Akın, 2009). Bireylerin kaygı, depresyon vb. diğer psikolojik belirtilerden şikâyet etmemeleri psikolojik olarak iyi olmaları için yeterli görölmüştür (Tanhan, 2007). İnsan psikolojisinin pozitif unsurları üzerine yapılan bilimsel araştırmalardaki bu eksiklik, araştırmacıları olumlu ruh sağlığı ile ilgilenmeye yöneltmiş ve böylece “pozitif psikoloji” akımı şekillenmeye başlamıştır. Pozitif psikolojinin önem derecesinin artmasıyla birlikte, “iyi oluş” en fazla ön plana çıkan kavramlardan biri haline gelmiştir (Timur, 2008).

Psikolojinin, insanın uyum sürecini ve gelişimini aksatabilecek riskler, problemler, patolojik durumlar ve tedavileri üzerine vurgu yaptığı, buna karşın insanın olumlu yönlerini göz ardı ettiği açıktır (Keyes ve Haidt, 2003). Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde gerçekten de psikolojinin çoğunlukla psikopatolojiyle ilgilendiği görölmektedir. Bireylerin olumlu özelliklerini vurgulayan araştırmalar, psikolojik problemleri ele alan araştırmalara göre daha az sayıdadır (Ryff ve Singer, 1996). Seligman ve Chikzentmihalyi (2000) psikologların, bireylerin nasıl hayatta kaldığı ve zor yaşam koşullarıyla nasıl mücadele ettiği noktasında çok az farkındalığa sahip olduklarını öne sürmüştür. Bu boşluğu doldurmak ve bireyin işlevselliğinin olumlu yönlerini incelemek için psikolojik iyi olma operasyonel olarak tanımlanmıştır. Psikolojik iyi olma da diğer yapılar gibi çok yönlü ve farklı alt boyutlara sahip olduğu için bu kavramın operasyonel olarak tanımlanması büyük önem taşır (Akın, 2008).

Her ne kadar psikolojik sağlığa ilişkin yazın alanı, psikolojik sağlığa olumsuz açıdan yaklaşmakla ilgili ayrıntılı bilgilerle dolu olsa da, psikolojik sağlığın olumlu göstergelerine dair bazı açıklamaları da içermektedir (Kinnier, 1997; Ryff ve Singer, 1996; Myers ve Diener, 1995). Pozitif psikoloji akımının geliştikçe arkasından çok sayıda yeni kavramın ortaya atılmıştır. Bu kavramların en kapsamlılarından biri de psikolojik iyi olmadır. Kavramı ele alan erken araştırmaların önemli bir kısmı bu kavramın tanımlanmasına odaklanmış ve psikolojik iyi olmayı tanımlamak için birçok teori geliştirilmiştir (Akın, 2009). Bazı araştırmacılar “psikolojik iyi oluş”, “znel iyi oluş”, “mutluluk”, “yaşamdan doyumunu”, duygusal iyi oluş” ve “iyilik hali” gibi kavramların birbirleriyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Neticede hepsi, psikolojik sağlığı vurguladıklarından, birbirleri ile ilişkilidirler (Gülaçtı, 2009). Yukarıda belirtildiği gibi iyi olma araştırmalarında yaşam kalitesi, mutluluk, yaşam doyumunu, öznel iyi oluş ve iyimserlik gibi olumlu bir dizi kavram kullanılmıştır. Birbirinden oldukça farklı anlamlar taşıyor olmalarına karsın bu kavramlar, iyi olmaya ilişkin olarak sorunun mevcut olmamasına değil, olumlu özellikler ve yaşantıların varlığı üzerinde durmuşlardır (Roysamb, 2002).

Dünya Sağlık rgt, günümüzde ruh sağlığını tanımlarken pozitif durumları baz alarak iyilik halini; bireyin yeteneklerinin bilincinde olması, yaşamında karşılaştığı stresli olaylarla başa çıkabilmesi, üretken ve verim alacak bir Şekilde çalışabilmesi ve topluma katkıda bulunması olarak belirtmektedir (WHO, 2004, s. 12). Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin hayatını sürdürürken potansiyelinin ve yaşamındaki amaçların farkında olup olmadığı, çevresindekilerle kaliteli ilişkiler sürdürüp sürdüremediği ile ilgilidir (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik ihtiyaçların doyumunu da bireylerin iyi olma düzeylerine etki edici bir yapıdadır.

Eğer bireyler temel psikolojik ihtiyaçları doyrabilirlerse tam olarak işlevde bulunabilirler ve gelişme gösterebilirler. İhtiyaçların doyumunu konusunda bir engelle karşılaşırlarsa, bireylerin ruh sağlığı bozulmalar görülür ve tam olarak fonksiyonda bulunamazlar (Cihangir-ankaya, 2009). Psikolojik işlevsellik bakış açısı, “iyi oluş”un kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma olduğunu söyler (Sarıcaoğlu, 2011).

Psikolojik iyi olmayı ele alan ilk araştırmacılarından biri Bradburn’dur. Bradburn (1969) bu kavramı; olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki bir denge olarak tanımlamıştır. Bu araştırmacı, her bireyin hem olumlu hem de olumsuz duygular yaşayabildiğini söylemektedir. Psikolojik iyi olmayı olumlu duyguların,

olumsuz duygulara göre daha fazla yaşandığı bir durum olarak tanımlamıştır. Bradburn, sosyal etkileşim ve diğer aktivitelere yönelik ilginin olumlu duygulanımı, hayatın her alanında yaşanan anksiyete, endişe ve strese neden olan olayların ise olumsuz duygulanımı yansıttığını öne sürmüştür (Akın, 2009).

Myers ve Diener (1995) psikolojik iyi olmayı, “olumlu duygunun varlığı, olumsuz duygunun yokluğu ve yaşam doyumu” olarak tanımlar. Olumlu duygular isteklilik, enerjik olma, ruhsal açıdan uyarılmışlık, kararlılık olarak kabul edilirken; olumsuz duygular ise üzüntü, kaygı, korku, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi durumlardır.

Myers’e (2000) göre öznel iyi olma, bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal yönden değerlendirmesidir. Diener (2001) öznel iyi oluşu, olumlu ruh sağlığı olarak görmektedir. Bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yaşamıyla ilgili yargılamada bulunabilmesi olarak görmektedir. Ona göre, öznel iyi oluşun üç ögesi; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumudur. Öznel iyi olmanın olumlu duygulanımların sıklığıyla olan ilişkisi, yoğunluğuyla olan ilişkisinden daha fazladır.

Yoğun olumlu duygulanımlar yaşayan bireylerin, yoğun olumsuz duygulanım yaşama ihtimalleri de artar. Olumlu duygulanımların yaşanma sıklığı uzun dönemli duygusal iyi olma ile güçlü bir ilişkiye etki etmesi nedeniyle iyi olmanın iyi bir göstergesidir (Diener, Larsen, Levine ve Emmons, 1985, s.1253).

İyi olma ilgili literatüre baktığımızda, iyi olma ilgili iki temel bakış açısı olduğunu görürüz. “İyi olma” birbiriyle ilişkili olan iki kavram olan “öznel iyi olma” ve “psikolojik iyi olma” kavramlarıyla açıklanmaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002). Öznel iyi olmanın temelinde Hazcılık (hedonizm) bakış açısı yatarken psikolojik iyi olmanın temelinde psikolojik işlevsellik (eudaimonism) bakış açısı bulunmaktadır. Öznel iyi olma bireyin kendisine ilişkin bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. Öznel iyi olma yüksek düzeyde olumlu duygular yaşamayı, düşük düzeyde olumsuz duygular yaşamayı ve yüksek düzeyde yaşam doyumunu elde etmeyi içerir (Diener, 2000; Diener, Lucas ve Oishi 2002). Hazcı bakış açısı iyi oluşa doyum ve mutluluk sağlama açısından yaklaşmaktadır. Hazcı bakış açısının kavramsallaştırılmasında anahtar nokta, kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını yorumlamasıdır (Waterman, 1993). Psikolojik işlevsellik bakış açısı, bireyin farkındalık kazanmasının ve kendini gerçekleştirme için çaba göstermesinin bulunduğunu öne sürer (Ryan ve Deci, 2001). Psikolojik işlevsellik bakış açısından kişiler sadece mutlu olmaya ve sıkıntılarını azaltmaya çalışmamakta, aynı zamanda

kendileri için sıkıntılı durumlar ortaya çıksa da, amaçlarına ulaşmaya çalışırlar. Bireyler yaşamın anlamına ve amacına hiçbir çaba harcamadan ulaşamazlar, kişiler ancak yapılandırılmış bir yaşam sonucunda bunlara erişebilirler. Bunlardan ötürü psikolojik iyi oluş, mutluluk ve gelişim arasındaki gerginlikten doğan bir yapıdır (Ryff ve Singer, 1998).

Ryff da bazı araştırmacılar gibi psikolojik iyi olmayı sadece mutluluğu elde etmekten ziyade kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirme çabası olarak kavramlaştırmaktadır (Ryff, 1995). Psikolojik iyi olma mutlulukla doğrudan ilişkili değildir. Mutluluk iyi hayatın bir ürünüdür (Ryff ve Singer, 1998).

### **2.1.1. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Kuram ve Modeller**

Psikolojik iyi olmayı inceleyen ilk araştırmaların çoğu bu kavramın tanımlanmasına odaklanmış ve psikolojik iyi olmayı tanımlamak için teroiler geliştirilmiştir. Bunlar:

*Amaç Kuramı:* Diener'e (1984) göre amaçlar, kişilerin bilinçli istekleridir. Kişi bilinçli olarak belli amaç arar ve bunlara ulaştığında mutluluğa erişebilmektedir. Bunun aksi olduğunda ise mutsuzluk oluşur. Diener ve arkadaşları bireyin sahip olduğu amaçların yapının, onlara ulaşmada ne kadar başarılı olduğunun ve onlara ulaşma sıklığının yaşam doyumunu etkilediğini belirtmiştir (Diener ve diğerleri, 1999).

Ryan ve Deci (2001) de bir bireyin iyi olması için amaçlarına ulaşma konusunda ilerleme kaydetmesinin önemli bir yordayıcı olduğunu söylerler. İlerleme kaydetmenin amaca ulaşmaktan daha memnun edici olacağını belirtmektedirler.

Amaca ulaşma teorileri, bazı faktörlerin psikolojik iyi olmayı engelleyebileceğini söylemekle birlikte amaçların kısa vadede mutluluk getirebilmesine rağmen uzun vadede mutluluğu azaltıcı etki yapabileceğini de belirtirler. Ayrıca amaca ulaşma teorilerinde, gerçek dışı amaçlara sahip olma veya amaçlara ulaşamama ihtimali olduğu da belirtilir (Diener, 1984).

*Aşağıdan Yukarı Ve Yukarıdan Aşağı Kuramları:* Aşağıdan yukarı kuramı Loce'un aklın bir boş levha olduğu kuramına dayanır. Bu kuramda nesnel yaşam koşulları mutluluğun önemli bir yordayıcısı olabileceği için genetik etkenlere yer verilmemektedir. Yukarıdan aşağı yaklaşımı ise Kant'ın aklın duygusal deneyimlerin düzenleyicisi ve aktif bir yorumlayıcısı olduğu görüşüne dayanır (Feist ve diğerleri, 1995).

Aşağıdan yukarıya teorisi, bireyin temel ihtiyaçlarının doyurabilmesinin onu mutlu edebileceği görüşünü temel almaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Yapılan açıklamalar dikkate alındığında yukarıdan aşağı kuramına göre kişilerin olaylara ilişkin kendi yorumları öznel iyi olmayı nesnel şartlara göre daha öncelikli olarak değiştirebilmektedir.

Araştırmacılar, bireyin psikolojik iyi olma düzeyinin dışsal olaylar ve durumlarla değil, bireyin kendisi tarafından belirlendiğini savunan yukarıdan aşağıya yöntemine yönelmiştir (Suh, Diener, & Fujita, 1996). Yukarıdan aşağıya kuramı, farklı yaşam alanlarında hissedilen doyumların daha çok genel yaşam doyumundan çıkarılan sonuçlar olduğunu ileri sürer (Yetim, 1991).

*Çoklu Çelişki Kuramı:* Bu model sosyal karşılaştırmayı içerir. İlk sosyal karşılaştırma teorilerine göre, bireyler çevresindeki bireylerden daha mutlu olduğu durumlarda, mutlu olurken tersi durumlarda ise mutsuz olurlar. Buna karşın güncel sosyal karşılaştırma teorilerine göre, karşılaştırmada kullanılan bilgi türünün farklılığına bakıldığı için daha karmaşıktır. Bu modele göre bireyler arzularına, doyum düzeylerine, amaçlarına, ihtiyaçlarına, geçmiş durumlara ve diğer insanları odak alan çeşitli standartlara göre kendilerini karşılaştırırlar. Bireyin mutluluk veya doyum; yaşam olayları ile kendi standartları arasındaki çelişkiye bağlı olarak değişmektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

Bireylerin yaptıkları karşılaştırmalar sonunda olması istediği düzey ile var olan ulaşılmış düzey arasındaki boşluk fark yaratır. İstekler ile ulaşılan başarılar arasındaki fark azaldıkça bireylerin öznel iyi oluşları artacaktır. Yani algılanılan ulaşılmış başarı kişinin isteklerini geçerse öznel iyi olma hali doğar (Andrews ve Robinson, 1991).

*Dinamik Denge Modeli:* Headey ve Wearing (1992) dışa dönük kişiliğe sahip bireylerin içe dönük olan insanlara kıyasla bazı deneyimleri yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu iddia etmiştir. Bu deneyimler, bireyin psikolojik iyi olma düzeyini etkilemektedir. Alışılmadık, beklenmedik olaylar bireyi normal psikolojik iyi olma düzeyinden yukarıya veya aşağıya hareket ettirebilir. Ancak dinamik denge modeline, olaylar normalleştikçe birey temel psikolojik iyi olma düzeyine geri dönecektir (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

Birçok araştırmacı psikolojik iyi olmayı tanımlamak ve ölçmek için çok sayıda model öne sürmüştür. Bradburn (1969) psikolojik iyi olmayı ele alan ilk araştırmacılarıdır.



Bradburn'a göre psikolojik iyi olma; olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha fazla yaşandığı bir durumdur.

Diğer bir araştırmacı da Lawton'dur. Lawton (1983), bireyin yaşamının kaliteli olduğunu gösteren ana faktörlerin psikolojik iyi olma, davranışsal yeterlilik, öznel çevre ve kişi tarafından algılanan yaşam kalitesi olduğunu belirtmiştir. Lawton'a göre psikolojik iyi olma, yaşam kalitesinin merkezinde yer alır. Ona göre psikolojik iyi olma bireyin yaşamının her yönünde, yeterliliğini ve algıladığı yaşam kalitesini nasıl yorumladığıyla ilişkilidir.

Maloney, psikolojik iyi olmayı tanımlamak için üç seçenek öne sürmüştür. Birincisi olan negatif modele göre psikolojik iyi olma, psikopatolojinin yokluğu anlamına gelir. Maloney'in ikinci seçeneği normal modeldir. Normal birey; doyum sağlayan bir çevreye sahip ve iyi bir benlik algısıyla birlikte kendini mutlu olarak tanımlayan bireydir. Maloney'in psikolojik iyi olmayı tanımlamada üçüncü seçeneği pozitif modeldir. Buna göre psikolojik olarak sağlıklı birey; yaşama yönelik ortalama bir uyumun ilerisinde bir psikolojik duruma sahip bireydir (Akt. Demirci, 2012).

Cowen (1994), psikopatolojinin yokluğundan çok iyilik halinin varlığını vurgulayan farklı bir psikolojik iyi olma modeli geliştirmiştir. Cowen bireyin iyilik düzeyini artırmanın önemli olduğunu düşünmüştür. Cowen'in modeli psikolojik iyi olmaya ulaşmak için beş yol öne sürmüştür. Bunlar: Bireyin ilk yıllarındaki yararlı kazanımları, bireyin yaşla birlikte olgunluk ve gerekli becerileri kazanması, bireyin iyi olmayı arttıracak ortamlar hazırlayarak bu ortamlarda bulunması, bireyin yaşamı yönetme gücüne sahip olduğu duygusunu hissetmesi ve bireyin stresle etkili biçimde baş edebilme yeteneği kazanmasıdır (Akin, 2009).

### **2.1.2. Ryff'in Psikolojik İyi Olma Modeline Kaynaklık Eden Görüşler**

Ryff psikolojik iyi olmayı açıklayan önceki bakış açılarını yeterli olduğunu düşünmemiş ve bu bakış açılarının kuramsal temelden yoksun olduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlığa önceki bakış açısı, iyi oluşla ilgili çok az çalışmaya dayandığından ve geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı bulunmadığı için Ryff psikolojik iyi olma üzerinde çalışmaya başlamıştır. Ryff kişilik ve gelişim kuramcılarının pozitif psikolojik işlevselliğe ilişkin teorik açıklamalarını temel alarak "Psikolojik İyi Olma" modelini oluşturmuştur. Ryff'in psikolojik iyi olma modeli gelişim psikolojisi, klinik psikoloji, psikolojik sağlık temelinde geliştirilmiştir (Ryff, 1989, 1989a, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Buna göre Ryff'ın esinlendiği kuramlar aşağıda yer almaktadır:

Psikanalitik kurama göre iyi uyum yapmış bir bireyin id, ego ve süperegosu egonun önderliğinde bir uyum içinde çalışır (Nelson-Jones, 1982, s.89). Sağlıklı bir kişide güçlü bir ego, id ve süperegonun kişilik üzerinde yönetimi ele almasına izin vermez ve bu iki yapının dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar (Burger, 2006). Psikolojik olarak sağlıklı bireylerin yaşamlarındaki olumsuzluklara rağmen iki şeyi iyi yapabildiklerini söylemektedir ki bunlar; sevmek ve çalışmaktır (Ewen, 2003: 34).

Jung'a göre psikolojik olarak sağlıklı birey bireyleşme süreci sonucunda bütün insan olarak var olabilen ve içinde bulunduğu yaşam düzeyinin gerektirdiği görevleri yerine getirebilen bireydir. Jung bireyin kişiliğin göz ardı edilmiş yönleriyle uzlaşma yoluyla "bütünleşmiş insan" olacağını yani bireyleşme sürecinin tamamlanacağını ifade etmiştir (Fordham, 1994, akt. Demirci, 2012).

Psikolojik sağlıkla ilgili araştırmalar yapanlardan biri de Adler'dir. Adler'e göre psikolojik olarak sağlıklı birey toplum, meslek, aşk ve evlilik unsurlarını başarılı bir şekilde karşılamaya hazır olan bireydir (Ewen, 2003: 110). Adler'e göre yetersizlik duygusunu üstünlük çabalarıyla abartmadan dengeleme ve toplum tarafından kabul görmüş bir yaşam biçimi geliştirebilmiş olmak psikolojik sağlık için önem taşır. Psikolojik olarak sağlıklı bir birey insanlara sevgi ve samimiyet gösteren bir sosyal ilgiye, kendisinin ve çevresindekilerin amaçları ve çıkarlarını gözetken duygu ve düşüncelere sahiptir. Ayrıca yenilgiden ve kendisiyle ilgili gerçeklerle yüzleşmekten korkmayan bireylerdir (Lindzey, 1973, akt. Kılıççı, 1992: 6).

Horney (1993)'e göre bireyin doğru kişilik görüntüsü vermeyen ideal benliği korumak yerine canlı, kişinin eşsiz kişisel merkezi olan, gelişmek isteyen ve gelişebilecek tek parçası olan "gerçek benliği"ni yaşayabilmesi psikolojik sağlığı için oldukça önem taşır (Schultz ve Suchultz, 2001).

Erikson'a göre benlik, kişiliğin oldukça güçlü ve özerk bir kısmıdır. Kişinin kimliğini oluşturmak ve çevresi üzerinde hâkimiyet sağlama gereksinimini tatmin etmek gibi amaçlarla çalışır (Burger, 2006: 163-164).

Erikson, benliğin sekiz evrede geliştiğini söyler ve her evrede belli bir takım gelişmeler tamamlanır, problemler çözülür ve o evreye özgü bunalım atlattır. Her dönemin başarısı bir önceki dönemin başarı seviyesine bağlıdır (Arslan ve Arı, 2008).

Sullivan kuramı kişiler arası ilişkilere dayanır. “Sullivan davranış bozukluklarının temelini ilişkilerde bulur” (Yanbastı, 1996: 121). Psikolojik sorunlar insanlarla ilişkiden kaynaklanır ve buna dayanarak psikolojik sağlık da sağlıklı insan ilişkileriyle sağlanabilir. Sullivan, gelişim kuramında yedi evrede yer alan ergenlik yıllarına ayrı bir önem verir. Ön-ergenlik ve bunu izleyen yıllarda yaşananların, yetişkinlikte doyum sağlayıcı ilişkiler yürütebilmek için çok önemli olduğunu söyler (Burger, 2006, s. 180). Psikolojik olarak sağlıklı bireyler hem kendileri hem de çevresindeki insanlar hakkında doğru ve yeterli personifikasyonlar geliştirerek iyi ilişkiler kurabilen bireylerdir (Rappoport, 1972; Lindzey, 1973; akt. Kılıççı, 1992).

Varoluşçu psikolojinin vurguladığı en önemli nokta insanın özgür olduğu (Geçtan, 1988: 238) ve insanın kendisini bilmesinin ve kendisi olmasının, mutluluğunun kilit noktası olduğudur (Burger, 2006: 185). Fromm benliğin bireyselleşmesi için asal bağlardan kurtularak özgürleşmeyi ve bu özgürlüğün getirdiği çaresizlik ve yalnızlık duygularından kurtulmak için diğer insanlarla dayanışma, paylaşma ve sevgi bağlarıyla birleşmeyi psikolojik sağlıklılık göstergesi olarak görmektedir (Geçtan, 1998; Lindzey, 1973; Akt. Kılıççı, 1992).

Rogers, psikolojik olarak sağlıklı insanları tam işlevsel insan olarak tanımlar. Tam işlev yapan insan kendini gerçekleştirmiş değil, kendini gerçekleştirme sürecinde olan kişidir (Rogers, 1961). Rogers’a göre tam işlev yapan insanlar yeni yaşantılara açık, her anı layıkıyla yaşama eğiliminde, başkalarının düşünceleriyle değil kendi içgüdüleriyle davranabilme yeteneğine sahip, düşünce ve davranışta özgür ve yüksek yaratıcılık sahibi olan kişilerdir (Schultz ve Schultz, 2001: 610-611). Birey merkezli terapi olarak bilinen yaklaşımı oluşturan Rogers’a göre danışanın kendi sorunlarını kendi başlarına çözerler ve bu sorumluluğun danışana aittir (Corey, 2005: 9). Rogers’a göre her insan doğuştan mutluluğu arar, bunun için çabalar (Cüceloğlu, 1997: 429). Psikolojik sağlık, ideal benlik ve gerçek benlik arasında kurulan dengeyle alakalıdır (Corey, 2008).

Maslow psikolojik olarak sağlıklı bireyin kendini gerçekleştirmekte olduğunu söylemektedir. Sağlıklı olarak değerlendirilebilecek insanların özelliklerini ise kendini olduğu gibi kabul eden, kuvvetli algılara sahip olan, çok çekingen olmayan ve içlerinden geldiği gibi davranan, yaratıcı, keşfedici, az sayıda ama tatmin edici ve ödüllendirici arkadaş sayısı, mizahi, zirve deneyimi “zaman ve yer algısının aşıldığı, insanların bütün kaygılarını unutup evrenle bütünleştiği, güç ve merak duygusunu

yaşadığı an” yaşayan, (Burger, 2006: 439) kendine yeterliği olan, doğru, dürüst, adaletlidir diyerek açıklamıştır (Maslow, 2001: 89).

Allport olgunlaşma ile psikolojik sağlığı paralel görmektedir. Psikolojik olarak sağlıklı insanın özellikleri; benlik kapsamının genişliği, merhametli ve sevgi dolu ilişkiler kurma, duygusal güvence ve kendini kabul, gerçekçi olma, farkındalık sahibi olmadır (Akt. Demirci, 2012).

Jahoda’ya göre zihinsel olarak sağlıklı bir kişi kendini olduğu gibi gören, algılayabilen ve algısını çarpıtmayan biridir. Jahoda olumlu ruh sağlığı için altı boyut öne sürmüştür. Bunlar: Ruhsal güçlerin dengesi, kendini gerçekleştirme, strese dayanıklılık, özerklik, yeterlilik, gerçeklik algısıdır (Doğan, 2006: 110).

Frankl’a göre psikolojik sağlığın tartışılmaz önkoşulu insanın anlam arayışı sonucunda oluşan gerilimdir. İnsanın anlam arayışı içsel denge değil de içsel gerilim oluşturabilir. Psikolojik sağlık, bireyin ulaştığı ile ulaşması gereken arasındaki gerilime dayalıdır (Frankl, 1997; Karahan ve Sardoğan, 2004).

Ryff, öznel iyi olmanın “psikolojik iyi olmanın temel yapısını tanımlamak” için planlanmadığını belirtir (Ryff, 1989a). Ryff ölçme araçlarını yetersiz gördüğü için ve kuramsal zeminden yoksun olduklarının göz ardı edildiğini düşündüğü için psikolojik iyi olmanın alt boyutlarını operasyonel olarak tanımlamak ve sağlamak için günümüzde araştırmalarda yoğun biçimde kullanılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’ni geliştirmiştir (Akın, 2008).

Ryff psikolojik iyi olmayı tanımlamaya yönelik literatür çalışmalarında; Maslow’un kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers’ın tam işlev yapan insan, Jung’un (1933, akt. Von Franz, 1964) bireyselleşme formülasyonu ve Allport’un olgunluk kavramı gibi bakış açılarını, Erikson’un psikososyal dönem modeli, Buhler’in temel yaşam eğilimleri ve Neugarten’in değişimleri açıklamaları ve Jahoda’nın iyi olmayı hastalığın olmaması olarak açıklayan tanımların yerine oluşturduğu olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden de yararlanmıştır ( Akt. Ryff , 1989).

Ryff, çok boyutlu psikolojik iyi olma modelinde psikolojik işlevselliğin temellerini altı boyuta ayırmıştır. Bu modelde psikolojik iyi olmanın boyutları; öz-kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim olarak ele alınmıştır. Ayrıca Ryff’in modeli tam ve verimli psikolojik işlevselliği, olumlu psikolojik sağlık ölçütlerini hayat boyu gelişim

teorilerine dayanmaktadır (Akın, 2009; Ryff, 1989, 1989a, 1995; Ryff ve Essex, 1992; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

Ryff'in modeli Christopher tarafından eleştirilmiştir. Christopher'a (1999) göre psikolojik iyi olma kavramları batının kültürel değerlerine göre oluşturulmuştur. Kendini anlatma tekniğine dayalı ölçme araçlarına verilen cevapların psikolojik iyi olmayı belirlemede geçerli bir yöntem olmadığını düşünmektedir. Ona göre psikolojik iyi olmanın bireysel değil bireyin aile veya toplumdaki yerine bakılarak yorumlandığı kültürler vardır (Akın, 2009). Dierendonck (2005), ise psikolojik iyi olmanın boyutlarıyla ilgili araştırmalarında Ryff'in psikolojik iyi olma Ölçeklerine manevi yaşamın da eklenmesi gerektiğini görmüştür. Dierendonck'a göre maneviyat olumlu durumlar üreten içsel bir gerçekliktir ve olumlu ruh sağlığının belirleyicisi olan kavramlardan biridir.

Ryff (1989), kendine ait psikolojik iyi oluş yapısını oluşturmak için iyi oluşla ilgili kullandığı bakış açılarının sorunlarının olduğunu kabul etmiştir. İlk olarak Ryff, olumlu psikolojik işlevde bulunmanın birçok ölçütleri arasında hangilerinin önemli olduğuna karar verme konusunda sorun yaşamıştır. Örneğin Ryff, "kendini gerçekleştirme üstünlük çabasından daha mı önemlidir?" diye sorgulamıştır. Karşılaşılan diğer bir sorun da psikolojik iyi oluş ile ilgili alan yazının değer yüklü olmasıdır. Ryff, kültür, tarih, etnik yapı, sınıf ve buna benzer etkenlerin iyi oluşun kavramsallaşmasına farklı yapılar getireceğini iddia etmiştir. Örneğin toplumcu bir toplumda yaşayan bireylerin özerklik konusunda yüksek dereceye sahip olmadığı düşünülmektedir.

Özerklik arayışı yüksek olanlar böyle bir toplumda kendilerini psikolojik olarak sağlıklı ve uyum düzeyi yüksek bireyler olarak algılamayabilirler. Son sorunla ilgili olarak Ryff, kendi psikolojik iyi oluş yapısına katkıda bulunan araştırmaların çok azının güvenilir ölçme araçlarına sahip olduğunu düşünmektedir (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995).

Tüm bu eleştirilere rağmen Ryff'in modeli psikolojik işlevsellik bakış açısına göre geliştirilmiş en önemli teorilerdendir ve Ryff'in psikolojik iyi olma ölçekleri konuyla ilgili araştırmalarda kullanılan en yaygın ölçeklerdendir.

### **2.1.3. Ryff'in Psikolojik İyi Olma Modelinin Alt Boyutları**

Psikolojik iyi olma durumunu belirleyen unsurlar olan kendini kabul etme, diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirme, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amaçları ve

bireysel gelişim değişkenleri arasındaki sağlıklı etkileşim bazı sorunların azaltılmasında önemli etkiye sahiptir. Çünkü kendini kabul eden birey kendini olumlu değerlendirecek, kısıtlılıklarının farkında olacak ve geçmişiyile ilgili olumlu duygular besleyecektir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen birey, sıcak ilişkiler geliştirecek ve bunu devam ettirebilecektir. Çevresel kontrolü olan birey, kendi ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi düzenleyebilecek ve çevresindeki fırsatları iyi değerlendirebilecektir. Özerk olan birey, içinde yaşadığı sosyal çevrede bireyselliğini kullanabilecek ve böylece her şeye rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel değerlerine göre düzenleyebilecektir. Yaşam amaçlarının farkında olan birey yaşamının anlamının farkında olacaktır. Kişisel gelişime önem veren birey kapasitesini fark edebilecek ve yeni yaşantılara açık olacaktır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

### **2.1.3.1. Öz Kabul**

Ryff (1989: 1071) olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabulü kişinin kendine ait olumlu tutumlara sahip olması olarak tanımlamaktadır.

Kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelen kendini kabul, olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak düşünülmektedir (Ryff ve arkadaşları, 1999: 250). Ryff ve Singer (1996) öz-kabulü olgun, kendini gerçekleştirmiş ve üst düzeyde işlevsel olan bireyin en belirgin özelliği olarak tanımlamıştır.

Ayrıca öz kabul Jahoda, Jung, Allport, Erik Erikson, Neugarten, Carl Rogers ve Maslow gibi birçok araştırmacı tarafından, iyi olmanın önemli bir ön koşulu olarak belirlenmiştir. Antik Yunanlılara göre insanlar kendilerini bilmek zorundadır ve eylemlerini, motivasyonlarını ve duygularını doğru bir şekilde algılayıp farkında olmalıdırlar. Ancak bu değerlendirmelerin olumlu yönde olması vurgulanmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

### **2.1.3.2. Özerklik**

Özerklik, “hür iradeyi, bağımsızlığı ve davranışın içsel düzenlenmesini” (Ryff, 1989a: 1071) içeren bir kavramdır. Kendini gerçekleştirmiş ve tam fonksiyonel olan bireyler, kendi davranışlarını düzenleme ve dış yapıya bağımlı olmadan yaşayabilme yeteneğine sahiptir (Ryff & Essex, 1992). Tam işlevsel insanlar içsel denetim kaynaklıdırlar. Ve bu şekilde diğerlerinin takdirine fazla önem

vermeyen, kendisine kendi değerleri çerçevesinden bakan kişilerdir (Ryff, 1989a, 1989b, Ryff ve Singer, 1996). Özerklik, bireyin başkalarına güvenirken diğer yandan da yalnız başına işlevselliğini sürdürürkenki yüksek düzeydeki psikolojik sağlığın göstergesidir (Deci ve Ryan, 2008).

### **2.1.3.3. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler**

Ryff (1989) olumlu ilişkileri, “başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati yeteneği ve sevgi duyguları” olarak tanımlamıştır. Çoğu kuramda kişilerarası ilişkilerde samimiyetin, güvenin önemi vurgulanmaktadır. İnsanları sevme yeteneği psikolojik sağlığın temel bileşeni olarak görülebilir. Kendini gerçekleştirmiş bireyler büyük bir sevgi dağarcığına ve tüm insanlara karşı güçlü empati yapma ve şefkat duygusuna sahip olan, köklü arkadaşlık ilişkileri kuran ve diğerlerini daha fazla tanıyan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, psikolojik iyi olma kavramında, diğerleriyle olumlu ilişkilerin önemi tekrar tekrar vurgulanmaktadır (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Singer, 1996). Ryff (1989a) bireyin, diğerleriyle olan ilişkilerini önemsemesi ve diğerlerini güvenilir bulmasının psikolojik iyi olmaya büyük katkı sağladığını belirtmiştir. Bu boyut, psikolojik iyi olmanın sosyal yönüyle ilişkilidir (Keyes & Ryff, 2002).

### **2.1.3.4. Çevre Hâkimiyeti**

Ryff'ın bu alt boyut bireyin kendi gereksinimleri için çevreyi kullanma yetisi anlamına gelir (Chang, 2006). Bireyin kendi durumuna uygun çevreler yaratabilme ya da oluşturabilme yeteneği psikolojik sağlığın bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Kuramlar bireyin yaşamdaki ilerleme yeteneğine dikkat çeker ve bireylerin fiziksel ve psikolojik etkinlikler yoluyla yaşamlarını yaratıcı bir şekilde değiştirebileceklerini vurgularlar. Bu yaklaşımlar aktif katılımı ve çevresel hâkimiyeti olumlu psikolojik yapının ana bileşenlerinden biri olarak görmektedirler. Çevresel hâkimiyet, bireyin yaşam olayları ve sorumlulukları üzerinde kontrol sahibi olduğunu hissetmesiyle alakalıdır (Keyes ve Ryff, 2002; Ryff, 1989, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

### **2.1.3.5. Bireysel Gelişim**

Bireyin var olan potansiyellerini tam olarak işler halde tutabilmesi, bireyin büyüme ve gelişme potansiyelini devam ettirmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989, 1989a, 1995; Ryff ve Essex 1991; Timur, 2008).

Bireysel gelişim bireyin farkındalık kazandığı ve kendini anladığı bir süreçtir. Bireysel anlamda gelişim için bireyin duygu, inanç, tutum, davranışlarını anlaması motivasyon sağlamaktadır (Wright ve diğerleri, 2006).

#### **2.1.3.6. Yaşam Amaçları**

Ryff'a göre yaşamın amacı yaşamda bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olma anlamına gelir. Yaşamın amacının bireysellik ve özgürlükle çok fazla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yaşamın amacını bulmak bireye kişisel olarak anlam ifade edecek bir hedef belirleme sayesinde oluşacak bir süreçtir. Psikolojik iyi olma anlamlı bir yaşam sürme ile oldukça ilişkilidir (Mc Knight ve Kashdan, 2009). Yaşam amacı olan bireyler geçmişten bu yana olan ve şimdiki yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna inanırlar, geçmişinin ve şu an olduğu durumunun anlamlı olduğunu hissederler ve amaçlarına ulaşmak için işler bir biçimde eylemde bulunarak kendilerini yönetebilirler. Psikolojik açıdan sağlıklı olmak amaç duygusuna ve yaşamın manasına sahip olmakla ilgilidir (Ryff, 1989, 1989a, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

#### **2.1.4. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Ryff ve Heidrich (1997), geçmiş yaşam deneyimlerinin yetişkinlerin şimdiki ve gelecekteki iyi olmalarını değerlendirmelerini nasıl etkilediğini ele almışlardır. Örneklem 308 genç, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerden oluşmaktadır. Katılımcılar geçmiş yaşam olaylarına yönelik envanterler ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ni cevaplamışlardır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda normal olaylar şimdiki ve gelecekteki iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Normal olmayan yani yoğun stres içeren olaylar sadece genç yetişkinlerde "bireysel gelişim" in anlamlı pozitif bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Shek (1999), ergenlerle yaptığı araştırmada ana-baba özellikleri ile ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını Hong Kong ve Çinli 378 ergen üzerinde boylamsal bir çalışma ile incelemiştir. Sonuçlara göre, algılanan ebeveyn özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki kız ergenlerde erkek ergenlere göre daha güçlüdür. Bu çalışmada ebeveyn özelliklerinin ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını yordadığı görülmüştür.

Psikolojik iyi olma ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, çoğunlukla bu iki değişken arasında pozitif ilişki olduğunu (Adams, 1999; Bisconti



& Bergeman, 1999) ve sağlıkla ilgili sorunların artmasının, psikolojik iyi olmayı azalttığını göstermiştir.

Heidrich ve Ryff'ın (1993) yaptıkları çalışmada, fiziksel sağlığın psikolojik iyi olmayla doğrudan ilişkili olduğunu, algılanan fiziksel sağlığı iyi olan bireylerin özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur.

Heidrich (1993) bayanların yaşlandıklarında yaşam doyumunu, bireysel gelişim ve pozitif ilişkiler gibi psikolojik iyi olma göstergelerinde azalma yaşanmıştır.

Cirhinlioğlu (2006) 328 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmasında cinsiyet, sınıf, utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular kız öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Utanç eğiliminin kendini kabul etme, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve özerkliği negatif yordadığını göstermiştir.

Diğer bir çalışmada Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psikoeğitim programına katılan kişilerin, plasebo ve kontrol gruplarındakilerle karşılaştırıldığında, psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir yükselme olmadığını göstermiştir.

500 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmasında Cenkseven (2004), yüksek sosyoekonomik düzey, öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağına sahip öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Psikolojik iyi olma durumunun cinsiyet açısından değişme gösterip göstermediğini inceleyen araştırmalar tutarsız sonuçlar doğurmaktadır. Haring ve diğerleri (1984), erkeklerin kadınlara göre daha yüksek psikolojik iyi olma düzeyinde olduğunu belirtirken, Lee, Seccombe ve Shehan (1991) tam aksi sonuçlar bulmuştur.

Ryff, Magee, Kling ve Wing' in (1999) özerklik, yaşam amaçları, çevresel hâkimiyet ve öz kabul boyutları açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık olmadığını bulmuşlardır. Ayrıca tüm yaş gruplarındaki kadınların erkeklere oranla diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarından daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Bireyin yaşı ile psikolojik iyi olma düzeyi arasındaki ilintiyi inceleyen araştırmalardan elde edilen ilk bulgular gençliğin psikolojik iyi olmanın güvenilir bir yordayıcısı olduğunu (Wilson, 1967) göstermesine rağmen sonraki araştırmalar bu sonuçla çelişmektedir. Son zamanlarda yaş grupları arasında yapılan çalışmalarda, yaşla birlikte bireylerin iyi olma düzeylerinde anlamlı bir azalma olmadığı (Diener & Suh, 1998), 20'li yaşlardan önce ve 50'li yaşlardan sonra iyi olma düzeylerinin arttığı, orta yaşlara doğru ise azaldığı gözlenmiştir. Bu durum dünyanın her yerinde yaş ve cinsiyete göre küçük farklılıklar göstermektedir (Eid ve Larsen, 2008, 49, 56-57.).

Bunlardan biriyle benzerlik gösteren bir diğer çalışma Clarke, Marshall, Ryff ve Rosenthal'ın (2000) çalışmasıdır. Bu çalışmaya göre, yaşla birlikte yaşam amaçları ve bireysel gelişim alt boyutlarında azalma olduğu görülmüştür.

Daha önceki alanyazında psikolojik iyi olma ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Biz de bu çalışmada psikolojik iyi olma ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenleri ele aldık.

## **2.2. Anne Babaya Bağlılık**

1950'lerin sonundan ve 1960'ların başlarından başlayarak Bowlby, Ainsworth ve diğerleri öncül ilgi verenlerle (genellikle anneler) çocuklar arasında varolduğunu düşündükleri, bir insanı diğerine bağlayan, etkili duygusal bağın doğasını açıklayan bir kuram geliştirmişlerdir (Hollist ve Miller, 2005).

Bağlılık; bireyin en yakınında olan kişiye duyduğu güçlü, duygusal bağlıdır, denir. Anne-babaya duyulan güçlü duygusal bağlar, gizli ve özel bir yolla gösterilir. İlgi çekici oyunlarla gösterilen bu davranışların amacı, güven duygusunu veren ilişkilerin kurulmasını sağlamaktır (Sprinthall ve Collins, 1995).

Freud bağlanmanın bedensel ihtiyaçlardan kaynaklandığına bebeğin beslenme, emme gibi oral aktivitelerden tatmin sağladığına inanmaktadır (Miller, 1993). Nesne kuramcılarını bizi yetiştiren insanlarla olan deneyimlerimizin sonraki ilişkilerimizdeki yaklaşımlarımızın temelini oluşturduğunu savunurlar (Burger, 2006). Öğrenme teorileri organizmanın belli dürtülerinin, açlık gibi, birincil pekiştireçlerle tatmin edildiğini söylerler. Bunlar biyolojik ihtiyaçları karşılayan ödüllerdir. Annenin varlığı beslenme söz konusu olduğunda bebek için bir ödül olmaktadır. Bazı kuramcılar, annenin görsel uyarı sağlama, dokunma vb. bebeği memnun edecek ödüller de sunduğunu eklemektedir. Annenin bu ödül aktiviteleriyle

eşleştirildiği ve anneye bağlılığın bu yüzden oluştuğu düşünülmektedir. Genel olarak, öğrenme kuramlarında bebeğin bağlanma davranışlarından çok çevresel deneyimlerin önemi vurgulanmaktadır ve bebek bağlanma formülasyonunda pasif roldedir (Sümer, 2006). Etolojik yaklaşıma göre bağlanma, bebeğin bakıcıya işaret vermesi için doğuştan getirdiği eğilimle bakıcının bu işaretlere tepki göstermesi eğilimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Schaffer, 1994).

Kesin olarak kanıtlanmamış olmakla birlikte, anne ile bebek arasındaki ilk bağlanma ilişkisinin doğum öncesinde kurulduğu ileri sürülmektedir (Collins ve Feeney, 2000; Lamb, Teti ve Bornstein, 2002; Fraley ve Waller, 1998). Yaşamın erken dönemlerinde bebeğin bakım almaksızın yaşaması mümkün olmadığından birincil bağlanma figürü anne olmaktadır. Buna karşın, pek çok bebekte temel bağlanma anneye olduğu kadar babayla da olmaktadır (Biller, 1993). Bebeğin bağlanma yaşantıları doğum öncesinden başlayarak yaşam boyu gen ifadesini, duyu düzenlemesini, zihinleştirme yetisini, kendini düzenlemeyi ve sosyal etkileşimleri yakından etkilemektedir (Bigras, Crepaldi ve Carvalho de Lima, 2011). Bağlanma araştırmacıları değişik ebeveyn çocuk ilişkilerinin, uzun dönemde çocuğun sonraki ilişkilerinde etkili olduğunu savunmuşlardır (Bowlby, 1973).

Biyolojik açıdan bağlılık, çocuğun uyum sağlayıcı yönünün gelişmesini ve korunmasını sağlamak, buradan hareketle de türün devamlılığını sağlamak amacıyla tasarlanmış bir mekanizmadır. Bir çocuğun annesine (ya da kendisine doğrudan bakan kişiye) duyduğu ilk bağlılık, sonraki ilişkilerin dayandığı temeli oluşturarak bu ilişkilerin kapsamlı bir şekilde yürütülmesinde model oluşturur (Erwin, 1993). Bowlby (1979) 'e göre bakıcıya yakınlık çocuğun hayatta kalma şansını artırır ve bağlanma davranışının evrimsel işlevi; tehlikeli bir durumdan korunma isteğidir. Bu teori, yoğun stres durumlarında gösterilen bağlanma davranışının etkinliğini açıkladığı gibi güçsüz veya savunmasız hayvanlardaki bağlanma davranışı eğilimini de açıklamaktadır.

Bowlby, yetişkinler tarafından gösterilen bağlanma davranışlarının doğrudan doğruya çocukluktaki bağlanma davranışının devamı niteliğinde olduğunu belirtmektedir (Akt. Hamarta, 2004). Nitekim Bowlby, Taylor, Winslow ve Insel, Tucker ve ark. tarafından; anne-çocuk ilişkisinde, eğer çocuk iyi bakım alırsa beyinde biyokimyasal düzeni "her şey yolunda" olarak oluşturduğunu ve kaydettiğini; eğer çocuk reddediliyorsa ya da ihmal ediliyorsa nöronal düzeneklerini de ona göre geliştirdiği belirtilmektedir (Akt: Özbaran ve Bildik, 2006).

Ainsworth ve arkadaşları, çocukları üç tip bağlanma stili içinde sınıflandırmışlardır. Bunlar;

1 - Güvenli bağlanma

2 - Kaçınan bağlanma

3 - Kaygılı - kararsız bağlanma stilleridir (Sümer ve Güngör, 1999).

*Güvenli Bağlanma:* Bu bebekler laboratuvar ortamında anneleri odadayken çevreyi keşfetmişler, yabancıların varlığından kaygılanmışlar ve annelerinin kısa süreli odadan ayrılmasına üzölmüşler, ancak anneleri odaya geri döndüğünde annelerine yakınlaşmışlar, annelerine sarılarak rahatladıktan sonra çevreyi keşfe devam etmişlerdir. Ev gözlemlerinde ise bu bebeklerin annelerinin, bebeklerinin ilk üç ayında diğer bebeklerin annelerine göre daha duyarlı oldukları, bebeklerinin ağlamalarına, ihtiyaçlarına hemen cevap verdikleri gözlemlenmiştir (Bretherton, 2003). Annelerinin her zaman yanlarında olup, stres durumlarında yardım göreceklelerinden emin olan çocuklar güvenli bağlanma gösterirler (Stevenson-Hinde, 2007).

Güvenli bağlanan bebekler çevresindeki insanlar ve dünya ile ilişkilerini ayrılık kaygıları yaşamadan kurabilirler. Bebeklerin güven duygularının gelişmesi ilişkilerinde yakınlaşma ve uzaklaşmaların yarattığı kaygılarla baş edebilmelerini sağlar. Güvenli bağlanan bebekler yabancı biri ortamlarına girdiğinde oluşan tedirginliği ilişki çabasıyla aşarlar. Bebek yeni bir ilişkiye açıktır ve annenin ortamda olmadığı zaman merak ve keşif çabasını sürdürür. (Hortaçsu, 2003).

*Kaçınan Bağlanma:* Kaçınan bağlanma davranışı geliştiren bebekler, annelerinin varlığında odada oyunlar oynamışlar, ancak; anneyi güvenli bir üs olarak görmemişlerdir. Annelerinin odadan ayrılmasına çok az stres belirtisi göstermişler, anne geri döndüğünde; annelerini umursamamışlar, anneleriyle etkileşimi reddedip uzaklaşmışlardır hatta oyuncaklara vurmuşlardır (Ainsworth ve Ark. 1978). Ainsworth yapmış olduğu ev gözlemlerinde; bu bebeklerin annelerinin, özellikle yakın fiziksel temas göstermeyen anneler olduğunu, bebeklerin ihtiyaçlarına karşı genelde tutarsız, ağlamalarına karşı duyarsız ve reddedici olduklarını görmüştür (Karen, 1990). Kaçınan bağlanma örüntüsü olan çocuklar annelerinin yardımcı olacağına hiç güvenmeyen çocuklardır (Bowlby, 1958: 350-373).

*Kaygılı/ Kararsız Bağlanma:* Kararsız bağlanan bebekler güvenli bağlanmaya sahip olmadıkları için keşif yapamaz ve sürekli olarak annelerinin nerede olduklarını kontrol ederler. Bu bebekler laboratuvar ortamında anneleri odada iken

oyuncaklara ilgi göstermemişler, anneleri odadan ayrılınca çok üzölmüşler ve yüksek sesle ağlamışlar, annelerinin geri dönmesine rağmen kolay yatışmamışlardır. İletişim kurmak istemelerine karşın, annelerine sarılmayı ve anneleri tarafından teselli edilmeyi reddetmişler, yalnızca sessiz kalmakla yetinmeyip, annelerine uzak davranmışlardır. (Fonagy, 1999; Waters, 2004). Ev gözlemlerinde bu bebeklerin annelerinin çocuklarına karşı, genel olarak tutarsız davrandıkları yani bazen duyarlı, bazen duyarsız oldukları, bazen çok ilgi gösterirken bazen de çok ilgisiz oldukları görölmüşür. Bu çocukların anneleri, diğer annelere göre, bakım ve diğer ihtiyaçların giderilmesi konusunda oldukça istikrarsız bir tutum sergilemişlerdir. (Waters, 1978).

Mikulincer ' e göre belirtilen bağlanma stilleri şunlardır: Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler, bakıcılarıyla olan yakınlık ve ayrılık durumlarında stres yaşamazlar; kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler, bakıcılarına karşı mesafelidirler ve kendi kendine yetebilmeye fazlasıyla önem gösterirler; kaygılı/kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler ise, bakıcılarıyla ilişki kurma/yakınlaşma sürecinde tutarsız girişimlerde bulunurlar ve çok kısa süreli ayrılıklara bile dayanamazlar (Akt: Solmus, 2002).

Eğer aileler, çocuklarının ihtiyaçlarına yanıt verebilirlerse çocukların içsel çalışma modelleri, anne-babalarını güvenilir nitelikte kabul etmektedir. Diğer yandan anne-babalar, çocuklarına karşı reddedici veya ihmalkâr davranışlar sergilediklerinde, çocukların içsel çalışma modelleri, ebeveynlerini güven duyulamaz olarak algılamaktadır. Bununla birlikte çocuklar, başkalarının davranışları üzerine beklentilerini ebeveynleriyle olan deneyimlerine dayanarak, oluştururlar. Çocukların aile içinden çevresine aktardığı bir başka davranış da, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal becerilerdir. Anne-babaların, çocuklarıyla kurduğu güvenli bağıllık ilişkisi, çocukların olumlu arkadaşlık ilişkileriyle bağlantılı olabilmektedir. Çünkü çocuklarıyla olumlu ilişkiler geliştiren ebeveynler, çocuklarına uygun sosyal becerileri de öğretebilmektedirler. Çocuklar, anne-babalarıyla olan ilişkilerinden elde ettikleri deneyimlerle, arkadaşlarıyla olan etkileşimlerinde kullanabilecekleri bazı becerileri öğrenebilirler ve bunları günlük yaşamlarında uygulayabilirler (Black, 2002).

Akranlar, çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde ergenler için önemli bir yer tutmaya baslar. Ancak yine de anne-babaya bağıllık merkezi bir rol üstlenmeye devam eder. Ergenlikte anne-babaya bağıllık, ergenin akranlarıyla olan ilişkisinin niteliğinden çok, iyilik ve mutluluk duygusuyla yakından alakalıdır. Anne-babaya

bağlılığın etkileri ergenlik döneminde azalmakla birlikte, etkisini hiçbir zaman tam olarak yitirmemektedir.(Ainsworth, 1989, 709-716). Anneleri tarafından uyumlu ve duyarlı bir şekilde yetiştirilen çocuklar, annelerine güvenli bir bağlılık geliştirirler ve böylece sosyal yönden de yeterli bir düzeye gelirler (Markiewicz, Doyle ve Brendgen, 2001: 9-22).

### **2.3. Öz Yeterlilik**

Uzun yıllardır birçok araştırmacı, bireyin davranışlarını, bunlarla birlikte oluşan motivasyonu ve bunu etkileyen değişkenler gibi bir çok konu ile ilgili olarak araştırmalar yapmaktadır. Bu araştırmacılardan biri olan Bandura, sosyal-bilişsel kuram bağlamında öz yeterliği tanımlamıştır. Sosyal biliş kuramı bireyin bir diğer bireyi gözlemleyerek, taklit ederek veya model alarak yenilikleri nasıl öğrendiğine odaklanır (Arı; 2005: 146). Sosyal biliş kuramcıları, bireylerin bazı şeyleri gözlem yoluyla öğrenebileceklerini belirtmektedirler.

Algılanan Öz Yeterlik ya da Öz Yeterlik İnancı, Bandura'nın sosyal bilişsel kuramında büyük öneme sahip bir kavramdır. Bireyin belli bir edimi gerçekleştirmek için gerekli eylemleri düzenleme ve sürdürme potansiyeline ilişkin yargısına öz yeterlik denilmektedir (Bandura, 1986: 391). Bu tanım şu şekilde de genellenebilir: "Bireylerin belli bir performansı sergilemek için gerekli olan aktiviteleri ve eylemleri organize edip, bunları başarılı bir biçimde gerçekleştirebilme kapasitelerine ilişkin inancı" dır.

Snyder ve Lopez'e (2002: 227-287) göre, öz yeterlik, gözlenen, algılanan bir kavram değildir. Öz yeterlik bireyin belli başlı bazı durumlarda "mevcut becerilerimle ne yapabilirim?" sorusuna verdiği cevaptır. Dembo (2004: 37-42) öz yeterlik kavramını, bir bireyin bir vazifeyi başarmak için o alandaki yeteneğine olan güveni hakkındaki yorumu olarak açıklamaktadır. Tuncer ve Özüt (2012: 1079-1091) ise, öz yeterliğin bir işte gerek duyulan performansı etkilediğini, karşılaşılan zorluklarla baş etme konusunda önemli olduğunu ve daha çok içsel süreçlerle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedirler.

Bireyin yaşam boyunca ortaya koyduğu davranışlarda en önemli unsurlardan birisi kişinin öz yeterlik düzeyidir. Bir davranışın ortaya konmasındaki en önemli etkenlerin başında o davranışı başarma olasılığı ile ilgili inançların yüksek olması gerekliliği, günlük yaşamı büyük oranda etkileyen öz yeterlik kavramında ön plandadır. Öz yeterlik, bilgi ve davranış arasında bağ kuran önemli bir köprüdür. Ve bu köprü sürekli olarak dinamik bir yapıdadır. Kişinin öz yeterlik düzeyi bireyin

davranışa bakış açısını ve dolayısıyla da davranışını etkiler. Bu nedenle insan davranışının en önemli belirleyicisi olarak ele alınmaktadır.

Güçlü bir yeterlilik inancı, kişinin girdiği işleri başarıyla bitirmesini sağlar. Bu da kişisel iyilik haline birçok yönden katkıda bulunur. Yetenek ve kapasitelerine yüksek ölçüde güven duyan insanlar, zor görevleri “üstesinden gelinebilir” olarak yorumlar. Bunun aksine yeteneklerine güven duymayan insanlar, yani yeterlik inancı düşük olan insanlar bu tür görevleri “tehlikeli veya tehdit edici” olarak değerlendirir ve kaçınma davranışı gösterirler (Onursal ve ark., 2006: 9).

Bandura’ya öz-yeterlilik algısının kaynakları ve gelişimini etkileyen süreçler olduğunu belirtmektedir. Bandura (1989), bireylerin yeterlilik inançları sayesinde, ne yapacaklarına, davranışları sürecinde hangi oranda çaba harcayacaklarına, bunun yanı sıra engellerin ve başarısız tecrübelerin karşısındaki direnebilme sürelerine karar verebileceklerini söyler. Öz yeterliğin kaynakları; bireyin durumlara dair geçmiş deneyimleri, diğer bireylerin deneyimlerinden faydalanma (model alma-temsili deneyim), çevrenin desteği/sözel ikna, kişinin psikolojik ve fizyolojik durumudur (Elizabeth, Richard, Gloria, Carolyn, Suzette, 2004: 73-80). Öz-yeterlilik algısının gelişimini etkileyen süreçler ise bilişsel süreç, motivasyon süreci, duygusal süreç ve seçim süreci olarak belirtmiştir. (Bandura,1998: 249–623; Bandura,1994a: 71-81).

Öz (benlik) yeterlik algısı, çocukluktan başlayarak çeşitli faktörlerin etkisiyle gelişir. Bandura (1986: 391) öz yeterlik algısının en çok başarı ve başarısızlık deneyimlerinden etkilendiğine dikkat çekmektedir. Öz yeterlik, doğrudan tecrübe etme, başkalarını gözleme ya da başkalarının yorumlarını dinleme yoluyla geliştirilebilmektedir. Bir bireyin öz yeterlik konusunda gösterdiği gelişim çevreden aldığı sosyal tepkilerle doğrudan ilişkilidir (Lee, 2005: 490).

Başarılı olmak, bireyin öz yeterlik inancını güçlendirir. Ancak önemli olan nokta, bireyin nasıl bir deneyime sahip olduğudur. Birey zorlu durumlara karşı karşıya kalmışsa ve öz yeterlik inancı yükselmişse daha sonraki durumlarda da çaba sarf etme konusunda ısrarcı olacaktır ve kolay kolay yıkılmayacaktır. Bunun aksine birey geçmiş deneyimlerine kolay çözümler bulmuş, zorlanmamışsa, bundan sonraki olaylara karşı beklentisi de aynı şekilde olacaktır. Dolayısıyla hüsrana uğrayacak ve öz yeterlik algısında düşüş yaşayacaktır (Bandura, 1998: 249–623).

İnsanlar, kendilerinin içinde yaşadığı sosyal çevreyle doğrudan ilişkilidir. Sürekli olarak kendi duygu, düşünce ve davranışlarını diğer insanlarla karşılaştırırlar. Diğerlerini gözlemleyerek kendi durumları, deneyimleri, tepki gösterme şekilleri

hakkında değerlendirme yaparlar. Belli başlı konularda nasıl davranılacağını, nasıl sonuç alınabileceğini çevresindekileri irdeleyerek öğrenirler. Tıpkı bu durumlar gibi başarılı olup olamayacağını da benzer durumdakilerle mukayese ederek kestirirler. Öz yeterlik algılarının gelişiminde diğerlerinin etkisi buradan da anlaşılmaktadır. Bireyin duruma ilişkin davranışı başarı ile yere getirebilmesi konusunda desteklenmesi, başarıya ulaşmasında ne kadar çaba harcayacağı konusunda güçlü bir etkiye sahiptir. Buna karşılık başarısızlık olarak görülen ya da duruma ilişkin süreçte desteği olmayan bireylerin başarıya ulaşmada gerekli davranışları yapmaktan kaçınmakta ya da karşısına çıkan engellerde çabuk pes etmektedir (Bandura, 1994: 368-369).

Bireyin öz yeterlik inancı içinde bulunduğu koşullar ve psikolojik durumuna göre değişiklik gösterebilir. Olumlu durum ve psikolojik hal öz yeterliği artırır, olumsuz durum ve psikolojik hal ise azaltır.

Bireyin inanç yapıları onun bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişiminde önemli etkileri vardır. Yapılan birçok araştırmada özyeterlik inançlarının başarıyı ve edimi diğer beklenti inançlarından daha iyi yordadığı belirlenmiştir (Britner, Pajares, 2001: 271-285; Pietsch, Walker, Chapman, 2003: 589-603).

Araştırmalar, bireylerin kendilerini yeterli gördükleri işleri yapma ve çaba gösterme, yetersiz buldukları işlerden kaçma eğilimi gösterdiklerini; istedikleri sonucu alacaklarına inanmamaları durumunda eyleme geçmekte isteksiz davrandıklarını göstermektedir. Ayrıca, olumlu yeterlik algısına sahip olan bireylerin isteyerek eyleme girişmelerinin yanı sıra, zorluklar karşısında daha dayanıklı ve ısrarcı oldukları, üzerinde çalışıp kendilerini geliştirdikleri saptanmıştır (Pajares ve Schunk, 2001: 239-266).

#### **2.4. Sosyal Karşılaştırma**

Tajfel'e göre insanlar olumlu bir sosyal kimlik ve bununla beraber olumlu kendilik için uğraşırlar. Buna göre bireyler kendilerini, ait oldukları grubun üyelerine sağladığı olumlu veya olumsuz kimliğe bağımlı hissederler. Bu kimliğin belli bir değer yükü vardır ve grubun özellikleri üzerinden başka bir gruba karşılaştırılarak algılanan farklılıklara göre bireyin kendilik algısını etkiler (Aydın, 1993; Beyhan, 1997, akt. Sayan ve ark., 2001)

Doğaldır ki, kültürel yaşam ve kültürel atmosfer içinde bireyi en çok etkileyen kişiler aile çevresi, arkadaş ve akran gurubudur. Bu kültürel etmenler ve



bireyin sosyal çevresi onun sosyal gelişimini, sosyal kişiliğini ve kendilik algılamasını (benlik şemasını) etkiler (Bilir ve Dabanlı, 1990; Ekşi, 1990).

Kendilik, kişinin, diğer kişilerden gelen geri bildirimler, pekiştirmeler ve atıflarla birlikte, tecrübeleri ve çevreyi yorumlamalarıyla biçimlenen, kendisi hakkındaki bakış açısıdır (Shavelson ve ark., 1976: 407-441).

Kişinin kendilik algısı yalnızca kendi davranışlarından şekillenmemekte; kişilerarası olguların bu süreçte katkısı bulunmaktadır (Safran ve Segal, 1990).

Kendilik algısı, içinde yetiştiğimiz sosyal çevre ile oluşmakta ve bize kendi yaşam deneyimlerimizi algılama ve düzenleme imkânı vermektedir. Aynı zamanda, çevremizdeki insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlamada ve değerlendirmede; dolayısıyla onlara verdiğimiz tepkilerde de önemli bir rolü vardır. Kişinin geçmiş yaşantılarından gelen bilgiyi kapsayan benlik şeması, kişilerarası ilişkiler için bir referans olur.

Bireylerin, duygusal, fizyolojik ve sosyal gereksinimlerini giderme zorunluluğu, davranışlarının temelini oluşturmaktadır. Bireyler bu duygusal, sosyal ve fizyolojik gereksinimlerini karşılarken doğal olarak başkalarıyla etkileşim halinde olmakta, bazen kendilerini diğer insanlarla kıyaslamaktadırlar. Bu kıyaslamaların -sosyal karşılaştırma- bireylerin ruh durumları üzerinde önemli etkileri vardır.

Sosyal karşılaştırma, bireylerin kendi özelliklerini diğer bireylerin özellikleriyle karşılaştırmaları sonucu elde ettikleri bilişsel yargılarını açıklamaktadır. Burada kişinin kendi öz değerlendirmeleri nesnel bir değerlendirmeden daha önemlidir. Bireyin belirli bir özellik bakımından kendisini nasıl değerlendirdiği ele alınır (Öksüz ve Malham, 2004). Bireyin yeterliliklerine yönelik kararları alabilmek için bilgi edinme, kendisine yönelik belirsizlikleri azaltma, bu belirsizliğe bağlı sorunlarla baş edebilme ve bireysel gelişimini sürdürebilme isteği onu sosyal karşılaştırma yapmaya iter (Harrevel, Pligt ve Nordgren, 2008: 105-117; White, Langer, Yariv ve Welch, 2006: 36-44). Karşılaştırma yapılan insanlar daha çok arkadaşlar, iş yeri veya akraba çevresindeki insanlar gibi tanıdıklar arasından seçilir (Lubbers ve diğ., 2009: 52-68).

Bireyler kendileri hakkında değerlendirmeler yapar ve birtakım yargılara ulaşır. Bu da onların sosyal yapı içindeki yerini belirlemeleri açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle insanlar yeteneklerini, bedensel özelliklerini, tutumlarını, bilisel özelliklerini, akademik başarı ya da başarısızlık durumlarını diğer insanlarla karşılaştırıp sahip olduğu özelliklerin farkına varırlar.

Sosyal karşılaştırma, kıyas noktası olarak alınan kişi veya gruplara bağlı olarak farklı şekiller alır; örneğin aşağı doğru karşılaştırma, benzerleriyle karşılaştırma gibi, ayrıca karşılaştırma boyutuna göre de farklı şekiller alabilir; örneğin yeteneklerin karşılaştırılması, bilgi ve becerilerin karşılaştırılması gibi (Bilgin, 2003:348).

Sosyal karşılaştırma süreci; kendi özelliklerimiz ile diğer insanların özelliklerini ilişkilendirdiğimiz (Buunk ve Mussweiller, 2001: 467-475) ve genellikle kendi kendine gerçekleşen bir süreçtir (Gilbert, Giesler ve Morris, 1995: 227-236). Bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde kendini diğerleri ile kıyaslama yaygın bir sosyal fenomendir. Göreceli duran algılar kişinin benlik algısı, isteklilik durumu ve iyi oluş duyguları (öznel iyi oluş gibi) gibi çeşitli etkenler tarafından etkilenebilir. Nesnelere/eşyaların ve sembollerin karşılaştırılması insanın üretkenliğinin ve yaşantılarının, aynı zamanda kişiler arası karşılaştırmaların da temelidir. Ayrıca karşılaştırmada hem diğerleri ile sosyal karşılaştırma hem de birinin geçmişi ile geçici karşılaştırma kendini değerlendirme sürecinin özüdür (Suls, Martin ve Wheeler, 2002: 159-163).

“Sosyal karşılaştırma” terimi ilk defa Leon Festinger (1954) tarafından kullanılmış ve sistematik bir teori olarak biçimlendirilmiştir. Sherif’in konformite çalışmaları, Newcomb’un Bennington Kolej projesi ve Hyman’ın referans grupları çalışmaları diğerleri ile yapılan karşılaştırmaların önemini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmalar Festinger’in kuramının arka planını etkilemiştir (Suls ve Wheeler, 2000: 3-20). Festinger’in öne sürdüğü teori 9 hipotez, 8 çıkarıma ve 8 türetimden oluşmaktadır.

Festinger (1954)’e göre, insan iletişiminin en önemli unsurlarından biri insanların dünyaya daha iyi adapte olmak ve dünyanın nasıl bir yer olduğunu kavramak için kendilerini diğerleriyle sosyal olarak karşılaştırmalarıdır. Festinger (1954) kuramında, insanların sosyal karşılaştırma yapma eğilimlerinin doğuştan geldiğini ileri sürmüştür. Festinger’e (1954) göre bireylerde kendi görüş ve yeteneklerini değerlendirmeye yönelik bir dürtü bulunmaktadır. İlk bakışta, yetenek ve düşünceler çok farklı gibi görünebilir ancak bu iki kavram arasında yakın ve işlevsel bir bağ bulunur. Bu iki kavram, birlikte hareket ederler ve kişinin davranışını etkilerler. Bir insanın durumla ilgili bilişi (düşünce ve inançları) ve ne yapabileceği ile ilgili ön değerlendirmeleri onun davranışına yön verir (Festinger, 1954). Birey, kendi yetenek ve görüşleri hakkında belirli bir yargıya varabilmek için öncelikle

görüş ve yeteneklerini objektif bir kriter ile karşılaştırarak belirleme eğilimindedir. Ancak her zaman bireyler için nesnel bir ölçüt bulmak mümkün olmayabilir. Bu durumda birey, kendi görüş ve yeteneklerini değerlendirmek için diğerlerini devreye sokar. Böyle bir koşulda ise birey ilk olarak kendine benzer olanlar ile kendini karşılaştırmayı tercih etmektedir ve bu kişinin kendi yetenek ve görüşleri hakkında daha değerli bir yoruma ulaşmasına sebep olmaktadır. (Festinger,1954).

Bireyin kendisine benzeyen diğer kişilerle yaptığı karşılaştırmalar doğru ve geçerli bir değerlendirme yapma amacına hizmet edebilecek, teşhis edicilik (diagnostic) değeri en yüksek olan karşılaştırmalardır. Bireyin kendisinden çok yüksek veya çok düşük bir beceriye sahip olan kişilerle yaptığı karşılaştırmaların, kişinin gerçek yetenek düzeyinin niteliği hakkında bilgi sağlaması beklenemez. Benzer şekilde bireyden çok farklı karakterdeki bir kişinin de, bireyin kanaatlerinin doğruluğu hakkında bilgi sağlaması mümkün değildir. Burada en akılcıl çözüm, bireyin kanaat veya yeteneği hakkında doğru bir değerlendirme yapmasına izin verecek, teşhis edicilik düzeyi yüksek bir karşılaştırma hedefinin seçilmesi, yani kendisine benzer olan diğerleri ile karşılaştırma yapmasıdır. Festinger sosyal karşılaştırmada da kültürel farklılıklara dikkat çekerek Batılı kültürlerde bireysel başarıya verilen önem sebebiyle, yeteneklerin karşılaştırıldığı durumlarda kişilerin benzer olanlardan ziyade kendilerinden biraz daha iyi durumda olan kişilerle karşılaştırma yapmayı tercih etme eğiliminde olduğunu da belirtmiştir. (Teköznel, 2007).

Birey kendinden çok farklı olan diğer bireylerle kendi düşünce ve yeteneklerini karşılaştırma eğiliminde değildir. Eğer ki karşısındakinin yeteneği kendinden oldukça farklıysa kendi yeteneğini diğerlerinin yetenekleriyle doğru ve eksiksiz olarak karşılaştırması mümkün olmaz. Eğer yetenek ve düşünceleri değerlendirmeye doğru bir yönelim varsa ve yine bu değerlendirmede kişiye diğerleri yeteri kadar yakın ise gruba bir çekim olacaktır. Bu durumu doğrulayan bazı veriler bulunmaktadır (Festinger,1954).

Sosyal karşılaştırma yapmanın bazı nedenleri vardır. Bunlar:

*Kendini değerlendirme:* Sosyal karşılaştırma kişinin görüş ve yeteneklerini değerlendirme ihtiyacının sonucudur. Taylor ve ark. (1996) göre, bireyin kendisi hakkında belli bir bilgi sahibi olması bireyde oluşabilecek belirsizlik durumunu önler. Kişinin kendisi hakkında sahip olduğu tam ve kesin bilgi, kişiyi kendi yetenek

seviyesine uygun aktiviteler seçmeye yönlendirir. Bu durum, kişiye değişme ve gelişme için bir temel oluşturur (Teközel, 2007: 14-16).

*Benliğini güçlendirme ihtiyacı:* Benlik değerini artırma güdüsü kişinin kendisini kendinden başarılı, yetenekli gördüğü bireylerle karşılaştırmaktan kaçınmasına sebep olur. Bu durumda yapılan karşılaştırmalar çoğunlukla aşağı doğru yapılan veya kişinin kendisine benzer olanlarla yaptığı karşılaştırmalardır (Bilgin, 2007). Wills (1981)'in "aşağı ve yana doğru karşılaştırmalar" olarak ortaya koyduğu bu tür karşılaştırmaların etkili bir şekilde değerli ve faydalı olduğu var sayılmış ve kişinin benliğini güçlendirme ihtiyacını karşıladığı ortaya konulmuştur (Teközel, 2007: 17-18).

*Kendini geliştirme:* Bireyler genellikle kendilerini geliştirmeye yönelik karşılaştırmalar yaparlar. Kendini geliştirme güdüsü özellikle yukarı doğru karşılaştırmalarda, yani bireyin kendini kendinden daha şanslı ya da kendinden daha iyi olanlar ile karşılaştırması halinde ortaya çıkmaktadır. Bu karşılaştırmalar, kişiye kendinden daha iyi bireylerin performansı hakkında kesin bilgiler sağladığından kişi bu bilgilerle gelecekteki motivasyonlarına dair ilham ve umut kaynağı oluşturur. (Teközel, 2007: 17).

*İlişki kurma ihtiyacı:* Taylor ve ark. (1996), sosyal desteğin sosyal karşılaştırmada önemli bir yeri olduğunu belirtir. İnsanlar kendilerine benzer diğer insanlarla kendilerini kıyaslayarak sadece kendi duygusal deneyimlerini değerlendirmez aynı zamanda da sosyal bağlılık geliştirmek ve aynı kadere sahip olmanın rahatlığını da yaşamak isterler (Teközel, 2007: 18-19).

Sosyal karşılaştırmaların yönü önem taşır:

*Aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırma:* Stiles ve Kaplan (2004)' a göre; aşağı doğru karşılaştırma kişinin kendilerinden daha kötü performansa sahip olanlarla kendi performanslarını karşılaştırmalarıdır. Aşağı doğru karşılaştırmalar kişinin öz benliğini geliştiren ve güçlendiren, öznel iyi oluşunu zenginleştiren bir faktördür (Hakmiller, 1966: 32-39). Aşağı doğru karşılaştırmalar, duygusal fonksiyonelliğe katkı sağlayan değerlendirmelerdir. Ancak bazen kendinden daha az şanslı olanlarla karşılaştırma yapmak tehdit edici durumlarda iyi bir yol olmayabilir (Ybema ve Buunk, 1993: 627-645).

Hakmiller'in (1966), bulguları algılanan benlik saygısı tehdidinin aşağı doğru karşılaştırmayı arttırdığı yönünde bir destek olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışma Wills'in (1981) aşağı doğru karşılaştırma teorisi için de dayanak oluşturmuştur.

Wills'in 1981 yılındaki aşağı doğru karşılaştırma ile ilgili yazısı, sosyal karşılaştırma teorisi için bütünleyici bir atılım olmuştur. Wills'in temel hipotezi bireylerin kendilerini daha az şanslı kişiler ile karşılaştırarak öznel iyi-oluşlarını yükseltebilecekleri doğrultusundadır. Ayrıca Wills'e göre benlik saygısı düşük olan bireylerin diğerlerinden daha fazla aşağı doğru karşılaştırma yapma eğilimlerinin amacı benlik değerlerini arttırmaktır. (Suls ve Wheeler, 2000: 3-20).

Araştırmacılar kanser hastalarının kendilerinden daha az şanslı olanlar ile kendilerini kıyasladıklarını, bilgi almak ya da iletişim kurmak içinse kendilerinden daha şanslı olanları (yukarı doğru ilişki kurma) tercih ettiklerini ortaya koymuştur (Suls ve Wheeler, 2000: 3-20).

Buunk ve ark. (1991)' ne göre, aslında kişiler amaçlarına ulaşmak için bilişsel karşılaştırmaları kendilerinden daha aşağıda olan bireylerle yapacaktır ancak bilgi almak için de kendilerinden daha yüksek düzeyde olan kişilerle bağlantı kurma ve karşılaştırma yapma yoluna gideceklerdir.

Gordhjin ve Stapel (2006)'e göre, yukarı doğru karşılaştırmalar ilham verici olabilir, fakat aynı zamanda yıldırıcı ve engelleyici de olabilir. Benzer olarak aşağı doğru karşılaştırma yapmak kişinin moralini yükseltebilir ancak ters etki de yaratabilir.

Araştırmalar yukarı doğru karşılaştırma seçiminin performansı arttırdığına ilişkin bazı sebepler önermişlerdir. İlki, bir konuda yeterli olan diğer kişiyi gözlemlemek, kişinin kendine geliştirebilmesi için yararlı bilgiler ortaya çıkartır (Taylor ve Lobel, 1989: 569- 575); ikincisi ise, diğer başarılı kişiyi görmek, gelişime yönelik motivasyonun artmasını sağlayabilir (Blanton, Buunk, Gibbons ve Kuyper, 1999: 420-430).

Kanser hastalarıyla yapılan bir araştırmada; Molleman, Pruyn ve Knippenberg (1986), hastaların kendilerinden daha iyi durumdaki kanser hastalarıyla iletişim kurmasının daha olumlu sonuçlara yol açtığını; hastaların daha kötü hastalarla iletişim kurmasının ise negatif duygu durum sonuçlarına yol açtığını görmüşlerdir.

### 3. YÖNTEM

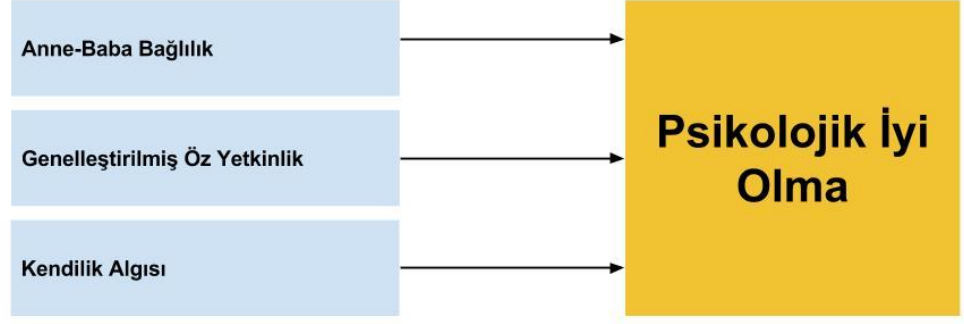
Bu bölümde araştırmanın modeli, bağımlı ve bağımsız değişkenleri, evren ve örnekleme yer almaktadır. Ayrıca verilen toplanmasında kullanılan ölçekler ve analizinde kullanılan istatistiksel teknikler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile öz yeterlik, anne-babaya bağlılık ve sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkiyi belirlemek ve diğer bir amacı ise sosyodemografik değişkenlerin öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini ne oranda yordadığını incelemek olan bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır.

Bu amaçlar doğrultusundaki araştırmada psikolojik iyi olma hali bağımlı değişken, öz yeterlik, anne-babaya bağlılık ve sosyal karşılaştırma ise bağımsız değişkenlerdir.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modelleri ise iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya seviyesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2004). Bu araştırmada da değişkenler arasındaki ilişkiler ölçülmeye çalışılmıştır.



Şekil 9. Araştırmanın Modeli

### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, üniversite öğrencileridir. Araştırmanın örneklemini ise, 2013-2014 öğretim yılında İstanbul Üniversitesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Haliç Üniversitesi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Acıbadem Üniversitesi ve Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde öğrenim gören, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerle, kolayda örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin 227'si kadın, 82'si erkektir.

### 3.3. Verileri Toplanması

Veriler, araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden araştırma için belirlenen ölçme araçları ile toplanmıştır.

Araştırmada öğrencilerin, psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için Ryff (1989a) tarafından geliştirilen "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", anne-babalarına bağlılıklarının bilişsel ve duyuşsal boyutlarını ölçmek amacıyla Armsden ve Greenberg (1987) tarafından geliştirilen "Anne-Baba Bağlılık Ölçeği", öz yeterlik düzeylerini ölçmek için Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen "Genel Öz Yeterlik Ölçeği" ve sosyal karşılaştırma düzeylerini ölçmek amacıyla Gilbert, Allan ve Trent (1991) tarafından geliştirilen "Sosyal Karşılaştırma Ölçeği" kullanılmıştır. Ayrıca, demografik bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri (Özdamar, 2004);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

### **3.3.1. Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda (Ek-1), katılan kişilerin sosyodemografik bilgileri yer almaktadır. Katılımcılara kimlik bilgileri sorulmamakla birlikte kullanılan bazı sorular şunlardır: Yaş, cinsiyet, okunan bölümden memnuniyet derecesi, anne baba tutumu, algılanan akademik başarı düzeyi gibi.

#### **3.3.1.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği**

Ryff (1989a); özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabulden oluşan altı boyutlu bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ölçek (Ek-2) toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutun 14 tane maddesi vardır. Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Çok az katılmıyorum, (4) Çok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum ve (6) Tamamen katılıyorum şeklinde 6'lı bir derecelendirmeye sahip olan PİÖÖ'nün, her bir alt ölçekte yer alan maddelerin yaklaşık yarısı ters kodlanmaktadır.

PİÖÖ'nün Türkçe formunda, orijinal formda olduğu gibi toplam madde sayısı 84'tür. 6 dereceli bir derecelendirmeye sahip olan bu ölçekte yer alan ters (reverse) maddeler ters kodlanır. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması, bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık 25-30 dakikadır. Her bir alt ölçekte ters kodlanan (reverse) maddeler şunlardır: Özerklik: 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74, Çevresel hâkimiyet: 9, 15, 27, 45, 63, 75, Bireysel gelişim: 4, 22, 34, 58, 76, 82, Diğerleriyle olumlu ilişkiler: 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73, Yaşam amaçları: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83 ve Öz-kabul: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının. 25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Her bir



maddenin içinde bulunduğu faktörün toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında, değerlerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler için 42 -.70, otonomi için .38 -.60, çevresel hakimiyet için .32 -.63, bireysel gelişim için .38 -.61, yaşam amacı için .30 -.58 ve kendini kabul için ise .37 -.63 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpha) diğerleriyle olumlu ilişkilerin .83, otonominin .78, çevresel hakimiyetin .77, bireysel gelişim .74, yaşam amacının .76, kendini kabulün ise .79 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Test tekrar test güvenilirliği için korelasyon katsayıları, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .74, otonomi için .77, çevresel hakimiyet için .77, bireysel gelişim için .74, yaşam amacı için .75 ve kendini kabul için ise .76 olduğu bulunmuştur. Ayrıca toplam puan için test-tekrar test korelasyon kat sayısının .84 olduğu belirlenmiştir.

321 birey üzerinde yürütülen geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, iç tutarlılık katsayıları özerklik için .86, çevresel hakimiyet için .90, bireysel gelişim için .87, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .91, yaşam amaçları için .90 ve öz-kabul için .93 olarak bulunmuştur. 117 birey üzerinde 6 hafta arayla yapılan çalışmadan elde edilen test tekrar-test güvenilirlik katsayıları ise .81 ile .85 arasında sıralanmaktadır. Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise iç tutarlılık katsayıları özerklik için .78, çevresel hakimiyet için .77, bireysel gelişim için .74, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .83, yaşam amaçları için .76 ve öz-kabul için .79 olarak bulunmuştur. 8 hafta arayla yapılan test tekrar-test güvenilirlik katsayılarının ise .74 ile .84 arasında sıralandığı görülmüştür (Cenkseven, 2004). Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmalarında ölçeğin korelasyonlarının; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile .29'dan (bireysel gelişim) .62'ye (öz-kabul), Yaşam Doyumu Ölçeği ile .28'den (özerklik) .73'e (öz-kabul), Duygu Denge Ölçeği ile .25'ten (bireysel gelişim) .62'ye (çevresel hakimiyet) ve Zung Depresyon Ölçeği ile -.60'tan (çevresel hakimiyet) -.33'e (diğerleriyle olumlu ilişkiler) sıralandığı görülmüştür (Ryff, 1989a).

Psikolojik iyi olma ölçeğinin genel güvenilirliği incelendiğinde,  $\alpha=0,934$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlikleri Tablo 1'de görüldüğü gibi bulunmuştur.

**Tablo 34. Psikolojik İyi Olma Ölçeği Altboyutlarının Güvenirlikleri**

	<b>Cronbach's Alpha</b>
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	0,793

Otonomi/özerklik	0,743
Çevresel Hakimiyet	0,700
Bireysel Gelişim	0,715
Yaşam Amacı	0,734
Kendini Kabul	0,799

### 3.3.1.3. Anne Baba Bağlılık Ölçeği

Araştırmada, ergenlerin anne-babalarına bağlılıklarının bilişsel ve duyuşsal boyutlarını ölçmek amacıyla Armsden ve Greenberg'in (1987) geliştirdiği ve Hortaçsu ve Oral (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Anne- Baba Bağlılık Ölçeği (Ek-3) kullanılmıştır. Ölçek, her maddesi 0-5 arasında değişen Likert tipi bir ölçek olup, toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Her bir ifade “her zaman”, “sık sık”, “bazen” , “nadiren” ve “hiçbir zaman” ifadelerine göre işaretlenmektedir. Orijinal ölçek yanıtlanırken bireylerden her bir ifadenin kendisi için ne derecede doğru olduğunu, kendilerine en yakın olan ebeveynini düşünerek yanıtlanması istenmektedir. Puanlamada 3, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 25 ve 27. maddeler tersine döndürülerek değerlendirilmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesinde toplam puanlar kullanılmakta ve ölçekten alınan yüksek puanlar, güçlü bağlılığı göstermektedir. Puan ranjı 28-140 aralığındadır. Ölçeğin Löker (1999)'in yaşları 12-28 arasında değişen 383 kişilik örneklem grubundan elde ettiği Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .92'dir. Maddelerin birbirleriyle korelasyonları .11 ile .59 arasında dağılım göstermiştir.

Bu araştırmada ise katılımcılardan ölçeği hem anneleri hem de babaları için yanıtlamaları istenmiştir. Ölçekte anne ve baba için sorulan ortak sorular seçilerek ilk 6 maddeyi oluşturmuştur. Geriye kalan 22 soru ise önce anne, sonra baba formu olarak tekrarlanmıştır. Toplam 50 sorudan oluşan ölçekte 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 13, 14, 15, 18, 21, 26, 31, 35, 36, 37, 40, 43 ve 48. Maddeler tersine döndürülerek değerlendirilmiştir. Ölçekte toplam puanlar hesaplanırken ilk 6 sorunun toplam puanı, anne ve baba formundaki toplam puanlara ayrı ayrı dahil edilerek anne bağlılık toplam puanı ile baba bağlılık toplam puanı olmak üzere iki toplam puan elde edilmiştir. Ölçekten alınan düşük puanlar güçlü bağlılığı göstermektedir. Bunun nedeni “her zaman” ifadesine 0 (sıfır) puan, “hiçbir zaman” ifadesine ise 5 puan verilmiş olmasıdır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliğini sınamak için hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı anne formu için .92, baba formu için ise .93'tür. Ölçeğin iki yarım test güvenirliği ise hem anne, hem de baba formu için  $r = .90$  ( $p <$

.001 ) olarak bulunmuştur. Sonuç olarak ölçeğin güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu kabul edilmiştir.

Ölçeğin geçerliğini sınamak için anneye bağlılık toplam puanı ile anneye benzerlik toplam puanının ve anneye olan yakınlık puanının birbirleriyle korelasyonları ve babaya bağlılık toplam puanı ile babaya benzerlik toplam puanının ve babaya olan yakınlık puanının birbirleriyle korelasyonları incelenmiştir. Ölçekte, anneye bağlılık toplam puanı ile anneye benzerlik toplam puanı arasında  $r = - .50$  ( $p < .001$ ), anne bağlılık toplam puanı ile anneye yakınlık puanı arasında  $r = - .44$  ( $p < .001$ ), baba bağlılık toplam puanı ile baba benzerlik toplam puanı arasında  $r = - .50$  ( $p < .001$ ), baba bağlılık toplam puanı ile babaya yakınlık puanı arasında ise  $r = - .51$  ( $p < .001$ ) düzeyinde olmak üzere anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak ölçüt geçerliğinin yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır. Deniz göcener

Anne-Baba bağlılık ölçeğinin genel güvenilirliği incelendiğinde,  $\alpha=0,952$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlikleri Tablo 2’de görüldüğü gibi bulunmuştur.

**Tablo 35. Anne-Baba Bağlılık Ölçeği Altboyutlarının Güvenirlikleri**

	<b>Ort</b>
Anne Bağlılık	0,929
Baba Bağlılık	0,937

#### **3.3.1.4. Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Ölçeği**

Genel Öz Yeterlik Ölçeği (General Perceived Self-Efficacy Scale) (Ek-4) Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Beşli Likert Tipi bir ölçektir. Orijinali Almanca olan ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması “Genelleştirilmiş Öz Yetki Beklentisi” adı ile Yeşilay (1996) tarafından yapılmıştır. Toplam 10 maddeden oluşan ölçeğin alt faktörü bulunmamaktadır.

Yapılan araştırmalarda Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı. 79 ile. 90 arasında değişmektedir. Türk öğrenciler üzerinde ise Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

Basım, Tatar ve Şahin (2006) yaptıkları çalışmada, ölçeğin Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısını .83; Çetin ve Basım (2010) yaptıkları çalışmada, ölçeğin Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısını ise .79; Sığırı, Tabak ve Güngör (2010) yaptıkları çalışmada, ölçeğin Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısını .87; Aypay

(2010) yaptığı Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısını .83 olarak bulmuştur.

Genelleştirilmiş öz yetkinlik ölçeğinin genel güvenirliği incelendiğinde,  $\alpha=0,894$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

### **3.3.1.5. Kendilik Algısı Ölçeği**

Gilbert ve Trent tarafından 5 maddeyle biçimlendirilen (Allan & Gilbert 1995), Şahin ve arkadaşları tarafından da madde sayısı önce 6'ya (Şahin & Şahin, 1992: 17-21) daha sonra 18'e (Şahin, Durak ve Şahin, 1991) çıkarılarak geliştirilen Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, kişinin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin düzeyini değerlendirmek amacını taşımaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997:13). Bu çalışmada ölçeğin uyarlanmış hali olan Kendilik Algısı ölçeği (Ek-5) kullanılmıştır.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ergen ve yetişkinlere uygulanan iki kutuplu 18 özellikten oluşan bir ölçektir. Ölçekte anlaşılabilirliği sağlamak için 1 - 6 arası Likert tarzı işaretleme yapılmaktadır. İki kutuplu maddeler, 6 noktalı bir boyut üzerinden alınan puanlara göre değerlendirilir. Yüksek puanlar, olumlu benlik şemasına, düşük puanlar olumsuz benlik şemasına işaret eder (Savaşır ve Şahin, 1997: 110).

Uç sosyo-ekonomik düzeyden 263 kız, 277 erkek toplam 540 lise ve üniversite öğrencisinden elde edilen Cronbach Alfa değeri, 79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu haliyle depresif belirtileri yüksek ve düşük olan grupları başarılı olarak ayırt edebildiği görülmüştür (Şahin ve Arkadaşları, 2002: 127). Altı boyut yerine on sekiz boyuta çıkarılan ölçekle 501 banka çalışanı üzerinde yapılan bir araştırmada Cronbach Alfa'nın .89 çıktığı görülmüştür (Şahin ve Durak, 1993). Ölçeğin güvenirliği iç tutarlılık Cronbach Alfa değeri .87 olarak bulunmuştur. Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu  $-.19, (p<.000)$  olarak bulunmuştur. Ölçeğin 627 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekler ile korelasyonlarının 0.14 ile -0.34 arasında değiştiği görülmüştür. Yapı geçerliğine bakıldığında, Beck Depresyon Envanteri'nden 9 altı ve 17 üstü puan alan grupların Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'ne göre ayrıştırılabildiği ( $p<.001$ ) görülmüştür (Savaşır ve Şahin, 1997).

Kendilik algısı ölçeğinin genel güvenirliği incelendiğinde,  $\alpha=0,933$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

### 3.4. İşlem

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını öğrencilere uygulayabilmek için öncelikle ilgili üniversitelerin rektörlüklerinden izin alınmıştır. Daha sonra uygulama yapılacak günler belirlenmiş ve öğrencilere katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu bilgisi verilmiştir. Araştırma kolayda örneklem yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, bilgilerin gizlilik esasına dayandığı ve kimlik bilgisi alınmayacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca araştırmanın güvenilirlik ve geçerliği açısından doğru ve içten cevaplanması gerektiği bilgisi de verilmiştir. Daha sonra sırasıyla kişisel bilgi formu, Anne Baba Bağlılık Ölçeği, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve Kendilik Algısı Ölçeği yer alan anket formu dağıtılmıştır. Uygulama yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı T-testi ve Mann Whitney-u, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında Tek Yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey Post Hoc testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006: 116);

<i>r</i>	İlişki
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

### 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 36. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	227	73,5
	Erkek	82	26,5
	Toplam	309	100,0
Yaş	18-19 Yaş	64	20,7
	20-21 Yaş	188	60,8
	22 Yaş Ve üstü	57	18,4
	Toplam	309	100,0
Öğrenim Gördüğü Bölüm	Psikoloji	82	26,5
	Adalet MYO	70	22,7
	Hukuk	24	7,8
	Mol.biyo.ve Genetik	22	7,1
	Endüstri Mühendisliği	20	6,5
	Hemşire	14	4,5
	İnşaat Mühendisliği	13	4,2
	Turizm Rehberliği	11	3,6
	Diğer	53	17,2
	Toplam	309	100,0
Üniversitede Bulunma Süresi	1.yıl	103	33,3
	2.yıl	142	46,0
	3.yıl	64	20,7
	Toplam	309	100,0

<b>Tablolar</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Okuduğu Bölümün Beklentisini Karşılama Düzeyi	Düşük	26	8,4
	Orta	211	68,3
	Yüksek	72	23,3
	Toplam	309	100,0
Gelir Düzeyi	Orta Düzey Ve Altı	160	51,8
	İyi Düzey Ve üstü	149	48,2
	Toplam	309	100,0
Kardeşinin Olma Durumu	Evet	280	90,6
	Hayır	29	9,4
	Toplam	309	100,0
Kardeş Sayısı	2 Kardeş	146	52,1
	3 Kardeş	67	23,9
	4 Kardeş Ve üstü	67	23,9
	Toplam	280	100,0
Annesinin Eğitim Durumu	Okur-yazar Değil	16	5,2
	İlköğretim	144	46,6
	Lise	94	30,4
	Üniversite	55	17,8
	Toplam	309	100,0
Babasının Eğitim Durumu	İlköğretim	98	31,7
	Lise	118	38,2
	Üniversite	93	30,1
	Toplam	309	100,0
Annesinin Mesleği	Ev Hanımı	224	72,5
	Diğer	85	27,5
	Toplam	309	100,0
Babasının Mesleği	İşçi	57	18,4
	Memur	47	15,2
	Esnaf	78	25,2
	Diğer	127	41,1
	Toplam	309	100,0
Ebeveynin Kendisine Karşı Tutumu	Demokratik	70	22,7
	Tutarsız	18	5,8
	Mükemmeliyetçi	23	7,4
	Otoriter	43	13,9
	Koruyucu	155	50,2
	Toplam	309	100,0
Akademik Olarak Kendini Başarılı Bulma Düzeyi	Orta Seviyede Başarılı	176	57,0
	Başarılı	116	37,5
	Çok Başarılı	17	5,5
	Toplam	309	100,0
Sağlık Durumu	Orta	94	30,4
	İyi	215	69,6
	Toplam	309	100,0
Fiziksel Bir Hastalığının Olma Durumu	Evet	16	5,2
	Hayır	293	94,8
	Toplam	309	100,0
Fiziksel Hastalığı		294	95,1
	Astım	1	0,3
	Egzama	1	0,3
	Eklem Hastalığı	1	0,3
	Göz	6	1,9
	Kas Hastalığı	1	0,3
	Ortopedik	4	1,3
	Romatizma	1	0,3
	Toplam	309	100,0



Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Ruhsal Bir Hastalığının Olma Durumu	Evet	10	3,2
	Hayır	299	96,8
	Toplam	309	100,0
Ruhsal Hastalığı		299	96,8
	Anksiyete	4	1,3
	Bipolar B.	1	0,3
	Depresyon	3	1,0
	Epilepsi	1	0,3
	Sosyal Fobi	1	0,3
	Toplam	309	100,0
Daha Önce Travmatik Olay Yaşama Durumu	Evet	29	9,4
	Hayır	280	90,6
	Toplam	309	100,0
Travmatik Olayların Kendisini Etkileme Düzeyi	Orta Düzeyde	20	69,0
	Yüksek Düzeyde	9	31,0
	Toplam	29	100,0
Kendini Utangaç Biri Olarak Görme Durumu	Evet	142	46,0
	Hayır	167	54,0
	Toplam	309	100,0

Üniversite öğrencileri cinsiyet değişkenine göre 227'si (%73,5) kadın, 82'si (%26,5) erkek olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri yaş değişkenine göre 64'ü (%20,7) 18-19 yaş, 188'i (%60,8) 20-21 yaş, 57'si (%18,4) 22 yaş ve üstü olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre 82'si (%26,5) psikoloji, 70'i (%22,7) adalet MYO, 24'ü (%7,8) hukuk, 22'si (%7,1) mol.biyo.ve genetik, 20'si (%6,5) endüstri mühendisliği, 14'ü (%4,5) hemşire, 13'ü (%4,2) inşaat mühendisliği, 11'i (%3,6) turizm rehberliği, 53'ü (%17,2) diğer olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri üniversitede bulunma süresi değişkenine göre 103'ü (%33,3) 1.yıl, 142'si (%46,0) 2.yıl, 64'ü (%20,7) 3.yıl olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri okuduğu bölümün beklentisini karşılama düzeyi değişkenine göre 26'si (%8,4) düşük, 211'i (%68,3) orta, 72'si (%23,3) yüksek olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri gelir düzeyi değişkenine göre 160'ı (%51,8) orta düzey ve altı, 149'u (%48,2) iyi düzey ve üstü olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri kardeşinin olma durumu değişkenine göre 280'i (%90,6) evet, 29'u (%9,4) hayır olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri kardeş sayısı değişkenine göre 146'sı (%52,1) 2 kardeş, 67'si (%23,9) 3 kardeş, 67'si (%23,9) 4 kardeş ve üstü olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri annesinin eğitim durumu değişkenine göre 16'sı (%5,2) okur-yazar değil, 144'ü (%46,6) ilköğretim, 94'ü (%30,4) lise, 55'i (%17,8) üniversite olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri babasının eğitim durumu değişkenine göre 98'i (%31,7) ilköğretim, 118'i (%38,2) lise, 93'ü (%30,1) üniversite olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri annesinin mesleği değişkenine göre 224'ü (%72,5) ev hanımı, 85'i (%27,5) diğer olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri babasının mesleği değişkenine göre 57'si (%18,4) işçi, 47'si (%15,2) memur, 78'i (%25,2) esnaf, 127'si (%41,1) diğer olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri ebeveynin kendisine karşı tutumu değişkenine göre 70'i (%22,7) demokratik, 18'i (%5,8) tutarsız, 23'ü (%7,4) mükemmeliyetçi, 43'ü (%13,9) otoriter, 155'i (%50,2) koruyucu olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri akademik olarak kendini başarılı bulma düzeyi değişkenine göre 176'sı (%57,0) orta seviyede başarılı, 116'sı (%37,5) başarılı, 17'si (%5,5) çok başarılı olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri sağlık durumu değişkenine göre 94'ü (%30,4) orta, 215'i (%69,6) iyi olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri fiziksel bir hastalığının olma durumu değişkenine göre 16'sı (%5,2) evet, 293'ü (%94,8) hayır olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri fiziksel hastalığı değişkenine göre 294'ü (%95,1), 1'i (%0,3) astım, 1'i (%0,3) egzama, 1'i (%0,3) eklem hastalığı, 6'sı (%1,9) göz, 1'i (%0,3) kas hastalığı, 4'ü (%1,3) ortopedik, 1'i (%0,3) romatizma olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri ruhsal bir hastalığının olma durumu değişkenine göre 10'u (%3,2) evet, 299'u (%96,8) hayır olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri ruhsal hastalığı değişkenine göre 299'u (%96,8), 4'ü (%1,3) anksiyete, 1'i (%0,3) bipolar b., 3'ü (%1,0) depresyon, 1'i (%0,3) epilepsi, 1'i (%0,3) sosyal fobi olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri daha önce travmatik olay yaşama durumu değişkenine göre 29'u (%9,4) evet, 280'i (%90,6) hayır olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri travmatik olayların kendisini etkileme düzeyi değişkenine göre 20'si (%69,0) orta düzeyde, 9'u (%31,0) yüksek düzeyde olarak dağılmaktadır.

Üniversite öğrencileri kendini utangaç biri olarak görme durumu değişkenine göre 142'si (%46,0) evet, 167'si (%54,0) hayır olarak dağılmaktadır.

#### 4.2. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Ortalamaları

**Tablo 37. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Ortalamaları**

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	309	63,819	11,464	37,000	84,000
Otonomi/özerklik	309	57,437	9,351	29,000	81,000
Çevresel Hâkimiyet	309	58,201	9,926	28,000	84,000
Bireysel Gelişim	309	62,463	9,877	38,000	83,000
Yaşam Amacı	309	60,748	10,434	32,000	84,000
Kendini Kabul	309	57,864	11,737	28,000	84,000
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	309	360,531	52,000	239,000	477,000

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin ortalamaları incelendiğinde, “diğerleriyle olumlu ilişkiler ” düzeyi ortalamasının (63,819 ± 11,464); “otonomi/özerklik” düzeyi ortalamasının (57,437 ± 9,351); “çevresel hâkimiyet” düzeyi ortalamasının (58,201 ± 9,926); “bireysel gelişim” düzeyi ortalamasının (62,463 ± 9,877); “yaşam amacı” düzeyi ortalamasının (60,748 ± 10,434); “kendini kabul” düzeyi ortalamasının (57,864 ± 11,737); “genel psikolojik iyi olma düzeyi” düzeyi ortalamasının (360,531 ± 52,000) düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 38. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Bağlılık Puanlarının Ortalamaları**

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Anne Bağlılık	309	55,437	17,622	28,000	113,000
Baba Bağlılık	309	62,829	20,855	28,000	128,000

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin anne baba bağlılık puanlarının ortalamaları incelendiğinde, “anne bağlılık” puanı ortalamasının (55,437 ± 17,622); “baba bağlılık” puanı ortalamasının (62,829 ± 20,855) düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 39. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Kendilik Algısı Düzeyi Ortalaması**

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Kendilik Algısı	309	80,994	18,183	25,000	108,000

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilik algısı düzeyi ortalamasının (80,994 ± 18,183) düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 40. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeyi Ortalaması**

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik	309	37,272	7,713	10,000	50,000

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş öz yetkinlik düzeyi ortalamasının (37,272 ± 7,713) düzeyde olduğu görülmektedir.

#### **4.3. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları**

**Tablo 41. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Kadın	227	65,101	11,250	3,325	<b>0,001</b>
	Erkek	82	60,268	11,367		
Otonomi/özerklik	Kadın	227	58,167	9,161	2,301	<b>0,022</b>
	Erkek	82	55,415	9,630		
Çevresel Hâkimiyet	Kadın	227	58,824	9,861	1,843	0,066
	Erkek	82	56,476	9,962		
Bireysel Gelişim	Kadın	227	64,018	9,598	4,764	<b>0,000</b>
	Erkek	82	58,159	9,401		
Yaşam Amacı	Kadın	227	61,811	9,974	3,019	<b>0,003</b>
	Erkek	82	57,805	11,156		
Kendini Kabul	Kadın	227	58,974	11,344	2,795	<b>0,006</b>
	Erkek	82	54,793	12,322		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Kadın	227	366,894	49,635	3,650	<b>0,000</b>
	Erkek	82	342,915	54,593		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=3.325$ ;  $p=0.001<0,05$ ). Kız üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları ( $x=65,101$ ), erkek üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarından ( $x=60,268$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=2.301$ ;  $p=0.022<0,05$ ). Kız üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanları ( $x=58,167$ ), erkek üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanlarından ( $x=55,415$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=4.764$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Kız üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanları ( $x=64,018$ ), erkek üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanlarından ( $x=58,159$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=3.019$ ;  $p=0.003<0,05$ ). Kız üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanları ( $x=61,811$ ), erkek üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanlarından ( $x=57,805$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=2.795$ ;  $p=0.006<0,05$ ). Kız üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ( $x=58,974$ ), erkek üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarından ( $x=54,793$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=3.650$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Kız üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ( $x=366,894$ ), erkek

üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyinden ( $x=342,915$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 42. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yaşa Göre Ortalamaları**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	18-19 Yaş	64	64,219	12,267	0,049	0,952
	20-21 Yaş	188	63,723	11,491		
	22 Yaş Ve üstü	57	63,684	10,597		
Otonomi/özerklik	18-19 Yaş	64	55,656	8,929	1,636	0,197
	20-21 Yaş	188	57,713	9,470		
	22 Yaş Ve üstü	57	58,526	9,312		
Çevresel Hâkimiyet	18-19 Yaş	64	57,594	8,817	0,165	0,848
	20-21 Yaş	188	58,420	10,175		
	22 Yaş Ve üstü	57	58,158	10,397		
Bireysel Gelişim	18-19 Yaş	64	62,469	9,885	0,000	1,000
	20-21 Yaş	188	62,457	9,968		
	22 Yaş Ve üstü	57	62,474	9,738		
Yaşam Amacı	18-19 Yaş	64	60,875	10,691	0,122	0,885
	20-21 Yaş	188	60,537	10,353		
	22 Yaş Ve üstü	57	61,298	10,573		
Kendini Kabul	18-19 Yaş	64	58,891	11,391	0,468	0,627
	20-21 Yaş	188	57,362	12,072		
	22 Yaş Ve üstü	57	58,368	11,080		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	18-19 Yaş	64	359,703	52,730	0,053	0,949
	20-21 Yaş	188	360,213	51,816		
	22 Yaş Ve üstü	57	362,509	52,661		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 43. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Öğrenim Gördüğü Bölüm Göre Ortalamaları**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Psikoloji	82	62,122	12,226	1,418	0,188
	Adalet MYO	70	65,671	10,533		
	Hukuk	24	65,250	11,164		
	Mol.biyo.ve Genetik	22	60,909	12,263		
	Endüstri Mühendisliği	20	66,400	13,884		
	Hemşire	14	63,714	13,396		
	İnşaat Mühendisliği	13	60,615	9,269		
	Turizm Rehberliği	11	58,273	11,917		
	Diğer	53	65,547	9,575		
Otonomi/özerklik	Psikoloji	82	55,537	9,184	1,774	0,082
	Adalet MYO	70	57,843	8,622		
	Hukuk	24	58,292	7,866		
	Mol.biyo.ve Genetik	22	55,864	8,714		
	Endüstri Mühendisliği	20	60,050	9,567		
	Hemşire	14	59,143	14,092		
	İnşaat Mühendisliği	13	52,692	9,630		
	Turizm Rehberliği	11	62,364	10,240		
	Diğer	53	58,811	9,047		
Çevresel Hâkimiyet	Psikoloji	82	57,134	9,501	1,544	0,141
	Adalet MYO	70	60,557	10,622		
	Hukuk	24	57,083	9,045		
	Mol.biyo.ve Genetik	22	54,273	11,386		
	Endüstri Mühendisliği	20	57,000	12,127		
	Hemşire	14	60,857	9,306		
	İnşaat Mühendisliği	13	54,846	8,783		
	Turizm Rehberliği	11	58,546	9,616		
	Diğer	53	59,377	8,406		
Bireysel Gelişim	Psikoloji	82	60,695	9,971	1,718	0,094
	Adalet MYO	70	63,486	10,013		
	Hukuk	24	61,000	10,219		
	Mol.biyo.ve Genetik	22	62,046	11,491		
	Endüstri Mühendisliği	20	64,450	9,434		
	Hemşire	14	66,571	7,633		
	İnşaat Mühendisliği	13	57,000	7,106		
	Turizm Rehberliği	11	61,182	10,400		
	Diğer	53	64,453	9,248		
Yaşam Amacı	Psikoloji	82	59,988	9,261	1,554	0,138
	Adalet MYO	70	61,486	10,602		
	Hukuk	24	59,333	11,713		
	Mol.biyo.ve Genetik	22	58,182	10,935		
	Endüstri Mühendisliği	20	62,550	11,941		
	Hemşire	14	66,071	12,175		
	İnşaat Mühendisliği	13	56,615	7,512		
	Turizm Rehberliği	11	56,364	9,892		
	Diğer	53	62,491	10,319		

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Kendini Kabul	Psikoloji	82	57,902	10,071	0,656	0,730
	Adalet MYO	70	58,857	12,346		
	Hukuk	24	57,917	11,147		
	Mol.biyo.ve Genetik	22	56,682	12,096		
	Endüstri Mühendisliği	20	56,300	16,595		
	Hemşire	14	58,357	15,614		
	İnşaat Mühendisliği	13	51,539	11,780		
	Turizm Rehberliği	11	58,273	14,157		
	Diğer	53	58,887	9,776		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Psikoloji	82	353,378	50,855	1,374	0,207
	Adalet MYO	70	367,900	50,943		
	Hukuk	24	358,875	48,952		
	Mol.biyo.ve Genetik	22	347,955	57,550		
	Endüstri Mühendisliği	20	366,750	63,589		
	Hemşire	14	374,714	65,980		
	İnşaat Mühendisliği	13	333,308	44,483		
	Turizm Rehberliği	11	355,000	55,572		
	Diğer	53	369,566	44,318		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 44. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Üniversitede Bulunma Süresi Göre Ortalamaları**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	1.yıl	103	64,078	11,291	0,719	0,488
	2.yıl	142	63,063	11,868		
	3.yıl	64	65,078	10,856		
Otonomi/özerklik	1.yıl	103	56,252	8,429	1,368	0,256
	2.yıl	142	57,810	9,692		
	3.yıl	64	58,516	9,924		
Çevresel Hâkimiyet	1.yıl	103	59,204	8,835	0,966	0,382
	2.yıl	142	57,423	9,998		
	3.yıl	64	58,313	11,337		
Bireysel Gelişim	1.yıl	103	62,019	9,470	1,039	0,355
	2.yıl	142	62,070	10,103		
	3.yıl	64	64,047	10,002		
Yaşam Amacı	1.yıl	103	60,971	9,689	0,828	0,438
	2.yıl	142	60,021	10,928		
	3.yıl	64	62,000	10,496		
Kendini Kabul	1.yıl	103	58,534	11,242	0,370	0,691
	2.yıl	142	57,261	12,197		
	3.yıl	64	58,125	11,589		



	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	1.yıl	103	361,058	49,284	0,586	0,557
	2.yıl	142	357,648	53,167		
	3.yıl	64	366,078	53,944		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının üniversitede bulunma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 45. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Okuduğu Bölümün Beklentisini Karşılama Düzeyi Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Düşük	26	61,539	11,752	0,816	0,443
	Orta	211	63,744	11,519		
	Yüksek	72	64,861	11,224		
Otonomi/özerklik	Düşük	26	57,000	10,866	0,045	0,956
	Orta	211	57,422	9,306		
	Yüksek	72	57,639	9,029		
Çevresel Hâkimiyet	Düşük	26	54,615	11,207	2,320	0,100
	Orta	211	58,204	9,671		
	Yüksek	72	59,486	10,008		
Bireysel Gelişim	Düşük	26	61,385	11,165	0,221	0,802
	Orta	211	62,450	9,931		
	Yüksek	72	62,889	9,326		
Yaşam Amacı	Düşük	26	57,308	13,022	1,552	0,214
	Orta	211	61,033	10,330		
	Yüksek	72	61,153	9,604		
Kendini Kabul	Düşük	26	53,539	13,204	2,391	0,093
	Orta	211	58,645	11,296		
	Yüksek	72	57,139	12,233		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Düşük	26	345,385	59,313	1,234	0,293
	Orta	211	361,498	51,395		
	Yüksek	72	363,167	50,838		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının okuduğu bölümün beklentisini karşılama düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 46. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Gelir Düzeyi Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Orta Düzey Ve Altı	160	62,913	11,804	-1,443	0,150
	İyi Düzey Ve üstü	149	64,792	11,043		
Otonomi/özerklik	Orta Düzey Ve Altı	160	56,738	9,340	-1,364	0,173
	İyi Düzey Ve üstü	149	58,188	9,337		
Çevresel Hâkimiyet	Orta Düzey Ve Altı	160	57,969	9,663	-0,425	0,671
	İyi Düzey Ve üstü	149	58,450	10,227		
Bireysel Gelişim	Orta Düzey Ve Altı	160	62,581	9,914	0,218	0,827
	İyi Düzey Ve üstü	149	62,336	9,868		
Yaşam Amacı	Orta Düzey Ve Altı	160	60,719	10,587	-0,050	0,960
	İyi Düzey Ve üstü	149	60,779	10,303		
Kendini Kabul	Orta Düzey Ve Altı	160	57,125	12,099	-1,148	0,252
	İyi Düzey Ve üstü	149	58,658	11,324		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Orta Düzey Ve Altı	160	358,044	52,036	-0,871	0,385
	İyi Düzey Ve üstü	149	363,201	52,003		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 47. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kardeşinin Olma Durumuna Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Evet	280	64,096	11,312	1,325	0,186
	Hayır	29	61,138	12,738		
Otonomi/özerklik	Evet	280	57,650	9,158	1,246	0,214
	Hayır	29	55,379	11,014		
Çevresel Hâkimiyet	Evet	280	58,582	9,837	2,111	<b>0,036</b>
	Hayır	29	54,517	10,200		
Bireysel Gelişim	Evet	280	62,450	9,982	-0,071	0,944
	Hayır	29	62,586	8,954		
Yaşam Amacı	Evet	280	60,929	10,591	0,947	0,344
	Hayır	29	59,000	8,742		
Kendini Kabul	Evet	280	58,264	11,454	1,870	0,062
	Hayır	29	54,000	13,825		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Evet	280	361,971	51,528	1,516	0,130
	Hayır	29	346,621	55,374		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ortalamalarının kardeşinin olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=2.111$ ;  $p=0.036<0,05$ ). Kardeşi olan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ( $x=58,582$ ), kardeşi olmayan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanlarından ( $x=54,517$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının kardeşinin olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 48. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kardeş Sayısı Göre Ortalamaları**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	2 Kardeş	146	63,911	11,677	0,074	0,928
	3 Kardeş	67	64,045	11,139		
	4 Kardeş Ve üstü	67	64,552	10,817		
Otonomi/özerklik	2 Kardeş	146	58,486	9,857	1,294	0,276
	3 Kardeş	67	56,582	9,096		
	4 Kardeş Ve üstü	67	56,896	7,423		
Çevresel Hâkimiyet	2 Kardeş	146	59,712	10,108	2,131	0,121
	3 Kardeş	67	56,970	9,120		
	4 Kardeş Ve üstü	67	57,731	9,757		
Bireysel Gelişim	2 Kardeş	146	63,075	9,900	0,648	0,524
	3 Kardeş	67	62,045	9,894		
	4 Kardeş Ve üstü	67	61,493	10,296		
Yaşam Amacı	2 Kardeş	146	61,562	10,383	0,562	0,570
	3 Kardeş	67	60,418	11,204		
	4 Kardeş Ve üstü	67	60,060	10,482		
Kendini Kabul	2 Kardeş	146	59,329	11,120	1,709	0,183
	3 Kardeş	67	57,970	11,840		
	4 Kardeş Ve üstü	67	56,239	11,661		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	2 Kardeş	146	366,075	53,387	0,974	0,379
	3 Kardeş	67	358,030	50,205		
	4 Kardeş Ve üstü	67	356,970	48,613		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü

varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 49. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Annesinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Okur-yazar Değil	16	59,063	10,655	1,074	0,360	
	İlköğretim	144	64,278	11,324			
	Lise	94	63,543	11,791			
	Üniversite	55	64,473	11,452			
Otonomi/özerklik	Okur-yazar Değil	16	51,875	7,051	2,015	0,112	
	İlköğretim	144	57,694	9,120			
	Lise	94	57,723	9,842			
	Üniversite	55	57,891	9,390			
Çevresel Hâkimiyet	Okur-yazar Değil	16	51,000	9,899	3,364	<b>0,019</b>	<b>2 &gt; 1</b> <b>3 &gt; 1</b>
	İlköğretim	144	58,403	10,147			
	Lise	94	59,362	9,764			
	Üniversite	55	57,782	8,937			
Bireysel Gelişim	Okur-yazar Değil	16	56,750	10,221	2,366	0,071	
	İlköğretim	144	62,090	9,956			
	Lise	94	63,447	9,292			
	Üniversite	55	63,418	10,176			
Yaşam Amacı	Okur-yazar Değil	16	55,875	9,797	1,929	0,125	
	İlköğretim	144	60,215	10,180			
	Lise	94	61,372	11,044			
	Üniversite	55	62,491	9,910			
Kendini Kabul	Okur-yazar Değil	16	50,500	13,545	3,266	<b>0,022</b>	<b>3 &gt; 1</b> <b>4 &gt; 1</b>
	İlköğretim	144	57,076	11,768			
	Lise	94	59,553	11,308			
	Üniversite	55	59,182	11,111			
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Okur-yazar Değil	16	325,063	49,187	2,927	<b>0,034</b>	<b>3 &gt; 1</b> <b>4 &gt; 1</b>
	İlköğretim	144	359,757	51,192			
	Lise	94	365,000	53,211			
	Üniversite	55	365,236	50,029			

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ortalamalarının annesinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,364$ ;  $p=0,019 < 0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Annesinin eğitim durumu ilköğretim olan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ( $58,403 \pm 10,147$ ), annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanlarından ( $51,000 \pm 9,899$ ) yüksek bulunmuştur. Annesinin eğitim durumu lise olan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ( $59,362$

$\pm 9,764$ ), annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanlarından ( $51,000 \pm 9,899$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ortalamalarının annesinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,266$ ;  $p=0,022 < 0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Annesinin eğitim durumu lise olan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ( $59,553 \pm 11,308$ ), annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarından ( $50,500 \pm 13,545$ ) yüksek bulunmuştur. Annesinin eğitim durumu üniversite olan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ( $59,182 \pm 11,111$ ), annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarından ( $50,500 \pm 13,545$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının annesinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=2,927$ ;  $p=0,034 < 0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Annesinin eğitim durumu lise olan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ( $365,000 \pm 53,211$ ), annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyinden ( $325,063 \pm 49,187$ ) yüksek bulunmuştur. Annesinin eğitim durumu üniversite olan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ( $365,236 \pm 50,029$ ), annesinin eğitim durumu okur-yazar olmayan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyinden ( $325,063 \pm 49,187$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, bireysel gelişim, yaşam amacı puanları ortalamalarının annesinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 50. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Babasının Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	İlköğretim	98	63,459	10,838	0,602	0,549	
	Lise	118	63,263	11,775			
	Üniversite	93	64,903	11,749			
Otonomi/özerklik	İlköğretim	98	57,551	8,878	2,129	0,121	
	Lise	118	56,212	9,589			
	Üniversite	93	58,871	9,418			
Çevresel Hâkimiyet	İlköğretim	98	58,133	9,842	0,499	0,607	
	Lise	118	57,627	10,017			
	Üniversite	93	59,000	9,952			
Bireysel Gelişim	İlköğretim	98	61,500	10,067	2,709	0,068	
	Lise	118	61,703	9,986			
	Üniversite	93	64,441	9,340			
Yaşam Amacı	İlköğretim	98	60,469	9,946	1,293	0,276	
	Lise	118	59,873	10,872			
	Üniversite	93	62,151	10,335			
Kendini Kabul	İlköğretim	98	56,704	11,073	3,282	<b>0,039</b>	<b>3 &gt; 1</b> <b>3 &gt; 2</b>
	Lise	118	56,788	11,887			
	Üniversite	93	60,452	11,941			
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	İlköğretim	98	357,816	49,646	2,193	0,113	
	Lise	118	355,466	53,282			
	Üniversite	93	369,817	52,109			

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ortalamalarının babasının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,282$ ;  $p=0,039<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Babasının eğitim durumu üniversite olan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ( $60,452 \pm 11,941$ ), babasının eğitim durumu ilköğretim olan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarından ( $56,704 \pm 11,073$ ) yüksek bulunmuştur. Babasının eğitim durumu üniversite olan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ( $60,452 \pm 11,941$ ), babasının eğitim durumu lise olan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarından ( $56,788 \pm 11,887$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının babasının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü

varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 51. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Annesinin Mesleği Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Ev Hanımı	224	64,259	11,471	1,096	0,274
	Diğer	85	62,659	11,430		
Otonomi/özerklik	Ev Hanımı	224	57,411	9,402	-0,080	0,936
	Diğer	85	57,506	9,272		
Çevresel Hâkimiyet	Ev Hanımı	224	58,473	10,302	0,783	0,404
	Diğer	85	57,482	8,877		
Bireysel Gelişim	Ev Hanımı	224	62,290	10,235	-0,498	0,619
	Diğer	85	62,918	8,903		
Yaşam Amacı	Ev Hanımı	224	60,469	10,792	-0,762	0,447
	Diğer	85	61,482	9,447		
Kendini Kabul	Ev Hanımı	224	57,880	12,292	0,037	0,968
	Diğer	85	57,824	10,198		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Ev Hanımı	224	360,781	54,907	0,137	0,879
	Diğer	85	359,871	43,709		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının annesinin mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 52. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Babasının Mesleği Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	İşçi	57	63,035	11,391	1,391	0,245
	Memur	47	63,192	12,695		
	Esnaf	78	62,256	10,754		
	Diğer	127	65,362	11,390		
Otonomi/özerklik	İşçi	57	56,053	10,024	1,719	0,163
	Memur	47	58,298	8,398		
	Esnaf	78	56,090	9,197		
	Diğer	127	58,567	9,387		
Çevresel Hâkimiyet	İşçi	57	58,123	10,620	0,214	0,887
	Memur	47	57,511	11,540		
	Esnaf	78	57,859	9,272		
	Diğer	127	58,701	9,437		

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Bireysel Gelişim	İşçi	57	63,263	9,141	0,977	0,404
	Memur	47	64,170	9,462		
	Esnaf	78	61,321	9,687		
	Diğer	127	62,173	10,441		
Yaşam Amacı	İşçi	57	60,246	10,449	0,100	0,960
	Memur	47	60,681	11,246		
	Esnaf	78	60,577	9,475		
	Diğer	127	61,102	10,784		
Kendini Kabul	İşçi	57	55,667	12,376	1,649	0,178
	Memur	47	57,575	12,400		
	Esnaf	78	56,987	10,192		
	Diğer	127	59,496	11,987		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	İşçi	57	356,386	54,159	0,780	0,506
	Memur	47	361,426	53,350		
	Esnaf	78	355,090	48,750		
	Diğer	127	365,402	52,577		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının babasının mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 53. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Ebeveynin Kendisine Karşı Tutumu Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Demokratik	70	65,657	11,169	1,991	0,096	
	Tutarsız	18	59,444	11,738			
	Mükemmeliyetçi	23	66,609	10,396			
	Otoriter	43	65,186	10,755			
	Koruyucu	155	62,703	11,749			
Otonomi/özerklik	Demokratik	70	58,800	9,235	0,826	0,509	
	Tutarsız	18	57,222	9,968			
	Mükemmeliyetçi	23	57,391	8,365			
	Otoriter	43	58,442	9,769			
	Koruyucu	155	56,574	9,370			
Çevresel Hâkimiyet	Demokratik	70	60,329	10,925	2,026	0,091	
	Tutarsız	18	53,778	8,063			
	Mükemmeliyetçi	23	59,478	11,184			
	Otoriter	43	58,465	9,543			
	Koruyucu	155	57,490	9,411			
Bireysel Gelişim	Demokratik	70	63,614	10,031	1,169	0,324	
	Tutarsız	18	60,111	11,146			
	Mükemmeliyetçi	23	65,261	8,427			
	Otoriter	43	61,209	9,561			
	Koruyucu	155	62,148	9,913			



	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Yaşam Amacı	Demokratik	70	62,843	10,550	2,174	0,072	
	Tutarsız	18	56,000	10,244			
	Mükemmeliyetçi	23	63,174	10,232			
	Otoriter	43	60,674	9,771			
	Koruyucu	155	60,013	10,452			
Kendini Kabul	Demokratik	70	61,500	10,998	4,107	<b>0,003</b>	<b>1 &gt; 2</b>
	Tutarsız	18	50,667	10,738			
	Mükemmeliyetçi	23	60,348	12,911			
	Otoriter	43	56,558	10,664			
	Koruyucu	155	57,052	11,818			
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Demokratik	70	372,743	53,102	2,507	<b>0,042</b>	<b>1 &gt; 2</b> <b>3 &gt; 2</b> <b>1 &gt; 5</b>
	Tutarsız	18	337,222	49,575			
	Mükemmeliyetçi	23	372,261	49,931			
	Otoriter	43	360,535	50,692			
	Koruyucu	155	355,981	51,415			

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ortalamalarının ebeveynin kendisine karşı tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=4,107$ ;  $p=0,003 < 0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Ebeveynin kendisine karşı tutumu demokratik olan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ( $61,500 \pm 10,998$ ), ebeveynin kendisine karşı tutumu tutarsız olan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarından ( $50,667 \pm 10,738$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının ebeveynin kendisine karşı tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=2,507$ ;  $p=0,042 < 0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Ebeveynin kendisine karşı tutumu demokratik olan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ( $372,743 \pm 53,102$ ), ebeveynin kendisine karşı tutumu tutarsız olan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyinden ( $337,222 \pm 49,575$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveynin kendisine karşı tutumu mükemmeliyetçi olan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ( $372,261 \pm 49,931$ ), ebeveynin kendisine karşı tutumu tutarsız olan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyinden ( $337,222 \pm 49,575$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveynin kendisine karşı tutumu demokratik olan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ( $372,743$

$\pm 53,102$ ), ebeveynin kendisine karşı tutumu koruyucu olan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyinden ( $355,981 \pm 51,415$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı puanları ortalamalarının ebeveynin kendisine karşı tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 54. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Akademik Olarak Kendini Başarılı Bulma Düzeyi Göre Ortalamaları**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Orta Seviyede Başarılı	176	62,068	11,471	5,011	<b>0,007</b>	<b>2 &gt; 1</b>
	Başarılı	116	66,319	10,645			
	Çok Başarılı	17	64,882	13,995			
Otonomi/özerklik	Orta Seviyede Başarılı	176	56,318	9,139	3,221	<b>0,041</b>	<b>2 &gt; 1</b>
	Başarılı	116	58,698	9,257			
	Çok Başarılı	17	60,412	10,921			
Çevresel Hâkimiyet	Orta Seviyede Başarılı	176	56,006	9,931	10,635	<b>0,000</b>	<b>2 &gt; 1</b>
	Başarılı	116	61,155	9,181			
	Çok Başarılı	17	60,765	9,424			
Bireysel Gelişim	Orta Seviyede Başarılı	176	60,688	9,805	7,213	<b>0,001</b>	<b>2 &gt; 1</b>
	Başarılı	116	65,078	9,266			
	Çok Başarılı	17	63,000	11,158			
Yaşam Amacı	Orta Seviyede Başarılı	176	58,790	10,651	7,502	<b>0,001</b>	<b>2 &gt; 1</b>
	Başarılı	116	63,336	9,504			
	Çok Başarılı	17	63,353	10,386			
Kendini Kabul	Orta Seviyede Başarılı	176	56,278	11,879	3,813	<b>0,023</b>	<b>2 &gt; 1</b>
	Başarılı	116	60,026	11,282			
	Çok Başarılı	17	59,529	11,369			
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Orta Seviyede Başarılı	176	350,148	52,141	8,573	<b>0,000</b>	<b>2 &gt; 1</b>
	Başarılı	116	374,612	47,848			
	Çok Başarılı	17	371,941	55,670			

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları ortalamalarının akademik olarak kendini başarılı bulma düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark

istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=5,011$ ;  $p=0,007<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Akademik olarak kendini başarılı bulan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları ( $66,319 \pm 10,645$ ), akademik olarak kendini orta seviyede başarılı bulan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarından ( $62,068 \pm 11,471$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanları ortalamalarının akademik olarak kendini başarılı bulma düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=3,221$ ;  $p=0,041<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Akademik olarak kendini başarılı bulan üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanları ( $58,698 \pm 9,257$ ), akademik olarak kendini orta seviyede başarılı bulan üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanlarından ( $56,318 \pm 9,139$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ortalamalarının akademik olarak kendini başarılı bulma düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=10,635$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Akademik olarak kendini başarılı bulan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ( $61,155 \pm 9,181$ ), akademik olarak kendini orta seviyede başarılı bulan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanlarından ( $56,006 \pm 9,931$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanları ortalamalarının akademik olarak kendini başarılı bulma düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=7,213$ ;  $p=0,001<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Akademik olarak kendini başarılı bulan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanları ( $65,078 \pm 9,266$ ), akademik olarak kendini orta seviyede başarılı bulan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanlarından ( $60,688 \pm 9,805$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanları ortalamalarının akademik olarak kendini başarılı bulma düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=7,502$ ;  $p=0,001<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Akademik olarak kendini başarılı bulan üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanları ( $63,336 \pm 9,504$ ), akademik olarak kendini orta seviyede başarılı bulan üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanlarından ( $58,790 \pm 10,651$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ortalamalarının akademik olarak kendini başarılı bulma düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=3,813$ ;  $p=0,023<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Akademik olarak kendini başarılı bulan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ( $60,026 \pm 11,282$ ), akademik olarak kendini orta seviyede başarılı bulan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarından ( $56,278 \pm 11,879$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının akademik olarak kendini başarılı bulma düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $F=8,573$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Akademik olarak kendini başarılı bulan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ( $374,612 \pm 47,848$ ), akademik olarak kendini orta seviyede başarılı bulan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyinden ( $350,148 \pm 52,141$ ) yüksek bulunmuştur.

**Tablo 55. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Sağlık Durumuna Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Orta	94	59,404	10,867	-4,621	<b>0,000</b>
	İyi	215	65,749	11,203		

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Otonomi/özerklik	Orta	94	54,766	9,057	-3,375	<b>0,001</b>
	İyi	215	58,605	9,258		
Çevresel Hâkimiyet	Orta	94	53,947	9,148	-5,186	<b>0,000</b>
	İyi	215	60,061	9,696		
Bireysel Gelişim	Orta	94	60,192	9,740	-2,700	<b>0,007</b>
	İyi	215	63,456	9,794		
Yaşam Amacı	Orta	94	57,457	10,003	-3,742	<b>0,000</b>
	İyi	215	62,186	10,314		
Kendini Kabul	Orta	94	52,138	10,426	-5,982	<b>0,000</b>
	İyi	215	60,367	11,417		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Orta	94	337,904	45,929	-5,273	<b>0,000</b>
	İyi	215	370,423	51,495		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları ortalamalarının sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-4.621$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Sağlık durumu iyi olan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları ( $x=65,749$ ), Sağlık durumu orta düzeyde olan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarından ( $x=59,404$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanları ortalamalarının sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-3.375$ ;  $p=0.001<0,05$ ). Sağlık durumu iyi olan üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanları ( $x=58,605$ ), Sağlık durumu orta düzeyde olan üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanlarından ( $x=54,766$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ortalamalarının sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-5.186$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Sağlık durumu iyi olan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ( $x=60,061$ ), Sağlık durumu orta düzeyde olan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanlarından ( $x=53,947$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanları ortalamalarının sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-2.700$ ;  $p=0.007<0,05$ ).

Sağlık durumu iyi olan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanları ( $x=63,456$ ), Sağlık durumu orta düzeyde olan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanlarından ( $x=60,192$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanları ortalamalarının sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-3.742$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Sağlık durumu iyi olan üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanları ( $x=62,186$ ), Sağlık durumu orta düzeyde olan üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanlarından ( $x=57,457$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ortalamalarının sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-5.982$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Sağlık durumu iyi olan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ( $x=60,367$ ), Sağlık durumu orta düzeyde olan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarından ( $x=52,138$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının sağlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-5.273$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Sağlık durumu iyi olan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ( $x=370,423$ ), Sağlık durumu orta düzeyde olan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyinden ( $x=337,904$ ) yüksek bulunmuştur.

**Tablo 56. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Fiziksel Bir Hastalığının Olma Durumuna Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Evet	16	60,875	12,511	-1,055	0,292
	Hayır	293	63,980	11,405		
Otonomi/özerklik	Evet	16	55,625	6,869	-0,795	0,427
	Hayır	293	57,536	9,467		
Çevresel Hâkimiyet	Evet	16	54,000	7,052	-1,744	0,082
	Hayır	293	58,430	10,017		
Bireysel Gelişim	Evet	16	63,125	8,318	0,275	0,783
	Hayır	293	62,427	9,966		

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Yaşam Amacı	Evet	16	59,563	9,179	-0,466	0,642
	Hayır	293	60,812	10,508		
Kendini Kabul	Evet	16	55,500	10,033	-0,827	0,409
	Hayır	293	57,993	11,825		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Evet	16	348,688	40,482	-0,935	0,350
	Hayır	293	361,178	52,534		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının fiziksel bir hastalığının olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 57. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Ruhsal Bir Hastalığının Olma Durumuna Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Evet	10	61,900	11,647	-0,537	0,591
	Hayır	299	63,883	11,472		
Otonomi/özerklik	Evet	10	53,500	8,462	-1,355	0,176
	Hayır	299	57,569	9,364		
Çevresel Hâkimiyet	Evet	10	51,800	10,696	-2,084	<b>0,038</b>
	Hayır	299	58,415	9,847		
Bireysel Gelişim	Evet	10	62,100	11,883	-0,118	0,906
	Hayır	299	62,475	9,826		
Yaşam Amacı	Evet	10	58,600	12,403	-0,661	0,509
	Hayır	299	60,819	10,379		
Kendini Kabul	Evet	10	50,900	12,078	-1,916	0,056
	Hayır	299	58,097	11,675		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Evet	10	338,800	55,150	-1,345	0,180
	Hayır	299	361,258	51,831		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ortalamalarının ruhsal bir hastalığının olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-2.084$ ;  $p=0.038<0,05$ ). Ruhsal bir hastalığı olmayan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ( $x=58,415$ ), ruhsal bir hastalığı olan üniversite öğrencilerinin çevresel hakimiyet puanlarından ( $x=51,800$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının ruhsal bir hastalığının olma durumu değişkenine göre

anlamli bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 58. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Daha Önce Travmatik Olay Yaşama Durumuna Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Evet	29	63,103	14,161	-0,353	0,773
	Hayır	280	63,893	11,176		
Otonomi/özerklik	Evet	29	56,172	9,982	-0,764	0,445
	Hayır	280	57,568	9,293		
Çevresel Hâkimiyet	Evet	29	56,414	9,697	-1,018	0,309
	Hayır	280	58,386	9,948		
Bireysel Gelişim	Evet	29	65,483	9,891	1,735	0,084
	Hayır	280	62,150	9,840		
Yaşam Amacı	Evet	29	62,897	10,143	1,166	0,245
	Hayır	280	60,525	10,456		
Kendini Kabul	Evet	29	57,000	11,622	-0,416	0,678
	Hayır	280	57,954	11,766		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Evet	29	361,069	52,565	0,058	0,953
	Hayır	280	360,475	52,036		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının daha önce travmatik olay yaşama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 59. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Travmatik Olayların Kendisini Etkileme Düzeyi Göre Ortalamaları**

	Grup	N	Ort	Ss	MW	p
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Orta Düzeyde	20	63,500	14,982	83,500	0,759
	Yüksek Düzeyde	9	62,222	12,940		
Otonomi/özerklik	Orta Düzeyde	20	57,100	11,135	72,000	0,395
	Yüksek Düzeyde	9	54,111	6,882		
Çevresel Hâkimiyet	Orta Düzeyde	20	56,850	10,742	82,000	0,706
	Yüksek Düzeyde	9	55,444	7,316		
Bireysel Gelişim	Orta Düzeyde	20	65,600	9,923	88,500	0,943
	Yüksek Düzeyde	9	65,222	10,414		
Yaşam Amacı	Orta Düzeyde	20	62,800	9,987	88,000	0,925
	Yüksek Düzeyde	9	63,111	11,096		
Kendini Kabul	Orta Düzeyde	20	58,650	11,334	68,500	0,310
	Yüksek Düzeyde	9	53,333	12,073		



	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>MW</b>	<b>p</b>
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Orta Düzeyde	20	364,500	55,598	77,000	0,540
	Yüksek Düzeyde	9	353,444	47,271		

Üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul, genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının travmatik olayların kendisini etkileme düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 60. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kendini Utangaç Biri Olarak Görme Durumuna Göre Ortalamaları**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Evet	142	61,683	10,830	-3,061	<b>0,002</b>
	Hayır	167	65,635	11,704		
Otonomi/özerklik	Evet	142	55,078	8,483	-4,199	<b>0,000</b>
	Hayır	167	59,443	9,608		
Çevresel Hâkimiyet	Evet	142	56,444	9,686	-2,904	<b>0,004</b>
	Hayır	167	59,695	9,911		
Bireysel Gelişim	Evet	142	60,944	9,550	-2,515	<b>0,012</b>
	Hayır	167	63,755	9,994		
Yaşam Amacı	Evet	142	58,754	9,960	-3,142	<b>0,002</b>
	Hayır	167	62,443	10,557		
Kendini Kabul	Evet	142	55,268	11,594	-3,657	<b>0,000</b>
	Hayır	167	60,072	11,435		
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Evet	142	348,169	48,320	-3,943	<b>0,000</b>
	Hayır	167	371,042	52,839		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları ortalamalarının kendini utangaç biri olarak görme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-3.061$ ;  $p=0.002<0,05$ ). Kendini utangaç biri olarak görmeyen üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanları ( $x=65,635$ ), kendini utangaç biri olarak gören üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarından ( $x=61,683$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanları ortalamalarının kendini utangaç biri olarak görme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t=-4.199$ ;

$p=0.000<0,05$ ). Kendini utangaç biri olarak görmeyen üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanları ( $x=59,443$ ), kendini utangaç biri olarak gören üniversite öğrencilerinin otonomi/özerklik puanlarından ( $x=55,078$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ortalamalarının kendini utangaç biri olarak görme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=-2.904$ ;  $p=0.004<0,05$ ). Kendini utangaç biri olarak görmeyen üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanları ( $x=59,695$ ), kendini utangaç biri olarak gören üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puanlarından ( $x=56,444$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanları ortalamalarının kendini utangaç biri olarak görme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=-2.515$ ;  $p=0.012<0,05$ ). Kendini utangaç biri olarak görmeyen üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanları ( $x=63,755$ ), kendini utangaç biri olarak gören üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puanlarından ( $x=60,944$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanları ortalamalarının kendini utangaç biri olarak görme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=-3.142$ ;  $p=0.002<0,05$ ). Kendini utangaç biri olarak görmeyen üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanları ( $x=62,443$ ), kendini utangaç biri olarak gören üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanlarından ( $x=58,754$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ortalamalarının kendini utangaç biri olarak görme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=-3.657$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Kendini utangaç biri olarak görmeyen üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanları ( $x=60,072$ ), kendini utangaç biri olarak gören üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarından ( $x=55,268$ ) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının kendini utangaç biri olarak görme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda

grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur( $t=-3.943$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Kendini utangaç biri olarak görmeyen üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyi ( $x=371,042$ ), kendini utangaç biri olarak gören üniversite öğrencilerinin genel psikolojik iyi olma düzeyinden ( $x=348,169$ ) yüksek bulunmuştur.

#### 4.4. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Aralarındaki İlişkilerin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

**Tablo 61. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Aralarındaki İlişkilerin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi**

		Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Otonomi /özerklik	Çevresel Hâkimiyet	Bireysel Gelişim	Yaşam Amacı	Kendini Kabul	Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi
<b>Anne Bağlılık</b>	r	-0,387**	-0,244**	-0,406**	-	-	-	-0,430**
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>
<b>Baba Bağlılık</b>	r	-0,366**	-0,273**	-0,410**	-	-	-	-0,434**
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>
<b>Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik</b>	r	0,340**	0,337**	0,463**	0,340**	0,332**	0,398**	0,445**
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>
<b>Kendilik Algısı</b>	r	0,344**	0,292**	0,352**	0,244**	0,292**	0,320**	0,373**
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>

Anne Bağlılık ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.387$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre anne bağlılık puanı arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler azalmaktadır.

Anne Bağlılık ile otonomi/özerklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.244$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre anne bağlılık puanı arttıkça otonomi/özerklik azalmaktadır.

Anne Bağlılık ile çevresel hâkimiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.406$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre anne bağlılık puanı arttıkça çevresel hâkimiyet azalmaktadır.

Anne Bağlılık ile bireysel gelişim arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.221$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre anne bağlılık puanı arttıkça bireysel gelişim azalmaktadır.

Anne Bağlılık ile yaşam amacı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.377$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre anne bağlılık puanı arttıkça yaşam amacı azalmaktadır.

Anne Bağlılık ile kendini kabul arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.466$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre anne bağlılık puanı arttıkça kendini kabul azalmaktadır.

Anne Bağlılık ile genel psikolojik iyi olma düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.43$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre anne bağlılık puanı arttıkça genel psikolojik iyi olma düzeyi azalmaktadır.

Baba Bağlılık ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.366$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre baba bağlılık puanı arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler azalmaktadır.

Baba Bağlılık ile otonomi/özerklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.273$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre baba bağlılık puanı arttıkça otonomi/özerklik azalmaktadır.

Baba Bağlılık ile çevresel hâkimiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.41$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre baba bağlılık puanı arttıkça çevresel hâkimiyet azalmaktadır.

Baba Bağlılık ile bireysel gelişim arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.253$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre baba bağlılık puanı arttıkça bireysel gelişim azalmaktadır.

Baba Bağlılık ile yaşam amacı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.34$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre baba bağlılık puanı arttıkça yaşam amacı azalmaktadır.

Baba Bağlılık ile kendini kabul arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.487$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre baba bağlılık puanı arttıkça kendini kabul azalmaktadır.

Baba Bağlılık ile genel psikolojik iyi olma düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=-0.434$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre baba bağlılık puanı arttıkça genel psikolojik iyi olma düzeyi azalmaktadır.

Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.34$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre genelleştirilmiş öz yetkinlik arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler artmaktadır.

Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ile otonomi/özerklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.337$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre genelleştirilmiş öz yetkinlik arttıkça otonomi/özerklik artmaktadır.

Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ile çevresel hâkimiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.463$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre genelleştirilmiş öz yetkinlik arttıkça çevresel hâkimiyet artmaktadır.

Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ile bireysel gelişim arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.34$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre genelleştirilmiş öz yetkinlik arttıkça bireysel gelişim artmaktadır.

Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ile yaşam amacı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.332$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre genelleştirilmiş öz yetkinlik arttıkça yaşam amacı artmaktadır.

Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ile kendini kabul arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.398$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre genelleştirilmiş öz yetkinlik arttıkça kendini kabul artmaktadır.

Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik ile genel psikolojik iyi olma düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.445$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre genelleştirilmiş öz yetkinlik arttıkça genel psikolojik iyi olma düzeyi artmaktadır.

Kendilik Algısı ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.344$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre kendilik algısı arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler artmaktadır.

Kendilik Algısı ile otonomi/özerklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.292$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre kendilik algısı arttıkça otonomi/özerklik artmaktadır.

Kendilik Algısı ile çevresel hâkimiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.352$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre kendilik algısı arttıkça çevresel hâkimiyet artmaktadır.

Kendilik Algısı ile bireysel gelişim arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.244$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre kendilik algısı arttıkça bireysel gelişim artmaktadır.

Kendilik Algısı ile yaşam amacı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.292$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre kendilik algısı arttıkça yaşam amacı artmaktadır.

Kendilik Algısı ile kendini kabul arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.32$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre kendilik algısı arttıkça kendini kabul artmaktadır.

Kendilik Algısı ile genel psikolojik iyi olma düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur( $r=0.373$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Buna göre kendilik algısı arttıkça genel psikolojik iyi olma düzeyi artmaktadır.

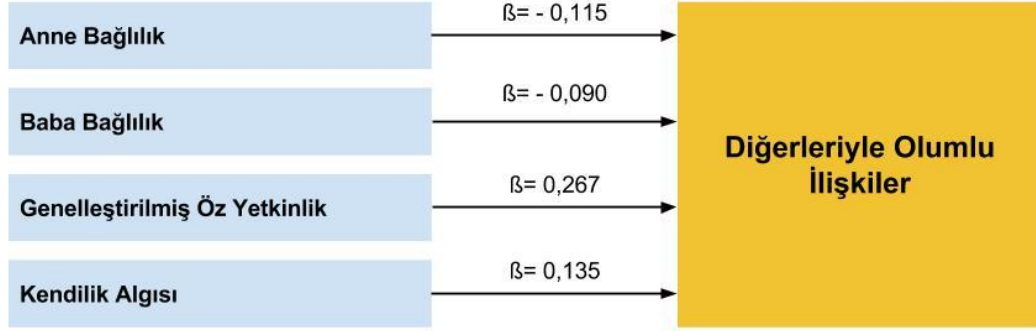
#### 4.5. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi

**Tablo 62. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Üzerine Etkisi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	$R^2$
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Sabit	55,039	11,990	0,000	27,146	<b>0,000</b>	0,253
	Anne Bağlılık	-0,115	-2,683	<b>0,008</b>			
	Baba Bağlılık	-0,090	-2,536	<b>0,012</b>			
	Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik	0,267	3,348	<b>0,001</b>			
	Kendilik Algısı	0,135	4,061	<b>0,000</b>			

Anne bağlılık, baba bağlılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=27,146$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyinin belirleyicisi olarak anne bağlılık, baba bağlılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür( $R^2=0,253$ ). Üniversite öğrencilerinin anne bağlılık puanı diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,115$ ). Üniversite öğrencilerinin baba bağlılık puanı diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,090$ ). Üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş öz yetkinlik düzeyi diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,267$ ).

Üniversite öğrencilerinin kendilik algısı düzeyi diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,135$ ).

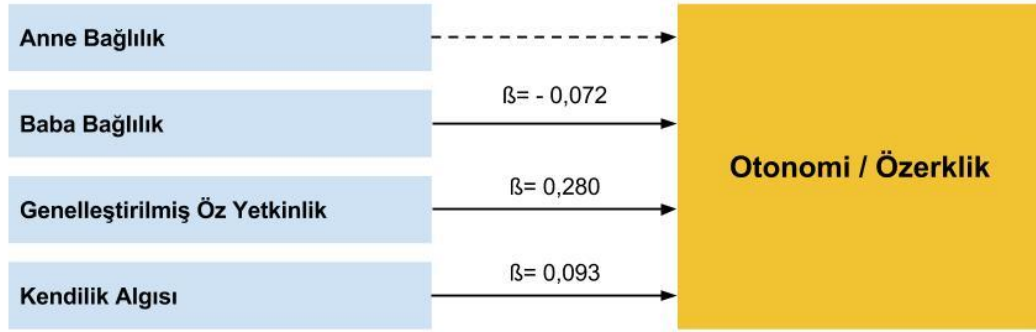


Şekil 10. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Tablo 63. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Otonomi/Özerklik Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	T	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Otonomi/özerklik	Sabit	44,872	11,370	0,000	16,863	<b>0,000</b>	0,171
	Anne Bağlılık	-0,015	-0,416	0,678			
	Baba Bağlılık	-0,072	-2,358	<b>0,019</b>			
	Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik	0,280	4,089	<b>0,000</b>			
	Kendilik Algısı	0,093	3,260	<b>0,001</b>			

Anne bağlılık, baba bağlılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı ile otonomi/özerklik arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=16,863$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Otonomi/özerklik düzeyinin belirleyicisi olarak anne bağlılık, baba bağlılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür( $R^2=0,171$ ). Üniversite öğrencilerinin anne bağlılık puanı otonomi/özerklik düzeyini etkilememektedir ( $p=0.678>0.05$ ). Üniversite öğrencilerinin baba bağlılık puanı otonomi/özerklik düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,072$ ). Üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş öz yetkinlik düzeyi otonomi/özerklik düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,280$ ). Üniversite öğrencilerinin kendilik algısı düzeyi otonomi/özerklik düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,093$ ).



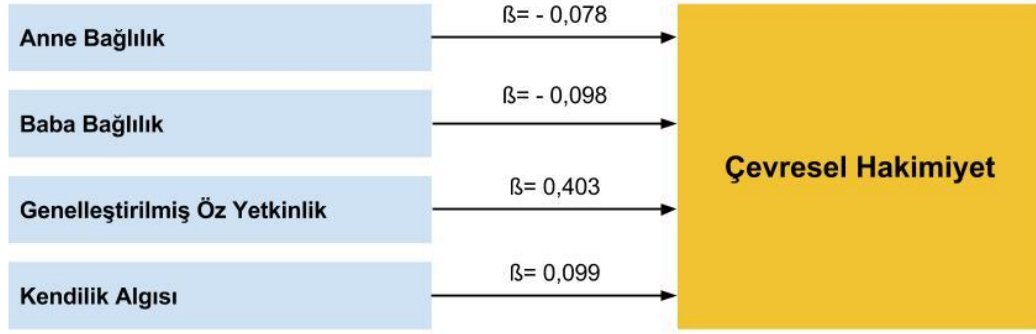
Şekil 11. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Otonomi/Özerklik Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Tablo 64. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Çevresel Hâkimiyet Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Çevresel Hâkimiyet	Sabit	45,681	12,228	0,000	40,771	<b>0,000</b>	0,341
	Anne Bağlılık	-0,078	-2,224	<b>0,027</b>			
	Baba Bağlılık	-0,098	-3,389	<b>0,001</b>			
	Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik	0,403	6,219	<b>0,000</b>			
	Kendilik Algısı	0,099	3,652	<b>0,000</b>			

Anne bağılılık, baba bağılılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı ile çevresel hâkimiyet arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=40,771$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Çevresel hâkimiyet düzeyinin belirleyicisi olarak anne bağılılık, baba bağılılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür ( $R^2=0,341$ ). Üniversite öğrencilerinin anne bağılılık puanı çevresel hâkimiyet düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,078$ ). Üniversite öğrencilerinin baba bağılılık puanı çevresel hâkimiyet düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,098$ ). Üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş öz yetkinlik düzeyi çevresel hâkimiyet düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,403$ ). Üniversite öğrencilerinin kendilik algısı düzeyi çevresel hâkimiyet düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,099$ ).



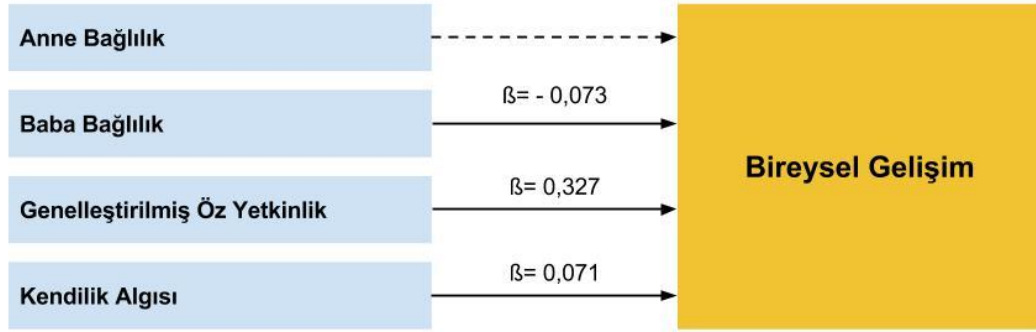


Şekil 12. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Çevresel Hâkimiyet Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Tablo 65. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Bireysel Gelişim Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Bireysel Gelişim	Sabit	49,584	11,747	0,000	14,562	<b>0,000</b>	0,150
	Anne Bağlılık	-0,009	-0,219	0,827			
	Baba Bağlılık	-0,073	-2,216	<b>0,027</b>			
	Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik	0,327	4,466	<b>0,000</b>			
	Kendilik Algısı	0,071	2,322	<b>0,021</b>			

Anne bağıllık, baba bağıllık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı ile bireysel gelişim arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=14,562$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bireysel gelişim düzeyinin belirleyicisi olarak anne bağıllık, baba bağıllık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ( $R^2=0,150$ ). Üniversite öğrencilerinin anne bağıllık puanı bireysel gelişim düzeyini etkilememektedir ( $p=0.827>0.05$ ). Üniversite öğrencilerinin baba bağıllık puanı bireysel gelişim düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,073$ ). Üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş öz yetkinlik düzeyi bireysel gelişim düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,327$ ). Üniversite öğrencilerinin kendilik algısı düzeyi bireysel gelişim düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,071$ ).

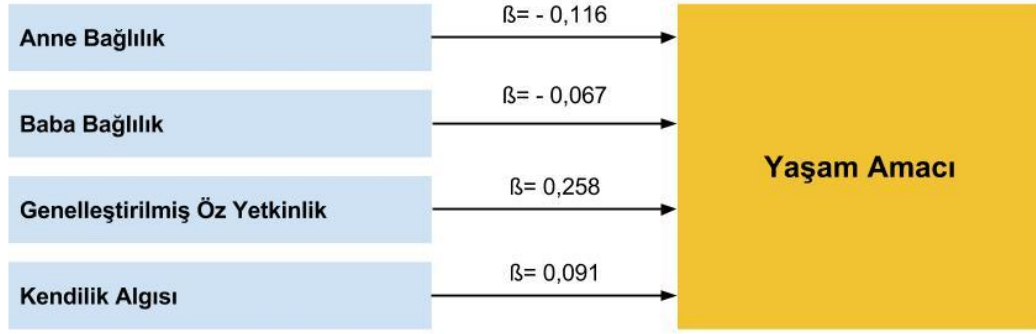


Şekil 13. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Bireysel Gelişim Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Tablo 66. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Yaşam Amacı Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Yaşam Amacı	Sabit	54,430	12,738	0,000	22,619	<b>0,000</b>	0,219
	Anne Bağlılık	-0,116	-2,912	<b>0,004</b>			
	Baba Bağlılık	-0,067	-2,024	<b>0,044</b>			
	Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik	0,258	3,479	<b>0,001</b>			
	Kendilik Algısı	0,091	2,951	<b>0,003</b>			

Anne bağlılık, baba bağlılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı ile yaşam amacı arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=22,619$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Yaşam amacı düzeyinin belirleyicisi olarak anne bağlılık, baba bağlılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür( $R^2=0,219$ ). Üniversite öğrencilerinin anne bağlılık puanı yaşam amacı düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,116$ ). Üniversite öğrencilerinin baba bağlılık puanı yaşam amacı düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,067$ ). Üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş öz yetkinlik düzeyi yaşam amacı düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,258$ ). Üniversite öğrencilerinin kendilik algısı düzeyi yaşam amacı düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,091$ ).

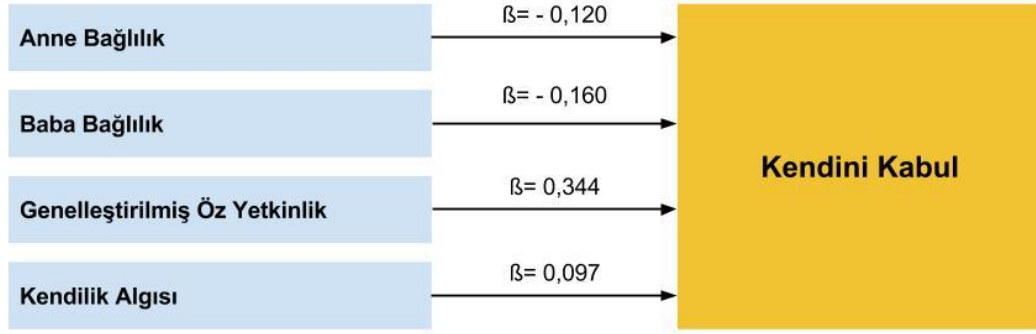


Şekil 14. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Yaşam Amacı Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Tablo 67. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Kendini Kabul Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Kendini Kabul	Sabit	53,865	12,303	0,000	42,868	<b>0,000</b>	0,352
	Anne Bağlılık	-0,120	-2,936	<b>0,004</b>			
	Baba Bağlılık	-0,160	-4,701	<b>0,000</b>			
	Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik	0,344	4,528	<b>0,000</b>			
	Kendilik Algısı	0,097	3,078	<b>0,002</b>			

Anne bağıllık, baba bağıllık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı ile kendini kabul arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=42,868; p=0,000<0.05). Kendini kabul düzeyinin belirleyicisi olarak anne bağıllık, baba bağıllık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür(R<sup>2</sup>=0,352). Üniversite öğrencilerinin anne bağıllık puanı kendini kabul düzeyini azaltmaktadır (β=-0,120). Üniversite öğrencilerinin baba bağıllık puanı kendini kabul düzeyini azaltmaktadır (β=-0,160). Üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş öz yetkinlik düzeyi kendini kabul düzeyini arttırmaktadır (β=0,344). Üniversite öğrencilerinin kendilik algısı düzeyi kendini kabul düzeyini arttırmaktadır (β=0,097).

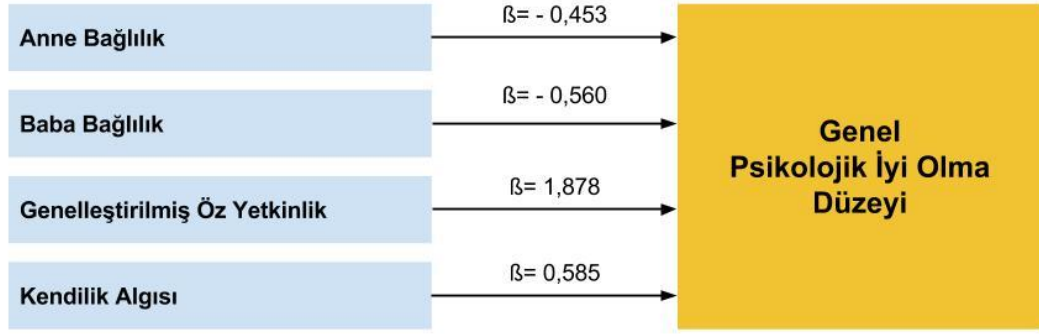


**Şekil 15. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Kendini Kabul Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli**

**Tablo 68. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi Üzerine Etkisi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi	Sabit	303,471	15,685	0,000	43,476	<b>0,000</b>	0,356
	Anne Bağlılık	-0,453	-2,506	<b>0,013</b>			
	Baba Bağlılık	-0,560	-3,731	<b>0,000</b>			
	Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik	1,878	5,597	<b>0,000</b>			
	Kendilik Algısı	0,585	4,188	<b>0,000</b>			

Anne bağıllık, baba bağıllık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı ile genel psikolojik iyi olma düzeyi arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=43,476$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Genel psikolojik iyi olma düzeyi düzeyinin belirleyicisi olarak anne bağıllık, baba bağıllık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür ( $R^2=0,356$ ). Üniversite öğrencilerinin anne bağıllık puanı genel psikolojik iyi olma düzeyi düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,453$ ). Üniversite öğrencilerinin baba bağıllık puanı genel psikolojik iyi olma düzeyi düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,560$ ). Üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş öz yetkinlik düzeyi genel psikolojik iyi olma düzeyi düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=1,878$ ). Üniversite öğrencilerinin kendilik algısı düzeyi genel psikolojik iyi olma düzeyi düzeyini arttırmaktadır ( $\beta=0,585$ ).



**Şekil 16. Anne Baba Bağlılık, Kendilik Algısı, Genelleştirilmiş Öz Yetkinlik Düzeylerinin Genel Psikolojik İyi Olma Düzeyi Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli**

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamında elde edilen bulguları özetlemek gerekirse;

Psikolojik iyi olmayı etkileyen sosyodemografik faktörler gözden geçirildiğinde; cinsiyetin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu;

Yaş, ekonomik durum ile psikolojik iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki olmadığı;

Katılımcı üniversite öğrencilerin üniversite öğrenimi için dahil oldukları bölümlerin ne olduğu, beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığı ve üniversitede bulunma sürelerinin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde anlamlı etki sahibi olmadığı;

Çevresel hâkimiyet dışında kardeş olma durumu ve kardeş sayısının anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı,

Öğrencilerin, travmatik olay yaşama ve etkilenme düzeylerinin psikolojik iyi olma düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediği saptanmıştır.

Bireyin kendini kabul alt boyutu dışında babanın eğitiminin psikolojik iyi olma düzeyinde etkisi olmadığı görülürken, annenin eğitimi çevresel hakimiyet, kendini kabul ve genel psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşma yarattığı; annesinin ve babasının mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri ile sağlıklı olma durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında; farklılaşmanın tüm alt boyutlar için anlamlı düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

Fiziksel ve ruhsal bir hastalığa sahip olma durumu da anlamlı düzeyde olmasa da psikolojik iyi olmayı olumsuz etkileyen faktörler olarak saptanmıştır.

Ruhsal sağlık için sadece çevresel hâkimiyette rahatsızlığın olmaması lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu görölmektedir.

Öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin kendini utangaç biri olarak görme düzeyleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu;

Anne baba bağlılık, kendilik algısı, genelleştirilmiş öz yetkinlik ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşama amacı, kendini kabul ve genel psikolojik olma düzeyinin belirleyicisi olarak anne bağlılık, baba bağlılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görölmüştür.

Bireylerin, aileleri ve içerisinde yaşadıkları topluluk ile ilişkileri ve etkileşimleri iyi olma duygusuna önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Birey, değerli saygın, güçlenmiş, bakım ve hissetme gereksinimine sahiptir. Kendileri, diğerleri ve çevreleri saygı gösterilmesi gerekliliği hissetmektedirler. Elde edilen bulgular bu düşünceleri destekler niteliktedir.

Psikolojik iyi olma insanın gelişimi üzerinde odaklanmaktadır. Dolayısıyla, üniversite dönemi gibi bir sürecin ele alınması hedeflenmiştir. Bireyin, ailesi ve sosyal çevresindeki ilişkileri ve etkileşimleri iyi olma duygusuna ve hissine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu açıdan bireyin, değerli saygın, güçlü ve yeterli olduğunu hissetmesi gereklidir. evresi tarafından kabul gören, onaylanıp desteklenen kişilerin daha başarılı ve psikolojik iyi olma düzeyi yüksek kişiler olduğu saptanmıştır (Ryff, 1989). Ana hipotez bu doğrultuda değerlendirilmiş ve daha sonra detaylandırılacağı üzere literatür ile uyumlu sonuçlar elde edilmiştir.

Psikolojik iyi olmayı etkileyen sosyodemografik faktörler gözden geçirildiğinde; cinsiyetin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde doğrudan bir etkisinin saptanabildiğini söylemek mümkündür. Çevresel hâkimiyet alt boyutu dışında kadınların lehine anlamlı düzeyde yüksek bir psikolojik iyi olma durumu söz konusudur. Bu bilgi literatür ile uyumlu ve beklenildiği şekildedir (Cooper, Okamura ve McNeil 1995). Diener'in (1984) ise psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından cinsiyet değerlendirmeleri bir takım çelişkiler barındırmaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş üzerinde cinsiyetin belirgin bir etkisinden söz etmek mümkün değildir. Diener ve Myers (1997) psikolojik iyi oluşa dair kadın-erkek eşitliğini vurgulamakta ve elde edilmiş farklılıkların sosyal ve kültürel değerlerden kaynaklı olabileceğini belirtmektedirler. Bunun açıklamasını da kadınların erkeklere nazaran

depresyon ve endişeye iki kat eğilimli olmalarına karşılık, erkeklerin antisosyalliğe ve alkolizme kadınlara oranla beş kat daha eğilimli olmaları istatistikleriyle yapmışlardır. Bu durumda iki cinsiyet arasında psikolojik iyi oluşa dair bir vurgu saptanamamaktadır.

Psikolojik iyi olmayı etkileyen sosyodemografik faktörlerden yaşın anlamlı düzeyde farklılaşma oluşturmadığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, Argyle'in (1999) yaşın; psikolojik iyi oluşa etkisini .10 düzeyinde belirlediği, kendisinden önce yapılmış birçok çalışmada yaşın etkisi konusunda net açıklama yapılmadığını vurguladığı anlaşılmaktadır. Bunun nedeni birbiri ile çelişen birçok durumun söz konusu olmasıdır. Bu çalışmadan elde edilen sonuç ile tutarlı bir şekilde, Ryff'in (1989) yaş ile psikolojik iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki olmadığını belirtmiş olması önemlidir. Yaş ile artan deneyimlerin kişisel gelişimi mümkün kılacağından iyi oluşu da beraberinde getirmesi muhtemel iken artan sorumluluk ve azalan fizyolojik fonksiyonların ket vuran etkisinden söz etmek mümkündür. Yaş ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki konusunda söz konusu çelişki, Ryff'in kuramının temel kaynağını oluşturmuştur. Yaşam boyu gelişim kuramı çerçevesinde, kişinin gelişimi sadece çocukluk ve gençlik dönemi dahilinde değildir tüm yaşam boyu sürecektir bu sebeple, yaş psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı olarak değerlendirilmemekte, elde edilen sonuçlar da bunu desteklemektedir.

Katılımcı üniversite öğrencilerin üniversite öğrenimi için dahil oldukları bölümlerin ne olduğu, beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığı ve üniversitede bulunma sürelerinin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde anlamlı etki sahibi olmadığı saptanmıştır. Literatürde üniversite öğrencilerin psikolojik ve öznel iyi olma süreçlerini araştıran çalışmalarda eğitim görülen bölüme yönelik değerlendirme yapılmadığı dikkat çekmektedir (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Cenkseven ve Akbaş, 2007). Dolayısıyla, elde edilen verilerin karşılaştırılması mümkün olamamıştır.

İyi oluş hali ile gelir düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığı fark edilmiştir. Literatürde psikolojik, öznel iyi olma ve mutluluk kavramları ile en çok eşleştirilen değişken olarak belirtilen ekonomik faktörlerin (Timur, M., 2008) genelde sınırlı da olsa anlamlı bir farklılaşmayı vurguladığı söylenebilir. Kişinin gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş hali ile ilişkili olup olmadığını saptamaya dair çalışmalar söz konusu ilişki yönünü pozitif olarak belirlemiştir (Braun, 1977; Campbell ve arkadaşları, 1976; Diener, 1984;



Diener ve Seligman 2004). Gelir düzeyinin iyi oluş ile ilişkili olup olmadığını belirlemeye yönelik çalışmalar göstermiştir ki genel anlamda gelir düzeyinden alınan doyum ile mutluluk arasında olumlu bir ilişki söz konusudur. Deiner ve Seligman'a (2004) göre maddi refah seviyesi arttıkça, iyi oluş düzeyindeki değişimlerin ekonomik faktörlerden ziyade sosyal ilişkiler ve yaşam kalitesi ile açıklanması gerekmektedir. Diener, Oishi ve Lucas (2003) yaşam kalitesi ne kadar yüksek ise ona bağlı olarak psikolojik iyi oluşun da o kadar yüksek olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla, elde edilen sonucun öğrenci olarak eğitimine devam eden katılımcılar düşünüldüğünde şaşırtıcı olmadığını söylemek mümkündür.

Psikolojik iyi olmayı etkileyen sosyodemografik faktörler gözden geçirildiğinde; kardeş varlığı ve sayısının psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde doğrudan bir etkisinin saptanabildiğini söylemek mümkün değildir. Sadece çevresel hâkimiyet alt boyutunda kardeş varlığının, olması lehine anlamlı bir farklılaşma oluşturduğu saptanmıştır. Literatürde, kardeş varlığı ile psikolojik iyi olmanın birlikte değerlendirilmediği dolayısıyla oldukça az kaynak olduğunu söylemek mümkündür. Tatlıoğlu'nun (2012) "Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adını verdiği çalışmasında, kardeş sayısı ve var olma durumunun psikolojik iyi olmayı etkilemediği sonucuna eriştiği görülmektedir. Dolayısıyla çalışma verilerinin birbirini desteklediğini söylemek mümkündür.

Öğrencilerin psikolojik iyi olma ile ebeveyn öğrenim durumu ile ilişkilerine bakıldığında; farklılaşmanın belirli alt boyutlar için anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Annenin eğitimi çevresel hâkimiyet, kendini kabul ve genel psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşma yarattığı dikkat çekmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça artan psikolojik iyi olmayı annenin tutumlarına ve davranışlarına yansıyan kalite ile açıklamak mümkündür. Annenin çocuğu ile sağlıklı iletişimi ve kaliteli paylaşımları çocuğun ilerleyen zamanda iyi olma düzeyini etkilemiş olabilir. Babaların eğitim düzeyi arttıkça kendini kabul düzeyinin de artış gösterdiği görülmektedir. Babanın eğitim durumunun genel yaşam doyumunu yordama düzeyinin yetersizliğini fakat çocuğun kendine güvenini etkilediğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Ben-Zur, 2003). Bu açıdan ilgili konuya yönelik çalışmaların artırılması gerektiği anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin annesinin ve babasının mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı

görülmektedir. Bu bulguların birbirini desteklediğini göstermektedir. Kendi içinde tutarlı olan bilgilerin şaşırtıcı olmadığını söylemek mümkündür.

Ebeveyn mesleğinin doğrudan etkisi saptanamamış olsa da ebeveyn tutumunun demokratik tutum lehine psikolojik iyi olma düzeyine etki ettiği görülmektedir. Kendini kabul ve genel psikolojik olma düzeyleri üzerinde fark edilmiş bu ilişki istatistiksel açıdan anlamlı düzeydedir. Olumsuz olarak değerlendirilen ebeveyn tutumlarının psikolojik olma düzeyine olumsuz etkisi saptanmıştır.

Öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri ile sağlıklı olma durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında; farklılaşmanın tüm alt boyutlar için anlamlı düzeyde olduğunu söylemek mümkündür. Sağlık durumunu iyi olarak ifade eden öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini de daha yüksek şekilde ifade ettikleri anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, fiziksel ve ruhsal bir hastalığa sahip olma durumu da anlamlı düzeyde olmasa da psikolojik iyi olmayı olumsuz etkileyen faktörler olarak saptanmıştır. Ruhsal sağlık için sadece çevresel hâkimiyette rahatsızlığın olmaması lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bulguların birbirini desteklediğini ve kendi içinde tutarlı olduğunu söylemek mümkündür. İnsanların nasıl göründüklerine ne denli çaba harcadıkları ve fiziksel görünüşlerindeki memnuniyetin yaşamdan keyif alma ve mutlu olma süreçlerini ne denli etkilediği oldukça açık bir olgudur. Bu doğrultuda literatürde birçok araştırma yapılmış türlü psikopatolojik gelişmelerin yanı sıra başarı, mutluluk, evlilik hayatı gibi birçok değişkenle ilişkilendirmeleri söz konusu olmuştur (Diener, Wolsic ve Fujita, 1995). Sağlık değerlendirmelerinin ve algılanan fiziksel sağlığın stres, psikolojik iyi olma ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini Watson ve Pennebaker (1989) da açıklamışlardır. Literatürde direkt olarak etkisi kanıtlanmamış olsada pozitif korelasyon bağlamında oldukça yer verilen bir konu olan fiziksel sağlık ve görünüş aynı zamanda öznel iyi oluş içinde oldukça önemli bir olgu olarak sunulmuştur (Feingold, 1992). Bu açıdan, elde edilen bilgilerin literatürü destekleyici olduğunu söylemek mümkündür.

Öğrencilerin akademik olarak kendilerini başarılı bulma düzeyleri ile psikolojik iyi olma ilişkisi incelendiğinde, tüm alt boyutlarda başarılı görme lehine bir farklılaşma olduğu anlaşılmıştır. Bu fark istatistiksel açıdan anlamlı düzeydedir. Üniversite öğrencilerinin kendi akademik başarı düzeylerinden memnuniyetlerinin yaşamdan aldıkları doyumunu arttırdığı söylenebilir. Bununla ilgili literatür incelendiğinde, Argyle'in (1987) okuldaki performansın özellikle gençlerin uyumunu

ve iyi olma düzeylerini olumlu etkilediği söylenebilir. Başarılı hissetmenin dünyaya bakış açısı ve stresle başa çıkma açısından da fayda sağladığı düşünülebileceğinden elde edilen sonuç anlamlıdır.

Öğrencilerin, travmatik olay yaşama ve etkilenme düzeylerinin psikolojik iyi olma düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediği söylenebilir. Literatürde konuya ilgili sadece tek çalışma bulunmuştur. Smith, Perrin, Yule ve Rabe-Hesketh (2001) ilgili çalışmalarında travmatik olay yaşanması halinde azalan psikolojik iyi olma düzeyinden bahsetmişlerdir. Bu çalışmada anlamlı bir farklılaşma bulunamamasının nedeni, seçilen katılımcıların herhangi bir travma olayı yaşamamış olmaları olabilir. Seçilen örneklemin dağılımı bunun sebebi olarak değerlendirilebilir.

Öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin kendini utangaç biri olarak görme düzeyleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Scheff (1990) çalışmasında utangaçlık hissinin sosyal ilişkileri olumsuz etkilemesinden ötürü psikolojik iyi olmayı da etkileyeceğini belirttiği görülmektedir. Elde edilen bulguyu bu açıdan değerlendirmek mümkündür.

Ana hipotez çerçevesinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin anne baba bağlılık, kendilik algısı, genelleştirilmiş öz yeterlik ve psikolojik iyi olma düzeyleri incelendiğinde; istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğundan bahsetmek mümkündür. Literatürde, anne baba ile sağlıklı bağlanma yaşayamayan, otoriter ve baskıcı tutum ile büyüyen çocukların negatif benlik oluşturdıkları ve psikolojik iyi olma düzeylerinin olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (Baumrind, 1966; Çağdaş ve Seçer,2004). Bu açıdan demokratik tutum ile büyümüş, daha özgürlükçü, yaş ilerledikçe bağımsızlaşan ve kendinden emin dolayısıyla anne baba ile sağlıklı bağlanma yaşayan öğrencilerin daha yüksek düzeyde psikolojik iyi olma tarifleyecekleri düşünülebilir. Nitekim literatürdeki bulgular da benzer şekildedir. Anne baba ile güvenli ilişki kuran bireylerin bireysel kendine yetiş ve psikolojik iyi olmadan bahsedilebileceğini söylemek mümkündür. (Haktanır ve Baran, 1998; Erkan, 2002; Çeçen, 2008).

Moeini ve arkadaşlarının (2008), öz yeterlik ve algılanan stresin psikolojik iyi olmaya etkisini incelediği bir çalışmada, psikolojik iyi olma düzeyi ile öz yeterlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre öz yeterlik düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır. Korkmaz (2012)'ın yaptığı çalışmada psikolojik iyi olma düzeyi ile kendilik algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu

belirtilmiştir. Bu çalışmalar da bu araştırmadan elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul ve genel psikolojik olma düzeyinin belirleyicisi olarak anne bahlılık, baba bahlılık, genelleştirilmiş öz yetkinlik, kendilik algısı değışkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görölmüştür. Benzer şekilde, Main, Kaplan, Cassidy (1985) çalışmalarında anne baba ile kurulan ilişkiye bahlı olarak algılanan ilgi doğrultusunda olumsuz bir tavırla karşılanan çocuğun sosyalleşme konusunda sıkıntılar yaşayacağı, gerekli kabiliyetleri geliştiremeyeceğini belirttiğı görölmektedir. Ayrıca, otoriter ve baskıcı ebeveynlerin, çocuğun kendisini var etmesini engelleyerek alanını kısıtlayacakları dolayısıyla kendilik algısı ve öz yeterliliğı de olumsuz etkileyeceğini ifade ettikleri belirlenmiştir. Benzer şekilde, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul açısından anne baba bahlılık, öz yetkinlik ve kendilik algısı ilişkisinin güçlü olduğunu ifade eden çalışma da saptanmıştır (Denham, Blair, Demulder, Levitas, Sawyer, Auerech ve Queaan, 2003). Dolayısıyla elde edilen bulguların hipotezi desteklediğı gibi literatür ile uyumlu olduğunu söylemek de mümkündür.

## 6. ÖNERİLER

Çocuklukta hissedilen kabul görme ve onay yetişkinlikte bireyin öz değer algısı, saygısı, çevresinde var olan diğer kişilerle sıcak ve destekleyici ilişkiler geliştirmesi ile ilgilidir. Psikolojik iyi olma düzeyi yüksek olan kişi kendisinde ve çevresinde olan biteni öğrenme eğilimindedir. Yaratıcı bir şekilde kendilerini ifade eden ve hayatından memnun olan kişiler, ihtiyaçları karşılandığı doğrultuda esenlik duygusunu geliştirir. Hayat zorluklar ve mücadelelerle doludur. Bu nedenle, esnek olmak ve olumlu bir öğrenme isteğine sahip olmak yaşamak adına oldukça önemlidir. Bundan sonraki çalışmalarda konuya yönelik araştırmaların artırılması bu açıdan önem taşımaktadır.

Psikolojik bağlamda yapılan literatür araştırması (Myers ve Diener, 1997) psikolojiye dair 10 kaynaktan sadece 3'ünün "mutluluk", "zindelik", "huzur", "doyum" gibi kavramlar üzerine şekillendiğini göstermiştir. Psikolojik olarak iyi olma hali ile yapılan araştırmaların da kötü olmaya (depresyon, mutsuzluk, yas vb) kıyasla çok daha az olduğu belirtilmiştir. Myers ve Diener (1997)'de dünya çapında yaptıkları bu çalışmada ülkemizde var olan bu durumun tüm dünyaya genellenebileceğini göstererek literatürdeki araştırmalarda kötü olma haline göre 1/21 daha az olduğunu belirtmişlerdir. Bu açıdan günümüzde dahi genel olarak psikopatoloji ve olumsuz kavramlar üzerine inşa edilen bir sistemden bahsetmek mümkündür. Psikolojik iyi olma, kariyer/okul başarı, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler başta olmak üzere yaşam kalitesi açısından son derece önemlidir. Konu seçimi yaparken özellikle dikkat çeken bu durum birçok değişkenle beraber ele alınması son derece detaylı ve kapsamlı bir çalışma imkânı sunmuştur. Daha fazla değişken ile karşılaştırılabilir veri elde edilmesi ileriye dönük fayda sağlayacaktır. Ayrıca uygun

formlar kullanılarak veya geliştirilerek ergenler, orta yaştaki yetişkinler, yaşlılar gibi farklı gruplarda da çalışılabilir.

İyi oluşla ilgili yapılan araştırmalar daha uygulama temelli yapılabilir. Danışmanlık hizmeti alanların yardım arama nedenleri iyi oluş bakış açısı ile ilişkilendirilebilir.

Akademik başarı algısı öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini yordadığından, öğrencilere başarılarını yükseltebilecek yöntemler, etkili dinleme ve zaman değerlendirme yöntemleri hakkında bilgilendirme yapılabilir. Bireylerin kişilik gelişiminde çok büyük rol oynayan ailelerin kişilik gelişimi sürecinde çocuklarının sorumluluk sahibi olmasını, dış dünya ile iletişime açık olmalarını ağırlamaları gerektiği görülmektedir. Bu bağlamda ailelere bu konuda bilgilendirme yapılarak bilinç kazandırılabilir.

## 7. KAYNAKLAR

Adams, V. H. (1999). Predictors of African American Well-Being. *Journal of Black Psychology*, 25 (1) 78-104.

Ainsworth M. D. S., Blehar, M. C. Waters, E., & Wall S. (1978). *Pattern of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 154-198.

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachment Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.

Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8 (3) 721-750.

Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.

Allan, S. & Gilbert, P. (1995). A Social Comparison Scale: Psychometric Properties and Relationship to Psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19, 293-299.

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum Press.

Andrews, F. M. and Robinson J.P. (1991). "Measures of Subjective Well-Being", (Ed.). J. P. Robinson, P. R. Shaver Ve L. S. Wrigtman, *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, New York: Academic Press, Vol. 1, 61-62.

Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Routledge.

Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 353-373.

Arıcı R. (2005). *Gelişim Öğrenme*. Nobel Yay., Ankara, 110, 146, 147.

Arkonaç, S. (1993). *Grup İlişkileri*, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1. Baskı, Cağaloğlu İstanbul.

Armsden, G. C. and Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-454.

Arslan, E. & Arı, R., (2008). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması ", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19, 54-60.

Aster, E.V. (2000). *İlkçağ ve Ortaçağ Felsefe Tarihi*, Çev.: V. Okur, İm Yayınları, İstanbul.

Aypay, A. (2010). Öz Yeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2) 113-131. (1-3 Ekim 2009 tarihleri arasında XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunuldu, Eskişehir).

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 391.

Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory. In E. Barnouw (Ed). *International Encyclopedia of Communications*. New York: Oxford University Press, Vol. 4, 92-96.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In R. J. Corsini (Ed.). *Encyclopedia of Psychology* (2nd ed.). New York: Wiley, Vol. 3, 368-369.

Bandura, A. (1994a). Self Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of Human Behavior*, (Volume. 4, 71-81), New York: Academic Press, (Reprinted in H.Friedman.(Ed.), *Encyclopedia of Mental Health*, San Diego, Academic Press.

Bandura, A. (1998). Health Promotion From the Perspective of Social Cognitive Theory. *Psychology and Health*, 13, 249-623.

Basım, H. N., Tatar, İ. ve Şahin, N. H. (2006). Çalışma Yaşamında İzlenim Yönetimi: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9 (18), 1-17.

Baumrind, D. (1966). The Effects of Authoritative Parental Control on Child Behaviors. *Child Development*, 37, 887-907.

Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources, and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 67-79.

Bigras M., Crepaldi M. A., Carvalho de Lima M.L. (2011). A Mother-Child Secure Attachment to Prevent Interpersonal Violence Among Young People. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil* 11 (1) 15-20.

Bilgin, N. (2003), *Sosyal Psikoloji Sözlüğü Kavramlar ve Yaklaşımlar*, 1. Baskı, Bağlam Yayınları, İstanbul, 348.

Bilgin, N. (2007). *Kimlik İnşası*, Asina Yayınları, İzmir.



Bilir, Ş. ve Dabanlı, D. (1990). *Ergenlik Çağındaki Sosyal Gelişime Aile Tutumlarının Etkisi, Aile Yazıları III. Birey, Kişi ve Toplum* (Derleyen Beylül Dikeçligil, Ahmet Çiğdem), T. C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Ankara Genel Yayın no 5/3.

Biller H. B. (1993). *Fathers and Families Paternal Factors in Child Development*. London: Auburn House, 10-22.

Bisconti, T. L., & Bergeman, C. S. (1999). Perceived Social Control as a Mediator of the Relationships Among Social Support, Psychological Well-Being, and Perceived Health. *The Gerontologist*, 39 (1) 94-103.

Black, K. A. (2002). Associations Between Adolescent-Mother and Adolescent-Best Friend Interactions Statistical Data Included, *Adolescence*. 37, 235-254.

Blanton, H., Buunk, B. P., Gibbons, F. X. ve Kuyper, H. (1999). When Better Than Others Compare Upward: Choice of Comparison and Comparative Evaluation as Independent Predictors of Academic Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (3) 420-430.

Bowlby J. (1958) The Nature of The Child's Tie to His Mother. *International Journal of Psychoanalysis*. 39, 350- 373.

Bowlby J.(1973). *Attachment and Loss. Vol. 2.Seperation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock, 34-56.

Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*, Chicago: Aldine.

Braun, P. M. W. (1977). Psychological Well-Being and the Social Structure (Doctoral Dissertation, University of Southern California, 1976). Dissertation Abstracts International, 38, 2351A

Bretherton, I. And Ainsworth, M. (2003). Insightful Observer and Courages Theoritician. to Appear in G. A. Kimble & M. Werheimer (Eds). *Portraits Of Pineers in Psychology* (vol. 5). Hillsdale, N J: Erlbaum.

Britner, S. L., Pajares, F. (2001). Self-Efficacy Beliefs, Motivational, Race and Gender in Middle School Science. *Journal of women and Minaritin in Science and Engineering*, 7, 271-285.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları, 163 - 164, 180, 185, 439.

Buunk, B. P., Vanyperen, N. W., Taylor, S. E. ve Collins, R. L. (1991). Social Comparison and the Srive Upward Revisited: Affiliation as a Response to Marital Stres. *European Journal of Social Psychology*, 21, 529-546.

Buunk, B.P. and Mussweiler, T. (2001). New Directions in Social Comparison Research. *European Journal of Social Psychology*, 31, 467-475.

Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'de Mutluluk Kavramı. *Felsefe Dünyası*, Sayı: 9, Ekim.

Campbell, A., Converse, P. & Rodgers, W. (1976). *The Quality of American Life*. New York: Russell Sage Foundation, 49-59.

Carruthers, C. P. & Hood, C. D. (2004). The Power of Positive: Leisure and Wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 38 (2) 225- 245.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Cenkseven F. ve Akbaş T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3 (27) 44-65.

Chang, E. C. (2006). Perfectionism and Dimensions of Psychological Well-Being in a College Student Sample: A Test of a Stres-Mediation Model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (9) 1001-1022.

Chekola, M. G. (1974). *The Concept of Happiness*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Michigan, USA.

Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*, 77 (2) 141-152.

Cihangir-Çankaya Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (3) 691-711.

Cirhinlioğlu, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler*. Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Clarke, P. J., Marshall, V. W., Pyff, C.D. and Rosental, C.J. (2000). Well-Being in Canadian Seniors: Findings from the Canadian Study of Health and Aging, *Canadian Journal on Aging*, 19 (2) 139-159.

Collins N. L. and Feeney B. C. (2000). A Safe Haven: An Attachment Theoretical Perspective on Support Seeking and Caregiving in Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 78, 1053-1073.

Cooper, H., Okamura, and L., McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.

Corey, G., (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları*. Mentis Yayınları, Ankara, 9.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayınları.

Cowen, E. (1994). The Enhancement of Psychological Well-Being: Challenges and Opportunities. *American Journal of Community Psychology*, 22, 149-180.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış, Mutluluk Bilimi* Çev.: S. K. Akbaş, HYB Yayıncılık: Ankara.

Cüceloğlu, D. (1997), *İnsan ve Davranış*. Remzi Kitapevi, İstanbul, 429.

Çağdaş, A ve Seçer, Z. (2004). *Anne Baba Eğitimi*. Konya: Eğitim Kitabevi.

Çeçen, R. (2008). Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (3) 415-431.

Çetin, F. ve Basım, H. N. (2010). İzlenim Yönetimi Taktiklerinde Öz Yeterlilik Algısının Rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 256 (35) 255-269.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.

Dembo, M. (2004). Don't Lose Sight of the Students, *Principal Leadership*, 4, 37-42.

Demirci, İ. (2012). Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi Ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3) 542-575.

Diener, E., Emmons, R. E. , Larsen, R.J. and Levine, S. (1985). Intensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 5, 1253-1265.

Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical Attractiveness and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120-129.

Diener, E., Myers D. G. (1997) The Science of Happiness (Cover Story). *Futurist*, 31 (5) 1-7.

Diener, E. and Suh, E.M. (1998). Subjective Well-Being and Age. An International Analysis , K. W. Schaie and M. P. Lawton (Eds.) Annual Review of Gerontology and Geriatrics, vol.17, Focus on Emotion and Adult Development, 304-324, New York, Springer.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. And Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2) 276-302.

Diener, E. (2000), Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index, *American Psychologist*, 55, 34-43.

Diener, E., Lucas, R. and Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. in C.Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (64-65). Oxford: Oxford University Press.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Culture, Personality, and Subjective Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Diener, E. and Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5 (1) 1-31.

Dierendonck, D. V., (2005). The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Its Extension with Spiritual Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643.

Denham S. A., Blair K.A. , Demulder E., Levitas J., Sawyer K., Aurbech S. (2003). Doğan, O. ve Kocacık, F., (2006). Ruh Sağlığı ve Bozukluklarının Sosyolojisi *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 109-120.

Eid, M. and Larsen R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*, The Guilford Publ. Inc. , New York, 49, 56-57.

Ekşi, A. (1990). *Gençlik Döneminde Uyum ve Depresyon Sorunları, Aile Yazıları III. Birey, Kişi ve Toplum.* (Derleyen Beylül Dikeçligil, Ahmet Çiğdem), T. C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Ankara Genel Yayın no 5/3.

Elizabeth, M. V., Richard, Q.S., Gloria M., Carolyn, M. and Suzette, S. (2004). Conflict Resolution Styles, Self-Efficacy, Self Control, and Future Orientation of Urban Adolescent. *Professional School Counseling*, Oct., Vol. 8 Issue 1, 73-80.

Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Enstitü Dergisi/E Dergi 10* (10) 120-133.

Erwin, P. (1993). *Friendship and Peer Relations in Children*. John Wiley and Sons Ltd. England, 1-23.

Ewen, R. B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality*. Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., USA, 34, 110.

Fava, G.A. & 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.

Feist, G. J., Gregory J., Bodner, T. E., Jacobs, J.F. and Miles, M., (1995). Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Models of Subjective Well-Being: A

Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1, 138-150.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Process. *Human Relation* 7: 117-140.

Fonagy, P. (1999). Transgenerational Consistencies of Attachment: A New Theory. Paper to the Development and Psychoanalytic Discussion Group, American Psychoanalytic Association Meeting, Washington DC, <http://www.psychspace.com/psych/viewnews-426>. Erişim tarihi: 21 Nisan 2014.

Fraley R. C., Waller N. G. (1998). Adult Attachment Patterns: A Test of the Typological Model. In: Simpson J. A., Rholes W. S. (eds). *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford Press 77-114.

Frankl, V. (1997). *İnsanın Anlam Arayışı*, Çev.: Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara.

Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 238.

Gilbert P. S., Allan S. & Trent D. (1991). A Social Comparison Scale: Psychometric Properties and Relationship to Psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19 (3) 293-299.

Gilbert, D. T., Giesler, R. B. ve Morris, K. A. (1995). When Comparison Arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (2) 227-236.

Gordjin, E. H. and Stapel, D. A. (2006). Behavioural Effects of Automatic Interpersonal Versus Intergroup Social Comparison. *British Journal of Social Psychology*, 45, 717-729.

Gülaçtı, F. (2009) *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Becerilerine, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hakmiller, K.L. (1966). Threat as Determinant Downward Comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2 (1) 32-39.

Haktanır, G. ve Baran, G. (1998). Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Anne Baba Tutumlarının Algılanmasının İncelenmesi. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 5 (39) 134-141.

Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerdeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Haring, M. J., Stock, W. A. and Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*, 37 (8) 645-657.

Harrevel, F., Pligt, J., & Nordgren, L. (2008). The Relativity of Bad Decisions: Social Comparison as a Means to Alleviate Regret. *British Journal of Social Psychology*, 47 (1) 105-117.

Headey, B. & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A Theory of Subjective Well-Being*. Melbourne, Australia: Longman Cheshire.

Heidrich, S. M. (1993). The Relationship Between Physical Health and Psychological Well-Being in Elderly Women: A Developmental Perspective. *Research in Nursing & Health*, 16, 123-130.

Heidrich, S. M., & Ryff, C. D. (1993). The Role of Social Comparisons processes in the Psychological Adaptation of Elderly Adults. *Journal of Gerontology*, 48, 127-136.

Hollist, C. S. & Miller, R. B. (2005). *Family Relation: Perceptions of Attachment Style and Marital Quality in Midlife Marriage*. USA: Blackwell Publishing.

Horney, K. (1993), *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi Öz Gerçekleştirme Kavgası*, 2. Basım, Öteki Yayınevi, Ankara.

Hortaçsu, N. ve Oral, A. (1991). Factors Affecting Relationships of Turkish Adolescents with Parents and Same-Sex Friends. *Journal of Social Psychology*, 131 (3) 413-427.

Hortaçsu, N. (2003). *İnsan İlişkileri*. İmge Kitabevi Yayınları.

Jerusalem. M. and Schwarzer, R., (1981). The General Self Efficacy Scale (GSE)-English version. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm>. Erişim Tarihi: 15 Ağustos 2014.

Kalaycı, Ş. (2006). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Asil Yayıncılık, Ankara, 116.

Karahan, T. F., ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Deniz Kültür Yayınları.

Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın.

Karen, R. (1990). Becoming Attached: *The Atlantic Monthly*, <http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/karen.pdf>. Erişim Tarihi: 25 Ağustos 2014.

Keyes, C. L. and Ryff, C. D. (2002). Psychological Well-Being in Midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.). *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age* (161-180). San Diego, CA: Academic Press.

Keyes, C. L., Shmotkin, D. and Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.

Keyes, C. M. and Haidt, J. (2003). Human Flourishing - The Study of That Which Makes Life Worthwhile: Positive Psychology. in American Psychologist (Eds.). *Positive Psychology and The Life Well Lived*. Washington, DC.

Kılıççı, Y., (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*, Afak Matbaacılık, Ankara, 6.

Kinnier, R. T. (1997), What Does it Mean to be Psychologically Healthy? Introduction to the Counseling Profession, D. Capuzzi, D.R. Gross (Eds.). Second Edition, *Allyn and Bacon*, USA, 48-63.

Korkmaz İ. (2002). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. B. Yeşilyaprak (Ed.). Ankara: Pegem Yayınları, 209.

Korkmaz, E. N. (2012). Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 6 (12) 95-112.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları; İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Lamb M. E., Teti D. M., Bornstein M. (2002). Developmental Phases: Infancy. in: Lewis M. (ed.). *Child and Adolescent Psychiatry* (3rd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins 293-323.

Lawton, M. P. (1983). Psychological well-being and adversity. *Journal of Gerontology*, 30, 85–89.

Lee, G., K. Seccombe and C. Shehan. (1991). Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data. *Journal of Health and Social Behavior* 38, 21-37.

Lee W. S. (Eds.). (2005). *Encyclopedia of School Psychology*. California: Sage Publications, Inc, 490.

Löker, Ö. (1999). Differential Effects of Parent and Peer Attachment on Social and Emotional Loneliness Among Adolescents, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi.

Lubbers, M. J., Kuyper, H., & Van der Werf, M. P. C. (2009). Social Comparison with Friends Versus Non-Friends. *European Journal of Social Psychology*, 39 (1) 52-68.

Main, M., Kaplan, N. and Cassidy, J. (1985). Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.). Growing Points in Attachment Theory and Research. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-106.

Markiewicz, D., Doyle, A. B. and Brendgen, M. (2001). The Quality of Adolescents' Friendships: Associations with Mothers' Interpersonal Relationships, Attachments to Parents and Prosocial Behaviors, *Journal of Adolescence*, 24 (4) 9-22.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual Differences in Uses of Humor and Their Relationship to Psychological Well-Being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.

Martinez, R. & Dukes, R. (1997). The Effects of Ethnic Identity, Ethnicity, and Gender on a Adolescent Well-Being. *Journal of Youth and Adolescence*, 26 (5) 503-516.

Maslow, A., (2001), *İnsan Olmanın Psikolojisi*, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 89.

Mcknight, P. E. and Kashdan, T. B. (2009). Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative Testable Theory. *Review of General Psychology*, 13 (3) 242-251.

Michinov, N. (2007). Social Comparison and Affect:A Study Among Elderly Women. *The Journal of Social Psychology*, 147 (2) 175-189.

Miller, P. H. (1993). *Theories of Developmental Psychology*. New York: W. H. Freeman and Company.

Moeini, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Babaii, G. R., Birashk, B., Allahverdipour, H. (2008). Perceived Stress, Self-Efficacy and Its Relations to Psychological Well-Being Status in Iranian Male High School Students. *Social Behavior And Personality*, 36 (2) 257-266.

Molleman, E., Pruyn, J. and Van Knippenberg, A. (1986). Social Comparison Processess Among Cancer Patients. *British Journal of Social Psychology*, 25 (1) 1-13.

Myers, D. G. and Diener, E. (1995), "Who is Happy?". *Psychological Science*, 6, 10-19.

Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55, 56-67.

Nelson-Jones, R., (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Ed.). Akkoyun F. Cassell Educational Limited, 89.

Onursal M., Moralı S. ve Başaran L. (2006). Spor Yapan ve Yapmayan 9-14 Yaş Çocuklarda Öz Yeterlik ve Sosyal Beceri Düzeyinin Geliştirilmesi. *Ege Üniversitesi Performans Dergisi*, 12 4-9.

Öksüz, E. ve Malham, S. (2004). Sosyal karşılaştırma ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik analizi, VI. Ulusal Aile Hekimliği Kongresi, Bursa, 4-7 Mayıs.



Özbaran, B. ve Bildik, T. (2006). Bağlanmanın Nörobiyolojisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13 (3) 137-144.

Özdamar K. (2004). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi 1.5*. Baskı, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

Pajares, F. and Schunk, D. H. (2001). Self-Beliefs and School Success: Self-Efficacy, Self-Concept, and School Achievement. In R. Riding and S. Rayner (Eds.). *Selfperception*, 239-266. London: Ablex Publishing. <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/PajaresSchunk2001.html>. Erişim Tarihi: 13 Nisan 2014.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2) 164-172.

Pelham, B. W. & Swann, W. B. Jr. (1989). From Self-Conceptions to Self-Worth: On the Sources and Structure of Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 672-680.

Pietsch, J., Walker, R., Chapman, E. (2003). The Relationship Among Selfconcept, Self-Efficacy and Performance in Mathematics During Secondary School. *Journal of Educational Psychology*, 95, 3, 589-603.

Rogers, C. R. (1961), *On Becoming a Person*, (Introduction P. D. Kramer), Houghton Mifflin Company, 1995, USA, 107-125.

Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. (Introduction I. D. Yalom), Houghton Mifflin Company, 1995, USA, 107-125.

Roysamb, E. (2002); Subjective Well-Being Sex Specific Effects of Genetic and Environmental Factors, *Personality and Individual Differences*, 32 (2) 211-223.

Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In S. Fiske (Eds.). *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or IsIt? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6) 1069-1081.

Ryff, C. D. (1989a). In the Eye of the Beholder: Views of Psychological WellBeing Among Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 4 (2) 195-210.

Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1991). Psychological Well-Being in Middle and Later Adulthood: Descriptive Markers and Explanatory Processes. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.). *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 11, 144-171. New York: Springer.

Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1992). The Interpretation of Life Experience and Well Being: The Sample Case of Relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507-517.

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. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, (4) 99-104. <http://www.jstor.org/discover/10.2307/20182342?uid=3739192&uid=2&uid=4&sid=21104652694173>. Erişim tarihi: 26 Ağustos 2014.

Ryff, C. D. and Singer, B., (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.

Ryff, C. D., Heidrich, S. M., (1997). Experience and Well-Being: Explorations on Domains of Life and How They Matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20 (2) 193-206.

Ryff, C. D. and Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

RYFF, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being. In C. D. Ryff & V. W. Marshall (Eds.). *The Self and Society in Aging Processes*. New York, NY: Springer. 247-278.

Safran, J. D. and Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York: Basic Books, Inc. [http://www.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=w9tPfsFTa1MC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Interpersonal+Process+in+Cognitive+Therapy&ots=wQTZf3aRyl&sig=33hplaoZ6werku3nLG28lXC7l2I&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Interpersonal%20Process%20in%20Cognitive%20Therapy&f=false](http://www.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=w9tPfsFTa1MC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Interpersonal+Process+in+Cognitive+Therapy&ots=wQTZf3aRyl&sig=33hplaoZ6werku3nLG28lXC7l2I&redir_esc=y#v=onepage&q=Interpersonal%20Process%20in%20Cognitive%20Therapy&f=false). Erişim tarihi: 19 Mayıs 2014.

Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri, Kişilik Özelliklerinin Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sarıcaoğlu H. ve Arslan Ç. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*. 13 (4) 2087-2104.

Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 13, 110.

Sayan, A., Tan, M., Uğurlu, N. ve Çevirme, H. (2001). Üç Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Olumlu Sağlık Davranışları, Olumlu Kendilik Algısı İlişkisi, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 4 (2).

Scheff, T. J. (1990). *Microsociology: Discourse, Emotion and Social Structure*. Chicago: University of Chicago Press.

Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2001), *Modern Psikolojinin Tarihi*, (Çev. Y. Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 610-611.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.). *Measures in health psychology: A user's Portfolio. Causal and Control Beliefs*. Windsor, UK: NFER-Nelson, 35-37.

Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1) 5-14.

Shaffer, D. R. (1994). *Social & Personality Development*. California: Brooks/Cole Publishing Company, 112-117.

Shavelson R. J., Hubner J. J., Stanton G. C. and Fridens. (1976) Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Rev Educational Res*, 46 (3) 407-441.

Shek, D. T. L., (1999). Parenting Characteristics and Adolescent Psychological Well-Being: A Longitudinal Study in a Chinese Context. *Genetic. Social and General Psychology Monographs*, 125 (1) 27-55.

Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.

Sıgır, Ü., Tabak, A. ve Güngör, H. (2010). Öz Yeterliğin Dönüştürücü Liderlik Üzerine Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (17) 51-66.

Smith, P., Perrin, S., Yule, W., & Rabe-Hesketh, S. (2001). War Exposure and Maternal Reactions in the Psychological Adjustment of Children from Bosnia-Herzegovina. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42 (3) 395-404.

Snyder & S. J. Lopez, (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, , 227-287.

Solmus, T. (2002). Romantik Bağlanma: Bebeklik Dönemi Bağlanma Süreci, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler. *Türk Psikoloji Bülten*, 24, 1-11.

Sprinthall, N. A. and Collins, W.A. (1995). *Adolescent Psychology: A Developmental View*, (3rd ed.). Mc Graw-Hill Inc. 17-325.

Stevenson-Hinde J. (2007). Attachment Theory and John Bowlby: Some Reflections. *Attachment & Human Development*; 9, 337-342.

Stiles, B. L. and Kaplan, H. B. (2004). Adverse Social Comparison Processes and Negative Self Feelings: A Test of Alternative Models. *Social Behaviour and Personality*, 32 (1) 31-44.

Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996), Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.

Suls, J. & Wheeler, L. (2000). A Selective History of Classic and Neo-Classic Comparison Theory. In Suls & L. Wheeler (Eds.). *Handbook of Social Comparison: Theory and Research* (3-20). New York: Plenum.

Suls, J., Martin, R. and Wheeler, L. (2002). Social Comparison: Why, With Whom And With What Effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11, 159-163.

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43) 71-106.

Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi* 21 (57) 1-24.

Şahin, N. H. & Şahin, N. (1992). *Adolescent Guilt, Shame, and Depression in Relation to Sociotropy and Autonomy*. The World Congress of Cognitive Therapy, Toronto, June 17-21.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1993). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençliği İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31) 44-56.

Şahin, N. H., Durak, A. ve Şahin, N., (1993). Sosyal Karşılaştırma Ölçeği: Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şahin, H. Nesrin, Batıgün, A. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13 (2) 125-135.

Tanhan, F. (2007). *Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tatlıoğlu K. (2012) Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Bingöl Üniversitesi Örneği). *Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 7/4, 2857-2872.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

Taylor, S. E. and Lobel, M. (1989). Social Comparison Activity Under Threat: Downward Evaluation and Upward Contacts. *Psychological Review*, 96 (4) 569- 575.

Teközel, İ. M. (2007). *Gerçekliğin İnşa Etkinliği Olarak Sosyal Karşılaştırma "Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Gerçekçi ve Kurgusal Karşılaştırma Enformasyonu Kullanma Eğilimlerinin İncelenmesi"* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.

Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tuncer, M. ve Özüt, A. (2012). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Eğitsel İnternet Kullanımına Yönelik Öz Yeterlik İnançları. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7 (2) 1079-1091.

Turner, R. & Noh, S. (1983). Class and Psychological Vulnerability Among Women: The Significance of Social Support and Personal Control. *Journal of Health & Social Behavior*, 24 (1) 2-15.

Waterman, A. S., (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Waters, E. (1978). The Reliability and Stability of Individual Differences in Infantmother Attachment. *Child Development*, 49, 483-494.

Waters, T. (2004). Learning to Love: From Your Mother's Arms to Your Lover's Arms. *Voice of the University of Toronto*. 30 (19).

Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6) 1063-1070.

Watson, D., Pennebaker, J. W. (1989). Health Compliments, Stress, and Distress: Exploring the Central Role of Negative Affectivity. *Psychological Review*, 96 (2) 234-254

White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*, 13 (1) 36-44.

Wills, T.A. (1981). Downward Comparison Principles in Social Comparison. *Psychological Bulletin*, 90 (2) 245-271.

Wilson, W. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

World Health Organization. (2004). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice (Summary Report). Geneva: WHO, 12.

Wright, S. M., Levine R. B., Beasley B., Haidet P., Gress T. W., and Kern, D. E. (2006). Personal Growth and Its Correlates during Residency Training. *Medical Education*, 40 (8) 737-745.

Yanbastı, G. (1996), *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 121.

Ybema, J. F. and Buunk, B. P. (1993). Aiming at the top? Upward Social Comparison of Abilities after Failure. *European Journal of Social Psychology*, 23, 627-645.

Yeşilay, A. (1996). Genelleştirilmiş Özyetki Beklentisi Ölçeği. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm>. Erişim tarihi: 20 Ağustos 2014.

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

## 8. EKLER

### EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz :	1-Kadın	.....
	2-Erkek	.....

Yaşınız: .....

Okuduğunuz bölüm: .....

Üniversitede kaçınıcı yılınız? : .....

Okuduğunuz bölüm beklentinizi ne düzeyde karşıladı?

(1)Düşük .....	(2)Orta .....	(3)Yüksek .....
----------------	---------------	-----------------

Gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

(1)Düşük .....	(2)Orta .....	(3)İyi .....	(4)Çok iyi .....
----------------	---------------	--------------	------------------

Kardeşiniz var mı?

(1)Evet .....	(2) Hayır .....
---------------	-----------------

Varsa, kaç kardeşiniz? .....

Annenizin eğitim durumu nedir?

(1)Okur-yazar değil .....	(2)İlköğretim .....	(3)Lise .....	(4)Üniversite .....	(5)Lisansüstü .....
---------------------------	---------------------	---------------	---------------------	---------------------

Babanızın eğitim durumu nedir?

(1)Okur-yazar değil .....	(2)İlköğretim .....	(3)Lise .....	(4)Üniversite .....	(5)Lisansüstü .....
------------------------------	------------------------	------------------	------------------------	------------------------

Annenizin mesleği nedir?

(1)Ev hanımı .....	(2)İşçi .....	(3)Memur .....	(4)Esnaf .....	(5)Diğer .....
-----------------------	------------------	----------------	----------------	----------------

Babanızın mesleği nedir?

(1)İşçi .....	(2)Memur .....	(3)Esnaf .....	(4)Diğer .....
---------------	----------------	----------------	----------------

Ebeveyninizin size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

(1)Demokratik .....	(4)Otoriter .....
(2)Tutarsız .....	(5)Koruyucu .....
(3)Mükemmeliyetçi .....	(6)İlgisiz .....

Akademik başarı olarak kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

(1)Başarısız .....	(2)Orta seviyede başarılı .....	(3)Başarılı .....	(4)Çok başarılı .....
--------------------	---------------------------------	----------------------	-----------------------

Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

(1)Kötü .....	(2)Orta .....	(3)İyi .....
---------------	---------------	--------------

Fiziksel bir hastalığınız var mı?

(1)Evet .....	(2) Hayır .....
------------------	-----------------

Varsa nedir? : .....

Ruhsal bir hastalığınız var mı?

(1)Evet .....	(2) Hayır .....
---------------	-----------------

Varsa nedir? : .....



Daha önce travmatik olay/olaylar (kayıp, işkence vb.) yaşadınız mı?

(1)Evet .....	(2) Hayır .....
---------------	-----------------

Yaşadıysanız, bu olay/olaylar sizi ne kadar etkiledi?

(1)Düşük düzeyde .....	(2)Orta düzeyde .....	(3)Yüksek düzeyde .....
------------------------	-----------------------	-------------------------

Kendinizi utangaç biri olarak görür müsünüz?

(1)Evet .....	(2) Hayır .....
---------------	-----------------

## EK-2: PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ

<i>Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.</i>	<i>Hiç katılmıyorum</i>	<i>Biraz katılmıyorum</i>	<i>Çok az katılmıyorum</i>	<i>Çok az katılıyorum</i>	<i>Biraz katılıyorum</i>	<i>Tamamen katılıyorum</i>
1-Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.						
2-Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.						
3-Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.						
4-Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.						
5-Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissederim.						
6-Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.						
7-Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.						
8-Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.						
9-Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla tüm enerjimi bitirir.						
10-Genellikle her geçen gün kendime ilişkin daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.						
11-İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik gerçekten hiçbir şey düşünmem.						
12-Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.						
13-Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.						
14-Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.						
15-Çevremdeki insanlar ve toplumla pek uyumlu değilimdir.						
16-Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.						
17-Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.						
18-Tanıdığım insanların yaşamlarının çoğunda benden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.						
19-Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.						
20-Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.						
21-Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluklarımı yerine getirmede gayet iyiyim.						
22-Hayatım şu anda oldukça iyi gidiyor, bir şeyleri yapmak için yeni yollar denemek istemiyorum.						
23-Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.						
24-Fırsatım olursa kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.						
25-Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.						
26-Benim için kendimden memnun olmak diğerlerinin onayım almaktan daha önemlidir.						
27-Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.						
28-Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.						
29-Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.						
30-Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.						
31-Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.						
32-Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimine sahibim.						
33-Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler						

alırım.						
34-Bir birey olarak gerçekten yıllardır kendimi çok fazla geliştirmediyimi düşünüyorum.						
35-Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.						
36-Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak yine de her şeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.						
37-Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.						
38- İnsanlar yapmak istemediğim şeyleri yaptırabilmek için nadiren beni ikna edebilirler.						
39- Kişisel ve mali işlerimi yönetmede genellikle başarılıyım.						
40-Bana göre her yaşta insan kendini geliştirme ve yetiştirmeye devam edebilir.						
41-Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.						
42-Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.						
43- Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.						
44-Benim için diğer insanlarla uyumlu olmak ilkelerimle yalnız başıma yaşamaktan daha önemlidir.						
45- Her gün yapmak zorunda olduğum şeyleri yetiştirememek bende stres oluşturuyor.						
46-Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli bir birey haline getiren bir anlayış kazandım.						
47- Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.						
48-Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyuyorum.						
49- İnsanlar beni özverili ve zamanımı diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.						
50-Genel kaniya ters düşse de görüşlerime güvenirim.						
51-Yapılması gereken şeyleri yetiştirebilmek için zamanımı planlamada oldukça iyiyimdir.						
52-Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğim kanısına sahibim.						
53-Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.						
54-Birçok insanın yaşamına imrenirim.						
55-Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.						
56-Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi dile getirmek benim için zordur.						
57-Günlük yaşamım çok yoğun ancak her şeye yetişmekten doyum alıyorum.						
58- Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.						
59- Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.						
60-Kendime yönelik tutumlarım muhtemelen, diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.						
61-Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissedirim.						
62-Arkadaşlarım veya ailem onaylamazsa çoğunlukla kararlarımı değiştiririm.						
63-Günlük yaşam aktivitelerimi planlamaya çalıştığımda hayal kırıklığı yaşıyorum, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.						
64-Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.						
65-Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.						
66-Yaşadığım hayatla ilgili olarak çoğunlukla sabahlan yığın biçimde						

uyanırım.						
67-Arkadaşlarıma güvенеbileceğimi bilirim, onlar da bana güvенеbileceklerini bilirler.						
68-Belirli bir biçimde düşünmem veya davranmam için yapılan sosyal baskılara boyun eğecek biri değilim.						
69-Benim için gerekli olan aktivite ve ilişkileri bulmada oldukça başarılıyım.						
70-Görüşlerimin zamanla nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.						
71-Yaşam amaçları benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.						
72-Geçmiş yaşamımda iniş çıkışları olmuştur ancak genellikle geçmişimi değiştirmek istemezdim.						
73-Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.						
74-Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.						
75-Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorlanırım.						
76-Yaşamımda büyük yenilikler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.						
77-Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.						
78-Kendimi arkadaşlarımla ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.						
79-Ben ve arkadaşlarımla birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.						
80-Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi değerlerimi dikkate alırım.						
81- Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.						
82-Bence “yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez” sözü doğrudur.						
83-Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiklerimin çok fazla olduğundan emin değilim.						
84-Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.						

### EK-3: GENELLEŞTİRİLMİŞ ÖZ YETKİNLİK ÖLÇEĞİ

<i>Lütfen ifadeleri dikkatle okuyunuz. Her ifadeye katılma derecenizi uygun seçeneği halka içine alarak gösteriniz.</i>	Doğru değil	Biraz doğru	Kararsızım	Daha doğru	Tümüyle doğru
1-Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.	1	2	3	4	5
2-Beklenmedik durumlarda ne yapmam gerektiğini her zaman bilirim.	1	2	3	4	5
3-Bana karşı çıkıldığında kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum.	1	2	3	4	5
4-Ne olursa olsun üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5
5-Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem başarabilirim.	1	2	3	4	5
6-Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.	1	2	3	4	5
7-Bir sorunla karşılaştığımda onu halledebilmeye yönelik birçok fikirlerin vardır.	1	2	3	4	5
8-Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim.	1	2	3	4	5
9-Ani olaylarında hakkından gelebileceğimi sanıyorum.	1	2	3	4	5
10-Her sorun için bir çözümüm vardır.	1	2	3	4	5

#### EK-4: ANNE-BABA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ

Anne ya da babanız hayatta değilse ya da onlardan biri ya da ikisi ile uzun yıllardır ilişkiniz yoksa bu bölümde onunla/onlarla ilgili soruları cevaplamayınız.

Aşağıda anne ve babanızla ilgili cümleler verilmiştir. Sizden istenen, her bir cümlenin sizin için ne derece doğru olduğunu belirtmenizdir. Lütfen soruları eksiksiz olarak cevaplayınız.

	Her zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1- Bir problemim olduğunda sadece kendime güvenmek zorundayım.					
2- Duygularımı göstermemin bir işe yaramadığını düşünüyorum.					
3- Evde genellikle kolayca huzurum kaçar.					
4- Evde yeteri kadar ilgi görmüyorum.					
5- Bugünlerde kime güvенеbileceğimi bilmiyorum.					
6- Kimsenin beni anlamadığını düşünüyorum.					

	Her zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
<b><u>ANNE FORMU:</u></b>					
1-Annem duygu ve düşüncelerime saygı gösterir.					
2-Annemin annelik görevinde başarılı olduğunu düşünüyorum.					
3- Keşke annem farklı olsaydı diye düşünüyorum.					
4- Annem beni olduğum gibi kabul eder.					
5- Beni kaygılandıran durumlarda annemin görüşlerini almak hoşuma gider.					
6- Annem beni rahatsız eden bir şey olduğunda fark eder.					
7- Problemimi annemle konuşmak bana utanç veriyor ya da aptalca geliyor.					
8- Annem benden çok şey bekliyor.					
9- Annemin sandığından (bildiğinden) çok daha huzursuzum.					
10- Bir konu hakkında tartıştığımızda annem benim görüşlerimi dikkate alır.					
11- Annem benim kararlarıma güvenir.					

12- Annemin kendi problemleri var, kendi problemlerimle onu rahatsız etmek istemem.					
13- Annem kendimi daha iyi anlamamda bana yardımcı olur.					
14- Problemlerimi ve sıkıntılarımı annemle konuşabilirim.					
15- Anneme öfke duyuyorum.					
16- Annem problemlerim hakkında konuşmam için beni cesaretlendirir.					
17- Annem beni anlar.					
18- Bir şey hakkında kızgın olduğum zaman annem anlayışlı olmaya çalışır.					
19- Anneme güveniyorum.					
20- Annem bugünlerde neler çektiğimi bilmiyor.					
21- İçimi dökmek istediğimde anneme güvenirim.					
22- Bir şeylerden rahatsız olduğumu fark ederse, annem benimle konuşmak ister.					

<b><u>BABA FORMU:</u></b>					
1-Babam duygu ve düşüncelerime saygı gösterir.					
2-Babamın babalık görevinde başarılı olduğunu düşünüyorum.					
3- Keşke babam farklı olsaydı diye düşünüyorum.					
4-Babam beni olduğum gibi kabul eder.					
5-Beni kaygılandıran durumlarda babamın görüşlerini almak hoşuma gider.					
6-Babam beni rahatsız eden bir şey olduğunda fark eder.					
7-Problemimi babamla konuşmak bana utanç veriyor ya da aptalca geliyor.					
8-Babam benden çok şey bekliyor.					
9-Babamın sandığından (bildiğinden) çok daha huzursuzum.					
10-Bir konu hakkında tartıştığımızda babam benim görüşlerimi dikkate alır.					
11-Babam benim kararlarımın güvenir.					
12-Babamın kendi problemleri var, kendi problemlerimle onu rahatsız etmek istemem.					

13-Babam kendimi daha iyi anlamamda bana yardımcı olur.					
14-Problemlerimi ve sıkıntılarımı babamla konuşabilirim.					
15-Babama öfke duyuyorum.					
16-Babam problemlerim hakkında konuşmam için beni cesaretlendirir.					
17-Babam beni anlar.					
18-Bir şey hakkında kızgın olduğum zaman babam anlayışlı olmaya çalışır.					
19-Babama güveniyorum.					
20-Babam bugünlerde neler çektiğimi bilmiyor.					
21-İçimi dökmek istediğimde babama güvenirim.					
22-Bir şeylerden rahatsız olduğumu fark ederse, babam benimle konuşmak ister.					



## EK-5: KENDİLİK ALGISI DEĞERLENDİRMESİ

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz arada sırada kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve kişiliğimize ilişkin bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. **Sizin de kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz** mutlaka vardır. Şimdi lütfen aşağıdaki maddeleri tek tek okurken, her bir maddedeki sıfatın hangisinin sizi daha iyi yansıttığını düşünün. **Sizi en iyi yansıtan sayıyı** bularak üzerine (X) işareti koyun. Sayılar **küçüldükçe “sol”** taraftaki sıfatların sizi en iyi yansıttığı; **büyüdükçe “sağ”** taraftaki sıfatların **sizi en iyi yansıttığı** anlamına gelmektedir.

Sol								Sağ
1-Yetersiz	1	2	3	4	5	6		Yeterli/Üstün
2-Beceriksiz								Becerikli
3-Başarısız								Başarılı
4-Sevilmeyen biri								Sevilen biri
5-İçedönük								Dışadönük
6-Yalnız								Yalnız değil
7-Dışta bırakılmış								Kabul edilmiş
8-Sabırsız								Sabırlı
9-Hoşgörüsüz								Hoşgörülü
10-Söyleneni yapan								İnisiyatif sahibi
11-Korkak								Cesur
12-Kendine güvensiz								Kendine güvenli
13-Çekingen								Atılgan
14-Dağınık								Düzenli
15-Pasif								Aktif
16-Kararsız								Kararlı
17-Antipatik								Sempatik
18-Boyun eğici								Hakkını arayıcı

## 9. ÖZGEÇMİŞ

Merve SANDIKÇI, 1990 yılında İstanbul'da doğdu. İlköğretimi Dr.Refik Saydam İ.Ö.O'nda okudu. Lise eğimini Bahçelievler Yabancı Dil Ağırlıklı Lisesi'nde yaptı. 2008 yılında Haliç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne girdi. 2012 yılında Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı'na başladı. 2013 yılında Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nda psikolog olarak çalışmıştır. Yaklaşık bir senedir İ.B.B.'ne bağlı Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde psikolog olarak görev yapmaktadır.