

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
İNSAN KAYNAKLARI YÖNETİMİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**



**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÖĞRETMEN ADAYLARI'NIN ÖZNEL İYİLİK HALLERİ :  
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİNDE BİR DURUM SAPTAMA  
ÇALIŞMASI**

**HAZIRLAYAN  
AYLİN MENTEŞOĞULLARI  
990113**

**TEZ DANIŞMANI  
YRD. DOÇ. DR. ARZU SOMAY**

**LEFKOŞA  
2008**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
İNSAN KAYNAKLARI YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**



**Yüksek Lisans Tezi**

**ÖĞRETMEN ADAYLARI'NIN ÖZNEL İYİLİK HALLERİ :  
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ'NDE BİR DURUM SAPTAMA ÇALIŞMASI**

Hazırlayan: Aylin Menteşoğulları

**Değerlendirme Komitesi**

Yrd. Doç. Dr. Şerife Zihni Eyüpoğlu

Yakın Doğu Üniversitesi  
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi  
Dekan Yardımcısı  
İnsan Kaynakları Yönetimi  
Bölüm Başkanı

Prof. Dr. Orhan Çiftçi

Yakın Doğu Üniversitesi  
İletişim Fakültesi Dekanı

Yrd. Doç. Dr. Arzu Somay

Yakın Doğu Üniversitesi  
Atatürk Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü  
(Tez Danışmanı)

**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü  
Prof. Dr. Aykut Polatoğlu**

## TEŞEKKÜR

Bu çalışma, öğretmen adaylarının öznel iyilik hali hallerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışmanın her aşamasında bir çok kişinin değerli katkıları olmuştur. Öncelikle bu çalışmada beni cesaretlendiren, motivasyonumu arttıran, yapıcı eleştiriler sunan, tez konumun belirlenmesinde büyük katkısı olan ve tezimin oluşturulması süresinde her türlü desteğini benden esirgemeyen tez danışmanım, değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Arzu SOMAY'a teşekkür ediyorum.

Çalışmam süresince manevi desteklerini esirgemeyen çok değerli hocalarım Prof. Dr. Sevinç Yücecan'a, Prof Dr. Mine Yurttagül ve Doç. Dr. Emel Özer'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez çalışmamın analizleri aşamasında büyük yardımları olan ve çalışmamla ilgili yaşadığım her heyecanı ve sıkıntıyı paylaştığım ve desteğini gördüğüm arkadaşlarım Dr. Zafer Bekiroğulları'nı ve Uz. Fezile Özdamlı'ya, araştırmam süresince yanımda olup bana destek olan arkadaşlarım Ayşe Kışmir, Mine Candanal, Ünal Üçok, Çilem Gezer'e ve tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Araştırma süresince bana her türlü psikolojik destek veren, anlayış ve sabır gösteren sevgili annem Canev Menteşoğulları'na, sevgili babam Mehmet Menteşoğulları'na ve değerli aileme çok teşekkür ediyorum.

Aylin Menteşoğulları

### ÖZET

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin “cinsiyet, bölüm, okuduğu bölümden memnun olma, akademik başarı, algılanan ekonomik durum, fiziksel sağlık durumu, algılanan anne baba tutumu, fiziksel görünümünden memnuniyet, dini inanç ve uyruk” değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmanın istatistiksel analizlerinde SPSS 13 paket programı kullanılmıştır. İkili grupların ortalamaları arasındaki farkı test etmek için ilişkisiz gruplar için uygun görüldüğü duruma göre t- Testi ya da Mann Whithney U-testi, çoklu grupların ortalamaları arasındaki farkı analiz etmek için Tek Yönlü ANOVA ya da Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin cinsiyete, okudukları bölüme, akademik başarı düzeylerine, fiziksel sağlığa, algılanan ana-baba tutumlarına ve dini inançlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu araştırma sonuçları doğrultusunda, öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri “bölümden memnuniyet, algılanan ekonomik durum, fiziksel görünüş, uyruk” açısından anlamlı farklılıklar göstermiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlar tartışılmış, kuram ve uygulamaya dönük öneriler getirilmiştir.



#### ABSTRACT

In the statistical analyses of this research 13 different SPSS programmes have been used to find out if there is any significant difference according to the candidate teacher's subjective attitudes 'gender, department, satisfaction from the department that they have graduated from, academic success, acquired economic situation, physical health situation, acquired attitudes of their parents, their satisfaction of their appearance, religious beliefs and their citizenship'. It has been used One Way Multivariate Analysis of Variance or Kruskal Wallis to analyse the difference of the averages of independent samples, and according to the appropriate situation T-test or Man Whitney U-test have been used to test the difference between averages of paired samples.

It has been found out that there is not any significant difference between candidate teachers according to the candidate teacher's personal situations ' gender, department, academic success, physical health situation, acquired attitudes of their parents and religious beliefs.. Up to the results of this research there is a significant difference at the sample candidate teachers' subjective attitudes according to their sufficiency from the department that they have graduated from, acquired economic situation and their satisfaction of their appearance and their citizenship.

According to the findings, the results have been discussed, recommendations have been given to encourage practice and theory.

## İÇİNDEKİLER

|                                                     | <u>Sayfa</u> |
|-----------------------------------------------------|--------------|
| ÖZET .....                                          | iii          |
| ABSTRACT .....                                      | iv           |
| İÇİNDEKİLER.....                                    | v            |
| TABLolar LİSTESİ.....                               | ix           |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                              | x            |
| <br>BÖLÜM I                                         |              |
| GİRİŞ .....                                         | 1            |
| Problem .....                                       | 1            |
| Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi .....               | 5            |
| Problem Cümlesi .....                               | 7            |
| Alt Problemler .....                                | 7            |
| Sayıtlar.....                                       | 8            |
| Sınırlılıklar .....                                 | 8            |
| Tanımlar.....                                       | 9            |
| Kısaltmalar .....                                   | 10           |
| <br>BÖLÜM II                                        |              |
| KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....        | 11           |
| İyi Oluş Kavramı.....                               | 12           |
| Psikolojik İyi Oluş.....                            | 15           |
| Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Kuramı..... | 20           |
| Öznel İyi Oluş.....                                 | 23           |
| Öznel İyi Oluşla İlgili la İlgili Kuramlar.....     | 31           |
| İlgili Araştırmalar.....                            | 46           |
| Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....             | 46           |
| Türkiyede Yapılmış Araştırmalar.....                | 57           |
| KKTC'de Yapılan Araştırmalar.....                   | 59           |

### BÖLÜM III

|                            |    |
|----------------------------|----|
| YÖNTEM.....                | 60 |
| Araştırmanın Modeli.....   | 60 |
| Araştırma Grubu.....       | 60 |
| Veri Toplama Araçları..... | 62 |
| PANAS.....                 | 62 |
| Yaşam Doyumu Ölçeği.....   | 64 |
| Kişisel Bilgi Formu.....   | 66 |
| Veri Toplama İşlemi.....   | 66 |
| Verilerin Analizi.....     | 66 |

### BÖLÜM IV

#### BULGULAR VE YORUM

|                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyilik Hali Puanları.....                                                                                                              | 67 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Cinsiyet Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Bulgular .....                      | 69 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Bölüm Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Bulgular.....                          | 70 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Bölümden Memnuniyetleri Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?Alt Problemine İlişkin Bulgular.....         | 71 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Akademik Başarıları Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Bulgular.....            | 71 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Ekonomik Duruma Bağlı Olarak Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Bulgular.....             | 72 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Fiziksel Sağlık Durumlarına Bağlı Olarak Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Bulgular..... | 73 |



|                                                                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Ana-Baba Tutumuna Bağlı Olarak Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Bulgular.....            | 73 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Fiziksel Görünüştten Memnuniyet Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Bulgular..... | 74 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Dini İnanç Durumuna Bağlı Olarak Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?Alt Problemine İlişkin Bulgular.....           | 74 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Uyrak Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte midir?Altproblemineilişkin Bulgular.....                              | 75 |

## BÖLÜM V

|                                                                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| TARTIŞMA VE YORUM.....                                                                                                                                                      | 76 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Cinsiyet Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Tartışma Ve Yorumu .....                      | 76 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Bölüm Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Tartışma Ve Yorumu.....                          | 77 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Bölümden Memnuniyetleri Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?Alt Problemine İlişkin Tartışma Ve Yorumu.....         | 78 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Akademik Başarıları Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Tartışma Ve Yorumu.....            | 78 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Ekonomik Gelir Düzeyine Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Tartışma Ve Yorumu.....                  | 79 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Fiziksel Sağlık Durumlarına Bağlı Olarak Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Tartışma Ve Yorumu..... | 80 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Ana-Baba Tutumuna Bağlı Olarak Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Tartışma Ve Yorumu.....           | 81 |



|                                                                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Fiziksel Görünüştten Memnuniyet Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Tartışma Ve Yorumu..... | 81 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Dini İnanç Durumuna Bağlı Olarak Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Tartışma Ve Yorumu.....          | 82 |
| Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Uyruk Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? Alt Problemine İlişkin Tartışma Ve Yorumu.....                           | 83 |

## BÖLÜM VI

|                        |     |
|------------------------|-----|
| SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 85  |
| SONUÇ.....             | 85  |
| ÖNERİLER.....          | 87  |
| KAYNAKÇA .....         | 91  |
| EKLER.....             | 106 |
| EK-1.....              | 106 |
| EK-2.....              | 107 |

## TABLOLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1.1. Öznel İyi Oluşun Öğeleri.....                                                                                                       | 30 |
| Tablo 3.1 Öğretmen Adaylarının Cinsiyete Göre Dağılımı .....                                                                                   | 61 |
| Tablo 3.2 Öğretmen Adaylarının Bölümlere Göre Dağılımı.....                                                                                    | 61 |
| Tablo 3.3 Öğretmen Adaylarının Uyruklarına Göre Dağılımı.....                                                                                  | 61 |
| Tablo 3.4 Madde Toplam İstatistikleri.....                                                                                                     | 64 |
| Tablo 3.5 Yaşam Doyumu Ölçeği Madde-Toplam İstatistikleri.....                                                                                 | 65 |
| Tablo 3.6 Öznel İyi Hali ve Yaşam Doyumu Ölçeğinin Puan Aralıkları.....                                                                        | 66 |
| Tablo 4.1 Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Hali Puanlarına İlişkin Minimum ve<br>Maksimum Değerleri, Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri..... | 68 |
| Tablo 4.2 Öğretmen Adaylarının Cinsiyete Göre Öznel İyi Hali Puanlarının<br>Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....                                | 70 |
| Tablo 4.3 Farklı Bölümlerde Okuyan Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Hali<br>Puanlarının Kruskal Wallis H- Testi Sonuçları.....                   | 70 |
| Tablo 4.4 Öğretmen Adaylarının Bölümden Memnuniyete Gore Öznel İyi Hali<br>Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....                     | 71 |
| Tablo 4.5 Öğretmen Adaylarının Akademik Başarıya Göre Öznel İyi Hali<br>Puanlarının Kruskal Wallis H- Testi Sonuçları.....                     | 72 |
| Tablo 4.6 Öğretmen Adaylarının Ekonomik Duruma Göre Öznel İyi Hali<br>Puanlarının Kruskal Wallis H- Testi Sonuçları.....                       | 72 |
| Tablo 4.7 Öğretmen Adaylarının Fiziksel Sağlık Durumlarına Göre Öznel İyi Hali<br>Puanlarının Mann-Withney U Testi Sonuçları.....              | 73 |
| Tablo 4.8 Öğretmen Adayları'nın Öznel İyi Hallerinin Algılanan Aile<br>Tutumları'na Göre ANOVA Sonuçları.....                                  | 73 |
| Tablo 4.9 Öğretmen Adaylarının Fiziksel Görünüşten Memnuniyete Göre<br>Öznel İyi Hali Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....          | 74 |
| Tablo 4.10 Öğretmen Adaylarının Dini İnançlarına Gore Öznel İyi Hali Puanlarının<br>T-Testi Sonuçları.....                                     | 75 |
| Tablo 4.11 Öğretmen Adaylarının Uyruklarına Gore Öznel İyi Hali Puanlarının<br>T-Testi Sonuçları.....                                          | 75 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1.1 İyilik Hali Çemberi .....                                         | 13 |
| Şekil 1.2 Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli'nin Boyutları..... | 20 |
| Şekil-1.3. Öznel İyi Olmanın bileşenleri .....                              | 25 |
| Şekil 1.4: Öznel İyi Oluşu Bütünleştirici Bir Yaklaşım .....                | 38 |
| Şekil 1.5.: Stoklar, Akışlar ve İyi Oluşun Altı Boyutu.....                 | 40 |

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

#### Problem

Günümüzde insanların ekonomik, politik, sosyal ve psikolojik içerikli beklentileri sürekli yükselmektedir. Giderek daha da karmaşık bir yapıya bürünen insan yaşamında sosyal rollerdeki değişiklikler, teknoloji ve kaynakların bulunabilirliği gibi etmenler insan psikolojisi ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

Geleneksel psikolojide kuramcılar ve uygulamacılar psikolojik iyi olmanın ölçütlerini tanımlama girişiminde bulunmak yerine, yıllarca psikolojik bozuklukların belirtilerini tanımlama çabasında girişmişlerdir (Kinnier, 1997). Psikolojik sorunları incelemek yerine insan deneyimlerini olumlu bakış açısı üzerinden incelemeyi önemli gören pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalara bakıldığında, olumsuzun varlığı kadar olumlunun yokluğunun da psikolojik sağlık üzerinde etkili oluşu üzerine vurgu yapıldığı görülmüştür (Ryff ve Singer, 1996).

Christopher (1999) psikolojik iyi olmayı anlamayı öncelikle insanın varoluşu için bir gereksinim olarak görmekte ve önemsemektedir. İnsan olmak, daima ve mutlaka neyin daha iyi, daha istendik olduğunun ya da dünyada var olmanın değerliliğinin farkında olarak yaşamak anlamına gelmektedir. Bu nedenle öznel iyi olmayı anlama ve keşfetme yönündeki çabalar, insanlık tarihi boyunca sürekliliğini korumuştur.

Yıllardır süregelen, insanın özelliklerini ve niteliklerini ayrıntılı biçimde tanımlama çabalarında birçok kuramcı, iyi olmayı karmaşık ve tartışılması gereken bir kavram olarak görmüştür. İyi bir yaşamı oluşturan önemli koşullar ve en iyi yaşam deneyimlerinin neler olduğu üzerine önemli tartışmalar yapılmıştır.



İyi olma üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında iki temel bakış açısı gündemdedir. Hedonik / hazzı bakış açısına göre (Kahneman ve Ark, 1999; Akt. Ryan ve Deci, 2001) iyi olmada hazz ya da mutluluk temel alınır. İnsan deneyimlerini hazz-acı boyutu üzerinde değerlendiren hedonik psikoloji birçok araştırmada “öznel iyi olma” boyutu ile değerlendirilmektedir (Diener ve Lucas, 1999; Akt. Ryan ve Deci, 2001). Hem çok eski hem de hazzı bakış açısı kadar yaygın olan Eudaimonik bakış ise mutluluktan daha fazlasını ele almayı uygun görür. İnsan potansiyellerinin gerçeği ile ilgili olan eudaimonizm, psikolojik işlevsellik boyutu üzerinde temellenmiştir (Waterman, 1993). Eudaimonizmde iyi olma, bireyin tam olarak işlevde bulunma ya da kendini gerçekleştirme düzeyi, kendini anlama ve anlamlılık üzerine odaklanmayı yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

İnsanın iyi oluşu ve mutluluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramların yer aldığı görülmektedir. Bu kavramlar bireyin olumlu işlevselliğini ve mutluluğunu sağlayan koşullarla ilgilidir. Hedonik gelenek içerisinde yürütülen araştırmalar öznel iyi oluş kavramının, eudaimonik gelenek içerisinde yürütülen araştırmalar da psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır (Akt. Lent, 2004).

Witmer ile Sweney (1991; 1992) tarafından geliştirilen iyilik hali çemberine göre sağlıklı insanın özellikleri beş yaşam görevi ile anlatılmaktadır. Bunlar, spiritüel yaşam, kendini düzenleme, iş ve serbest zaman, sevgi ve arkadaşlıktır. Bu yaşam görevleri öznel iyi oluşla ilişkili etmenlerle benzerlik göstermektedir. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamından aldığı doyumla ilgili olarak bilişsel ve duygusal durumunu ifade ederken; iyilik hali kavramı, bireyin çeşitli yaşam alanlarını nasıl dengeli ve sağlıklı bir biçimde yaşayacağı üzerinde durmaktadır.

Öznel iyi oluş alanı, kişinin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerinde yoğunlaşmaktadır. Öznel iyi olmaya dair araştırmalarda bireylerin, neden kendi yaşamlarını olumlu açıdan değerlendirdikleri odak noktasıdır. Bu çalışmalarda ele alınan kavramlar mutluluk, doyum, moral ve olumlu duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener, 1984). Bu açıdan bakıldığında öznel iyi olma kavramı, olumlu ve olumsuz duygu ile yaşam doyumu kavramlarını içeren bir yapıya sahip görülmektedir. Myers ve Diener’e göre (1995) mutluluk ya da öznel iyi olma

“bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğü” anlamına gelmektedir. Öznel iyi olma “olumlu duygunun varlığı, olumsuz duygunun yokluğu ve yaşam doyumu”olarak da tanımlanmaktadır.

Yaşam doyumu bireyin, “her şeyi içine alan geniş kapsamlı bir biçimde kendi yaşamını bilişsel değerlendirmesi” olarak tanımlanmaktadır (Pavot ve ark., 1991). Yaşam doyumu bireyin yaşamın çeşitli alanlarını (iş, evlilik, sağlık vb.) değerlendirmesi üzerinden saptanmaktadır (Diener ve Diener, 1995). Yaşam doyumu, bireyin beklentileri (ne istediği) ve elinde olanların (ne elde ettiği) karşılaştırılması ile elde edilen durum ya da sonucu ifade etmektedir (Neugarten, 1961’den Akt. Köker, 1991). Yaşam doyumu, duygunun değerlendirilmesinden öte bilişsel yargıları da içermektedir. Bu nedenle diğer iki bileşenden farklıdır (Greenspoon ve Saklofske, 1998). Aynı zamanda duygusal bileşeni tamamlayıcı bir özellik taşımaktadır (Brayant ve Veroff, 1982). Bireyin işte, evlilikte, okul hayatında ya da yalnızca yaşamla ilgili genel doyumuyla ilgili değerlendirmelerinin, öznel iyi oluşu yansıtaacağı vurgulanmaktadır (Myers ve Diener 1995). Schwatz ve arkadaşları (1991) ile Kozma ve arkadaşları (2000) da “yaşamınızdan genel olarak ne kadar memnunsunuz?” temel sorusuyla bireyin okul, iş, evlilik gibi belirli yaşam alanlarının sorgulandığını bildirmektedirler. Öznel iyi olma düzeyi yüksek olan bireyin, yaşam doyumu algısının yüksek olduğu, genellikle olumlu duygular ve haz duyguları içinde olduğu ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygular yaşadığı düşünülmekte buna karşılık, öznel iyi olma düzeyi düşük olan bireyin yaşamından doyumsuz olduğu, az düzeyde hoş duygular ve haz yaşadığı ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duygular içinde olduğu varsayılmaktadır (Yetim, 2001).

Günümüz çağdaş eğitim sistemlerinde, öğretmenin genç kuşaklara kültürü aktarmak, öğrenmeyi öğretmek, bilgiyi aktarmak kadar bilgiye nasıl ulaşılacağıının yollarını göstermek gibi görevleri vardır. Hizmet öncesi eğitim kademesindeki öğretmen adaylarının, üniversite yaşamlarında öznel iyi oluş hallerinin değerlendirilmesi, öznel iyi oluş düzeylerinin olumlu yönde yükseltilmesi için gerekli etkinlik programlarının oluşturulması ve mezuniyet aşamasında optimum öznel iyi oluş düzeylerine ulaşmalarının sağlanmış olması, üniversitelerin öğrenci kişilik hizmetleri birimlerinin en önemli görevidir.



Öğretmenlik profesyonel bir meslektir. Profesyonel kariyer gelişimlerinde önemli bir basamak olarak geçtikleri lisans öğrenimleri sırasında kariyer gelişimlerini destekleyici hizmetler bağlamında ve üniversitede sunulacak Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık hizmetleri bağlamında öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi ve yükseltilmesi önemli bir konudur.

AB ülkelerindeki EURO Barometre programında önemli bir kavram olan öznel iyilik halinin alanyazında ve uygulama alanına kazandırılması bağlamında, öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri konusunda bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin ve yaşam doyumu düzeylerinin “cinsiyet, bölüm, okuduğu bölümden memnun olma, akademik başarı, algılanan ekonomik durum, fiziksel sağlık durumu, algılanan anne baba tutumu, fiziksel görünümünden memnuniyet, dini inanç ve uyruk” değişkenleri açısından incelenmesi, bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Eğitim Fakültesinde okuyan öğretmen adaylarının okudukları bölümden memnun olmaları, akademik başarı düzeyleri diğer değişkenleri de (cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, dini inanç, uyruk, cinsiyet, bölümden memnuniyet vb.), iyilik hali ve yaşam doyumları üzerinde önemli yordayıcılar olarak görülebilir mi? 2007-2008 Bahar Yarıyılında Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Okul Öncesi Öğretmenliği, İngiliz Dili Öğretmenliği, Bilgisayar Öğretim Teknolojileri Eğitimi, Türkçe Öğretmenliği bölümlerinde okumakta olan öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerini belirlemek amacıyla Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği (PANAS), (Diener ve arkadaşları, 1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği ve bağımsız değişkenlerle ilgili bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu 303 öğrenciye uygulanmış, veriler istatistiksel olarak değerlendirilerek farklı değişkenler (cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, dini inanç, uyruk, cinsiyet, bölümden memnuniyet vb.) açısından incelenmiştir.

Bu araştırmanın amacı, “cinsiyet, bölüm, okuduğu bölümden memnun olma, akademik başarı, dini inanç, algılanan anne baba tutumu, uyruk ve ekonomik gelir”

değişkenleri açısından öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerini ve ortaya koymaktır.

### **Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi**

Eğitimde verimliliği etkileyen en önemli etkenlerden birisi öğretmendir. Toplumun değerlerinin korunması, sürdürülmesi ve yeni değerlerin kazandırılmasında öğretmen en önemli ögedir.

Bu çalışma için toplumların gelişmesinde en dinamik sistem olan eğitim sistemi içinde farklı eğitim kademelerinde görev almak üzere öğrenim gören öğretmen adayları tercih edilmiştir. Öğretmenlerin hitap edecekleri öğrenci kitleleri üzerinde toplum ve eğitim lideri olma misyonları bulunmaktadır. Genç nesillerin sağlıklı ve mutlu bireyler olarak topluma kazandırılması, onların formel eğitimlerinden birinci derecede sorumlu olan öğretmenlerin de sağlıklı ve iyi oluş düzeyleri yüksek bireyler olması ile doğal olarak yakından ilgilidir. Öğretmenlik mesleğinin üyesi olma yolunda eğitim almakta olan öğretmen adaylarının iyilik hallerinin belirlenmesi, mesleki eğitimleri sırasında öznel iyilik halleri üzerinde olumlu etki yaratabilecek sosyal, kültürel, mesleki, kişisel fırsatların üniversite ortamında oluşturulması, ders programları içerisine kişisel ve profesyonel gelişim amaçlı etkinlik ve uygulamaların aktarılmasını planlama açısından da yarar sağlayıcı olacaktır.

Günümüz eğitim sistemlerinde “kapsamlı gelişimsel rehberlik modellerinin” ve “kültüre duyarlı psikolojik danışma yaklaşımlarının” popüler olduğu ortadadır. Çağdaş eğilim ise problem ve rahatsızlık durumunun ortaya çıkmasına fırsat vermeyecek biçimde sağlamlılığa, mutluluğa, üretkenliğe odaklı gelişimsel bakış çerçevesinde, öğrencilerin içinde bulundukları döneme özgü gelişim görevlerini başarmalarına destek verecek rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarının, her eğitim kademesinde ve kariyer gelişim süreci boyunca planlanması ve uygulanması yönündedir.

Öğretmen adaylarının hizmet öncesi eğitimleri sırasında iyilik hallerinin belirlenmesi ve kapsamlı gelişimsel modellerle çok yönlü gelişim ve sağlık eğilimlerinin desteklenmesi, mesleğe atıldıklarında hitap edecekleri öğrenci kitleleri üzerinde de olumlu etkilere yol açacaktır. Bu noktada diğer meslek gruplarından



farklı bir nitelik taşıyan öğretmenlik mesleği adaylarının sağlıklılık ve iyi oluş hali ile ilgili durumlarının, mesleki eğitim süreçleri içinde değerlendirilmesi, incelenmesi, zenginleştirilmesi bağlamında bir ilk adım atma çalışması olma açısından bu araştırma önem arz etmektedir.

Öğretmen adaylarının olumlu kişilik özelliklerine dair pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen alanyazında öznel iyi oluş hali ile ilgili etmenler, öznel iyi oluşu açıklayan kişilik özellikleri ya da öğretmen adaylarına ilişkin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Profesyonel meslek yaşamlarını büyük oranda belirleyecek bir eğitim kademesinde bulunan ve yetişkinliğe doğru ilerleyen öğretmen adaylarının mutluluğu ülke geleceğinin mutluluğu anlamına gelmektedir. Bu nedenle genç öğretmen adaylarının öznel iyi oluşlarını açıklayan değişkenlerin ortaya konması, onların içindeki bulundukları öznel iyilik hallerini daha yakından tanıma, kişisel ve mesleki gelişim durumlarını saptama açılarından da faydalı olabilecektir.

Öğretmenlik mesleğinin profesyonel elemanları olma yolunda meslek öncesi ya da hizmet öncesi eğitim basamağındaki aday öğretmenler, mezuniyet sonrasında meslek elemanı olarak ilgili kurumlarda görev alacaklardır. Meslekte başarılarını, alan eğitimlerindeki ve pedagojik formasyonlarındaki başarılarını, sağlıklı kişilik özellikleri ile birleştirerek sergileyebileceklerdir. Sağlıklı bireyin özellikleri, öznel iyi oluş kavramının önemini gündeme getirmektedir. Bu araştırma kariyer gelişimi, kariyer danışmanlığı ve insan kaynaklarının yönetimi bağlamında “öznel iyi oluş” kavramına ilişkin kuram ve araştırmaları Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde ilk defa ele alması ve İnsan Kaynakları alanına “kuramsal boyutta” farklı bir bakış açısı getirmesi açısından da önemlidir. Bu araştırma “uygulama boyutunda” öğretmenlerin hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimlerinin önem kazandığı günümüzde profesyonel kariyer gelişiminde öğretmenlik mesleğine ve öğretmenlerin öznel iyilik hallerine dikkat çekmesi açısından bir ilk niteliği taşımaktadır. Araştırma, öğretmen yetiştiren yüksek öğretim kurumlarında öğretmen adaylarına hizmet öncesi eğitimler ve etkinliklerle, okullarda mesleğini icra etmekte olan öğretmenlere ise hizmet içi eğitimlerle ve etkinliklerle “öznel iyilik halini olumlu yönde etkileyecek plan, program hazırlıklarının gerekliliğine” dikkat çekmesi açısından ayrı bir öneme sahiptir.

KKTC Milli Eğitim Sistemine öznel iyilik hali kavramının ve Öznel İyilik halini olumlu yönde etkileyecek etkinliklerin önemine dikkat çekmek açısından bu araştırma, kaynak ve yol gösterici olabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarının insan kaynakları alanındaki uzmanların çalışmalarına yol gösterici olması beklenmektedir. Bu tez çalışmasının “öznel iyi oluş” kavramını İnsan Kaynakları ve Kariyer Danışmanlığı alanına taşıyarak, alanda kuramsal ve uygulama boyutundaki çalışma ve etkinliklere katkıda bulunacak yeniliklere kaynaklık edeceği umulmaktadır.

Bu tez çalışması, kariyer gelişimi ve kişilik gelişimi süreçlerinde öğretmen adaylarına, öğretmenlere yönelik rehberlik, psikolojik danışma, kariyer danışmanlığı, psikoeğitim, hizmet içi eğitim seminerleri, grup etkinlikleri ve benzeri etkinliklerle destek verecek çerçeve planlar, programlar ve etkinlikler için yeni bir bakış açısı ve disiplinler arası yeni yaklaşımların oluşturulmasına ışık tutacaktır.

### **Problem**

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin “cinsiyet, bölüm, okuduğu bölümden memnun olma, akademik başarı, algılanan ekonomik durum, fiziksel sağlık durumu, algılanan anne baba tutumu, fiziksel görünümünden memnuniyet, dini inanç ve uyruk” değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin ortaya konması, bu araştırmanın amacıdır.

### **Alt Problemler**

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

1. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, bölümlere bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, bölümden memnuniyetleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, akademik başarıları açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, algılanan ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, algılanan ana-baba tutumuna bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, fiziksel sağlık durumlarına bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, fiziksel görünüşten memnuniyet açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, dinî inanç durumuna bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
10. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, uyruk açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

### **Sayıtlar**

Araştırmanın sayıltısı aşağıda verilmiştir:

1. Araştırmaya katılan öğretmen adayları uygulanan veri toplama araçlarını içtenlikle ve dürüst biçimde yanıtlamışlardır.

### **Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma 2007-2008 Eğitim-Öğretim yılında Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Okul Öncesi Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, İngiliz Dili Öğretmenliği ve Bilgisayar Öğretimi Teknolojileri Eğitimi bölümlerinde okumakta olan 2. ve 3.sınıf öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırma sonuçları bu araştırma grubu ile sınırlıdır.
2. Bu çalışmada incelenen öznel iyi oluş kavramı “Pozitif Negatif Duygu Ölçeği’nin (PANAS) ölçtüğü özelliklerle ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nin ölçtüğü özelliklerle” sınırlıdır.



## Tanımlar

**Öznel İyi Oluş:** Bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel değerlendirmesi ile olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğudur (Diener, 1994). Bu araştırmada öznel iyi oluş, PANAS Ölçeği'nin ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü özellik olarak ele alınmıştır.

**Yaşam Doyumu:** Kişinin yaşamının niteliğine ilişkin, bilişsel yargısının olumlu olması anlamına gelmektedir (Diener, 1999).

**Dini İnanç:** Öğretmen adayının dini inançlarının yaşamındaki yeri ve önemine ilişkin bireysel görüşünü ifade etmektedir.

**Fiziksel Görünüşten Memnuniyet:** Öğretmen adayının fiziksel görünüşünden memnun olup olmadığını, kendisini fiziksel olarak çekici bulup bulmadığını ifade etmektedir.

**Algılanan Ana-Baba Tutumu:** Öğretmen adayının, anne babasının kendisine yönelik davranışlarını otoriter, demokratik, ilgisiz ve aşırı koruyucu tutumlardan hangisine uygun bulduğuna dair görüşüdür.

**Fiziksel Sağlık Durumu:** Öğretmen adayının sürekli tedavi gerektiren önemli bir sağlık sorunu ya da fiziksel bir engeli olup olmadığıdır.

**Algılanan Ekonomik Durum:** Öğretmen adayının ailesinin ekonomik gelirini ve kendi harcamalarını düşündüğünde kendisini alt, orta ya da üst ekonomik durumdan hangisinde gördüğüdür.

**Akademik Başarı:** Öğretmen adaylarından alınan bilgilere dayalı olarak genel akademik ortalamaya göre sınıflandırılmış başarı düzeyleridir. Genel akademik başarı notu 4.00 üzerinden 2.0'nin altında olanlar "başarısız"; 2.01 ile 3.00 arasında olanlar "orta derecede başarılı"; 3.01 ile 4.00 arasında olanlar "başarılı" olarak sınıflandırılmıştır.

**Bölümden Memnuniyet:** Öğretmen adayının bulunduğu bölümden memnun olup olmadığı, tekrar seçim yapma şansı olsa yine aynı bölümü tercih edip etmeyeceğini ifade etmektedir.

### **Kısaltmalar**

**KKTC:** Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

**TC:** Türkiye Cumhuriyeti

**BÖTE:** Bilgisayar Öğretim Teknolojileri ve Eğitimi

**İÖ:** İngiliz Dili Öğretmenliği

**RPD:** Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**TurÖ:** Türkçe Öğretmenliği

**OOÖ:** Okul Öncesi Öğretmenliği

**PANAS:** Pozitif Duygu Negatif Duygu Ölçeği

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

İnsanın iyi oluşu ve mutluluğu ile ilgili çalışmalarda bu genel kavramlar “öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali ve olumlu duygulanım” kavramları ile birlikte ele alınmaktadır. Bu kavramların anlamları birbirleri ile tamamen aynı olmayıp büyük oranda birbirleri ile ilişki arz etmekte, aynı zamanda bireyin olumlu işlevselliğini ve mutluluğunu sağlayan koşullarla ilgili biçimde sunulmaktadır.

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş farklı felsefe yaklaşımlarından kaynak almaktadır. Hedonik gelenek içerisinde yürütülen araştırmalar öznel iyi oluş kavramının, eudaimonik gelenek içerisinde yürütülen araştırmalar da psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Waterman (1993) iyi oluşla ilgili, hedonik (öznel iyi oluş) ve eudaimonik (psikolojik iyi oluş) bakış açıları arasında önemli kavramsal farklılıklar bulunduğunu bildirmiştir. Hedonik iyi oluş, problemin olmaması üzerinden tanımlanırken, eudaimonik iyi oluş problemlerle mücadele üzerinden tanımlanmıştır (Akt. Lent 2004).

Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyilik hali birbiriyle ilişkili kavramlardır. Öznel iyi oluş alanında iyi oluşun yüksek olabilmesi için, bireyin mutlu yaşantılarının, mutlu olmayan yaşantılarından daha fazla olması ve yaşamının bir çok alanından doyumlu olması önemli görülmektedir. Mutlulukla iş yaşamı arasında önemli düzeyde bir ilişki vardır. Öznel iyi oluşta, iş yaşamının bireyin gereksinimini gidermesi ya da amacına ulaştırmasının dışında iş yaşamına yüklediği anlam da önem taşımaktadır. İyilik hali modeli bireyin ideal düzeyde sağlıklı olabilmesi için yaşam alanlarını dengeli biçimde nasıl yaşayacağı üzerinde durmaktadır. Öznel iyi oluş bireyin bu alanlardan aldığı doyum, bu alanlarda yaşadığı haz veren ve vermeyen yaşantılar arasındaki denge üzerine odaklanmaktadır.



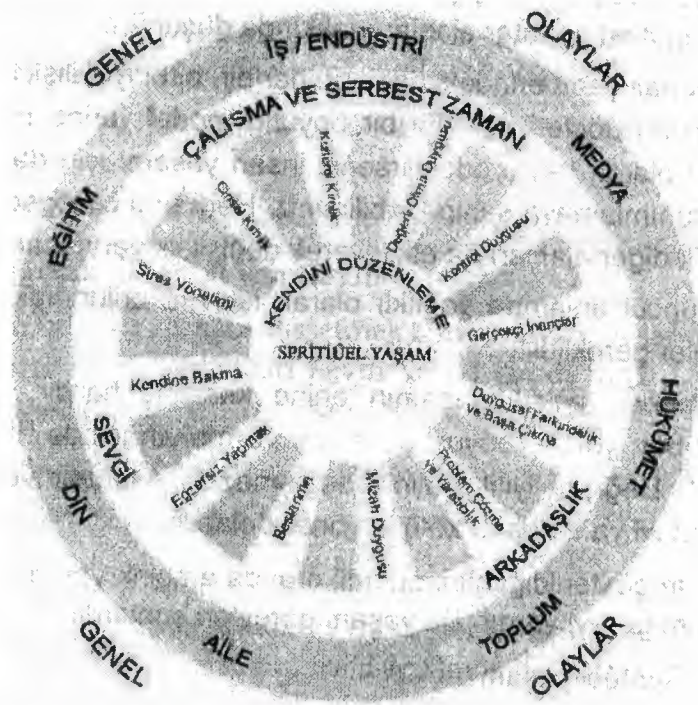
Öznel iyilik hali ile psikolojik iyi olma, olumlu psikolojik sağlığın farklı yönlerini içeren birbirleriyle ilişkili kavramlar olarak görülmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Çoğu araştırmacı öznel iyilik hali ve psikolojik iyi olmayı çok boyutlu bir olgu olarak ikisi birarada ele almaktadırlar (Ryan ve Deci, 2001). Compton, Smith, Cornish ve Qualls (1996) bir çok iyi olma ölçeği üzerinde uyguladıkları faktör analizleri sonucunda iki faktör saptamışlardır: 1. “Öznel iyi olma” 2. “Bireysel gelişim”. McGregor ve Little (1998) ise “olumlu duygu, depresyon ve yaşam doyumunu” içeren “mutluluk” ve “bireysel gelişim, yaşam amacı, başkaları ile olumlu ilişkiler ve özerkliği içeren” “anlamlılık” olmak üzere iki faktör belirlemişlerdir. Benzer biçimde King ve Napa (1998) iyi yaşamın özelliklerini belirlemek üzere yaptıkları çalışmada hem mutluluğun, hem de anlamlılığın vurgulandığını bildirmişlerdir. Ryff ve Keyes (1995), Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nden “kendini kabul” ve “çevresel hakimiyet” ile, öznel iyi olmanın boyutları olan “mutluluk” ve “yaşam doyumu” ölçümleri arasında orta düzeyde ilişki olduğunu saptamışlar, psikolojik iyi olmanın diğer dört boyutu olan “özerklik”, “bireysel gelişim”, “başkaları ile olumlu ilişkiler”, “yaşam amacı” ile öznel iyi olma arasında zayıf ilişki olduğunu belirlemişlerdir. İlgili araştırma sonuçlarından görüldüğü üzere psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma birbirleri ile ilişki içinde olan kavramlardır ve bir çok çalışmada bir arada ele alınmışlardır. Bu bağlamda olumlu psikolojik sağlığı çok yönlü ve bütün olarak incelerken iki yaklaşımın birlikte ele alınmasında yarar görülmektedir.

### İyi Oluş

İyi oluş alanyazını, iyi oluşun haz veren göstergelerine, mutlu anların mutsuz anlardan çok olmasına ve yaşamın bir çok alanından doyum almanın önemine odaklanmaktadır. Bu noktada iyi oluş, bireyin olumlu işlevselliğini açıklayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İyi hissetmek ise iyi oluşun bir boyutunu oluşturmaktadır.

İyilik hali, “bedensel, zihinsel ve ruhsal boyutlarda bireyin en üst düzeyde işlevsellik arama durumu ve süreci” olarak tanımlanmaktadır (Archer, Probert ve Gage, 1987'den Akt. Myers, 1991).

İyilik hali zihinsel, bedensel, ruhsal açıdan optimal düzeyde bir sağlıklılık durumu ve boyutların hepsinin bütünleşmesiyle bireyin kişisel, sosyal ve çevresel tüm yaşam alanlarında tam olarak işlevsel bir yaşam sürmesidir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Witmer ve Sweney (1991; 1992) tarafından geliştirilen iyilik hali çemberi Adler'in yaşam görevleri kuramını temel almaktadır. İyilik hali çemberine göre sağlıklı insanın özellikleri beş yaşam görevi ile açıklanmaktadır. Bu yaşam görevleri spiritüel yaşam, kendini düzenleme, iş ve serbest zaman, sevgi ve arkadaşlık olarak sıralanmaktadır. İyilik hali bir yaşam yolu olarak sosyal, kişisel ve çevresel tüm alanlarda işlevsel olmayı vurgulamaktadır (Akt. Myers, Sweeney ve Witmer, 2004).



Şekil 1.1 İyilik Hali Çemberi (Korkut, 2004)

Kendini düzenleme, kişisel yüklemeler yoluyla günlük aktivitelerde ve uzun dönemli amaçlara ulaşmada bireyin düzenli ve doğrudan çabalarını kapsayan bir süreçtir. “İş ve serbest zaman”, psikolojik, ekonomik ve sosyal amaçların gerçekleştirilmesini, serbest zaman aktivitelerini, fiziksel, sosyal, entelektüel, yaratıcı ya da içsel doyum olanağı sağlayan etkinlikleri içermektedir. “Arkadaşlık” ise evlilik ve aile ilişkilerinin yanı sıra bireysel ya da topluluklar halinde bireyin tüm sosyal ilişkilerini kapsamaktadır (Akt. Doğan 2004).

Ryan ve Deci (2001) iyi oluş çalışmalarının farklı felsefi köklere dayanan farklı ancak aynı zamanda örtüşen iki perspektiften ortaya çıktığını vurgulamaktadırlar.



Olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki dengeye odaklanan hedonik bakış açısına göre iyi oluş, zevk ya da mutluluktan kaynaklanmaktadır.

Eudaimonik bakış açısından ele alındığında, iyi oluş mutluluktan daha fazlasını içermektedir. Mutluluk, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi, yaşamını anlamlı kılması ve amacının olması ile ilgilidir. Aristoteles'in kullanmış olduğu eudaimonia kavramı, iyi durumda olma, iyi durumda iken iyi şeyler yapma hali olarak tanımlanmaktadır. Aristoteles'e göre tek tek olaylar, iyi ya da güzel şeyler, zevklere ve hazlara dayalı bir yaşam insanı mutlu kılmada yeterli olmamaktadır. Mutluluk insanın en son gayesidir, çünkü mutluluk değerdir ve mutluluğun kendisi bir amaçtır. Mutluluğun değişik durumlara, değerlendirmelere ve anlayışlara göre değişebileceğini vurgulayan Aristoteles, mutluluğun hasta olan için sağlık, fakir olan için zenginlik, bilgisiz olan için eğitim anlamına gelebileceğini ifade etmektedir (Akt. Yıldız, 2002).

Bu bağlamda eudaimonik görüş hedonik görüşten, bireylerin kişisel gelişimini tamamlamaları, yaşamı anlamlı kılmaları ve amaçlar aramalarını vurgulaması açısından ayrılmaktadır. Eudaimonik görüşe göre, iyi oluş sadece iyi hissetmek olmayıp bireyin nasıl hissettiğinden çok ne yaptığıyla ve ne düşündüğü ile ilgilidir. Hedonik açıdan iyi oluş, problemin olmamasıyla tanımlanırken eudaimonik açıdan iyi oluş, problemlerle mücadele olarak tanımlanabilmektedir (Akt. Lent 2004).

Ryan ve Deci'ye göre (2001), iyi oluş hem öznel (hedonik) hem psikolojik (eudaimonik) yönleri içeren çok boyutlu bir olgudur. Locke ve Lantham (2002) ise farklılıkları olmasına rağmen hedonik ve eudaimonik iyi oluşun, kavramsal çerçeve içerisinde bir araya getirilebileceğini savunarak, insanların mücadele etkinlikleri sırasında da mutluluk yaşayabileceklerini ve hedeflerin peşinden koşmanın da hedonik memnuniyete giden önemli bir yol sunabileceğini belirtmişlerdir.

Harari, Waehler ve Rogers (2005), iyilik hali kavramı ile belirli bir patolojiye odaklanmak yerine daha fazla sağlık ve iyi oluşun desteklenmesi üzerine vurgu yapıldığını dile getirmekte ve iyilik hali kavramının, insanın güçlerine odaklanan psikolojik danışma alanının araştırma ve uygulama konusu olduğunu bildirmektedirler.



## Psikolojik İyi Oluş

Psikoloji alanındaki kuramcılar ve uygulamacılar geleneksel olarak çoğunlukla psikolojik bozuklukların belirtilerini tanımlamak üzerine odaklanmışlardır. Bunun nedeni muhtemelen istenmeyen duygu ve davranışlar konusunda aynı görüşte olmanın, psikolojik sağlığın belirtisi olabilecek duygu ve davranışlar hakkında ortak görüşe sahip olmaktan daha kolay algılanması olabilir. Psikolojik sağlık kısaca, patolojik belirtilerin olmayışı biçiminde tanımlanabilir. Ancak bu tanımdan, genel olarak kaygılı, depresif ya da tutarsız olduğu gözlenmeyen bir bireyin mutlaka psikolojik olarak iyi ya da sağlıklı olduğu anlamı da çıkarılmamalıdır (Kinnier, 1997).

Keyes, Shmotkin ve Ryff'e göre (2002), psikolojik iyi oluş yaşamla mücadeleyi, anlamlı hedefler belirlemeyi, birey olarak büyümeyi ve gelişmeyi içermektedir. Psikolojik iyi oluşun bir başka tanımı, yaşamda karşılaşılan güçlüklerle karşı kişinin gösterdiği uyum biçiminde ifade edilebilir. Ryff'e göre (1989) psikolojik iyi oluşun bazı temelleri çocukluktan ya da ergenlikteki yaşantılardan kaynaklanabilmektedir (Akt. Kitamura ve Kishido, 2004). Psikolojik iyi oluş alanında mutluluk, bir hedef olmaktan çok, iyi yaşanan hayatın bir ürünü olarak düşünülmektedir (Ryff ve Singer, 1998 Akt. Lent 2004).

Orley, Saxena ve Herrman'a göre (1998) iyi oluş içsel bir süreç olmasına rağmen dışsal olaylardan da etkilenmektedir. İyi oluş "erken yaşantılar, ruh hali, kişilik özellikleri ve beklentiler" aracılığı ile biçimlenmektedir (Akt. Kitamura ve Kishido, 2004).

Psikolojik sağlıklılığa dair alanyazın incelendiğinde, psikolojik sorunlarla ilgili çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Ancak olumlu psikolojik işlevsellik konusundaki çalışmaların, psikolojik sorunlarla ilgili olanlarla karşılaştırıldığında çok az sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Psikolojide pek çok ana kavramın anlamı olumsuz eğilim üzerinden tanımlanmakta olup psikolojik sağlıklılık, sağlık durumundan çok hastalığın yokluğu ile eşleştirilerek sunulmaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Psikolojik sağlığa ilişkin alanyazın, psikolojik sağlığın olumsuz açıdan değerlendirilmesi ile ilgili ayrıntılı bilgilerle dolu olmakla birlikte psikolojik sağlığın olumlu göstergelerine dair az sayıda açıklamaya yer verildiği görülmektedir

(Kinnier, 1997; Ryff ve Singer, 1996; Myers ve Diener, 1995). Bazı kişilik kuramlarında olumlu psikolojik sağlığa dair açıklamalar yer almaktadır. Psikolojik sağlamlılıkla ilgili olarak sırasıyla Freud, Adler, Jung, Horney, Erikson, Sullivan, Fromm, Rogers, Maslow, Allport ve Jahoda'nın görüşleri izleyen satırlarda kısaca açıklanmaktadır.

Psikoanalitik kurama göre iyi uyum yapmış bir bireyde id, ego ve süper ego, egonun liderliğinde görece bir uyum içinde çalışmaktadır. Böylece birey nedeni belli olmayan ya da çok uzun süren kaygı ve bunaltılar geliştirmeyecek ve psikolojik anlamda hastalanmayacaktır (Kılıççı, 1992). Freud yaşam boyunca birtakım güçlüklerin ve bazı mutsuzlukların yaşanmasının kaçınılmaz olduğunu vurgulamaktadır. Freud, psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin iki temel özelliğinin sevmek ve çalışmak olduğunu dile getirmektedir (Geçtan, 2005).

İnsanın bireyleşme sürecinin yaşamı boyunca devam edeceğini ve özellikle yaşamın ikinci yarısında bu sürecin daha çok fark edileceğini ifade eden Jung, bireyleşme sürecini kişinin "bütün insan" olması olarak tanımlamaktadır. Bütün insan olmak, kişiliğin gözardı edilmiş yönleriyle uzlaşmaya varmak demektir. Yaşamın aşamaları vardır ve her birey bu aşamaların gerektirdiği görevleri gerçekleştirmekten sorumludur (Fordham, 2001). Bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olması, bireyleşme süreci sonucunda bütün insan olması ve içinde bulunduğu yaşam aşamasının gerektirdiği görevleri gerçekleştirmesi ile söz konusu olabilmektedir. İnsanın kendini gerçekleştirebilmesi için egonun işbirliği gerekmektedir. Kişiliğin bireyleşebilmesi için, insanın kendine ilişkin herşeyi bilinçlilik düzeyine taşıyabilmesi önemlidir (Geçtan, 2005).

Adler'in psikolojik sağlığa bakış açısı Freud'un bakış açısı ile bir çok benzerlik göstermekle birlikte Adler sosyal ilgiyi çok önemli bir kategori olarak vurgulamaktadır. Adler'e göre psikolojik olarak sağlıklı bir birey, yaşamın üç temel uğraştırıcı unsurunu başarılı bir biçimde karşılamaya hazırdır: Toplum, meslek, aşk ve evlilik.

Adler'in tanımına göre sağlıklı bir insan, varoluşunun getirdiği sorunlara güvenli ve gerçekçi bir biçimde yaklaşmaktadır. Yenilgiden korkmadığı için karşılaştığı durumlardan ve kendisi ile ilgili gerçeklerden kaçmamakta, içsel çaresizlik ve dış kaynaklı zorluklar karşısında yapıcı çabalara yönelmektedir. Adler'e göre yetersizlik



duygusunu üstünlük çabaları ile abartma olmaksızın dengeleme ve toplum tarafından onaylanmış bir yaşam biçimi geliştirebilmiş olma psikolojik sağlık için önem taşımaktadır. Psikolojik olarak sağlıklı bir birey insanlara sevgi ve yakınlık gösteren bir sosyal ilgiye, hem kendisinin hem de diğer insanların amaçlarını ve çıkarlarını gözetken duygu ve düşüncelere sahiptir (Geçtan, 2005).

Horney'e göre, sağlıklı gelişmiş insan üç davranış biçiminin her birini, içinde bulunduğu koşullara göre seçerek kullanmaktadır. İnsan gerektiğinde başkalarının isteklerini kabul edebilmeli, gerektiğinde savaşılabilmeli ve gerektiğinde yalnız kalabilmelidir. Bu üç davranış türü birbirini tamamlamakta ve uyumlu bir bütün oluşturmaktadır (Geçtan, 2005).

Horney'e göre "gerçek benliği"ni yaşayabilmesi bireyin psikolojik sağlığı için önem taşımaktadır. Bireyin psikolojik sağlığının göstergelerinden biri kendi için güvenlik sağlama ya da kaygıdan korunma amacıyla insanlara yönelme (sevgi), insanlara karşı olma (saldırganlık), insanlardan kopma (bağımsızlık) gibi nörotik ihtiyaçlardan birine saplanıp kalmaksızın, duruma göre bu gereksinimlerden üçünü de kullanabilecek kişilik bütünlüğüne ulaşmış olmasıdır (Geçtan, 2005).

Erikson ego kavramının, yaşamın belirli dönemlerinde yaşa ve duruma göre değişikliğe uğradığını belirtmektedir. Her dönem bir önceki dönemin etkisi ile biçimlenmektedir. Ego sistemi her yeni dönemle birlikte yeni bir kimlik kazanmaktadır. Kimlik duygusu bir anlamda benlik yaşantısı olarak tanımlanabilir. Erikson insanın sekiz psikososyal evrede geliştiğini vurgulamaktadır. Her evrede benlik, belirli bir takım sorunları çözerek o evreye özgü psikososyal bir bunalımı atlattır. Her dönemin başarısı bir önceki dönemin ne ölçüde başarılı geçtiği ile bağlantılıdır. Bu dönemler şöyle sıralanmaktadır: 1. Temel güvene karşı-Güvensizlik, 2. Özerkliğe karşı-Kuşku ve Utanç, 3. Girişimciğe karşı-Suçluluk duygusu, 4. Başarılı olma duygusuna karşı-Aşağılık duygusu, 5. Kimlik kazanmaya karşı- Kimlik karmaşası, 6. Yakın ilişkiler kurmaya karşı -Yalıtılmışlık, 7. Üretkenliğe karşı - Durgunluk, 8. Benlik bütünlüğüne karşı -Umutsuzluk. Erikson'a göre bu niteliklerden olumlu olanların olumsuzlardan fazla olması bireyin psikolojik sağlığını göstermektedir (Geçtan,2005).

Kişilerarası İlişkiler Kuramcısı Sullivan, insanlar arası ilişkilere önem vermektedir. Davranış problemlerinin temelinde sosyal ilişkiler yatmaktadır. Sullivan'a göre



(1958), kişiliğin temel dinamiği benlik saygısının korunması ile kaygıdan kaçınmaktır (Geçtan, 2005). Sullivan'a göre yoğun kaygı yaşama ya da gerçeklerle yüzleşmeme, kişilerarası iyi ilişkileri engellemekte ve bireyi gerçeklerden koparmakta olup sağlıksızlık yaratmaktadır. Bireyin yoğun kaygı yaşamamak için kaygı yaratan durumlardan sürekli uzak durması da iç dünyasında bu durumu algılamasını engelleyici savunmalar geliştirmesine ve sağlıksızlığa yol açmaktadır. Psikolojik olarak sağlıklı birey, kendisi ve diğer insanlar hakkında doğru ve yeterli personifikasyonlar geliştirerek iyi ilişkiler kurabilen bireydir (Akt. Kılıççı, 1992).

Fromm'a göre insanın varoluşu özgürlük ile birlikte ele alınmalıdır. Özgürlük, davranışların içgüdülerin egemenliğinden kurtulmasını içermektedir. İnsan ruhu insanın varoluş koşullarından kaynaklanan gereksinimlerinin tanımlanması ile anlaşılabilir. Fromm'a göre insan evren içindeki durumunun gerçekten farkına vardığında, varoluşunun önemsizliğiyle yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Bu durumda yalnızlık ve hiçlik duygusu yaşamaktadır. Bireyin güçlerini harekete geçiren temel etmen, içinde bulunduğu bu "belirsizlik" durumudur. Birey gerçekle, paniğe kapılmadan yüzleşebilirse, güçlerini harekete geçirerek yaşamına anlam katabilecektir. Birey kendisi olarak, kısaca özgürleşerek üretken olabilecektir. Üretken olan birey insanları oldukları gibi kabul eden, saygı gösteren ve onları seven bireydir. Fromm benliğin bireyselleşmesi için asal bağlardan kurtularak özgürleşmeyi ve bu özgürlüğün getirdiği çaresizlik ve yalnızlık duygularından kurtulmak için kendi bireyselliğini yitirmeden diğer insanlarla dayanışma, paylaşma ve sevgi bağlarıyla bütünleşmeyi psikolojik sağlamlık göstergesi olarak görmektedir (Geçtan, 2005).

Rogers, psikolojik açıdan sağlıklı insanı "tam olarak işlevde bulunan insan" olarak tanımlamaktadır. Tam olarak işlevde bulunan insan "kendini gerçekleştirmekte olan" kişidir. Kendini gerçekleştirme, psikolojik sağlık halinin en üst düzeyidir. Rogers'a göre tam olarak işlevde bulunan insanlar yeni yaşantılara açık, her anı dolu dolu yaşama eğiliminde, gelişmeye açık, spontan ve esnek, başkalarının düşünceleri yerine kendi içgüçleriyle davranabilme yeteneğine sahip, düşünce ve davranışta özgürlük duygusuna sahip ve yüksek düzeyde yaratıcı olan kişilerdir (Akt. Kuzgun, 1992; Yeşilyaprak, 2001).

Maslow psikolojik olarak sağlıklı bireyi, kendini gerçekleştirmekte olan birey olarak tanımlamaktadır. Kendini gerçekleştirme yolunda olan ve sağlıklı olarak tanımlanabilecek insanlar şu özelliklere sahiptirler: Nesnel bir gerçeklik algısı, kendi

yaratılışlarını olduğu gibi kabullenme, kendini işe adama ve sorumluluk, davranışlarda sadelik ve doğallık, bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet gereksinimi, tüm insanlığa yönelik empati ve sevgi, konformist yaşam tarzına direnç, demokratik karakter yapısı, yaratıcılık, yüksek derecede sosyal ilgi, kişilerarası derin ilişkiler kurma, mizah duygusu, takdir edebilme (Akt. Kuzgun, 1992).

Allport psikolojik sağlığı olgunlaşma ile bağlantılı görmektedir. Olgunlaşmış insanın (psikolojik olarak sağlıklı insanın) özellikleri şunlardır: Benlik kapsamının genişliği, merhametli ve sevgi dolu ilişkiler kurabilme, duygusal güvence ve kendini kabul, gerçekçi olma, içgörü sahibi olma (Ewen, 1988).

Kişilik kuramcılarının olumlu psikolojik yapıya ilişkin görüşlerine ek olarak, Jahoda (1960) "olumlu psikolojik sağlık" olarak isimlendirdiği altı kriteri içeren bir liste oluşturmuştur. Psikolojik sağlığı yerinde olan bir birey olmanın altı kriteri şöyle sıralanmaktadır: Kendisine ilişkin olumlu bir tutuma sahip olma (kendini kabul), kendini gerçekleştirme yolunda sürekli gelişme ya da ilerleme, yaşamının bir anlamı ya da amacı olduğu duygusuna sahip olma, yaşamında bağımsız ya da özerk bir biçimde davranabilme, gerçeği algılama (önemli oranda çarpıtmadan), çevresinde hakimiyete ulaşabilme (aşқта yeterlilik ve işte beceriklilik).

Psikolojik iyi olmanın kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumu gibi öznel iyi olmanın önemli ampirik göstergelerinden farklı olduğu belirtilmektedir (Bradburn, 1969; Diener, 1984).

Öznel iyi olmanın ampirik göstergelerinin çoğunun kuramsal temelini olmadığı, tarihsel rastlantılara dayandığı görülmüştür (Ryff ve Singer, 1996). Bu bağlamda öznel iyi olma psikolojik iyi olma için yeterli bir koşul değildir. Örneğin mani nöbeti içerisinde taşkın duygular yaşayan bir kişi yaşamından oldukça hoşnut olduğunu bildirebilir. Kendi güdülerinden, duygularından arındığını söyleyen, inzivaya çekilmiş bir birey de mutlu olduğunu ifade edebilir. Ancak bu bireyler, psikolojik açıdan sağlıklı ya da iyi olarak değerlendirilmeyebilmektedir (Yetim, 2001).

Her ne kadar genel eğilim psikolojik sağlık ile öznel iyi olmayı ya da mutluluğu eşleştirme yönünde olsa da mutluluk, psikolojik iyi olmanın ölçütlerinden biri olarak tanımlanmamaktadır (Kinnier, 1997). Bu noktada Ryff da (1989a) öznel iyi olmanın "psikolojik iyi olmanın temel yapısını tanımlamak için planlanmadığına" dikkat çekmektedir.



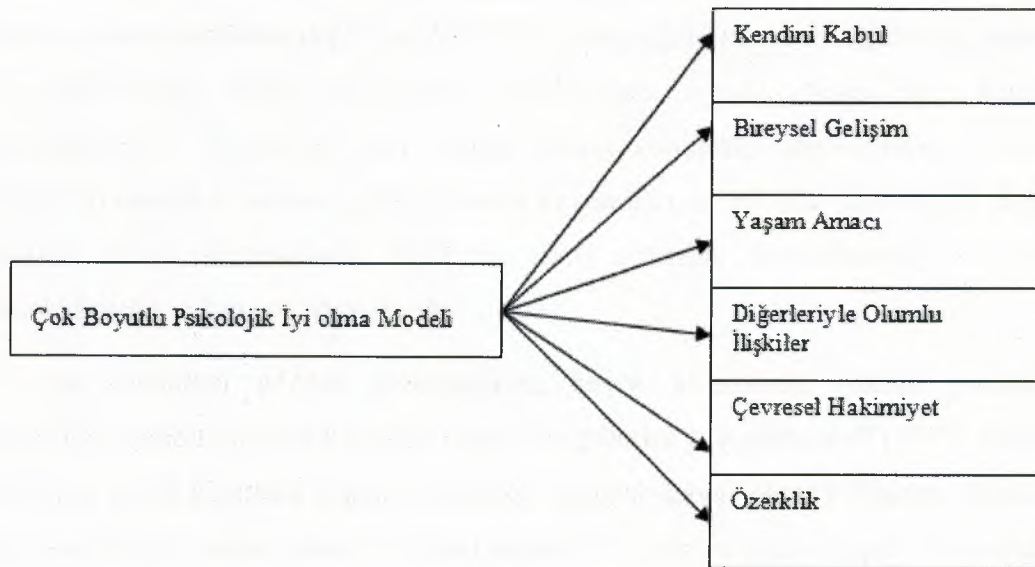
Ryff'a göre (1989a) psikolojik iyi olma, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmanın ötesinde, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapı olarak ortaya konmalıdır. Psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal temelli yaklaşımların yokluğunu vurgulayan Ryff (1989a, 1995) kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma" olarak adlandırılan bir model oluşturmuştur.

### Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ruh sağlığının olumlu özelliklerin varlığı ile tanımlanması gerektiğine inanan Ryff'e göre (1995), psikolojik açıdan iyi olma, stressiz olmaktan ya da diğer ruh sağlığı problemlerinin olmamasından öte bir şeyler ifade etmektedir.

Psikolojik iyi oluş, olumlu benlik saygısını, insanlarla olumlu ilişkileri, çevreye hâkim olmayı, özerkliği, yaşamın anlamını ve amaçlılığını ve sürekli büyüme ve gelişme duygularını içermektedir.

Şekil 1.2'de Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modelinde yer alan boyutlar gösterilmiştir.



Şekil 1.2 Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli'nin Boyutları



Büyük psikolojik rahatsızlıklardan acı çekenler ile psikolojik iyi oluşa sahip insanlar arasında anlamlı fark yaratan yönler bulunmaktadır. Psikolojik bir bozukluktan dolayı rahatsız olmayan ama yaşamında bir çok olumlu güzelliklerden mahrum kalan bireyler vardır. Bu güzelliklerin olmaması, ruh sağlığına ilişkin bilimsel söylemlerde dikkatten kaçan insan sağlığı ile ilgili bir başka etkili tanımlamanın yapılmasını gerekli kılmıştır.

Ryff ve Keyes (1995), psikolojik iyi oluş çalışmalarında olumlu işlevselliğin iki ana kavram tarafından yönlendirildiğini belirtmektedirler: 1. Olumlu ve olumsuz duyguyu ayırt etmek ki mutluluk bu ikisi arasında denge kurulduğunda ortaya çıkacaktır. (Bradburn, 1969). Bu bağlamda kavramsal ve yöntem-bilimsel incelemeler, iyi oluşun bu ilk işe vuruk kavram üzerine odaklanmıştır. 2. Sosyologlar arasında kabul edilen ikinci ana kavram ise yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu iyi oluşun temel göstergesi sayılmaktadır. Ryff'a göre (1989) iyi oluşun altında yatan yapılar, alanyazında sunulandan daha karmaşıktır.

Ryff (1989) mutluluğun, genel doyum ve duygulanımla belirlenmesi yerine psikolojik işlevlerin öznel belirleyicilerinin incelenmesini önermiştir. Öznel iyi oluş araştırmalarının kuramsal bir temele gereksinimi olduğunu savunan Ryff (1989), birkaç kuramsal bakışı "psikolojik iyi oluş" kavramını tanımlamak için birleştirmiş ve iyi oluşla ilgili alternatif bir yaklaşım getirmiştir (Akt. Cooper, Okamura ve McNeil, 1995).

Ryff'a göre (1995), psikolojik iyi oluşun anlamını kavramada bazı kuramsal yaklaşımlar temel oluşturmakta, özellikle yaşam boyu gelişim psikolojisi, iyilik halinin sayısız tanımlamasını sunmaktadır: Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri modeli, Buhler'in yaşamın tamamlanmasına doğru işleyen temel yaşam eğilimleri ve Neugarten'in yaşlılık ve yetişkinlikteki kişilik değişimleri tanımlamaları. Ayrıca Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam olarak işlevde bulunma, Jung'un birey olma ve Allport'un olgunluk kavramı gibi psikoloji kavramları da iyi oluş kavramına ilişkin temeller ortaya koymaktadır. Ryff, bu bakış açılarının sınırlandırılmış bir özetle bütünleştirilebileceğini ileri sürmektedir.

İyi oluş özellikleri gözden geçirildiğinde, birçok kuramcının olumlu psikolojik işlevselliğin benzer özellikleri üzerine yaptığı vurgulardan yola çıkan Ryff (1995), birleşik modelinin temel boyutları olarak belirlediği "kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hakimiyeti, yaşam amacı ve kişisel gelişim" boyutlarını elde etmiştir. Kuramların farklı öğelerini bütünleştirerek her bir boyuta ilişkin tanımları yapılandıran Ryff (1995), kendini kabul boyutu için Maslow, Rogers, Allport ve Johada tarafından vurgulandığı

biçimde “bireyin yalnızca kendine karşı olumlu tutuma sahip olmasını içermeyen ayrıca Jung’un bireysel sorumluluk kavramını da içinde barındıran, bireyin iyi ve kötü niteliklerini kabul edişini ve Erikson’un benlik bütünlüğü işlevinin bir parçası olarak tanımladığı, kişinin geçmiş yaşantısını kabul etmesini de içeren bir tanım getirmektedir. Kendini gerçekleştirme kavramıyla bireyin kapasite ve eğilimlerini tam olarak gerçekleştirmesi için biyolojik ve içsel bir güçten söz eden Rogers, kendini gerçekleştirmeye götüren eylemlerin kişilere doyum verdiğini, engelleyici olarak algılanmadığını, mutsuzluğa neden olmadığını vurgulamaktadır. Kendini gerçekleştirme kavramı aynı zamanda Jung ve Adler’in kuramlarında da önem arz etmektedir (Ryff, 1995).

Ryff’in psikolojik iyi oluş kuramı temelini, gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojideki kavramlardan almaktadır. Hastalığın olmaması nasıl psikolojik olarak iyi olmanın bir kanıtı değilse; bireyin kendini mutlu hissetmesi ve öznel olarak yaşamından doyumlu olması da olumlu işlev gösterdiğinin bir kanıtı sayılmayacaktır. Ryff’in psikolojik iyi oluş kuramına göre, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması, yaşamının bazı alanlarındaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır. Bireyin, başkalarıyla olumlu ilişkilerinin, yaşadığı çevreye hakimiyetinin, kendini ve geçmişini kabulünün, yaşamının amacının ve anlamının, kişisel gelişiminin ve kendi kararlarını kendisinin verebilme gücünün olması gerekmektedir.

Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli’nde Maslow’un kendini gerçekleştirme, Allport’un olgunlaşma, Rogers’ın tam olarak işlevde bulunan insan ve Jung’un bireyselleşme kavramlarından, Erikson’un psikososyal gelişim aşamaları, Buhler’in temel yaşam eğilimleri, ve Neugarten’in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri ve Jahoda’nın belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerine yer verilmiştir (Ryff, 1989a, 1995).

Ryff’in (1989a) önerdiği “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli” altı psikolojik boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002):

1. Bireyin geçmiş yaşamına ya da kendisine ilişkin olumlu değerlendirmeleri (kendini kabul),
2. Bir birey olarak sürekli büyüdüğü ve geliştiği duygusu (bireysel gelişim),
3. Bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancı (yaşam amacı),



4. Kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güven (diğerleri ile olumlu ilişkiler),
5. Bireyin kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda çevresindeki yaşamı etkili bir biçimde yönlendirebilme kapasitesi (çevresel hakimiyet)
6. Kendi kendine karar verme duygusu (özerklik)

Böylece birçok oluşumun başlıca ortak noktalarını birleştiren Ryff'a göre (2002), her bir psikolojik iyi oluş boyutu, bireylerin olumlu olarak yaşamaya çalışırken karşılaştıkları farklı zorluklarla ilgilidir. İnsanlar kendi sınırlamalarının (kendini kabul) farkında olsalar bile, kendileri hakkında iyi hissetmeye çalışmaktadırlar. Bireyler sıcak ve güvenilir kişiler arası ilişkiler geliştirmeye (başkalarıyla olumlu ilişkiler) ve kişisel gereksinim ve isteklerini karşılayacak biçimde çevrelerini biçimlendirmeye (çevre hakimiyeti) çalışmaktadırlar. Aynı zamanda insanlar bireyselliği daha geniş bir sosyal bağlamda sürdürmek için kendi yaşamlarını belirleme ve kişisel otorite (özerklik) duygusunu aramaktadırlar. Yaşamsal arayışlardan birisi kişinin çabaları ve mücadelelerine anlam bulma (yaşamın amacı) çabasıdır. Son olarak kişinin yetenekleri ve kapasitelerini (kişisel gelişim) gerçekleştirmesi, öznel iyi oluş açısından çok önemlidir.

Ryff (1989) bu altı boyutun her birinin bireyin içinde yaşadığı kültür, tarih, etnik köken ve sınıf gibi faktörlerden etkileneceğini bildirmektedir. Örneğin toplum bilincinin ön planda tutulduğu bir toplumda, insanların bireyselliği yaşama arzuları, kendi yaşamlarını belirleme istekleri, kendilerini duygusal olarak iyi hissetmemelerine neden olabilecektir.

Hep birlikte ele alındığında bu altı boyut, bireyin kendini ve yaşamını olumlu bir biçimde değerlendirmesini, bir birey olarak sürekli büyüme ve gelişme duygusunu, yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğu inancını, insanlarla iyi ilişkilere sahip olmayı, yaşamı ve dünyayı etkili bir biçimde yönetmeyi ve kendi kararlarını verme duygusunu içeren bir iyi oluşu kapsamaktadır.

### **Öznel İyi Oluş**

Felsefecilerin tarihsel bakış açıları içinde, insan eylemlerine ilişkin en belirgin güdüleyici mutluluk olarak ele alınmıştır. Oysa psikologlar ve sosyal bilimciler yakın zamanlara kadar "sorunlar, sıkıntılar ve mutsuzluklar" üzerinde daha fazla yoğunlaşmışlar, olumlu psikolojik yapı paralelinde öznel iyi olma ya da mutluluk değişkenleriyle yeteri kadar ilgilenmemişler ve mutluluğu fazlasıyla ihmal



etmişlerdir. “Mutluluk mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır” varsayımını temel almışlardır (Diener, 1984).

Öznel iyi olma alanındaki ilk çalışmayı yapan Wilson (1967), mutlu insanın genel profilini çıkarmış, mutlu kişiyi “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi ücret alan, dışadönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, iş erdemi yüksek, makul isteklere sahip ve zeki kişi” olarak tanımlamıştır. En avantajlı kişinin en mutlu kişi olduğunu belirten Wilson, bir başka saptamada bulunarak, Antik Yunan filozoflarından bu yana mutluluğu anlamada çok az kuramsal gelişme olduğuna vurgu yapmıştır. Wilson’dan sonra, bu alandaki kuramsal çalışmalar hızla artmıştır. Öznel iyi olmaya ya da mutluluğa yönelik ilgi 1970’lerden sonra artan bir ivme kazanmıştır (Diener, 1984)

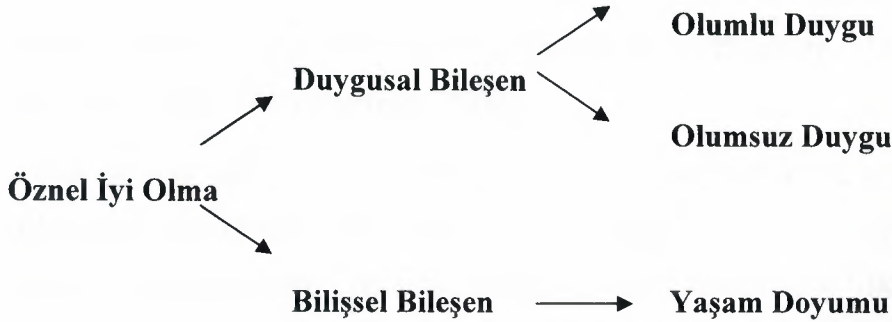
Mutluluk ya da iyi olmayı tanımlama çabasına girişen birçok filozof ve sosyal bilimcinin tanımları üç kategoride toplanmaktadır. Birinci kategori içinde öznel iyi olma “erdemlilik ya da kutsallık gibi dışsal ölçütlere” dayalı olarak tanımlanmaktadır. Mutluluğun ölçüte dayalı tanımlarında mutluluk öznel bir durum olarak değil, istenen bazı niteliklere sahip olmak üzerinden değerlendirilmiştir. Mutluluğun bu kategoriye giren ölçütleri kişinin öznel yargılarını değil, gözlemcinin değer çerçevesini göstermektedir. Aristotle’ın mutluluk tanımı bu ilk kategori içinde yer almaktadır. Bu tanımlarda Aristotle’ın “eudaemonia” görüşü etkilidir. Bu görüşte “erdemli yaşam, bireyi mutluluk ve huzura ulaştırabilecektir” düşüncesi egemendir. İkinci kategoride sosyal bilimciler, “bireyin yaşamını olumlu değerlendirmesini sağlayan etmenlerin neler olduğu sorusu” üzerinde odaklanarak, öznel iyi olmayı “yaşam doyumu” biçiminde adlandırmakta ve iyi yaşam standartlarına dayalı tanımlamalar getirmektedir (Diener, 1984). Üçüncü kategori içinde ise, “mutlu ya da öznel olarak iyi olan birey, günlük yaşamda olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha fazla yaşamaktadır” düşüncesi yer almaktadır. Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanıma oranla daha üstündür. Öznel iyi oluşun bu tanımında hoş olan duygusal yaşantılar üzerinde durulmaktadır (Bradburn, 1969).

Öznel iyi olmaya dair araştırmalarda bireylerin, neden kendi yaşamlarını olumlu açıdan değerlendirdikleri odak noktasıdır. Bu çalışmalarda ele alınan kavramlar mutluluk, doyum, moral ve olumlu duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener, 1984).

Bu açıdan bakıldığında öznel iyi olma kavramı, olumlu ve olumsuz duygu ile yaşam doyumu kavramlarını içeren bir yapıya sahip görülmektedir. Myers ve Diener’e göre

(1995) mutluluk ya da öznel iyi olma “bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğü” anlamına gelmektedir. Öznel iyi olma “olumlu duygunun varlığı, olumsuz duygunun yokluğu ve yaşam doyumu” olarak da tanımlanmaktadır.

Öznel iyi olma, bireylerin yaşamlarını neden olumlu yollardan değerlendirdikleri üzerine odaklanmaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi olma olumlu nitelikleri ve olumlu ölçmeleri kapsayan bir alandır ve geçici duygu durumlardan çok, uzun süreli duyguları dikkate almaktadır (Yetim, 2001). Öznel iyi olmanın, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşeni vardır: Duygusal bileşenler olumlu duygu ve olumsuz duygudan oluşurken, bilişsel bileşen bireyin yaşam doyumudur (Diener ve Larsen, 1993; Diener ve Suh, 1997; Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002).



Şekil-1.3. Öznel İyi Olmanın Bileşenleri (Cenksever, 2004)

Alana önemli düzeyde katkı getiren, klasikleşmiş bir araştırma yapan Bradburn (1969), öznel iyi olmanın duygusal bileşenleri olan olumlu ve olumsuz duyguyu tartışmış, ikisi arasındaki ayrımı ortaya koymuştur. Olumlu duygu isteklilik, enerjik olma, ruhsal uyarılmışlık ve kararlılık bileşenlerini ifade etmekte olup, olumsuz duygu ise üzüntü, kaygı, korku, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan duygu durumlarının geniş bir aralığını yansıtmaktadır (Watson, 1988; Watson ve Pennebaker, 1989).

Eğitim düzeyindeki değişiklikler, iş durumu, şehirleşme ya da politik gerginlikler gibi makro düzeydeki sosyal değişikliklerin, kişisel yaşam durumlarına (kişisel iyi olma durumlarına) etkisini belirlemeyi amaçladığı çalışmasında mutluluğu “olumlu ve



olumsuz duygu arasındaki denge” olarak tanımlayan Bradburn (1969) olumlu ve olumsuz duygu alanlarının iki ayrı değerlendirme boyutu olduğunu bildirmiştir.

Bu boyutlar farklı kişilik özelliklerini ifade etmektedir. Costa ve McCare (1980) yaptıkları araştırmada benzer bir bulguya ulaşmışlar, olumlu duygunun dışadönüklük ile anlamlı ilişkisi olduğunu, nevrotizm ile ilişkili olmadığını, buna karşın olumsuz duygunun nevrotizm ile anlamlı ilişkisi olduğunu, dışadönüklük ile ilişkisi olmadığını bildirmişlerdir. Başka bazı araştırmalarda ise (Watson ve Clark, 1992; Watson, Clark ve Tellegen, 1988; Watson ve Tellegen, 1985), olumlu ve olumsuz duygunun farklı ve dikdoğrusal faktörler olduğu tartışılmış, bu iki faktörlü yapı bir çok araştırma ile desteklenmiştir (Diener ve Emmons, 1985; Warr, Barter ve Brownbridge, 1983; Zevon ve Tellegen, 1982). Bu bağlamda, bireylerin iyi olmaları üzerinde olumlu ve olumsuz duygu alanlarının ayrı ayrı etkileri olduğu da belirtilmiştir (Yetim, 2001).

Bu bulguyu destekleyen bir çok çalışmaya rastlanmaktadır (Diener ve Emmons, 1985; Watson ve Clark, 1992). Bu konuyla ilgili araştırmalarda, olumlu ve olumsuz duygu arasında orta düzeyde ilişki saptanmıştır (Bradburn, 1969; Carstensen, Pasupathi, Mayr ve Nesselroade, 2000).

Öznel iyi oluş, geçici duygu durumlarından çok uzun süreli kalıcı duygular üzerinden belirlenmektedir. Diener’a göre (1993) iyi olma yargıları temelde olumlu duygu sıklığına bağlıdır. Duygu yoğunluğu iyi olma ile daha az ilişkili bulunmuştur (Akt. Ryff ve Keyes, 1995). Yoğun olumlu duygu yaşayan bireyleri yoğun olumsuz duygu yaşamaya da eğilimli bulunmuştur (Diener ve arkadaşları 1985; Larsen ve Diener 1987; Schimmack ve Diener, 1997).

Araştırma sonuçlarına dair incelemelere dayanan Diener (1984), olumlu ve olumsuz duygu alanlarının üç tür ilişki gösterdiğini belirtmiştir:

- (a) Olumlu ve olumsuz duygulanım arasında anlamlı ilişki yoktur,
- (b) Olumlu ve olumsuz duygulanım arasında olumsuz yönde ilişki vardır,
- (c) Olumlu ve olumsuz duygulanım arasında orta düzeyde olumlu ilişki vardır.

Bu konuyla ilgili kavramsal ve metodolojik ayrıntıları, iyi olmaya ya da mutluluğa ilişkin yaptığı ilk tanımlama üzerinde yapılandıran Bradburn (1969), olumlu ve olumsuz duygunun birbirlerinden bağımsız olup olmadığını sorgulamıştır. Olumlu ve



olumsuz duygunun sıklığı olumsuz ilişki eğilimi gösterirken, yoğunluk ilişkilerinin genellikle pozitif olduğu görülmüştür. Bu uyumsuzluk olumlu ve olumsuz duygu arasındaki ilişkiyi tam olarak belirlemedeki güçlüğü yansıtmaktadır. Söz konusu güçlük, bileşenler arasındaki ilişkinin bağımsız olduğu yanılsamasını doğurmuştur. Öznel iyi olma temel olarak olumlu duygunun sıklığına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Duygunun yoğunluğunun öznel iyi olma ile ilişkisinin daha az olduğu belirlenmiştir. Çünkü yoğun olumlu duygular yaşayan bireyler aynı zamanda yoğun olumsuz duygular yaşamaya da eğilimli olmaktadır. Yoğunluğun özellikle uzun dönemli iyi olma üzerindeki etkisinin, duygunun yaşanma sıklığının etkisine göre daha az olduğu bildirilmiştir. Olumlu duygunun yaşanma sıklığı uzun dönemli duygusal iyi olma ile güçlü ilişkiye sahipken, yoğunluğa göre daha iyi ölçülebildiği için de iyi olmanın daha iyi bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Diener, Larsen, Levine ve Emmons, 1985; Diener ve Larsen, 1993).

Öznel iyi olmanın anlaşılması için olumlu duygu ve olumsuz duygu kavramlarının anlaşılması önemlidir. Küçük bir grup öğrenci üzerinde günlük duygulanımın iniş çıkışlarını inceleyen bir çalışmada, bireylerin duygu durumlarının birbirinden bağımsız iki temel boyut arasında değiştiği görülmüştür: “Kişinin olumsuz duygu yaşantısına karşılık olarak olumlu duygu miktarı (ortalama haz düzeyi)” ve “kişinin duygu gösterme değişkenliğinin miktarı” (Wessman ve Ricks, 1966; Akt. Diener ve ark., 1985).

Duygular, öznel iyi olmada merkezi bir öneme sahiptir. Çünkü insanlar tüm yaşamlarında her an duygu yaşamaktadırlar ve yaşanan tüm duygular hoş ya da nahoş olmak üzere hazzal bir değer taşımaktadır. Duygular bir yaşantının hoşluğunu ya da nahoşluğunu belirlediği için, iyi olmaya ilişkin değerlendirmelerde önemli boyut olarak ele alınmaktadır (Yetim, 2001).

Duygulanım boyutu haz veren ve vermeyen yaşantılar arasındaki hedonik denge olarak tanımlanmaktadır. Bireyin haz veren yaşantıları çok ve haz vermeyen yaşantıları az olduğunda “öznel iyi oluşu yüksek”, aksine haz vermeyen yaşantıları, haz veren yaşantılara göre daha fazla olduğunda ise “öznel iyi oluşu düşük” olarak değerlendirilmektedir (Schimmack ve ark., 2004).

Pavot ve Diener’a göre (1993) doyum yargıları bireyin kendisine yüklediği ölçütler ile yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmalar üzerine temellenmektedir.

Öznel iyi olmanın bilişsel ögesi olan yaşam doyumu ile duygusal ögeleri olan olumlu ve olumsuz duygu birbirleriyle ilişki içindedir (Lucas ve ark., 1996).

Yaşam doyumu bireyin, her şeyi içine alan geniş kapsamlı bir biçimde bilişsel açıdan kendi yaşamını değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Pavot ve ark., 1991). Yaşam doyumu bireyin yaşamın çeşitli alanlarını (iş, evlilik, sağlık, vb.) değerlendirmesi olarak tanımlanır (Diener ve Diener, 1995). Yaşam doyumu, bireyin beklentileri (ne istediği) ve elinde olanların (ne elde ettiği) karşılaştırılması ile elde edilen durum ya da sonucu ifade etmektedir (Neugarten, 1961; Akt. Köker, 1991). Öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni olarak karşımıza çıkan yaşam doyumu, duygunun değerlendirilmesinden öte bilişsel yargıları da içermektedir. Bu nedenle diğer iki bileşenden farklıdır (Greenspoon ve Saklofske, 1998). Aynı zamanda duygusal bileşeni tamamlayıcı bir özellik taşımaktadır (Brayant ve Veroff, 1982). Bununla birlikte, bilişsel bileşen ile duygusal bileşen arasındaki ilişkinin yapısı henüz bütünüyle açıklığa kavuşmamıştır.

Öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutu hem bilişlerle hem de duygularla ilişkilidir. Bu durumda bireyin işte, evlilikte, okul hayatında ya da yalnızca yaşamla ilgili genel doyumuyla ilgili değerlendirmelerinin öznel iyi oluşu yansıtacağı vurgulanmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Schwartz ve arkadaşları (1991) ile Kozma ve arkadaşları (2000) da “yaşamınızdan genel olarak ne kadar memnunsunuz?” temel sorusuyla bireyin okul, iş, evlilik gibi belirli yaşam alanlarının sorgulandığını bildirmektedirler.

Farklı yaşam alanlarından memnuniyet ölçüleri ile yaşam doyumu ölçüleri arasında oldukça güçlü korelasyonlar olduğunu saptayan araştırmalar vardır: Tail, Padgett ve Baldwin’in yaptığı meta analiz sonucunda, iş ve yaşam memnuniyeti arasındaki korelasyon katsayıları .44 olarak bulunmuştur. Frederickson (2002) yaşam memnuniyetinin bilişsel olduğu kadar duygusal bir sonuç olduğunu ileri sürmüştür. Bu noktada bireye yaşamdan memnun olup olmadığını sormak demek, bireyin yaşamıyla ya da onun bir yönüyle ilgili neler hissettiğini sorgulamak demektir. Araştırmacı “Yaşamından memnun musun?” sorusu karşısında kişinin sadece bilişsel süzgeçlerden geçebilecek bir cevap vermesini düşünmenin güç olduğunu belirtmektedir. Yaşam memnuniyeti geniş ve soyut duygulanım yargılarını yansıtmakta iken olumlu ve olumsuz duygulanım boyutu, kaynağını yoğun ve belirgin olaylardan almaktadır. Öznel iyi oluşun bu üç bileşeni ayrı fakat birbirleriyle ilişkili yapıları betimlemektedir.



Lucas, Diener ve Suh (1996) yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi .42 ve .52, başka bir örneklemede ise -.30 ve -.51 olarak saptamışlardır. Diener ve arkadaşları (2002) yaşam doyumunun, olumlu ve olumsuz duygulanımın toplamından daha farklı olduğunu; ayrılabilir yapılar olduğunu vurgulamışlardır (Akt. Lent 2004).

Öznel iyi olma düzeyi yüksek olan bireyin, yaşam doyumu algısının yüksek olduğu, genellikle olumlu duygular ve haz duyguları içinde olduğu ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygular yaşadığı düşünülmekte buna karşılık, öznel iyi olma düzeyi düşük olan bireyin yaşamından doyumsuz olduğu, az düzeyde hoş duygular ve haz yaşadığı ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duygular içinde olduğu varsayılmaktadır (Yetim, 2001).

Shin ve Johnson'a göre (1978) yaşam doyumu, kişinin kendi seçtiği ölçütlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesidir; duygusal boyut ise bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duyguların miktarı (Diener, 1984) olarak tanımlanmaktadır (Akt. Ho-Cha, 2003). Dolayısıyla öznel iyi oluşun, psikiyatrik şikayetlerin yokluğu ya da belli yaşam alanlarından sağlanan doyumdan daha fazlasını ifade ettiği düşünülmektedir (Bracke, 2001).

Ho-Cha'ya göre (2003) öznel iyi oluş araştırmacıları öznel iyi oluşun iki yönünü tanımlama çabasıdadır: 1. Yaşam doyumuna ilişkin bilişsel değerlendirme boyutu 2. Olumlu ve olumsuz duygulanım bileşenlerini kapsayan duygusal boyut .

Öznel iyi oluşun bilişsel ögesi, gerçekçi ya da entelektüel yönü temsil etmektedir, duygusal öge ise olumlu ve olumsuz duygulanım olarak iki kısımda ele alınmaktadır (Andrews ve Robinson 1991). Olumlu duygulanım, neşe, ilgi, heyecan, güven, uyanıklık gibi duyguları yansıtmakta iken olumsuz duygulanım ise korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret gibi olumsuz duyguları içeren doyumsuzluk ve öznel stresi ifade etmektedir (Benzur, 2003). Duygudurum ve duygulanım olarak ele alınan duygular, kişinin o anki yaşamında var olan olaylara dair değerlendirmelerini ortaya koymaktadır. Öznel iyi oluş araştırmacıları anlık duygulara oranla öncelikle uzun dönemli “duygu-durumla” ilgilenmektedirler (Diener ve ark., 1999).

Diener'a göre (1984) öznel iyi oluşun üç ögesi vardır:

1. Öznel iyi oluş öncelikle öznelidir. Bireyin kendi deneyimleri içerisinde yer almaktadır.



2. Öznel iyi oluş olumlu ölçümleri içermektedir. Öznel iyi oluş yalnızca olumsuz faktörlerin yokluğu değil aynı zamanda ruh sağlığı ölçümlerinin fazlalığıdır.
3. Öznel iyi oluş ölçümleri tipik olarak kişinin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini kapsamaktadır. Doyum alanları ile öznel iyi oluşun yaşana-  
bileceği iş ve aile gibi yaşam alanları kastedilmektedir.

Diener ve arkadaşlarına göre öznel iyi oluşun öğeleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur (1999):

**Tablo. 1.1. Öznel İyi Oluşun Öğeleri**

| Hoş Duygulanım | Hoş Olmayan       |                                                                    |                |
|----------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|
|                | Duygulanım        | Yaşam Doyumu                                                       | Doyum Alanları |
| Neşe           | Suçluluk ve Utanç | Yaşamımı<br>Değiştirme İsteği                                      | İş             |
| Coşku          | Üzüntü keder      | Hali Hazır<br>Yaşamdan Doyum                                       | Aile           |
| Hoşnutluk      | Kaygı Sıkıntı     |                                                                    | Serbest Zaman  |
| Gurur          | Öfke              | Geçmişten Doyum                                                    | Sağlık         |
| Şefkat         | Stress            | Gelecekte Doyum                                                    | Para           |
| Mutluluk       | Depresyon         | Önemli<br>Diğerlerinin<br>Kişinin<br>Yaşamına İlişkin<br>Görüşleri | Benlik         |
| Coşkunluk      | Kıskançlık        |                                                                    | Kişinin Grubu  |

Tablo 1.1’de görüldüğü üzere öznel iyi oluş, hoş duygulanım, hoş olmayan duygulanım ve yaşam doyumu öğelerinden oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun yüksek olması demek, hoş olan duygulanımın hoş olmayan duygulanımdan daha çok yaşanması ve kişinin yaşamının niteliğine ilişkin bilişsel yargısının olumlu olması anlamına gelmektedir. Olumlu duygular ve doyuma ilişkin bilişsel yargı çeşitli yaşam alanlarına ilişkin olabilmekte ve bunların toplamı genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır.

Özetle öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanım ile yaşam doyumu olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. Öznel iyi oluş alanı bireylerin yaşamlarını neden ve nasıl olumlu yollardan değerlendirdikleri üzerinde durmaktadır. Bireyin öznel iyi oluşunun yüksek olması için çoğunlukla olumlu duygular yaşaması ve yaşam doyumunun yüksek olması beklenmektedir. Yaşadığı olumlu duyguların sıklığı, duyguların yoğunluğundan daha önemlidir.

### **Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar**

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar Erek Kuramı, Haz ve acı Kuramı, Etkinlik Kuramı, Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı, Aşağıdan Yukarı Kuramı, Yukarıdan Aşağı Kuramı, Bağ Kuramı, Dinamik Denge Kuramı, Uyum Kuramı, Yargı Kuramı, Sosyal İşlevsellik Kuramı, Sabit Nokta Kuramı, Nörolojik Kuram Ve Psikolojik İyi Oluş kuramlarıdır. Bu kuramlar aşağıda sırayla açıklanmıştır:

#### **Erek Kuramı**

Erek kuramı 1960’larda Wilson tarafından ortaya atılmıştır. Bu kuramın temel görüşü “gereksinimlerin karşılanması mutluluğa ve doyuma neden olur, bunun karşıtı durumlar ise mutsuzluk yaratır” biçiminde ifade edilmiştir. Wilson’a göre amaçlara ulaşıldığında ya da gereksinimler giderildiğinde mutluluğa erişilmektedir. Gereksinimlerin doyumu mutluluğa, doyurulmamış gereksinimler ise mutsuzluğa neden olmaktadır. Erek kuramı “mutluluğun ya da doyumun, birey istenen durum ya da sonuçlara ulaşma çabasında başarılı olduğunda gerçekleştiği” varsayımı üzerine temellenmektedir (Akt. Brunstein, Schultheiss ve Grassmann, 1998). Brunstein’a göre (1993), belirli amaçlara sahip olmak bireylerin günlük yaşamlarının getirdiği problemleri çözmelerinde kolaylaştırıcı olmakta, bu durum kişisel iyi oluşu artırabilmektedir. Erek kuramında mutluluk, kişinin istediği hedeflere ulaşması olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda iyi olma ya da mutluluğun ancak belli bir amaç ya da gereksinim gerçekleştiğinde



mümkün olacağı vurgulanmaktadır (Akt. Diener, 1984). Öznel iyi oluş araştırmalarının çoğu, amaç ve gereksinimlerle ilgili olan bu modele dayanmaktadır.

Diener ve arkadaşlarına göre (1999), amaçların öznel iyi oluşla ilişkisini araştıran çalışmalar, mutluluğun kuramsal açıdan kavramsallaştırılması boyutuna önemli katkılar getirmiştir. Bununla birlikte amaçlar ve öznel iyi oluş konusunda önemli sorular şöyle sıralanabilir: “Farkında olmadığı güdüler, bireyin öznel iyi oluşunu etkiler mi? Kişinin yaşamını başkalarıyla ve kendi geçmişi ile karşılaştırması durumu, bireyin amaçlarını etkiliyorsa öznel iyi oluşunu da dolaylı olarak etkiler mi?”. Bu bağlamda ele alındığında Erek yaklaşımı birçok öznel iyi oluş bulgusunu anlamak için geniş bir kavramsal model sağlamakla birlikte, yaklaşımın birçok ayrıntısı henüz açıklığa kavuşmamıştır.

Erek kuramlarına göre amaçlar, öğrenilmiş gereksinimlerdir. İnsanın doğuştan getirdiği evrensel gereksinimler ile öğrenme sonucu gereksinim olarak algılanan amaçlar arasında farklılık bulunmaktadır. Örneğin barınma insanlar için evrensel bir gereksinimdir. Oysa işinde başarılı olma öğrenilmiş bir amaç olarak ortaya çıkmaktadır. Diener’a göre (1984) erek kuramlarında söz konusu olan amaçlar, bireylerin farkında oldukları istekler olarak ifade edilmektedir. Kişi bilinçli olarak belli amaçları aramaktadır, bu amaçlara ulaştığında ise mutlu olmaktadır. Kısacası amaçlar ve istekler genel olarak gereksinimlerden daha bilinçli yapılar olarak ele alınmaktadır.

Evrensel bir gereksinimler hiyerarşisi oluşturan Maslow’un kuramını mutluluğa uygulamadan önce üzerinde çok daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir. Murray gereksinimlerin bireylere göre farklılaştığını, özellikle de başarı ve onay gereksinimlerinde bu durumun geçerli olduğunu belirtmektedir (Diener, 1984). Bireylerin bazı gereksinimlerini giderdiklerinde daha mutlu olduklarına dair bulgular elde eden araştırmalara rastlanmaktadır (Diener, Larsen ve Emmons, 1983).

Erek kuramlarına göre, öznel iyi olmayı engelleyen birçok durum söz konusu olabilmektedir: Öncelikle bireyler kısa sürede mutluluk verecek amaçları istemektedirler ancak bu amaçların uzun dönemdeki sonuçları bireyin diğer amaçlarını gerçekleştirmesini engelleyebileceğinden mutluluk azalabilmektedir. İkinci olarak, bireylerin amaç ve istekleri birbirleri ile çatıştığında tam anlamıyla doyum yaşamak imkansız olabilmektedir. Bu durumda gereksinimleri ya da istekleri tanımlamak ve bütünleştirmek güçleşecektir. Üçüncü olarak bireyler amaçları ya da istekleri olmadığı için mutlu olamayabilmektedirler. Sonuçta bireyler kötü koşullar, bazı



becerileri kazanmamış olma ya da gerçek dışı amaçlar belirlemiş olma gibi durumlardan kaynaklanan nedenlerle amaçlarına ulaşmada başarılı olmayabilmektedirler (Diener, 1984).

Erek kuramına göre, bireylerin davranışlarını anlamak için bireylerin yaşamlarında tipik olarak ne yapmaya çalıştıklarını ve bunları nasıl başardıklarını araştırmak gerekmektedir. Amaçları, amaçlarının yapısı, hangi amaçlara ulaşabildiği ve amaçlarına ulaşma oranı kişinin duyguları üzerinde ve yaşam doyumu üzerinde kesin bir etki yaratmaktadır. Bireyler amaçlarına ulaşmaya çalışırken olumlu tepkiler verdiklerine göre amaçlar, duygulanım sistemi üzerinde önemli bir referans çerçevesi yaratmaktadır (Akt. Diener ve ark. 1999).

Erek kuramına göre dolaylı olarak bireylerin önemli amaçlarını sürdürme ve erişme konusundaki başarıları, iyi oluş düzeyini artırmada kolaylaştırıcı olmaktadır (Diener ve ark. 1999).

Olaylar, koşullar ve demografik faktörler amaçlara ulaşma sürecini kolaylaştırdıkları takdirde, öznel iyi oluşu birincil olarak etkilemektedirler. İnsanlar farklı amaç ve güdülere sahiptir. Bu noktada doğal olarak öznel iyi oluş, farklı bireyler için farklı kaynaklardan ortaya çıkmaktadır. Bu görüş Diener ve Fujita (1995) tarafından bireylerin amaçlarının, olanaklarının ve öznel iyi oluşlarının ölçülmesi ile sınanmıştır. Kaynakların, bireylerin amaçları ile ilgili olması durumunda ilgili olmadıkları duruma oranla öznel iyi oluşu daha güçlü bir biçimde yordadığı belirlenmiştir. Araştırmacıların elde ettikleri bulgular doğrultusunda, gelir düzeyi ve fiziksel çekicilik gibi kaynakların, bireyin amaçları ile ilişkili olduğunda öznel iyi oluşu daha fazla etkilediği saptanmıştır (Akt. Diener ve ark., 1999).

Bireyin amaçlarına ulaşmasının öznel iyi oluşu artırması, amaçların birey için ulaşılabilirliğine ve gerçekçi olup olmamasına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır.

Erek kuramı amaçlara ulaşmanın mı yoksa amaçlara ulaşma sürecinin mi mutluluğa yol açtığı üzerinde durmaktadır. Chekola'ya göre (1975), birey yaşam planlarını gerçekleştirebildiği zaman mutlu olmaktadır. Bazı hedefler birbirleri ile çelişebilmektedir. Bu nedenle tek tek hedefler yerine, yaşam için belirlenen hedefler gerçekleştirildiği takdirde mutluluk ortaya çıkmaktadır. Schovsky (1976), hedeflerin üstüne gitmenin, onlara ulaşmak için verilen mücadelenin, hedefe ulaşmaktan daha doyum sağlayıcı bir süreç olduğunu vurgulamıştır (Akt. Diener 1984).

### **Haz ve Acı Kuramı**

“Amaçlara ulaşma ya da gereksinimlerin karşılanması mutluluğa neden olmaktadır” görüşünü savunan kuramlara göre acı ve haz arasında yakın bir ilişki söz konusudur. Birey, yaşamında yoksunluk ya da eksiklik duyduğu şeylerle ilgili gereksinim ve amaçlara ulaştıktan sonra daha fazla haz elde etmeye odaklanacaktır. Eğer bireyin gereksinimleri ve amaçları karşılanmışsa büyük bir mutluluğa ya da doyuma ulaşması mümkün olmayacaktır. Biyolojik gereksinimler, birey bir amaca ulaştığında yenisini oluşturarak sürekli yenilenmektedir. Acı ve haz birbirleriyle bağlantılıdır, haz acıyı izlemektedir (Diener, 1984). Diener ve arkadaşları (1984) araştırmalarında, daha fazla haz yaşayan bireylerin daha çok olumsuz duygu yaşadıklarını saptamışlardır. Acının ya da hazzın uzun sürmesi durumunda, birey bu duruma uyum sağlayabilir. Bu noktada bireyin elde edeceği doyuma ya da mutlulukta bir farklılık ortaya çıkmayabilir.

Haz ve acı kuramı, öznel iyi olma ile ilgili bazı küçük değişiklikleri açıklamada kullanılabilirse de doyumun ya da mutluluğun bireysel farklılıklarını açıklama konusunda yetersiz kalmaktadır (Costa ve McCrae, 1980). Solomon (1980) bireyin sahip olduğu iyi bir şeyi yitirdiği zaman mutsuz olacağını, kötü bir şeyi yitirdiğinde ise mutlu olacağını ileri sürmektedir. Ancak Sandvik ve Diener’in (1983) bu konuda yaptığı çalışmanın bu savı desteklemediği görülmektedir.

### **Etkinlik Kuramları**

Etkinlik kuramlarına göre, mutluluk bireyin etkinliklerinin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin dağa tırmanma etkinliği, dağın doruğuna ulaşmaktan daha büyük mutluluk verebilmektedir. Aristoteles’e göre, mutluluk erdemli etkinliklerden kaynaklanmakta ve iyi başarılan bir iş mutluluk getirmektedir. Modern anlayışta etkinlikler “hobiler, sosyal etkileşimler ve egzersizler” gibi daha geniş içerikli terimlerle ifade edilmektedir. Bu terimler aynı zamanda etkinliklerin tamamını içermektedir (Diener, 1984). Etkinlik kuramına göre amaçlar değil, amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemler daha doyum vericidir. Bireyin yeteneklerine uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlara ulaşmak için yaptığı etkinliklerde ilerlemesi, doyum sağlayıcı olmaktadır.

Sürekli mutluluğu aramanın bireye zarar da verebileceğini savunan Etkinlik kuramı, bireyin etkinlik ve amaçlara yoğunlaşması durumunda, mutluluğun kendiliğinden geleceğini ileri sürmektedir. Ancak bu düşünceler alanyazında henüz net bir biçimde formüle edilerek



sınanmamıştır (Diener, 1984). Diener'a göre (1984) erek kuramında mutluluğun oluştuğu nokta varılan son durum sayesinde iken, etkinlik kuramında odak noktası etkinliklerin yapıldığı süreç üzerindedir. Örneğin, bir dağa tırmanma etkinliği, zirveye ulaşmaktan daha büyük mutluluk getirebilir.

Csikszentmihalyi, etkinlik ve öznel iyi olma ilişkisine dair bir akış kuramı formüle etmiştir. Bu formülasyona göre, hoşlanım duygusunun yaşanması için etkinlikler bireyin beceri düzeyi ile doğru orantılı olmalıdır. Etkinlik çok kolay olduğunda birey sıkılabilmekte, zor olduğunda ise kaygı yaşayabilmektedir. Beceri düzeyi ile etkinliğin güçlüğü arasında bir eşitlik olması durumunda ise etkinliği tamamlamanın ardından mutluluk gelecektir. Bu noktada etkinlik kuramları ile erek kuramlarının birbirlerini tamamlar nitelikte oldukları göze çarpmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975; Akt. Diener, 1984).

Erek kuramları ile etkinlik kuramları arasındaki temel fark, kuramların öznel iyi oluş kaynaklarına yaklaşımına dayalı olarak ortaya çıkmaktadır (Diener, 1984; Omodei ve Wearing, 1990). Erek kuramına göre istendik son duruma ulaşılması, iyi oluşun kaynağıdır. Erek kuramı, son durumun birkaç ortak evrensel gereksinime (Maslow 1970; Murray 1938) ya da kişisel olarak seçilmiş çok çeşitli hedeflere (Allport, 1961; Michalos, 1980) atıfta bulunup bulunmamasına göre farklılaşmaktadır (Akt. Ormel ve Diğ. 1999:63). Etkinlik kuramında ise faaliyetlerin ve yaşantıların gerçekleştiği süreç kaynaktır. Yani hareket, son noktanın kendisinden çok son noktaya doğrudur.

Hedonik ve eudaimonik hedeflerin, etkinlik kuramında bir araya geldiği görülmektedir. Bireyler, kendi belirledikleri hedeflerde ilerlediklerinde ya da değer verdikleri yaşam etkinlikleri ile uğraştıklarında mutlu olmaktadır. Canter ve Sanderson (1999), hedeflere sahip olmanın ve bunlara doğru ilerlemenin hedonik ve eudaimonik işlevleri olduğunu bildirmektedir (akt. Lent 2004).

Diener ve arkadaşları (1999), bireyin sahip olduğu hedeflerin, hedeflere varmadaki başarısının ve hedefe giden yoldaki ilerleme oranının duygularını ve yaşamdan hoşnutluğunu etkileyebildiğini ileri sürmüşlerdir. Bireyler, hedeflerine doğru ilerlerken olumlu tepkide bulunmakta, hedeflerine ulaşamadıkları zaman ise olumsuz tepki vermektedirler. Bu noktada, hedeflerin öznel iyi oluşun duygulanım boyutu üzerinde önemli rol oynadığı görülmektedir.

Önemli yaşam hedeflerine sahip olmanın ve bunlar üzerinde ilerleme kaydetmenin, iyi oluşu etkilediği bildirilmektedir (Diener ve ark., 1999; Ryan ve Deci, 2001).



Hedeflere ulaşmada engellenmenin ise memnuniyeti azaltacağı ve olumsuz duygulanım yaratacağı kanısı hakimdir (Pomerontz, Saxon ve Oishi, 2000).

### **Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı**

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramına göre kişinin mutluluğu çeşitli ölçütlere göre yaptığı karşılaştırmalara dayanmaktadır. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramını geliştiren Michalos'a göre (1985) bireyler, kendilerini geçmiş koşullar, istekler, ideal doyum düzeyleri, gereksinimler, amaçlar ve başkalarının durumu gibi birçok ölçüt üzerinden değerlendirmektedirler. Doyuma ilişkin bireysel yargılar, o anki koşullar ile adı geçen ölçütler arasındaki farklılığa dayanmaktadır. Koşullar ve ölçütler arasındaki fark yüksek olduğunda doyum düşük, koşullar ve ölçütler arasındaki fark düşük olduğunda doyum yüksek olmaktadır.

Bireyin gerçek durumunu karşılaştırmada ölçüt aldığı etmenler şöyle sıralanmaktadır: Kişiye yakın olan bireylerin sahip oldukları şeyler, geçmişte bireyin sahip olduğu en iyi şey, bireyin o ana kadar sahip olmayı ümit ettiği şeyler, bireyin gelecekte sahip olmayı ümit ettiği şeyler ve bireyin, bir kişinin gereksinimleri olduğunu düşündüğü şeyler. Fark oluşumundaki oran, istenen düzey ile erişilmiş düzey arasındaki farktan belirlenmektedir. İsteklerin genellikle algılanan halihazır başarılarından daha yüksek olduğu varsayılmaktadır. İstek ve hali hazır başarı arasındaki fark ne kadar düşükse öznel iyi oluş o derece yüksek olacaktır. Algılanan halihazır başarı, istek düzeyinin üzerine çıktığında bu durum yüksek düzeyde öznel iyi oluşu beraberinde getirecek demektir.

Sosyal karşılaştırmaya verilen tepkiler bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta gerçekleşebilmektedir (Akt. Diener ve ark., 1999). Özetle, birey kendi yaşamı ile başkalarının yaşamını gözledikten sonra edindiği sosyal bilgi üzerinde değerlendirme yapmaktadır. Aradaki benzerlik ve farklılıkları nasıl yorumladığına bağlı olarak gerçekleştirdiği kıyaslama sonuçlarına dayanarak farklı tepkiler vermektedir.

Çok yönlü uyuşmazlık kuramına göre mutluluk, bireylerin kendi durumlarını çeşitli ölçütlerle kıyaslayarak ulaştıkları sonuçlara bağlıdır. Sosyal karşılaştırma kuramına göre, bireyler kendilerini sonuçta iyi hissedecekleri karşılaştırmalar yapma eğilimine sahiptirler.

### **Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları**

“Tabandan-Tavana” görüşüne göre, mutluluk küçük hazların toplamından oluşmaktadır. Birey anlık haz ve acılarını değerlendirmesi sonucunda kendini mutlu ya da mutsuz

olarak tanımlamaktadır. Mutlu bir yaşam, mutlu anların toplamından ibarettir (Kozma ve Stones, 1980). Kant'ın felsefi görüşü üzerine temellenen "Tavandan-Tabana" görüşünde birey, yaşamında olumlu şeyleri görme potansiyeline sahiptir ve mutluluk birey için evrensel bir özelliktir. Bireyin olaylara hoşgörü ile bakışı, onun tek tek olaylar karşısında hoşgörülü davranmasını sağlayacaktır. Bu yaklaşıma göre mutlulukta odak nokta tutumlardır (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş ile ilgili olarak oluşturulan aşağıdan yukarıya faktörler doğrultusundaki yaklaşım "dışsal olaylar, durumlar ve demografik etkilerin" mutluluğu etkileyip etkilemediği soruları üzerinde durmaktadır. Aşağıdan yukarı kuramı Wilson'un temel ve evrensel insan gereksinimleri görüşüne ve "kişinin koşulları, gereksinimlerini karşılamaya izin verdiğinde kişi mutlu olur" görüşüne dayanmaktadır (Diener ve ark., 1999). Bu kurama göre mutluluk birçok küçük hazzın toplamıdır. Birey, yaşamındaki haz ve acıların toplamına ilişkin bazı zihinsel hesaplamalar yaparak mutlu bir yaşamı olup olmadığı yargısına varmaktadır.

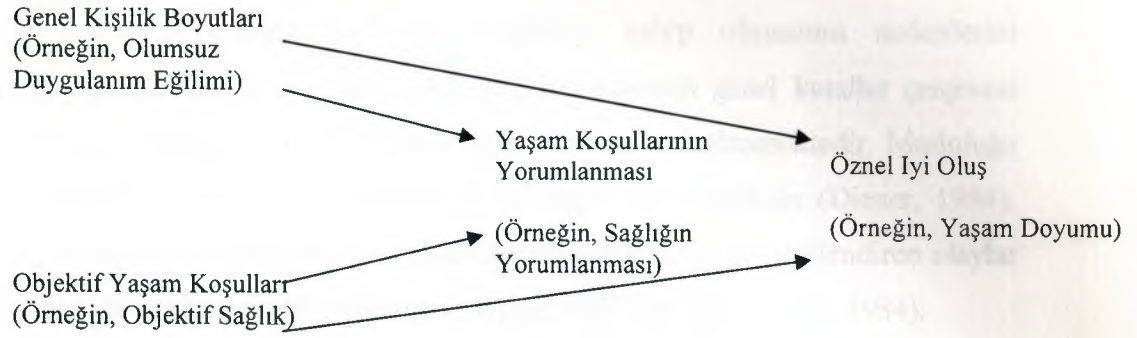
Aşağıdan yukarı yaklaşımına göre öznel iyi oluş, bir bireyin yaşamında önemli doyum alanları ile ilgili yaşantılarının toplamını ifade etmektedir. Bu kurama göre mutlu bir bireyin mutluluğunun nedeni birçok mutlu anlar yaşamış olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bakış açısına göre birey, aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel açıdan önemli yaşam alanlarından memnun olduğunda yüksek bir öznel iyi oluş duygusu taşımaktadır.

Yukarıdan aşağı yaklaşımında, kişiliğin genel görünümünün kişinin olaylara verdiği tepkiyi etkileyeceği varsayılmaktadır. Neşeli bir mizaca sahip biri, birçok olayı olumlu olarak yorumlayabilecektir.

Yukarıdan aşağı yaklaşımına göre öznel iyi oluş, bazı bireylerin karşılaştıkları durumları ya olumlu ya da olumsuz biçimlerde yaşamaya eğilimli oldukları bir kişilik özelliğidir. Bireyler bu eğilime bağlı olarak bu durumlara olumlu ya da olumsuz biçimlerde tepki göstermektedirler. Bir kişilik özelliği olarak, bir kişinin öznel iyi oluş duygusu, bu nedenle görece olarak istikrarlı, sürekli ve kendisini zaman ve durumlar içerisinde gösteren bir özelliğe sahip olarak değerlendirilmektedir (Chamberlain ve Zika 1992; Hebl ve Dew 1996; Akt. Mpofu, 1999).

Feist ve arkadaşlarına göre (1995) yukarıdan aşağı modelinde yaşantılar nesnel olarak iyi ya da kötü değildir.





Şekil 1.4: Öznel İyi Oluşu Bütünleştirici Bir Yaklaşım (Brief ve ark., 1993)

Aşağıdan yukarı kuramına göre, objektif yaşam koşulları doğrudan ve dolaylı olarak öznel iyi oluşu etkileyecektir. Yukarıdan aşağı bakış açısına göre kişiliğin genel boyutları, öznel iyi oluşa doğrudan ve dolaylı olarak etkilerde bulunacaktır.

Yukarıdan aşağı kuramına göre olayın nesnel olarak ne olduğundan çok, olaylara yapılan öznel yorumlar öznel iyi oluş üzerinde belirleyici olmaktadır. Yukarıdan aşağı modelinde öznel iyi oluş kişilik özellikleriyle açıklanmaktadır. Ancak diğer bazı çalışmalar da öznel iyi oluşun kişilik fenomeninden daha fazla şey ifade ettiğini belirtmektedir. Bireyin iyi oluşunu değerlendirmede etkili olan etmenler: Durumsal faktörler, yakında gerçekleşmiş olumlu ve olumsuz olaylar (Diener, Fujita ve Suh 1996), sosyal karşılaştırmalar (Lybomirsky ve Ross, 1997) ve anlık duygular (Schwartz ve Clone, 1983; Suh Diener, Oishi ve Triondis, 1998; Akt. Updegroff, Goble ve Taylor, 2004).

Öznel iyi olma alanında tavandan-tabana ve tabandan-tavana yaklaşımlarına ilişkin iki temel tartışma konusu mevcuttur. Mutluluğun bir karakter ya da durum olduğu üzerine odaklanan birinci görüşe göre, mutluluk mutlu tarzda karşılık vermek demektir. Tavandan-tabana yaklaşımları mutlu bir bireyin, genel anlamda mutsuz olabileceğini de belirtmektedir (Diener, 1984).

İkinci tartışma konusu ise hoş olayların mutluluk yaratmadaki rolü üzerinedir. Levinsohn ve Amenson (1978) ile Levinsohn ve MacPhillamy'in (1974), hoş olayların yokluğunun depresyona neden olduğu yönündeki iddiaları, bir tabandan-tavana yaklaşımı olarak ele alınabilir (Akt. Diener, 1984). Depresyonun hoş olaylara karşılık vermede başarısızlık yaşanmasına yol açtığı saptanmıştır (Sweeney, Schaefer ve Golin, 1982'den Akt. Diener, 1984).



## Bağ Kuramları

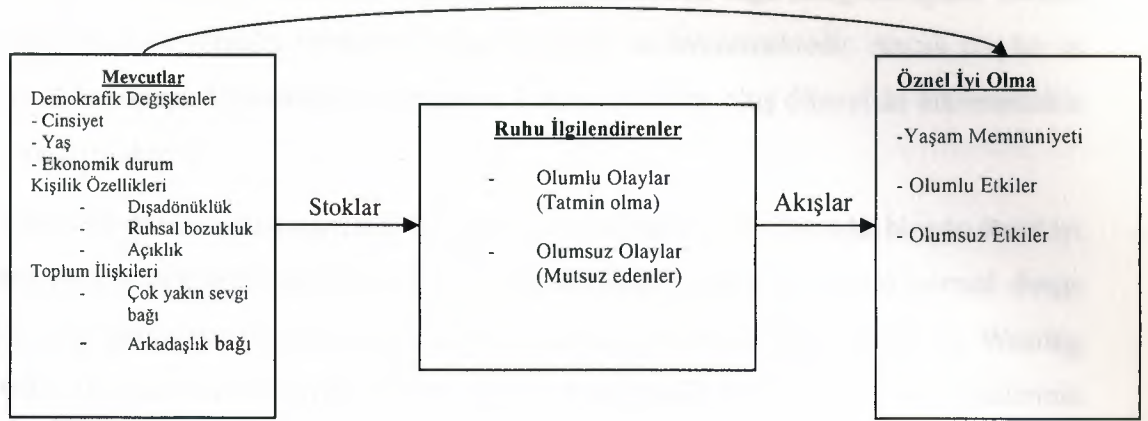
Bazı bireylerin mutluluğu etkileyen özelliklere sahip olmasının nedenlerini açıklamaya çalışan bu modellerin çoğu, bağ modellerinin genel kurallar çerçevesi içinde, “hafıza, şartlanma ya da bilişsel ilkeler” üzerine temellenmektedir. Mutluluğu açıklamaya dair bilişsel yaklaşımlar henüz başlangıç aşamasındadır (Diener, 1984). Bilişsel yaklaşımlardan biri, bireylerin kendilerinin mutluluğunu ilgilendiren olaylar konusundaki atıfları ile ilgilidir (Schwarz ve Clore, 1983’den Akt. Diener, 1984).

Bilişsel yaklaşımlara göre bellekte mutluluğun bir ağı bulunmaktadır. Bower (1981) insanların anılarını, o anda içinde bulundukları duygusal durumlarına göre anımsadıklarını ve yorumladıklarını ifade etmiştir. Bellek ağları üzerinde yapılan araştırmalar, mutlu bireylerin zengin bir olumlu ilişki ağına sahip olduklarını, mutsuz bireylerin ise olumsuzlukla ilişkili, sınırlı ve yalıtılmış bir ağ geliştirdiklerini saptamıştır. Mutlu bireylerde çoğu olay ya da düşünce, mutlu düşünce ve duygulara yol açmakta, bu sayede bir çok olaya olumlu yollarla tepkide bulunmaya dayalı olarak bireyde olumlu ilişki ağının hakimiyeti söz konusu olmaktadır (Akt. Diener, 1984).

Bazı bireyler olumlu ilişkilerden oluşan güçlü bir ağ oluşturmuş oldukları için olumlu yollardan tepki verme alışkanlığı geliştirmişlerdir. Yaşamında Polyannacılık oynayan bir kişi (Matlin ve Stang, 1978) muhtemelen yaşamını olumlu ilişkiler üzerine kurmuş bir kişidir. Bazı araştırmalar sonucunda (Dember ve Penwell, 1980; Martin ve Grown, 1979) mutluluk, olumlu ilişkilere yönelik bilişsel eğilim ve Polyannacı kişilik özelliği arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır (akt. Diener, 1984). Bununla birlikte henüz dışsal olaylar ile kişiliğin etkisini bütünleştirebilecek etkileşimsel bir yaklaşım oluşturulamamıştır (Diener, 1984).

## Dinamik Denge Kuramı

Dinamik denge kuramına göre pek çok insan için öznel iyi oluş, oldukça istikrarlı bir durumu yansıtmaktadır. Bunun nedeni stok düzeyleri, ruhsal gelir akışları ve öznel iyi oluşun, dinamik bir denge içinde bulunmasıdır (Headey ve Wearing, 1991). Bu kuramda stok ve ruhsal gelir akışları, ekonomiden alınan terimlerdir. Sosyal geçmiş ve kişilik özellikleri gibi tutarlı özelliklerin stoklar -sermaye hesabı- olarak; yaşam olaylarından kaynaklanan doyumların ve acıların, ruhsal gelir akışları -cari hesap- olarak düşünülmesi önerilmektedir. İyi oluşun stoklar ve akışlar modeli Şekil 1.5.’de gösterilmiştir.



**Şekil 1.5. Stoklar, Akışlar ve İyi Oluşun Altı Boyutu (Headey, 1993)**

Şekil 1.5’de görüldüğü üzere, stoklar “yaşam, aile, arkadaşlık, serbest zaman-iş, sağlık ve para” olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Bireyler her bir boyut üzerinden stoklara sahiptirler. Bu stoklar, belirli zamanlarda ölçülebilmektedir. Stoklar ve kişinin geçmişi (cinsiyet, yaş, kişilik, genel bilgi ve sosyal statüye ilişkin özellikleri) akışları etkilemektedir. Akışlar “yaşantılar, tüketimler, kârlar ve stok değişimlerinden” oluşmaktadır.

Geleneksel refah ekonomisi ve çağdaş sosyal psikolojinin iyi oluş konusundaki kuramları, bu modelde birleştirilmiştir (Headey, 1993). Kuramın kavramsal çerçevesinin oluşmasında, yeni ev ekonomisindeki ve psikolojideki deneysel sonuçları bütünleştiren Juster ve arkadaşlarının (1985) düzenledikleri deneysel araştırma sonuçları belirleyici olmuştur. Juster’a göre, iyi oluşun belirleyicileri olan stoklar ve akışlar arasında bir ayrıştırma yapılması gerekmektedir. Stoklar, psikologların iyi oluş için önemli gördükleri kişilik, sağlık, sosyal ilişkiler gibi bazı değişkenleri içerirken, akışlar, günlük etkinliklerde bu özelliklerden sağlanan doyum ya da doyumsuzluğa karşılık gelmektedir (Akt. Headey, 1993).

Headey ve Wearing’e göre (1991) yıllar boyunca kişiler, aynı tipte olayları stokları nedeniyle tekrar tekrar yaşamaktadırlar. Bazı kişiler terfi etme, yakın arkadaşlıklar kurma gibi “birçok memnun edici olay” ancak işsizlik, çocuklarla sorunlar gibi “çok az üzücü olay” yaşamaktadırlar. Oysa bazı kişiler bunun tam tersini, yani “çok az memnun edici” ve “çok fazla üzücü” olay yaşamaktadırlar. Bir üçüncü grup “çok fazla memnun edici” ve yine “çok fazla üzücü” olay yaşarken dördüncü bir grup da “çok az üzücü ve “çok az memnun edici” olay yaşamaktadır. Kısacası insanların yaşamlarında kendi tarihleri



tekrarlanıp durmaktadır. Bu kurama göre, bir bireyin kendine özgü kategorisi içinde normal denge örüntüsü sürdüğü müddetçe, öznel iyi oluşu etkilenmemektedir. Ancak olaylar ve yaşantılar, denge örüntüsünden saptığında, kişinin öznel iyi oluş düzeyi de etkilenmekte ve değişmektedir.

Olumlu ya da olumsuz yaşam olayları normal seyirlerinden çıktıklarında, bireyin öznel iyi oluş düzeyi değişime uğramaktadır. Kişilik özellikleri, öznel iyi oluşu normal denge düzeyine getirmeye yardım etme yönünde işlevde bulunmaktadır (Headey ve Wearing 1989; Akt. DeNeve ve Cooper, 1998). Bu modelde kişilik bireyin, duygusal tepkilerinin temel düzeyini belirlemede etkili olmaktadır. Bireyin öznel iyi oluş düzeyi, yaşadığı olumlu ve olumsuz olaylardan sonra değişse bile bir süre sonra kişiliğin belirlediği denge düzeyine dönüş söz konusu olmaktadır.

### **Uyum Kuramı**

Uyum kuramına göre şans oyunlarında çok büyük miktarlarda para kazanmak gibi yollarla edinilen aşırı bir servet, uzun vadede mutluluğu etkileyebilmektedir. Bu tahmininin ardında, mutluluğun şu anki uyum düzeyinin ötesindeki deneyimlerden kaynaklandığı yönündeki genelleme bulunmaktadır. Ancak şanslı kişinin uyum düzeyi, yaşamdan beklentileri arttığı ve farklılaştığı için yükselmektedir. Öznel olarak beklentileri arttığı için, kişinin kendisini daha mutlu hissetmesi engellenmekte, günlük yaşamdaki zevkli olaylar artık eskisinden daha az zevkli bir niteliğe bürünmektedir (Eysenck 1992).

Diener ve arkadaşlarına göre (1999), var olan koşullara uyum ve alışma konusu modern öznel iyi oluş kuramlarında odak noktadır. Gelişme, insanları dış koşullara uyuma hazırlamaktadır. İnsan vücudu sıcaklığa, soğuğa, yüksek basınca vb. uyum sağlamaktadır. Benzer olarak kişilik de iyi ve kötü olaylara uyum sağlamak ve kişiler bu sayede uzun süreli olarak ne çok mutlu ne de çok üzgün bir durumda kalmaktadırlar. Kişilerin duygusal sistemi yeni olaylara çok güçlü bir biçimde tepki göstermekte ve bu tepki zamanla azalmaktadır. Öznel iyi oluş bağlamında, genelde yakın olayların geçmiş olaylara oranla daha güçlü bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir.

*Diener'a göre (1984) olaylar ilk ortaya çıktıklarında iyi ya da kötü oluşlarına göre, mutluluk ya da mutsuzluk yaratabilmektedir. Zaman içinde olaylar ilk yarattıkları güçlü etkiyi yitirmektedirler. Kişi iyi koşullara alışkanlık kazanmakta dolayısıyla mutluluk hali daha*



uzun sürmemektedir. Benzer olarak uyum süreci kötü olaylar için de geçerlidir. Uyum kuramı kişinin kendi deneyiminden doğan bir standart üzerine temellenmektedir. Güncel olaylar standarttan iyi durumda ise birey mutlu olmaktadır. Ancak, iyi olaylar devam ettiğinde uyum ortaya çıkmakta, bireyin standartları yükselmekte ve böylece bireyin mutluluğu azalmaktadır.

Uyum kuramına göre öznel iyi oluş, yaşamda sürekli değişen olay ve durumlara uyum sağlama gücü ile ilişkilidir. Bu güç sayesinde insanlar acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalmamakta, hoş olaylardan sonra da mutluluklarını uzun zaman sürdürememektedirler. Yani bireyler karşılaştıkları olumlu ve olumsuz olaylara rağmen dengelerini korumaktadırlar.

Brickman (1978) piyango talihlilerini, kötü olaylar yaşayanları ve yaşamlarında bu tip değişiklikler olmayan bireyleri karşılaştırdığı araştırma sonuçlarını, olaylar olumlu ya da olumsuz olsun, insanların tüm olaylara alışıp, uyum sağladıkları yönünde yorumlamıştır. Silver (1982) bu sonucu boylamsal bir araştırma ile desteklemiş, omurilik travması geçiren hastaların travmadan sonraki iki ay içinde buna uyum sağladıklarını saptamıştır. Üzüntü ve korku, travmadan sonraki ilk bir hafta boyunca en güçlü duygular iken, olumlu duygulanım sekiz haftaya kadar olumsuz duygulanıma üstün gelmiştir (Akt. Diener ve ark., 1999). Bu gibi araştırma sonuçlarına göre, talihsiz olaylardan sonra bile uyumun hızlı bir biçimde gerçekleştiği vurgulanmaktadır.

### **Yargı Kuramları**

Mutluluğun bazı standartlar ile gerçek koşulların karşılaştırılması sonucunda ortaya çıktığı varsayımını kabul eden bir çok kuram vardır. Gerçek durum, belirlenen standardın üzerinde olduğunda mutluluk ortaya çıkacaktır. Doyum açısından bu karşılaştırma bilinçli yapılmakta iken duygu bağlamındaki karşılaştırma bilinçsiz olabilmektedir. Yargı kuramları ne gibi olayların olumlu ya da olumsuz olduğunu önceden bildirmemekte ancak ortaya çıkacak olan duygunun derecesini önceden yordamaktadır (Diener, 1984).

Yargı kuramına göre öznel iyi oluş, bireyin bazı ölçütlerle gerçek koşullar arasında yaptığı karşılaştırmaların sonucuna bağlı bir durumdur. Gerçekte yaşanan durum, bireyin belirlediği ölçütü aştığında mutluluk ortaya çıkmaktadır. Michalous'un (1985) Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı'na göre bireyler, kendilerini geçmişteki

koşulları, istekleri, doyumun ideal düzeyleri, gereksinimleri, amaçları ve başkalarının durumu gibi çok sayıda standartlar üzerinden değerlendirmektedirler.

Andrews ve Robinson (1991) bireyin, gerçek durumunu karşılaştırırken bazı faktörleri ölçüt aldığını vurgulamaktadırlar. Bu faktörler “bireyin kendisine yakın olan kişilerin sahip oldukları şeyler, geçmişte sahip olduğu en iyi şey, o zamana kadar sahip olmayı ümit ettiği şeyler, gelecekte sahip olmayı ümit ettiği şeyler” biçiminde sıralanmaktadır. Bu bağlamda bireyin istekleri ile elde ettikleri arasındaki fark ne kadar azsa öznel iyi oluş o kadar yüksek olacaktır.

Yargı kuramları içerisinde önemli bir yer edinen Sosyal Karşılaştırma Kuramı’nda kişinin, çevresinde bulunan başkalarını ölçüt aldığı ileri sürülmektedir. Bireyin ölçüt aldığı kişi kendi durumundan daha düşük ya da yüksek düzeyde olabilmektedir. Farklı standartlar belirlenmiş olmakla birlikte yargı kuramlarının hepsinde “yargılama” vardır.

Yargı kuramlarına göre bireyin mutluluğu, kendisine ölçüt olarak aldığı kişilerle kıyaslamalarının sonucuna bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Lyubomirsky ve Ross (1997) mutlu bireylerin kendilerinden kötü durumdakilerle karşılaştırma yapma, mutsuz bireylerin ise hem kötü durumda olan hem de iyi durumda olanlarla karşılaştırma yapma eğiliminde olduklarını belirtmektedirler (Akt. Diener ve ark. 1999).

Bu noktada mutluluk sosyal karşılaştırmanın bir sonucu olmaktan çok, bireyin kişilik özelliğinin özellikle de iyimserlik halinin bir sonucu biçiminde ele alınabilir. Yargı kuramları açısından bakıldığında bireyler, kendilerini daha iyi hissedebilecekleri karşılaştırmalar yapma eğilimine sahiptirler.

Uyum güçlü bir süreç biçiminde ortaya çıkmakla birlikte etki ve parametreleri bağlamında yeterince iyi anlaşılabilmiş değildir.

### **Sosyal Üretim İşlev Kuramı**

Sosyal üretim işlev kuramına göre insanlar, karşılaştıkları kaynaklar ve sınırlamalar bağlamında evrensel hedeflere ulaşmayı en iyi biçimde başarmaya çalışarak, kendi iyi oluşlarını yaratmaktadırlar. Psikoloji ve ekonomi kuramlarına dayalı olarak geliştirilen bu yaklaşımda, iyi oluşu üretmek için “mevcut bilgilerle” en uygun yolları mantıklı bir biçim-



de değerlendirmenin sınırlı olduğu durumlarda, kişiler en uygun yolları seçen “etkin temsilciler” olarak görülmektedir (Lindenberg, Akt. Ormel ve ark., 1999).

Ormel ve arkadaşlarına göre (1999), sosyal üretim işlev kuramı üç bileşenden oluşmaktadır: (a) hedefleri gerçekleştirme ile iyi oluş arasındaki ilişki, (b) evrensel ve araçsal hedeflerin açık tanımları (c) en uygun değerlendirmelere göre araçsal hedefleri birbirlerinin yerlerine koyma. İlk bileşen psikoloji kuramlarına, ikinci bileşen yeni ev ekonomisi kuramlarına, üçüncü bileşen ise mikro-ekonomik bedel kuramına dayanmaktadır. Yeni ev ekonomisi kuramı, evrensel hedefler (tüm insanlar için aynı olan amaçlar) ile araçsal hedefler (evrensel hedeflere ulaşılmasını sağlayan araçlara yönelik bireysel tercihler) arasında ayırım yapmış ancak bu hedefleri tam olarak tanımlamamıştır. Sosyal üretim işlev kuramı ise her iki hedefi ve bu hedeflerin birbirleriyle olan ilişkilerini tanımlamıştır.

Sosyal Üretim İşlev Kuramında fiziksel iyi oluş ve sosyal iyi oluş olmak üzere iki evrensel hedef bulunmakta olup bu hedeflere çeşitli araçsal hedeflerle ulaşıldığı ileri sürülmektedir. Bireyler, bu evrensel hedeflere ulaşmak için araçsal hedefleri değerlendirip uygulayan ve böylece kendi iyi oluşlarını üreten aktif temsilciler olarak görülmektedir.

### **Sabit Nokta Kuramı**

Bu kurama göre bireylerin mutluluklarının sabit bir düzeyi vardır. Bireylerin uzun dönemli mutluluk düzeyleri bir kararlılık sergilemektedir ve genetik donanım olarak bireye sunulan sabit noktanın çevresinde çok az bir değişiklik söz konusu olabilmektedir (Emmons ve McCullough, 2003).

Headey ve Wearing'e göre (1991) öznel iyi oluş her bireyde var olan bir ana hat durumudur. Sıra dışı olaylar, bireyleri kişilik eğilimlerinden kaynaklanan ve yinelenen yaşam olaylarının belirlediği sabit düzeyin dışına çeker, ardından bu başlangıç noktasına geri dönüş gerçekleşir. Öznel iyi oluşa dair başlangıç noktası kuramı, insanların genellikle iyi ya da kötü durumlara zamanla alışabildiğini ileri süren bulgudan kaynağını almaktadır. Hedonik ayak değirmeni olarak da anılan bu kuram ilk olarak Brickman ve meslektaşları tarafından ortaya konulmuştur. Bireyler bazı olaylara karşı önce güçlü tepkiler verseler bile bir zaman sonra, doğuştan gelen mizaçlarının belirlediği yaşam düzeyi ana hattına geri dönmektedirler (Akt. Yetim, 2000).

Sabit Nokta Kuramı Uyum Kuramı ile benzerlik arz etmektedir. Her iki kuramda da mutluluk bir düzey olarak ele alınmıştır. Her iki kuram da olumlu ve olumsuz yaşam olaylarının etkileri sonrasında, bireyin mutluluk düzeyini inceleyen araştırma sonuçlarından yararlanmıştır. Uyum Kuramında, bireyin mutluluk düzeyi geçmiş yaşantılarının gelecekte umut ettirdiklerine bağlı görülürken Sabit Nokta Kuramında mutluluk yaşam olaylarından ya da beklentilerden çok, genetik faktöre sahip sabit bir nokta biçiminde tanımlanmıştır.

### **Nörolojik Kuram**

Mutluluğu nörolojik açıdan inceleyen araştırmalar henüz çok yeni olmakla birlikte nörolojik açıdan mutluluğu araştıranların sayısı giderek artmaktadır. Nörolojik kuram “mutluluk nedir?” sorusunun yanıtını, beynin sol ön beyin kabuğunda aramaktadır. Bu kurama göre, beynin sol ön beyin kabuğu mutluluğun temel konumu olarak belirlenmektedir. Nörolojik kuram bazı bireylerin genetik olarak ön korteksleri sayesinde mutlu olmaya eğilimli olduğunu iddia etmektedir. Nörolojik kuram doğrultusunda, bir yaşından küçük bebeklerdeki sol ön beyin aktivitesinin ölçüldüğü bir araştırma sonucunda, anneleri tarafından kısa bir süre için yalnız bırakılan bebeklerden ağlamayanların, daha yüksek düzeyde sol ön beyin aktiviteleri sergiledikleri saptanmıştır (Lemonick ve Davidson, 2005).

Nörolojik kuram mutluluğa meyilli bir sol ön beyin kabuğu ile mutluluğa meyilli olmayan bir sol ön beyin kabuğu arasındaki farkı, bir nörondan diğerine sinyaller taşıyan nöro-iletkenlerle açıklamaktadır. Davidson’a göre dopamin hormonu, beynin sol ön kısmı ile duygusal merkezler arasında pozitif duygularla ilişkili sinyallerin geçişini sağlamaktadır (Lemonick, 2005).

Elektrosefalografik inceleme çalışmalarında, ön korteksin sol ön kısım hareketleri daha sık gözlenen bireylerin, daha yüksek pozitif duygu bildirdiği ifade edilmiştir (Tamarken, Davidson; Wheeler ve Doss, 1992, Akt. Urry ve ark., 2004).



## İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Diener'a göre (1984), bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörleri açıklamak için yapılan araştırmalarda incelenen özellikler aşağıdaki biçimde gruplanmaktadır:

- a) Cinsiyet ve yaş gibi biyo-sosyal değişkenler,
- b) Özsaygı ve dışa dönüklük gibi kişilik değişkenleri
- c) Aile doyumu gibi sosyal destek değişkenleri

Mroczek ve Kolarz (1998), mutluluğu etkileyen etmenleri üç grupta incelemektedir:

- a) Kişilik faktörleri,
- b) Sosyo-demografik faktörler
- c) Çevresel-durumsal faktörler

Bu tez çalışmasında cinsiyet ve yaş gibi biyo-sosyal değişkenler ve sosyo- demografik faktörler üzerinde durulmuş olup aşağıda öznel iyilik hali ile cinsiyet, bölüm, akademik başarı, dini inanç, fiziksel görünümünden memnuniyet, gelir düzeyi ve algılanan aile tutumları ile ilgili araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Biyo-sosyal değişkenler öznel iyi oluşun temel belirleyicisi olmamakla birlikte kişiliğin en güçlü etkenlerinden biri olarak ele alınmaktadır. Diener ve Diener'a göre (1996) sosyo-ekonomik durum, yaş ve cinsiyete oranla, öznel iyi oluşla daha güçlü ilişkiler göstermektedir. İyi oluşun en güçlü sosyo-yapısal yordayıcısının gelir ve sosyal statü olduğu belirlenmiştir. Gelirin öznel iyi oluş göstergeleri ile orta derecede olumlu ilişkiler

gösterdiğini saptayan bir çok araştırma vardır (Myers ve Diener 1995, Akt. Staudinger, Fleeson ve Baltes, 1999).

Çoğu araştırmada demografik faktörlerle iyi oluş arasındaki ilişki zayıf bulunmuştur. Bu nedenle giderek iyi oluşun yordayıcıları olarak kişilik değişkenlerinin incelenmesi uygun görülmüştür. Öznel iyi oluş alanyazınında bir çok araştırmacıya göre kişilik, öznel iyi oluşun başlıca belirleyicisi olmasa da en güçlü etkileyici faktörlerinden birisi olarak ele alınmıştır. Öznel iyi oluş üzerinde yapılan araştırmalarda belli bir zamanda yaşamından doyum sağladığını belirten bireylerin, haftalar, aylar hatta yıllar sonra bile yaşamlarını doyumlu olarak nitelendirmeye eğilimli oldukları belirlenmiştir (DeNeve ve Cooper, 1998).

Biyo-sosyal faktörlerle öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmış olmakla birlikte değişkenler öznel iyi oluş varyansının küçük bir kısmını açıklamışlardır. Öznel iyi oluş üzerindeki araştırmalar, genel olarak, genel mutluluk, doyum vb. ile yaş, cinsiyet, ırk, eğitim, gelir ve medeni durum gibi standart demografik değişkenler arasında zayıf bir ilişki göstermişlerdir (Andrews ve Robinson, 1991). Boski (1994) ve Diener'a göre (1996), bu değişkenler hep birlikte ele alındığında dahi, yaşamdan genel olarak alınan doyum ya da genel mutluluk varyansının nadiren %10'undan fazlasını açıkladıkları görülmüştür (Akt. Sam 1998).

Her ne kadar yetişkinlerin öznel iyi oluş halleri ile ilgili olarak çeşitli araştırmaların yapılması oldukça uzun zaman öncesine dayalı olsa da çocuk ve ergenlerin öznel iyi oluş halleri ile ilgili araştırmalar da giderek artmaktadır. Genel olarak olumlu iyilik hali ile ilgili araştırmalar yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik statü ile ve içsel karakteristik özellikler ile ilişkilidir (kendilik algısı, dışsal ve içsel kontrol mekanizmaları ve iyi olma hali gibi) (Huebner,1997)

### **Öznel İyilik Hali ve Cinsiyet**

Wood, Rhoades ve Whelan (1989), 93 araştırma üzerinde cinsiyet farklılığı konusunda meta analiz çalışması yapmışlardır. Sonuçta kadınların daha yüksek mutluluk ve doyum puanları aldığı belirlenmiştir. Alanyazına bakıldığında depresyonda da kadınların yüksek puan aldığı görülmüştür. Bu durumda kadınların erkeklere göre daha duygusal davrandıkları kanısına varılmıştır.



Bazı araştırmalarda biyo-sosyal faktörlerle öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğu, bu değişkenlerin öznel iyi oluş varyansının küçük bir kısmını açıkladıkları saptanmıştır (Andrews ve Robinson, 1991). Öznel iyi oluşa dair araştırmalar, genel olarak mutluluk, doyum vb. ile yaş, cinsiyet, ırk, eğitim, gelir ve medeni durum gibi standart demografik değişkenler arasında zayıf bir ilişki olduğu yönünde sonuçlar bildirmişlerdir (Akt. Sam 1998).

Wilson (1967) cinsiyetin mutluluk için önemli bir ölçüt olmadığını, her iki cinsiyetten kişilerin de mutlu olabileceğini vurgulamıştır. Cinsiyet farklılıklarına dair yapılan bazı araştırmalarda, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde hoş olmayan duygu yaşadıkları saptanmıştır (Broady ve Hail, 1993; Lucas ve Gohm, 2000). Haring, Stock ve Okun (1984) yaptıkları meta-analiz çalışmasında, erkeklerin iyi olmaya daha az eğilimli olduklarını belirlemişlerdir.

Wood, Rhodes ve Whelan (1989) ise kadınların özellikle mutluluk ve yaşam doyumunu ölçümlerinde çok az avantajlı oldukları yönünde bulgular elde etmişlerdir. Duyguların yaşanma sıklığı ve yoğunluğu açısından cinsiyet farklılıklarına bakıldığında kızların erkeklere göre hem hoş hem de hoş olmayan duyguları daha "yoğun" yaşadıkları (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991; Diener, Sandvik ve Larsen, 1985), ancak duygusal yaşantıların "sıklığında" farklılık olmadığı bildirilmiştir (Fujita ve Ark., 1991).

Psikolojik iyi olmanın doğasını anlamak için yapılan betimsel araştırmalar yaş ve cinsiyet profilleri üzerine odaklanmaktadır. Ryff'in gerçekleştirdiği farklı araştırmalarda, kadınların puanlarının "başkaları ile olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim" boyutlarında erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Sonraki araştırmalar cinsiyet farklılıkları ile ilgili olarak benzer bulgular içermektedir (Ryff, 1989a, 1991; Ryff ve ark., 1994).

Feist ve arkadaşları (1995) iyi oluşla cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen 93 çalışmanın meta analizini gerçekleştirmişler, genç kızların mutluluk ve doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Katja ve arkadaşları (2002) öznel iyi oluş ile sağlıklı davranış ve okul doyumunu üzerine gerçekleştirdikleri araştırmada, sağlıklı davranış ve okul doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini saptamışlardır.

Ben-Zur (2003) 97 üniversite öğrencisi ve 185 ergen üzerinde öznel iyi oluş ile aile faktörleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, cinsiyet dışındaki

demografik değişkenlerin olumlu ve olumsuz duygulanımla ilişkili olmadığını, genç kızların olumsuz duygulanımdan erkeklere göre daha yüksek puan aldığını belirlemiştir.

Atienza, Balaguer ve Merita (2003) yaşam doyumunun cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini inceledikleri 1023 erkek, 1057 kız toplam 2080 İspanyol ergen üzerinde yürüttükleri araştırmada, erkek ergenlerin yaşam doyumu ölçeğinden daha yüksek puan aldıklarını saptamışlardır.

Cinsiyet farklılığını inceleyen araştırma sonuçlarının bazen erkekler bazen kadınlar lehine olduğu görülmektedir. Bergman ve Scott (2001) İngiltere'de ergenlerin iyi oluşu üzerinde cinsiyetin ve sosyo-ekonomik farklılıkların etkisini incelemişlerdir. Benlik saygısı, yeterlilik duygusu ve mutsuzluk puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, kızların erkeklerden daha düşük benlik saygısı, daha yüksek mutsuzluk ve yüksek yetersizlik duygusu yaşadıklarını, sosyo-ekonomik farklılıkların iyi oluş üzerinde etkili olduğunu belirlemişlerdir.

Görüldüğü üzere yapılan araştırmalar, cinsiyet ve yaşın öznel iyilik hali üzerinde güçlü etkilerinin bulunduğunu ortaya koymuştur. İyilik hali düzeyini etkilemekte olan faktörlerden biri demografik faktörlerdir. Bazı araştırmalara göre cinsiyet ve yaş, iyi oluş düzeyini belirleyen önemli faktörlerdir. Alanyazında genellikle kadınların erkeklere nazaran daha yüksek iyi oluş düzeylerine sahip oldukları, iyi oluş düzeylerinin yaşa göre çan eğrisi biçiminde dağılım gösterdiği ve genç kişilerin iyi oluş hallerinin orta yaşlı olanlara nazaran daha yüksek olduğu, orta yaşlarda iyi oluş düzeyinin azalmaya başladığı ve yaşlılıkta yeniden yükseldiği saptanmıştır (Hoorn, 2002).

### **Öznel İyilik Hali ve Ekonomik Durum**

Gelir ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin nispeten karışık olduğu belirlenmiştir. Diener (1984) gelirin öznel iyi olmaya doğrudan bir yararı olmadığını, ancak olumlu duygu ile biraz ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Maddi iyiliğin ve gelirin, öznel iyi olmaya az düzeyde katkısı olduğunu belirleyen çalışmalar vardır (Diener ve ark., 1999). Veenhoven (1984) 32 ülkede yapılan 245 çalışma üzerinde gerçekleştirdiği meta analiz sonucunda, ekonomik olarak rahat, özgürlükçü, demokratik olan ve politik ortamın kararlı olduğu ülkelerde mutlu bireylerin bir azınlıktan çok çoğunluğu



yansıtıklarını, genellikle evli, aileleri ve arkadaşlarıyla iyi ilişki içinde, fiziksel açıdan sağlıklı ve yaşamlarını kontrol edebilen bireyler olduklarını saptamıştır.

Artan gelirin artan memnuniyetle ilişkili olmadığı, paranın mutluluk getirmediği ancak fakir olmanın mutsuzluk getireceği tahmin edilmektedir. Ekonominin mutluluktaki payının, yoksulluğun olduğu durumlarda arttığı kanısı hakimdir. Bireyin kıyaslamalarının, hedeflerinin ve değerlerinin gelirin öznel iyi oluşu arttırması üzerinde anahtar rol oynayacağı düşünülmektedir. Varlıklı ülkelerdeki insanlar fakir ülkelere oranla daha mutlu olduklarını bildirmektedirler. Ekonomik durum ve mutluluk arasındaki ilişki, ülke içinde değerlendirildiğinde daha zayıf bulunmaktadır. Ülke içinde yapılan araştırmalarda gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin daha yüksek mutluluk bildirdikleri saptanmıştır. Her yıl düzenlenen anketlerde, varlıklı bireyler fakir bireylere oranla ortalamanın üstünde bir mutluluk düzeyi bildirmişler, ancak yıllar geçtikçe yüksek ya da düşük gelir düzeyinde olanların mutluluk düzeylerinde bir artış olmadığı görülmüştür (Diener, 1984).

Ho (1995) ekonomik güçlük, aile ilişkileri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi 387 ergen üzerinde incelediği çalışmada ailelere de anket yoluyla ulaşmış, ekonomik güçlüğü benlik saygısını olumsuz yönde etkilediğini saptamıştır. Shek (2003), “algılanan ekonomik stress, yaşanmakta olan ekonomik güçlük ve geleceğe dair yaşanan ekonomik kaygı ile ergenlerin uyumu” arasındaki ilişkiyi incelemiş, yüksek düzeyde ekonomik stres yaşayan ergenlerin öz saygı ve iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu bildirmiştir. Ekonomik stres yaşayan Çinli ergenlerde algılanan ekonomik stresin gelecek kaygısına göre psikolojik iyi oluşla daha güçlü bir ilişki içinde olduğunu saptamıştır.

### **Öznel İyilik Hali ve Akademik Başarı**

Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), mutluluk ve akademik başarının birbirlerini karşılıklı olarak pekiştirdiklerini ileri sürmüşlerdir. Öznel iyilik hali yüksek olan öğrenciler zekalarına ve geçmiş akademik performanslarına dayalı olarak daha yüksek notlar almışlardır. Öğrenciler mutlu oldukları için okulda daha iyi performans göstermişler ve akademik açıdan daha başarılı olarak buna bağlı biçimde daha çok mutlu olmuşlardır. Bu araştırmada okul başarısının öğrencilerin iyilik hallerini yordadığı görülmüştür.

Ergenlerin akademik başarı ve iyilik halini inceleyen araştırma sonuçlarına göre akademik başarının iyilik hali ile ilişkili bir değişken olduğu görülmüştür (Tuzgöl, 2004, Cenksever, 2004, Özen, 2005, Sarı, 2003).

### **Ergenlerin Öznel İyilik Hali**

Mcculough ve arkadaşları (2000), 92 lise öğrencisi üzerinde yapmış oldukları çalışmada bireylerin evrensel kendilik algıları, deneyimledikleri yaşam olayları, olumlu öznel iyi oluş düzeyleri, olumlu-olumsuz etkiler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemişler, yaşam olayları içerisinde bulunan ve hissedilen olumlu etkiler, olumsuz etkiler ve yaşam doyumu ile evrensel kendilik değeri arasında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Günlük yaşam olayları ile daha büyük (majör) yaşam olayları arasında anlamlı farklılık saptamışlardır. Spesifik olayların olumlu iyi olma halleri üzerindeki etkilerine bakıldığında yalnızca olumsuz yaşam olayları ile olumlu ve olumsuz etkiler arasında anlamlı farklılığın bulunduğu, yaşam doyumu ile yalnızca olumlu günlük yaşam olayları arasında anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür. Ergenlerin olumlu iyi oluş hallerini etkileyen çok yönlü faktörler olduğu saptanmıştır. Bu araştırma doğrultusunda ergenlerin akıl sağlıklarını koruyabilmeleri ve akıl sağlıklarının olumlu yönde geliştirilmesi bağlamında yeni çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu noktada psikologlar ergenlerin deneyimlediği farklı yaşam olayları ile ilgili farkındalık sahibi olmalı ve ergenlerin yaşamakta oldukları majör ve minör yaşam olayları ile ilgili farkındalık sahibi olmalarına yardımcı olabilmek için, ergenlerin iyi olma düzeylerini ve esnekliklerini anlayabilmelidirler. Dolayısıyla öznel iyilik halini belirleme çalışmalarının artırılması ayrı bir önem taşımaktadır.

Çocuklarla ve ergenlerle ilgili olarak yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmaların sonuçları yetişkinlerle ilgili araştırma sonuçları ile benzerlik taşımaktadır (Huebner,1991a; 1997, Philips, 1993, Seligman, 1998). Olumlu iyilik hali ile ilgili olarak yapılmış olan araştırmalar yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik statü ile ve içsel karakteristik özelliklerle (kendilik algısı, dışsal ve içsel kontrol mekanizmaları ve iyilik hali) ilişkilidir (Huebner,1997; Huebner,Drane ve Valious). Ergenlerin öznel iyilik halleri ile ilgili araştırmalara bakıldığında, birbirleri ile ilişkili olan ancak birbirinden ayrı ve bağımsız üç bölümü olan bir model karşımıza çıkmaktadır:



1. Evrensel yaşam doyumu,
2. Olumlu etkiler,
3. Olumsuz etkiler (Huebner,1991c.; Huebner ve Dew,1996).

Evrensel yaşam doyumu bireyin tüm yaşamı ile ilgili olarak olumlu bilişsel görüşleridir. Olumlu etkiler bireyin yaşamı içerisinde deneyimlediği olumlu duygulanımlardır (gurur duymak, ilgi duymak gibi). Buna karşın olumsuz etkiler ise bireyin yaşadığı olumsuz duygulardır (düşmanlık, stres gibi). Bununla birlikte öznel iyi oluşa sahip olan ve öznel iyi oluş geliştirebilen bir kişinin olumlu duygulara sahip olduğu, daha az olumsuz duyguya sahip olduğu ve yaşamını olumlu açıdan değerlendirdiği gözlenmektedir (Myers ve Diener,1995).

Yetişkinlerle ilgili araştırmalara benzer olarak ergen ve çocukların iyi olma düzeylerinin demografik faktörlerle olan ilişkisi normal düzeyde bulunurken, kişiye ait içsel değişkenlerin iyi olma hali ile daha fazla ilişkili olduğu görülmüştür. Özellikle ergen ve çocuklarla ilgili araştırmalarda, yaşam doyumu ve mutluluk ile ilişkili olan en güçlü içsel değişkenin, evrensel kendilik algısı olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte çocuk ve ergenlerin iyilik halleri konusunda yapılan araştırmalar iyi olma halini etkileyen farklı faktörlerin bulunduğunu göstermiştir.

İyilik hali ile ilgili yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar yaşam olaylarının yetişkinler üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Heady ve Wearing (1989) olumlu ve olumsuz yaşam olaylarının, yaşam doyumunu ve olumlu iyilik halini etkilediği sonucunu elde etmiştir. Bununla birlikte yaşam olayının büyüklüğünün iyilik haline normal düzeyde etkide bulunması ve etkilerinin kısa süreli olması, elde edilen ilginç sonuçlar arasındadır (Heady,Wearing,1989; Suh Diener ve Fujita,1996). Piyangodan para kazanmak ya da milyoner olmak gibi olayların bile bireyler üzerinde kısa süreli etkiler yarattığı ortaya konulmuştur (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman,1978). Bu gibi bulgular iyilik halinin kişisel özelliklere göre ve bununla birlikte içsel faktörlere ve dışsal olaylara göre değişim gösterdiğine vurgu yapmaktadır.

Büyük yaşam olaylarının yanı sıra küçük çaplı günlük yaşam olaylarının (günlük stres yaratan olaylar) da iyilik hali üzerine etkileri araştırma konusu edilmiştir. Bu

olayların bireylerde psikopatolojinin gelişmesi ile ilgili ne gibi ilişkileri bulunduğu araştırılmıştır. Daha önce yapılmış olan araştırmalara göre günlük yaşam zorlukları ve beraberinde ortaya çıkan yaşam olayları, günlük stresi artırıcı etkiler yaratmakta ve günlük stres psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkması üzerinde majör yaşam olaylarından daha fazla etkili olmaktadır (Daniels, Moos, 1990; Dubois, Felner, Brand, Adam ve Evans, 1992). Ergenlerle ilgili olarak yapılmış olan bir araştırmada Rowlinson ve Felner (1988), günlük yaşam güçlüklerinin ve majör yaşam olaylarının, bağlanma ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Güçlüklerin majör yaşam olaylarının etkilerini belirleyici nitelikte olduğu dile getirilmiştir. Rowlinson ve Felner'e göre yaşam güçlükleri ve majör yaşam olayları, yaşam stresinin farklı kaynakları olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte bu iki ayrı faktör bireylerin işlevsellik düzeylerini belirlemektedirler. Colton (1985), majör yaşam olaylarının günlük streslerden daha fazla strese yol açtığını ortaya koymuştur. Bunun yanında kişiler arasında yaşanan iletişim problemlerinin majör yaşam olaylarından daha fazla strese sebep olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda hem majör hem de minor yaşam olaylarının ergenlerin iyi oluş düzeyleri ile ilgili olarak araştırılması gerekli görülmüştür.

Katja ve arkadaşları (2002) ergenlerin öznel iyilik hallerini araştırmak ve bununla birlikte değer sistemlerini anlayabilmek için bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın amacı ergenlerin öznel iyi oluş hallerini anlayabilmek ve değer sistemlerini incelemek, ayrıca sosyo-demografik faktörler, ergenlerin kabul ettikleri değer sistemleri ve iyilik hallerini ergenlerin bakış açılarına göre değerlendirmektir. Bu araştırmada öznel iyi oluş hali dört farklı boyutta incelenmiştir: Tatmin olma düzeyi, hasta olma düzeyi, iyi olma ile ilgili sahip olunan bilgi ve iyi olma ile ilgili yapılan etkinlikler. Değer sistemleri sekiz çekirdek düşünce tarzı üzerinde yoğunlaşmıştır ve değer sistemleri ile ilgili olan 10 faktör ile ilgili öncelikli bileşke ve analizler yapılmıştır. Araştırma ile ilgili veriler yedinci ve dokuzuncu sınıfta okuyan yaş ortalamaları 14 olup 13 farklı ortaokuldan seçilmiş 245 ergen tarafından doldurulan bilgi formları aracılığı ile elde edilmiştir. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre araştırmaya katılan ergenlerin büyük bir çoğunluğunun yaşamdan doyum sağladığı saptanmıştır. Buna rağmen her 10 çocuktan birinin yaşamın eğlenceli yönlerini deneyimlemediğini hissettiği de bildirilmiştir. Kız ve erkeklerin evrensel yaşam doyumunu düzeyleri arasında anlamlı farklılığın bulunmadığı belirlenmiştir. Ergenlerde hasta olma düzeyinin düşük olduğu, bununla birlikte her dört ergenden birinin para



ile ilgili endişelerinin bulunduğu ve ergenlerin % 17 sinin kendilerini yorgun hissettikleri saptanmıştır. 9. sınıflarda bulunan kızlar kendilerini erkeklere nazaran ve 7. Sınıfta bulunan öğrencilere nazaran daha fazla hasta hissettiklerini bildirmişlerdir. Kişilerarası eşitlik, güvenli aile ilişkileri ve aile biçimleri gibi temel birtakım değerlerin ergenlerde bulunan iyi olma hali ile ilişkili ve belirleyici değerler olduğu yönünde bulgular da elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda iyilik halini değerlendirirken ve ergenlerin iyi olma hallerini yükseltmeye çalışırken ergenlerin sahip olduğu değer sistemlerinin ne olduğuna dikkat etmenin gereği ve önemine dikkat çekilmiştir. Ayrıca ergenlerin değer sistemleri ile ilgili olarak farkındalık geliştirmeleri bununla birlikte iyi olma durumlarının geliştirilmesi adına sağlık servislerinde konu üzerinde çalışılması gereği üzerinde durulmuştur.

### **Öznel İyilik Hali ve Algılanan Aile Tutumu**

Katja (2002) ergenlerin iyi olma düzeyleri ile ilgili olan faktörlerin neler olduğu ve aile içerisinde ergenlerin aile ilişkilerinin iyi olma düzeyleri ile ilişkisini belirlemek üzere gerçekleştirdiği çalışmada 7. ve 9. sınıflarda okumakta olan ve yaşları 12 ile 17 yaş arasında değişen 245 ergen ve 239 ebeveyne ulaşmıştır. Ergenlerin % 48'i ebeveynlerin ise % 47'si araştırmaya yanıt vermiştir. Ergenlerin % 51'i kız ve yedinci sınıfta okuyan öğrencilerden, ebeveynlerin %83'ü ise annelerden oluşmuştur. Ergenlerin ve ailelerin aile dinamiklerini tanımlamaları birbirleri ile ilişkili bulunmamıştır. Bu araştırmada ergenler günlük yaşamlarında deneyimledikleri hem olumlu hem de olumsuz aile unsurları bakımından incelenmişlerdir. Aile içerisinde anlaşmazlık, çatışma ya da anne babanın boşanması gibi faktörlerin bulunmasının, aile içerisinde hastalık ya da ölüm gibi durumların bulunmasının, ergenlerin endişeli ve olumsuz hissetmelerine yol açtığı bulunmuştur. Bir diğer sonuç, ailelerde ergenlerle olan çatışmaların çoğunun sokağa çıkma, para harcama, okul başarısızlığı ve evdeki kuralları kırma konusunda yaşandığı yönündedir.

Kesin olarak belirlenen değer sistemleri doğrultusunda güçlü kişisel özerklik duygusu, kişilerarası eşitlik, güvenli aile ilişkileri ve espri yeteneği gibi konular ergenlerin evrensel yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte aile ilişkilerinin güvenli olmaması ya da zayıf olması kendini sağlıksız hissetme ile ilişkili bulunmuştur. Okul içerisinde tatmin olma, beden ile ilgili olarak tatmin olma,

Krause (2003) yapmış olduğu araştırmada dini inancın iyi olma hali üzerindeki etkilerini ırksal farklılıkları da göz önünde bulundurarak incelemiştir.

Araştırma yaşlı beyaz ve yaşlı siyahlar ile yürütölmüştür. Araştırmanın amacı dini inançların, bireylerin yaşamına anlam katıp katmadığını belirlemektir. Bu araştırmada bireylerin iyi olma halleri, yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserlik kavramları incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda dinin yaşama anlam kattığını düşünen yaşlıların diğerlerine nazaran daha fazla yaşam doyumu, daha yüksek düzeyde benlik saygısı ve iyimser düşüncelere sahip oldukları belirlenmiştir. Yaşlı siyah yetişkinler, yaşlı beyaz yetişkinlere nazaran dini inanca daha fazla anlam yüklemişler, dinin yaşama anlam kattığını bildirmişlerdir. Benlik saygısı, iyilik hali, iyimser düşünce tarzı ve bu değişkenlerin dini inancın yaşama anlam kattığı düşüncesi arasındaki ilişki, Afrikalı Amerikalılarda anlamlı çıkmış, beyaz Amerikalılarda bu konuda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Siyah yaşlılarda dini faktör ve iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuçta dini inanç, iyi oluş üzerinde etkili görölmüştür.

Krause (2003) yapmış olduğu çalışmada dini inancın iyilik hali üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bu araştırmada bireylerin iyi olma halleri yaşam doyumu, benlik saygısı ve optimizm kavramları ile birlikte ölçölmüştür. Araştırmanın sonucunda dinin yaşama anlam kattığını düşünen yaşlıların, diğerlerine nazaran daha fazla yaşam doyumu, daha yüksek düzeyde benlik saygısı ve iyimser düşüncelere sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte yaşlı siyah yetişkinlerin yaşlı beyaz yetişkinlere nazaran dini inanca daha fazla anlam yükledikleri ve dinin yaşama anlam kattığı görüşünde oldukları gözlenmiştir. Bu araştırmanın sonucu olarak siyah yaşlılarda dini faktör ve iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgu, dini inancın iyi oluş üzerinde etkili olduğu biçiminde yorumlanabilir.



### **Öznel İyilik Hali ve Fiziksel Sağlık**

Fiziksel sağlığın yaşam doyumunun çok önemli belirleyicilerinden birisi olduğu düşünülmektedir (Feist ve ark., 1995). Brown (1998) duygusal stresin fiziksel hastalıklara yol açtığını gösteren araştırmalardan yola çıkarak duygusal iyi oluşun sağlık üzerindeki önemini vurgulamıştır.

Emmons (1998), mutlu bireylerin kendilerine daha iyi baktıklarını; sağlıklarını sürdürme konusunda daha iyi olduklarını bildirmiştir (Akt. Lemonick 2005). Veenhoven (1998) da mutlu bireylerin daha uzun yaşadığını, mutluluğun fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediğini bildirmiştir (Akt. Veenhoven, 2003).

Fiziksel açıdan sağlıklı olmak iyi oluşu arttırabilmekte, yaşamdan doyum alan bir birey fiziksel stresle mücadele edebilmektedir. Yaşamdan doyum alan bireylerin daha az sağlık problemleri yaşamaları da bireylerin yaşamlarına verdikleri önemle ve sağlıklarına daha çok dikkat etmeleri ile ilişkilidir.

### **Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

Gündoğar ve arkadaşları (2007), üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenleri incelemişlerdir.

Tuzgöl (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyilik hali düzeyleri ile ilgili olarak gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyet ve fiziksel sağlık durumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık olmadığını, öznel iyi oluş düzeyleri arasında bölümünden memnun olanlar lehine, akademik olarak başarılı öğrenciler lehine, algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrenciler lehine, algılanan ana-baba tutumu demokratik olan öğrenciler lehine, fiziksel görünüşünden memnun olan öğrenciler lehine dini inancı güçlü olup yaşamında önemli bir yer tutan ve dini inancı olmasına rağmen yaşamında önemli bir yer tutmayan öğrencilerin lehine anlamlı farklar olduğunu saptamıştır.

Cenksever (2004), üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi çalışmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri”, öznel iyi olma düzeylerini belirlemek için “Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği”ni kullanmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre “yaşam doyumu” ve “öznel iyi olma”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “özerklik”, “çevresel hakimiyet” “kendini kabul” ve “psikolojik iyi



olma" puanlarının yüksek sosyo-ekonomik düzey lehinde farklılaştığı, cinsiyete göre öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin, öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde nevrotizm, dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlülük, ebeveyni ve flörtü ile ilişkiden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık durumu, dış kontrol odağı inancı, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrotizm, flört ve arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkileri ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olarak görülmüştür. Algılanan sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olmadığı saptanmıştır.

Özen (2005), yapmış olduğu çalışmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmüş ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve babanın öğrenim durumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini, algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini bildirmiştir.

Sarı (2003), üniversite öğrencilerinin cinsiyet, duygusal ilişki statüsü, kalınan yer, akademik not ortalaması ile üniversite öğrencilerinin iyilik hali arasında ilişkiyi incelediği araştırmada Başkent Üniversitesi hazırlık okulunda okuyan 506 öğrenci üzerinden elde ettiği verileri İyilik Hali Envanteri ve Demografik Bilgi Formu kullanarak toplamıştır. İç tutarlılık, sevgi ve çevresel duyarlılık alt ölçeklerinde erkek öğrenciler lehine, sosyal ilgi ve empati alt ölçeğinde ise kız öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğunu belirlemiştir. Bulgular, aynı zamanda duygusal ilişki içinde olan öğrencilerin sevgi alt ölçeğinden olmayanlara göre daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Duygusal ilişki içinde olmayan öğrenciler ise fiziksel iyilik hali alt ölçeğinde olanlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Kalınan yerin iyilik hali açısından etkili olmadığı görülmüştür. Akademik not ortalaması 90 ile 100 arasında olan öğrencilerin başarıma oryantasyonu alt ölçeğinden akademik ortalaması 50 ile 70 arasında ve 50'den düşük olanlara göre daha yüksek puan aldıkları bildirilmiştir.



Doğan (2004), üniversite öğrencilerinin iyilik halini incelediği araştırmasını Başkent Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi'ne devam eden 936 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. İyilik hali ölçeğinin serbest zaman alt ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde erkeklerin kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları, kız öğrencilerin arkadaşlık ve sevgi alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldıkları, kız ve erkek öğrencilerin maneviyat ve kendini yönetme alt ölçek puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

### **KKTC'de Yapılan Araştırmalar**

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde öznel iyilik hali ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu tez çalışması bu konuda KKTC'de yapılan ilk araştırma olma niteliği taşımaktadır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiş, verilerin toplanması, verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler üzerinde durulmuştur.

#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerini “cinsiyet, bölümler, bölümden memnuniyet, akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan fiziksel sağlık durumu, algılanan ana-baba tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inanç ve uyruk” açısından belirlemeye yönelik betimsel bir çalışmadır.

#### Araştırma Grubu

Araştırma grubu Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesinde okumakta olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden (öğretmen adaylarından) oluşmaktadır. Bu araştırmaya Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi'nin Bilgisayar Öğretmenliği ve Teknoloji Eğitimi (BÖTE), İngiliz Dili Öğretmenliği (İÖ), Türkçe Öğretmenliği (TürÖ), Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) ve Okul Öncesi Öğretmenliği (OÖÖ) bölümlerinin 2. ve 3. sınıflarına devam etmekte olan 303 öğretmen adayı katılmış olup, öğretmen adayları hakkındaki genel bilgiler aşağıda sunulmuştur. Öğretmen adaylarının cinsiyete göre frekans dağılımı Tablo 3.1 de verilmiştir.



Tablo 3.1 Öğretmen Adaylarının Cinsiyete Göre Dağılımı

| Cinsiyet | Frekans | (%) Yüzdelik |
|----------|---------|--------------|
| Kız      | 200     | 66           |
| Erkek    | 103     | 34           |
| Toplam   | 303     | 100          |

Tablo 3.1 de görüldüğü gibi, öğretmen adaylarının %66'sı (f=200) kız, %34'ü (f=13) erkektir. Öğretmen Adaylarının bölümlere göre frekans dağılımı Tablo 3.2 de verilmiştir.

Tablo 3.2 Öğretmen Adaylarının Bölümlere Göre Dağılımı

| Bölüm  | Frekans | (%)yüzdelik |
|--------|---------|-------------|
| OÖÖ    | 43      | 14.20       |
| PDR    | 54      | 17.80       |
| BÖTE   | 81      | 26.70       |
| İÖ     | 82      | 27.10       |
| TürÖ   | 43      | 14.20       |
| TOPLAM | 303     | 100         |

Tablo 3.2'de görüldüğü gibi, öğretmen adaylarının %14.20'si (f=43) Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü, %17.80 (f=54) Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, %26.70'i (f=81) Bilgisayar Öğretim ve Eğitim Teknolojileri Bölümü, %27.10'u (f=82) İngiliz Dili Öğretmenliği Bölümü ve %14.20'si (f=43) ise Türkçe Öğretmenliği Bölümünde okumaktadır. Öğretmen adaylarının uyruklarına göre frekans dağılımı Tablo 3.3' de verilmiştir.

Tablo 3.3 Öğretmen Adaylarının Uyruklarına Göre Dağılımı

| Uyruk  | Frekans | (%)yüzdelik |
|--------|---------|-------------|
| KKTC   | 218     | 71.9        |
| TC     | 85      | 28.1        |
| TOPLAM | 303     | 100         |

Tablo 3.3’de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının %71.9’u K.K.T.C., %28.1’i ise T.C. uyrukludur.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada öznel iyilik halini belirlemek amacıyla Pozitif Duygulanım Negatif Duygulanım Ölçeği (PANAS) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Ek-1) kullanılmıştır. Her iki ölçekten alınan puanlar üzerinden öznel iyilik hali değerlendirmeleri yapılmıştır. PANAS çok sayıda duygu alanı içermektedir. PANAS hem bireyci hem de çoğulcu toplumlarda öznel iyi oluşu yordayabildiği için (Lent, 2003) bu çalışmada kullanılması uygun görülmüştür.

Araştırmanın diğer değişkenleri olan cinsiyet, bölümden memnuniyet, akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan fiziksel sağlık durumu, algılanan ana-baba tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inanç ve uyrukla ilgili bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir (Ek- 2). Bu tez çalışmasında kullanılan veri toplama araçları hakkındaki bilgiler aşağıda sunulmuştur:

**1. Pozitif Duygulanım Negatif Duygulanım Ölçeği (PANAS):** Öznel iyi oluşu ölçmek için Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği kullanılmıştır. Watson, Clark ve Tellegens (1988) tarafından geliştirilmiş olan PANAS öznel iyi oluşu değerlendirmede kullanılmaktadır. Ölçek pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. 10 pozitif duygu ve 10 negatif duygu ifadesi içeren ölçekte her bir madde “hiçbir zaman, az, orta, ortadan çok ve her zaman” şıkları üzerinden değerlendirilmektedir. PANAS ölçeği 5’li likert tipinde bir ölçektir. Her madde için ortalamalar ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Güvenirlik analizi içtutarlılık (Cronbach Alfa) katsayısı hesaplanarak bulunmuştur.

Sosyal Bilimlerde ölçeklerin güvenilirliğini ölçmede genellikle Cronbach Alfa kullanılmaktadır. Psikolojik bir test için hesaplanan güvenirlilik katsayısının .70 ve daha yüksek olması test puanlarının güvenilirliği için yeterli bulunmaktadır (Büyüköztürk, 2004; Ching, 1998).

Olumlu duygu için iç tutarlılık katsayıları .86 ile .90, olumsuz duygu için ise .84 ile .87 arasında hesaplanmıştır. Aydın (1999), çalışmasında, birinci uygulamada olumlu duygunun iç tutarlık katsayısını .80, olumsuz duygunun iç tutarlık katsayısını ise .82 olarak belirlemiş, üç ay sonra yaptığı ikinci uygulamada ise iç tutarlık katsayılarını olumlu duygu için .84, olumsuz duygu için .86 olarak hesaplamıştır.



Orjinal ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .88 ve .85 olarak bildirilmiştir (Watson ve ark., 1988). Gençöz (2000), PANAS'ın Türkçeye uyarlanması çalışmasında pozitif duygu ve Negatif duygu için iç geçerlilik ölçümlerini .83 ve .86 olarak hesaplamıştır. Bu tez çalışması için araştırmacı tarafından gerçekleştirilen ölçümlerde ölçeğin iç tutarlık katsayısı pozitif duygu için .799 ve negatif duygu için .779 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırmada PANAS ölçeğinin toplam puan üzerinden Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Ancak ölçekteki üç maddenin güvenirlik katsayısını düşürdüğü gözlenmiş, Heyecanlı, Asabi ve Sinirli maddeleri yapılan istatistiksel analizler ve uzman görüşlerinden sonra ölçekten çıkarılmıştır. Elde edilen on yedi maddeli yeni ölçek için Cronbach alfa değeri 0.814 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.4’de PANAS’ın madde toplam istatistik sonuçları verilmiştir.

| <b>Tablo 3.4 Madde Toplam İstatistikleri</b> |                                 |
|----------------------------------------------|---------------------------------|
|                                              | Madde- Toplam<br>Korelasyonları |
| İLGİLİ                                       | 0,329                           |
| SIKINTILI                                    | 0,357                           |
| HEYECANLI                                    | -0,043                          |
| MUTSUZ                                       | 0,415                           |
| GÜÇLÜ                                        | 0,397                           |
| SUÇLU                                        | 0,413                           |
| ÜRKMÜŞ                                       | 0,362                           |
| DÜŞMANCA                                     | 0,258                           |
| HEVESLİ                                      | 0,448                           |
| GURURLU                                      | 0,292                           |
| ASABI                                        | 0,130                           |
| UYANIK                                       | 0,287                           |
| UTANMIŞ                                      | 0,424                           |
| İLHAMLI                                      | 0,363                           |
| SİNİRLİ                                      | 0,186                           |
| KARARLI                                      | 0,520                           |
| DİKKATLİ                                     | 0,461                           |
| TEDİRGİN                                     | 0,416                           |
| AKTİF                                        | 0,487                           |
| KORKMUŞ                                      | 0,435                           |

## 2. Yaşam Doyumu Ölçeği:

Diener, Emmans, Larsen ve Griffin tarafından 1983 yılında geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Yaşam doyumu ölçeği öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan “yaşam doyumunu”, bireyin yaşantısından memnun olup olmadığını ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek Likert tipinde (1: hiç bir zaman - 5: her zaman) bir ölçektir.



Yaşam Doyumu Ölçeğinde işaretlenen seçeneklerin değerleri toplanarak genel bir puan elde edilmekte, uygulama yapılan gruba bağımlı olarak değerlendirme yapılmaktadır. Ölçeğin orijinalinin puanlanmasında yüksek ve düşük yaşam doyumuna sahip olanları belirlemek için grubun aritmetik ortalaması kullanılmaktadır. Aritmetik ortanın üstünde olanlar yüksek yaşam doyumlu, aritmetik ortalamasının altında puan alanlar ise düşük yaşam doyumlu olarak belirlenmektedir.

Köker (1991) tarafından ölçekteki maddelerin her birine verilen yanıtların kararlılığı için "test-tekrar test" yöntemi ve ölçeğin ne denli iyi işlediğini anlamak amacıyla madde analizi yapılmıştır. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test - yeniden test güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise ölçeğin madde puanları ile toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Buna göre toplam puan ile 1. madde .73, 2. madde .73, 3. madde .76, 4. madde .75 ve 5. madde .90 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin öğretmenlerle yapılan güvenirlik çalışmasında ise Cronbach-Alfa güvenirlik katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır (Eraslan, 2000). Yetim (1991) 200 kişi üzerinde yaptığı çalışmasında düzeltilmiş split-half değerini .75, Kuder Richardson-20 değerini ise .78 olarak belirlemiştir.

Ölçeğin maddelerinin Türkçeye çevirileri ve ölçeğin yüzeysel geçerlik tekniği ile geçerlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Beş maddeden oluşan Yaşam Doyumu ölçeği için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0.758 dir.

Bu araştırma için Yaşam Doyumu Ölçeğinin Cronbach – Alfa değeri .758 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde- toplam istatistik sonuçları Tablo 3.5’de verilmiştir.

**Tablo 3.5 Yaşam Doyumu Ölçeği Madde-Toplam İstatistikleri**

|                                                                 | <b>Madde-Toplam<br/>Korelasyonu</b> |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Yaşamım idealime büyük ölçüde yaklaşıyor                        | 0,453                               |
| Yaşam koşullarım mükemmel                                       | 0,555                               |
| Yaşamımdan memnunum                                             | 0,618                               |
| Yaşamda şuana kadar istediğim önemli şeylere sahip oldum        | 0,601                               |
| Yaşamımı bir daha yaşasaydım hiçbir şeyi değiştirmek istemezdim | 0,430                               |

**3. Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile araştırmanın bağımsız değişkenleri ile ilgili bilgi edinilmesi sağlanmıştır. Bu formda, öğrencilerin cinsiyet, bölüm, bölümden memnuniyet, akademik başarı, algılanan ekonomik durum, sağlık durumu, algılanan ana-baba tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inançlar ve uyruk özellikleri ile ilgili sorular bulunmaktadır (Ek-2)

### Veri Toplama İşlemi

Araştırmada kullanılan bilgi toplama araçlarının uygulama çalışmaları 2007-2008 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Dönemi'nde gerçekleştirilmiştir. Uygulama yapılacak bölümlere gidilerek uygulama hakkında bilgi verilmiş, gerekli izinler önceden alınmış, uygulama yapılabilecek derslerin gün ve saatleri saptanmıştır. Belirlenen gün ve saatlerde öğrencilere PANAS, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu tek oturumda uygulanmıştır. Uygulama ortalama 15 dakika sürmüştür.

### Verilerin Analizi

Araştırmanın istatistiksel analizlerinde SPSS 13 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen analizler tablolar halinde sunularak açıklamalar yapılmıştır. İkili grupların ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımsız gruplar için uygun görüldüğü duruma göre t- Testi ya da Mann Whithney U-testi, çoklu grupların ortalamaları arasındaki farkı analiz etmek için Tek Yönlü ANOVA ya da Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Frekans (f), yüzdelik (%), T-testi, Anova, Tek yönlü Anova, LSD testi kullanılmış, aritmetik ortalama (X), standart sapma (S), minimum ve maksimum değerler hesaplanmıştır. 5'li likert tipi ölçekte elde edilen sonuçlar için aşağıdaki aralıklar kullanılmıştır.

**Tablo 3.6Öznel İyilik Hali ve Yaşam Doyumu Ölçeğinin Puan Aralıkları**

| Aralıklar   | Değerler     |
|-------------|--------------|
| 1.00 - 1.79 | Hiçbir zaman |
| 1.80 - 2.59 | Nadiren      |
| 2.60 - 3.39 | Bazen        |
| 3.40 - 4.19 | Genellikle   |
| 4.20 - 5.00 | Her zaman    |



## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada ele alınan alt problemleri sınamak üzere toplanan verilerin istatistiksel analizleri tablolar halinde sunulmuştur.

Bu tez çalışmasında puanların normallik varsayımını karşıladığı durumlarda ilişkisiz t-testi kullanılmıştır. Puanların normallik varsayımını karşılamadığı durumlar için ilişkisiz t-testinin alternatifi olarak bilinen Mann Whitney U –Testi kullanılmıştır. Mann Whitney U–Testi iki ilişkisiz gruptan elde edilen puanların birbirlerinden anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediğini test etmektedir.

Bu çalışmada tek faktörlü bir gruplar arası desen içeren alt problemler bağlamında, puanların gruplarda normal dağılım gösterdiği durumlarda tek yönlü ANOVA kullanılmış, normal dağılım göstermeyen grupların ortalamaları arasındaki karşılaştırmalarda normallik varsayımını gerektirmeyen Kruskal Wallis H- Testi uygulanmıştır.

Kruskal Wallis H- Testi, iki ya da daha çok grup ortalamasının birbirlerinden anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmektedir. Kruskal Wallis H- Testi, “puanların grup değişkenine göre oluşturulan her bir alt grupta normal dağılım ve varyansların eşitliği” varsayımlarını gerektirmediği için tek yönlü varyans analizine alternatif bir tekniktir (Büyüköztürk, 2002).

Araştırmada ele alınan alt problemlere ilişkin bulgular aşağıda sırasıyla ele alınmış, tablolar halinde gösterilmiş ve bulguların yorumuna yer verilmiştir.

#### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyilik Hali Puanları**

Öğretmen adaylarının PANAS ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden aldıkları toplam puan öznel iyilik hali puanı olarak hesaplanmıştır. Öğretmen adaylarının her iki

ölçeğe verdikleri yanıtların minimum ve maksimum değerleri, ortalamaları, standart sapmaları Tablo 4.1 de verilmiştir.

**Tablo 4.1**  
**Öğretmen Adaylarının Öznel İyilik Hali Puanlarına İlişkin Minimum ve Maksimum Değerleri, Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri**

| PANAS              | N   | Minimum | Maksimum | Ortalama | Standart Sapma |
|--------------------|-----|---------|----------|----------|----------------|
| İLGİLİ             | 303 | 1,00    | 5,00     | 4,020    | 0,959          |
| SIKINTILI          | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,056    | 1,020          |
| MUTSUZ             | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,677    | 0,943          |
| GÜÇLÜ              | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,815    | 1,085          |
| SUÇLU              | 303 | 1,00    | 5,00     | 4,310    | 0,847          |
| ÜRKMÜŞ             | 303 | 1,00    | 5,00     | 4,333    | 0,894          |
| DÜŞMANCA           | 303 | 1,00    | 5,00     | 4,475    | 0,938          |
| HEVESLİ            | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,941    | 1,031          |
| GURURLU            | 303 | 1,00    | 5,00     | 4,043    | 1,149          |
| UYANIK             | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,429    | 1,199          |
| UTANMIŞ            | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,485    | 1,115          |
| İLHAMLI            | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,135    | 1,091          |
| KARARLI            | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,990    | 1,015          |
| DİKKATLİ           | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,818    | 1,084          |
| TEDİRGİN           | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,406    | 1,138          |
| AKTİF              | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,858    | 1,044          |
| KORKMUŞ            | 303 | 1,00    | 5,00     | 4,155    | 0,955          |
| <b>YAŞAM DOYMU</b> |     |         |          |          |                |
| DEĞİSTİRMEK        | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,27     | 1,25           |
| İSTEMEZDİM         | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,27     | 1,25           |
| KOŞULLAR           | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,51     | 0,98           |
| İDEALİME           | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,56     | 1,07           |
| SAHİP OLMAK        | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,72     | 1,07           |
| MEMNUNUM           | 303 | 1,00    | 5,00     | 4,02     | 1,09           |
| Genel Ortalama     | 303 | 1,00    | 5,00     | 3,77     | ,513           |



Tablo 4.1’de sunulan analizlerde öğretmen adaylarının verdikleri yanıtlara göre Düşmanca ( $x=4.475$ ), Ürkmüş ( $x=4.333$ ), Suçlu ( $x=4.310$ ) duygu durumlarını yaşama sıklığının her zaman sınırları içerisinde, Korkmuş ( $x=4.155$ ), Gururlu ( $x=4.043$ ), İlgili ( $x=4.020$ ), Kararlı ( $x=3.99$ ), Hevesli ( $x=3.94$ ), Aktif ( $x=3.85$ ), Dikkatli ( $x=3.818$ ), Güçlü ( $x=3.815$ ), Mutsuz ( $x=3.677$ ), Utanmış ( $x=3.485$ ), Uyanık ( $x=3.429$ ), Tedirgin ( $x=3.406$ ) duygu durumlarını yaşama sıklığının genellikle sınırları içerisinde, İlhamlı ( $x=3.135$ ), Sıkıntılı ( $x=3.056$ ) duygu durumlarını yaşama sıklığının ise ara sıra sınırları içerisinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu için verdikleri yanıtlar doğrultusunda “Yaşamımdan Memnunum” ( $x=4.02$ ), “Yaşamımda şu ana kadar istediğim önemli şeylere sahip oldum” ( $x=3.72$ ), “Yaşamım idealime büyük ölçüde yaklaşıyor” ( $x=3.56$ ), “Yaşam koşullarım mükemmel” ( $x=3.51$ ), ifadelerine genellikle katıldıkları ortaya çıkmıştır. Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Ölçeğine verdikleri yanıtlardan yola çıkarak yapılan analizler sonucunda “yaşamımı bir daha yaşasaydım hiç bir şeyi değiştirmedim” ifadesine ara sıra katıldıkları ortaya çıkmıştır.

Öğretmen Adaylarının verdikleri yanıtlar doğrultusunda öznel iyilik hali genel ortalamaları  $x= 3.77$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç bizlere öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin iyi bir düzeyde olduğunu göstermektedir.

#### **“Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak üzere, yapılan Kolmogorov Simirnov testi sonrasında, puanların normallik varsayımını karşılamadığı durumlarda ilişkisiz t-testinin alternatifi olarak kullanılan Mann Whitney U –Testi uygulanmıştır.

Öğretmen adaylarının cinsiyete göre öznel iyilik hali puanlarının Mann Whitney U-Testi sonucu Tablo 4.2’de verilmiştir.

**Tablo 4.2 Öğretmen Adaylarının Cinsiyete Göre Öznel İyilik Hali Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları**

| Grup  | N   | Sıra       | Sıra     | U        | P    |
|-------|-----|------------|----------|----------|------|
|       |     | Ortalaması | Toplamı  |          |      |
| Kız   | 200 | 156,10     | 31219,50 | 9480,500 | ,256 |
| Erkek | 103 | 144,04     | 14836,50 |          |      |

Tablo 4.2'ye göre öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ( $U=9480.500$ ,  $p>0.05$ ).

**“Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, bölüm açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin okudukları bölümlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H- Testi uygulanmıştır. Bu araştırmada uzman görüşleri de alınarak, parametrik bir test olan Tek Yönlü ANOVA'nın normallik varsayımı karşılanmadığı için Kruskal Wallis H- Testinin kullanılması uygun görülmüştür.

Farklı bölümlerde okuyan öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanlarının Kruskal Wallis H- Testi sonuçları Tablo 4.3'de verilmiştir.

**Tablo 4.3 Farklı Bölümlerde Okuyan Öğretmen Adaylarının Öznel İyilik Hali Puanlarının Kruskal Wallis H- Testi Sonuçları**

| Bölüm                                       | N   | Sıra       | sd | X2    | P    | Anlamlı Fark |
|---------------------------------------------|-----|------------|----|-------|------|--------------|
|                                             |     | Ortalaması |    |       |      |              |
| Okul Öncesi Öğretmenliği                    | 43  | 140,51     |    |       |      |              |
| Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık         | 54  | 168,19     | 4  | 4,316 | ,365 | $p>0,05$     |
| Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi | 81  | 158,36     |    |       |      |              |
| İngiliz Dili Öğretmenliği                   | 82  | 148,71     |    |       |      |              |
| Türkçe Öğretmenliği                         | 43  | 137,45     |    |       |      |              |
| Toplam                                      | 303 | 303        |    |       |      |              |



Tablo 4.3’de verilen analiz sonuçları doğrultusunda öğretmen adaylarının öznel iyilik puanları okudukları bölümlere göre anlamlı bir biçimde farklılık göstermemektedir. RPD Bölümü (S.O=168.19), BÖTE (S.O=158.36), İÖ Bölümü (S.O=148.71), TürÖ (S.O=137.45), OÖÖ (S.O=140.51) öğretmen adaylarının bölümlere göre öznel iyilik hali puanlarında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

**“Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, bölümden memnuniyetleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Öğretmen adaylarının bölümlerinden memnun olma durumuna göre öznel iyilik hali puanları normallik varsayımı karşılanmadığı için, Mann Whitney U –Testi ile değerlendirilmiş ve analiz sonucu Tablo 4.4’de verilmiştir.

**Tablo 4.4 Öğretmen Adaylarının Bölümden Memnuniyete Göre Öznel İyilik Hali Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları**

| Bölümden   |     | Sıra       | Sıra     |         |       |
|------------|-----|------------|----------|---------|-------|
| Memnuniyet | n   | Ortalaması | Toplamı  | U       | P     |
| Evet       | 248 | 160,36     | 39769,50 | 4746,50 |       |
| Hayır      | 55  | 114,30     | 6286,50  |         | ,000* |

\*p<0.05

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi bölümünden memnun olanlarla (S.O=160.36), bölümünden memnun olmayanlar (S.O=114.30) arasında memnun olanlar lehinde p<0.05 anlamlılık düzeyinde bir fark olduğu bulunmuştur (U=4746,50).

**“Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, akademik başarıları açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin akademik başarıya göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H- Testi uygulanmıştır. Öğretmen adaylarının akademik başarılarına göre öznel iyilik hali puanlarının analizi Tablo 4.5’de verilmiştir.

**Tablo 4.5 Öğretmen Adaylarının Akademik Başarıya Göre Öznel İyilik Hali Puanlarının Kruskal Wallis H- Testi Sonuçları**

| Akademik Başarı | n   | Sıra Ortalaması | sd | X <sup>2</sup> | p    | Anlamlı Fark |
|-----------------|-----|-----------------|----|----------------|------|--------------|
| Başarılı        | 83  | 157,62          |    |                |      |              |
| Orta Dereceli   | 184 | 155,95          | 2  | 5,877          | 0,53 | p>0,05       |
| Başarısız       | 36  | 118,85          |    |                |      |              |

Tablo 4.5’de bakıldığında, öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanları, akademik başarı düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**“Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin, algıladıkları ekonomik duruma göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmış analizler Tablo 4.6’da verilmiştir.

**Tablo 4.6 Öğretmen Adaylarının Ekonomik Duruma Göre Öznel İyilik Hali Puanlarının Kruskal Wallis H- Testi Sonuçları**

| Aile Geliri | N   | Sıra Ortalaması | sd | X <sup>2</sup> | P    | Açıklama |
|-------------|-----|-----------------|----|----------------|------|----------|
| Alt Düzey   | 20  | 91,53           |    |                |      |          |
| Orta Düzey  | 259 | 151,28          | 2  | 20,140         | ,000 | P<0.05   |
| Üst Düzey   | 24  | 210,15          |    |                |      |          |

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi öğretmen adaylarından kendilerini alt ekonomik gelir düzeyinde algılayanların sıra ortalaması S.O=91.53, orta gelir düzeyinde algılayanların sıra ortalaması S.O=151.28 ve üst gelir düzeyinde algılayanların sıra ortalaması S.O=210.15 olarak bulunmuştur. Üst ekonomik düzeyde algılayan grubun



sıra ortalamasının diğer gruplarinkinden anlamlı biçimde olumlu yönde farklı olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ).

**“Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, fiziksel sağlık durumlarına bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin, fiziksel sağlık durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Mann-Withney U Testi Sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

**Tablo 4.7 Öğretmen Adaylarının Fiziksel Sağlık Durumlarına Göre Öznel İyilik Hali Puanlarının Mann-Withney U Testi Sonuçları**

| Sağlık Sorunu | N   | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U        | P    | Açıklama |
|---------------|-----|-----------------|--------------|----------|------|----------|
| Evet          | 18  | 120,69          | 2172,50      |          |      |          |
| Hayır         | 282 | 152,40          | 42977,50     | 2001,500 | ,132 | $P<0.05$ |

Tablo 4.7’ye göre öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanlarında fiziksel sağlık durumuna göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

**“Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, ana-baba tutumuna bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Öğretmen adaylarının algılanan aile tutumlarına göre öznel iyilik hali puanlarının Kolmogorov Simirnov ve Levene analizlerinden sonra Tek Yönlü ANOVA analizi ile incelenmesine karar verilmiştir.

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin algılanan aile tutumlarına göre Tek Yönlü ANOVA sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

**Tablo 4.8 Öğretmen Adaylarının Öznel İyilik Hallerinin Algılanan Aile Tutumlarına Göre ANOVA Sonuçları**

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F     | p    | Anlamlı Fark |
|-------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-------|------|--------------|
| Gruplararası      | 957,100         | 3                   | 319,033            | 2,542 | ,056 | $p>0,05$     |
| Gruplariçi        | 37521,633       | 299                 | 125,490            |       |      |              |
| Toplam            | 38478,733       | 302                 |                    |       |      |              |

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere analiz sonuçları, öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri puanlarında algılanan aile tutumları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir.

**“Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, fiziksel görünüşten memnuniyet açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin fiziksel görünüşlerinden memnuniyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği kontrol edilmeden önce varyansların homojenliği test edilmiş, Kolmogorov Simirnov testi yapılmıştır. Bunun üzerine bağımsız gruplar için uygulanan Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Öğretmen Adaylarının Fiziksel Görünüşten memnuniyetlerine göre öznel iyilik hallerinin analizi Tablo 4.9’da verilmiştir.

**Tablo 4.9 Öğretmen Adaylarının Fiziksel Görünüşten Memnuniyete Gore Öznel İyilik Hali Puanlarının Mann Whitney U-Testi Sonuçları**

| Fiziksek   |     | Sıra       |          | U        | p    | Açıklama |
|------------|-----|------------|----------|----------|------|----------|
| Görünüşten | N   | Ortalaması | Toplamı  |          |      |          |
| Memnunluk  |     |            |          |          |      |          |
| Evet       | 269 | 158,37     | 42600,50 |          |      |          |
| Hayır      | 33  | 95,53      | 3152,50  | 2591,500 | ,000 | P<0.05   |

Tablo 4.9.’da görüldüğü üzere fiziksel görünüşlerinden memnun olan öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri, fiziksel görünüşlerinden memnun olmayan öğretmen adaylarınınkinden olumlu yönde anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur.

**“Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, dini inanç durumuna bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Öğretmen adaylarından, kişisel bilgi formunda yer alan üç boyut üzerinden Dini inançlarını değerlendirmeleri istenmiştir. “Dini inançlarım güçlüdür ve yaşamımda önemli bir yer tutar”, “dini inançlarım vardır ama kuvvetli olmadığından yaşamımda önemli bir yer tutmaz” ve “dini inancım yoktur” seçeneklerinden dini inancım yoktur seçeneği hiçbir öğrenci tarafından işaretlenmediği için dini inanç durumu iki boyut üzerinden analiz

edilmiştir. Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin dini inançlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t- Testi yapılmıştır.

Öğretmen adaylarının dini inançlarına göre öznel iyi oluş durumları Tablo 4.10'da verilmiştir.

**Tablo 4.10 Öğretmen Adaylarının Dini İnançlarına Göre Öznel İyilik Hali Puanlarının T-Testi Sonuçları**

|       | N   | Ortalama | Standart |     | p    | Açıklama |
|-------|-----|----------|----------|-----|------|----------|
|       |     |          | Sapma    | T   |      |          |
| Evet  | 139 | 82,57    | 10,83    | 644 | ,520 | P>0.05   |
| Hayır | 164 | 83,41    | 11,68    |     |      |          |

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanları dini inanç durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

#### **“Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri, uyruk açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin uyruk açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi yapılmış sonuçlar Tablo 4.11'de verilmiştir.

**Tablo 4.11 Öğretmen Adaylarının Uyruklarına Göre Öznel İyilik Hali Puanlarının T-Testi Sonuçları**

| Uyruk | N   | Ortalama | S     | Sd  | T     | p    | Açıklama |
|-------|-----|----------|-------|-----|-------|------|----------|
| KKTC  | 218 | 84,25    | 11,10 | 301 | 3,061 | ,002 | P<0.05   |
| TC    | 85  | 79,89    | 11,22 |     |       |      |          |

Tablo 4.11'de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri uyruga göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. KKTC'li öğretmen adaylarının, öznel iyilik hali puan ortalaması ( $\bar{x}=84.25$ ), TC'li öğretmen adaylarının, öznel iyilik hali puan ortalamasına göre ( $\bar{x}=79.89$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ele alınan alt problemler doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla tartışılmış ve çıkan sonuçlar yorumlanmıştır.

#### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Cinsiyet Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu alt problem doğrultusunda, öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Elde edilen bu bulgu alanyazında yer alan pek çok araştırma sonucu ile tutarlılık göstermektedir (Shmotkin, 1990; Hampton ve Marshal, 2000; Hintikka, 2001; Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Katja ve ark., 2002; Duckworth ve Quinn, 2007; Tuzgöl, 2004; Özen, 2005). Öznel iyi oluş üzerindeki araştırmaları inceleyen Andrews ve Robinson (1991), genel mutluluk, doyum vb. ile yaş, cinsiyet, eğitim, gelir ve medeni durum gibi standart demografik değişkenler arasında zayıf bir ilişki bulunduğunu saptamışlardır. Wilson (1967) cinsiyetin mutluluk için önemli bir ölçüt olmadığını, her iki cinsiyetten kişilerin de mutlu olabileceğini vurgulamıştır.

Cosmo ve arkadaşları (1991), cinsiyet farklılıklarının öznel iyilik hali üzerinde çok az etkisi olduğunu saptamışlardır. Cosmo (1991) cinsiyet farklılıklarının öznel iyi oluş için zayıf bir yordayıcı olduğunu bildirmiştir. Bradburn ve Caplovitz (1965) kadın ve erkeklerin öznel iyilik hali üzerinde olumlu ya da olumsuz duygulanımları açısından fark olmadığını belirtmişlerdir.

Bazı araştırma sonuçları ise kadın ve erkeklerin iyilik hali açısından farklı olduğu yönündedir (Haller ve Hadler, 2006; Haring ve ark. 1984; Akt. Shmotkin, 1990; Wood, Rhades ve Whelan, 1989; Köker, 1991; Lee, Seccombe ve Shehan, 1991; Akt. Diener ve

ark. 1999 ve Kelley ve Stack, 2000; Ben-Zur, 2003; Atienza, 2003, Diener ve Diener, 1996; Wood, Rhoades ve Whelan, 1989; Sarı, 2003; Doğan, 2004; Cenksever, 2004).

Cinsiyet farklılıklarına dair yapılan bazı araştırmalarda, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde hoş olmayan duygu yaşadıkları saptanmıştır (Broady ve Hail, 1993; Lucas ve Gohm, 2000; Haring, Stock ve Okun, 1984) yaptıkları çalışmalarda, erkeklerin iyi olmaya daha az eğilimli olduklarını belirlemişlerdir. Feist ve arkadaşları (1995) iyi oluşla cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen 93 çalışmanın meta analizini gerçekleştirmişler, genç kızların mutluluk ve doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Pouwer ve arkadaşları (2004) 1472 diyabet hastası ile gerçekleştirdikleri araştırmada negatif duygulanım ölçeğinden kadınların, erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldığını saptamışlardır.

Bu tez çalışmasında öznel iyilik halinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemesi yönündeki bulgu, alanyazında yer alan pek çok araştırma bulgusu ile desteklenmiştir. Ayrıca sosyo- demografik faktörlerin öznel iyilik hali ile ilişkisini inceleyen pek çok araştırma sonrasında da araştırmacılar öznel iyilik hali üzerinde kişilikle ilgili özelliklerin araştırılması gerekliliğini vurgulamışlardır. Bu noktada öğretmen adaylarının sosyal ilgisi mesleğin gerektirdiği özelliklere sahip olma derecesi ve kişilik özellikleri muhtemelen cinsiyet faktörünün etkisinden daha güçlü bir etkiye sahip olabilir. Bölümden memnun olan öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin yüksek çıkması da öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğini benimsedikleri, bu mesleğin özelliklerini içselleştirdiklerini düşündürmektedir. Buna ek olarak bu bulgu son yıllarda davranış ve eğitim bilimlerinde gündemde olan cinsiyet eşitliği, kavramı bağlamında ele alındığında bu bulgu olumlu bir boyutta değerlendirilebilir.

### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Bölüm Açısından Anlamlı Farklılık Göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu**

Bu alt probleme dayalı olarak, öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öğretmen adaylarının bölümlere göre öznel iyilik hali puanlarında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Literatürde öğrencilerin okudukları bölüme yada fakültelere göre öznel iyilik hallerini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu tez çalışması Eğitim Fakültesinde



okumakta olan öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla farklı bölümde okusalar da aynı mesleğin elemanı olacaklardır ve bölümlere dayalı bir farklılık çıkmaması aynı meslekle ilgili eğitim almalarından kaynaklanmaktadır.

### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Bölümden Memnuniyetleri Anlamli Farklılık Göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu**

Bu alt probleme dayalı olarak, öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin okudukları bölümden memnuniyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öğretmen adaylarının bölümden memnuniyetlerine göre öznel iyilik hali puanları anlamli bir farklılık göstermektedir. Buna göre, bölümünden memnun olan öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanları, bölümünden memnun olmayan öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanlarından anlamli derecede yüksektir.

Bölümden memnun olma durumunu öğrencilerin seçmiş oldukları meslekten de memnun oldukları biçiminde yorumladığımızda, bölümden memnuniyet “öğretmenlik mesleğine duyulan ilgi, işe girme imkanları, bölümün gerektirdiği akademik becerileri sergileme derecesi, mesleğini sevmeye derecesi, meslek kararından memnun olma derecesi” ile bağlantılı düşünülebilir. Bu durumda elde edilen bu bulgu anlamli görülebilir. Bölümünden memnun olan öğretmen adayları, mezuniyet sonrasında, kariyer çizgisinde ilerleyecekleri mesleği benimseyen, o mesleğin gereklerini öğrenmekten ve uygulamaktan ve o mesleğin eğitimine devam etmekten hoşnut olan bireyler olarak yüksek öznel iyilik hali belirtmişlerdir.

### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Akademik Başarılarına Göre Anlamli Farklılık Göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu**

Bu alt probleme dayalı olarak, öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin akademik başarı düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öğretmen adaylarının akademik başarı düzeylerine göre öznel iyilik hali puanlarında anlamli bir fark ortaya çıkmamıştır.

Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), mutluluk ve akademik başarının birbirlerini karşılıklı olarak pekiştirdiklerini ileri sürmüşlerdir. Öznel iyilik hali yüksek olan öğrenciler zekalarına ve geçmiş akademik performanslarına dayalı olarak daha yüksek notlar



almışlardır. Öğrenciler mutlu oldukları için okulda daha iyi performans göstermişler ve akademik açıdan daha başarılı olarak buna bağlı biçimde daha çok mutlu olmuşlardır. Bu araştırmada okul başarısının öğrencilerin iyilik hallerini yordadığı görülmüştür.

Ergenlerin akademik başarı ve iyilik halini inceleyen araştırma sonuçlarına göre akademik başarının iyilik hali ile ilişkili bir değişken olduğu görülmüştür (Tuzgöl, 2004; Cenksever, 2004; Özen, 2005; Sarı, 2003).

Akademik başarı eğitim süreci boyunca bireyin yaşamında önemli bir faktör olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla her eğitim kademesinde akademik başarının öğrencilerin iyilik hallerini etkilemesi beklenir. Hatta özellikle üniversite öğrencileri mesleklerini edinecekleri bir eğitim kademesine devam etmekteyken akademik anlamda başarısızlık yaşadıklarında mutsuz olmaları söz konusu olacaktır. Akademik başarının öznel iyilik haliyle ilişkili bir değişken olduğu düşünülerek bu alt problem oluşturulmuştur. Ancak bu alt probleme dayalı olarak, elde edilen bulgu bu yöndeki beklentimizi karşılamamıştır. Bu araştırma grubunda öznel iyilik halini açıklama konusunda akademik başarı bizi anlamlı sonuçlara ulaştırmamıştır. Bu konuda araştırma sayısı arttıkça bu bulguya ilişkin yorumlar anlam kazanabilir.

#### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu alt problem doğrultusunda, öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin algılanan ekonomik durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Sonuçlara göre, öğretmen adaylarından kendilerini üst ekonomik düzeyde algılayan grubun öznel iyilik hali puanlarının diğer gruplarınkinden anlamlı biçimde olumlu yönde farklı olduğu görülmüştür.

Bu alt problem gelir düzeyi yükseldikçe öznel iyilik halinin de yükseleceği beklentisi ile oluşturulmuştur. Elde edilen bulgu bu beklentimizi doğrulamıştır. Bu bulguyu destekleyen ve gelir düzeyi ve ekonomik zorlukların kişilerin öznel iyi oluşu ve yaşam doyumları ile ilişkili olduğuna bildiren çok sayıda araştırma vardır (Easterlin 1974, Akt. Diener 1984, Davis, 1984; Akt. Andrews ve Robinson 1991; Mills ve Grasmick, 1992; Diener ve diğerleri, 1993; Boschen, 1996; Moller, 1996; Oishi ve diğerleri, 1999a; Kelley ve Stack, 2000 ve Shek, 2003; Tuzgöl, 2004; Cenksever, 2004).

Diener ve Diener'a göre (1996) sosyo-ekonomik durum, yaş ve cinsiyete oranla, öznel iyi oluşla daha güçlü ilişkiler göstermektedir. İyi oluşun en güçlü sosyo-yapısal yordayıcısının gelir ve sosyal statü olduğu belirlenmiştir. Gelirin öznel iyi oluş göstergeleri ile orta derecede olumlu ilişkiler gösterdiğini saptayan bir çok araştırma vardır (Myers ve Diener , 1995, Akt. Staudinger, Fleeson ve Baltes, 1999). Stones ve Cosma (1986) finansal açıdan doyumluluğun bireyin önceki ve şimdiki mutluluk düzeylerinin önemli yordayıcısı olduğunu bildirmişlerdir.

Bradburn ve Caplovitz, artan gelir düzeyinin, bireylerin mutluluğunu da arttırdığını bildirmiştir (Bradburn ve Caplovitz, 1965;akt. Christin, 2002). Cosma ve arkadaşları (1991) ve George (1992) finansal doyumun gelir miktarından daha iyi bir yordayıcı olduğunu bildirmiştir.

### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Fiziksel Sağlık Durumlarına Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu alt problemde, öğretmen adaylarının öznel iyilik düzeylerinin fiziksel sağlığa göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlara göre, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri fiziksel sağlığa göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Alanyazın incelendiğinde, sağlık durumunun yaşam doyumu ve mutlulukla ilişkili olduğunu ve yaşam doyumunu yordadığını bildiren bazı araştırmalara rastlanmıştır (Boschen, 1996; Hampton ve Marshall, 2000; Kelley ve Stack, 2000; Katja ve diğerleri, 2002 ile Melin, Fugl-Meyer ve Fugl-Meyer, 2003). Ancak bu araştırmaların çoğu fiziksel rahatsızlık geçirmiş kişiler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Fiziksel açıdan sağlıklı olmak iyi oluşu arttırabilmekte, yaşamdan doyum alan bir birey fiziksel stresle mücadele edebilmektedir. Yaşamdan doyum alan bireylerin daha az sağlık problemleri yaşamaları da bireylerin yaşamlarına verdikleri önemle ve sağlıklarına daha çok dikkat etmeleri ile ilişkilidir.

Bu tez çalışmasında sağlık sorunu olduğunu bildiren öğretmen adayı sayısı 18 iken, sağlık sorunu bildirmeyenlerin sayısı 282 dir. Fiziksel sağlık durumuna göre öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri puanlarında anlamlı bir farklılık çıkmamasının nedeni hücre sayılarındaki büyük farktan kaynaklanmış olabilir.



### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Algılanan Ana-Baba Tutumlarına Göre Anlamli Farklılık Göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu alt problemde, öğretmen adaylarının öznel iyilik düzeylerinin algılanan ana-baba tutumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlara göre, öğrencilerin öznel iyilik hali algılanan ana-baba tutumlarına göre anlamli bir farklılık göstermemektedir.

Alanyazın incelendiğinde anne-baba tutumu ile iyilik hali arasında olumlu ilişki olduğunu, anne- baba tutumunun iyilik halini yordadığını bildiren araştırmalara rastlanmıştır (Huebner, 1992; Akt. Young ve Miller, 1995; Leung ve Leung, 1992; Akt. Young ve Miller, 1995; Henry, 1994, Young ve Miller, 1995; De Haan ve MacDonald, 1998, Shek, 1999, Tuzgöl, 2004). Bradburn ve Caplovitz yüksek düzeyde olumlu duygu ile yüksek düzeyde olumlu duyguyu ailedeki olumlu iletişimle ilişkili bulmuştur (Bradburn ve Caplovitz, 1965; akt Chiristin, 2000).

Bu tez çalışmasında öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin anne baba tutumuna bağlı olarak farklılık göstermemesi beklenmedik bir sonuçtur. Özellikle demokratik anne baba tutumlarının öznel iyilik halini olumlu yönde etkilediği yönünde bir bulgu elde edileceği düşünülmüştü. Bu durumda elde edilen bulgu kültürel açıdan yorumlayacak olursak, kültürümüzde gençlerin anne babalarını her koşulda sevmeleri, saygı duymaları, vazgeçemeyecekleri bir değer olarak görmeleri, günümüzde ailenin hala bir değer olarak önemini koruması bağlamında kültürel gerçeğimizle uyumlu değerlendirebiliriz.

### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Fiziksel Görünüşlerinden Memnuniyetlerine Göre Anlamli Farklılık Göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu**

Bu alt problemde, öğretmen adaylarının öznel iyilik düzeylerinin algılanan fiziksel görünüşlerinden memnuniyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlara göre, fiziksel görünüşlerinden memnun olan öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri, fiziksel görünüşlerinden memnun olmayan öğretmen adaylarınınkinden anlamli düzeyde yüksek çıkmıştır.

Fiziksel görünüş ile öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen çok az araştırmaya rastlanmıştır. Bu az sayıdaki araştırmalar da birbirlerinden farklı sonuç bildirmişlerdir. Campbell ve arkadaşları (1976) Amerikalılar üzerinde yaptıkları bir araştırmada mutluluk ve fiziksel

çekicilik arasında zayıf bir ilişki belirlemişlerdir. Benzer biçimde Diener ve arkadaşları (1995) ise fiziksel çekicilik ve öznel iyi oluş arasında zayıf bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Umberson ve Hughes (1987) fiziksel çekicilik ile öznel iyi oluş arasında daha güçlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (Akt. Diener, Wolsic ve Fujita, 1995).

Bu araştırmanın bulguları yukarıdaki araştırma sonuçları ile benzerlik taşımaktadır. Fiziksel görünüşlerinden memnun olan öğretmen adayları beden imgelerini olumlu algıladıkları için çevrelerindeki kişiler tarafından da hoş algılandıklarını düşünerek hem kendileriyle hem çevreyle olumlu yaşantılar geçirme konusunda avantaj yaşayacaklardır. Dolayısıyla kendilerini kişiler arası ilişkilerde ve duygu dünyalarında olumlu algılayabilirler. Bu durum öznel iyilik halleri üzerinde olumlu etki yaratacaktır.

### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Öğrencilerin Dini İnançlarına Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Öğretmen adaylarından, kişisel bilgi formunda yer alan üç boyut üzerinden Dini inançlarını değerlendirmeleri istenmiştir. “Dini inançlarım güçlüdür ve yaşamımda önemli bir yer tutar”, “dini inançlarım vardır ama kuvvetli olmadığından yaşamımda önemli bir yer tutmaz” ve “dini inancım yoktur” seçeneklerinden dini inancım yoktur seçeneği hiçbir öğrenci tarafından işaretlenmediği için dini inanç durumu iki boyut üzerinden analiz edilmiştir. Sonuçlara göre öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanları dini inanç durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Dini inançları güçlü olup yaşamımda önemli yer tutan öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri ile dini inançları olup yaşamımda önemli bir yer tutmayan öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri arasında fark olmadığı görülmüştür. Ancak burada dikkate alınması gereken nokta dini inancım yoktur seçeneğinin hiçbir öğrenci tarafından işaretlenmemiş olmasıdır.

Kültürel bağlamda değerlendirildiğinde, bu tez çalışmasına katılan tüm öğretmen adaylarının dini inanç taşıması, dini bir değer olarak görmesi öznel iyilik halini yükseltici bir etki yaratmış olabilir. Din, maneviyat duygusunu, ruhsal huzurun ve dolayısıyla öznel iyi oluşun yükselmesine kaynaklık etmiş olabilir.

Alanyazında öznel iyilik hali ve dini inanç ilişkisini desteklemeyen araştırmalara da raslanmıştır. Cameron (1978) dindarlığın olumlu duygu-durumla olumsuz bir ilişkisi olduğunu saptamıştır (Akt. Diener 1984). Shmotkin (1990) İsraili yetişkinler üzerinde



yaptığı araştırmada, yaşam doyumu ile dindarlık arasında olumsuz bir ilişki bulmuştur (Akt. Hong ve Giannakopoulos 1994). Steinitz (1980) yaşlılarda yaşam doyumu ve dindarlık arasında bir ilişki olmadığını bulmuştur (Akt. Hong ve Giannakopoulos, 1994).

Krause (2003) Dini inanca sahip olmanın Musevi olan yaşlı kadınlardaki yaygınlığını ve inanç sahibi olmanın iyilik hali ile ilişkisinin araştırıldığı çalışma da İyilik halini ölçmek büyük bir çoğunluğun kendilerini geleneksel olarak adlandırdıkları ve dini inancın iyilik halini olumlu yönde etkilemediği yönündedir.

Araştırmanın sonucunda dinin yaşama anlam kattığını düşünen yaşlıların diğerlerine nazaran daha fazla yaşam doyumu, daha yüksek düzeyde benlik saygısı ve iyimser düşüncelere sahip oldukları belirlenmiştir. Yaşlı siyah yetişkinler, yaşlı beyaz yetişkinlere nazaran dini inanca daha fazla anlam yüklemişler, dinin yaşama anlam kattığını bildirmişlerdir. Benlik saygısı, iyilik hali, iyimser düşünce tarzı ve bu değişkenlerin dini inancın yaşama anlam kattığı düşüncesi arasındaki ilişki, Afrikalı Amerikalılarda anlamlı çıkmış, beyaz Amerikalılarda bu konuda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Siyah yaşlılarda dini faktör ve iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuçta dini inanç, iyi oluş üzerinde etkili görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde dini inanç ve iyi oluş ilişkisini destekleyen araştırmalara rastlanmıştır. Wilson (1960), Cantril (1965), Cameron ve arkadaşlarına göre (1973) dini inanç, dinin önemi ve dini gelenekler genel olarak öznel iyi oluş ile olumlu bir ilişki göstermektedir (Akt. Diener 1984). Bu araştırma sonuçlarına göre dindar insanların dindar olmayan insanlardan daha mutlu oldukları ve yaşamdan daha fazla doyum aldıkları saptanmıştır. Bu bulgu farklı araştırma grupları üzerinden elde edilen bulgularla da desteklenmiştir. (Dufton ve Perlman 1986; Rogalski ve Paisey 1987; Chamberlian ve Zika 1988; Poloma ve Pendleton 1999, Akt. Hong ve Giannakopoulos 1994; Fabricatore, Handal ve Fenzel, 2000; Hintikka, 2001).

Dini inancı kuvvetli olanların uyum düzeylerinin dini inancı kuvvetli olmayanlara göre yüksek olduğunu saptayan araştırmalar vardır (Alperden, 1993; Tuzgöl, 2004).

### **Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Uyuşma Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte midir? Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu alt problemde, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin dini inanca göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlara göre öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri

uyruğa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. KKTC’li öğretmen adaylarının, öznel iyilik hali puan ortalaması, TC’li öğretmen adaylarının, öznel iyilik hali puan ortalamasına göre daha yüksektir.

KKTC’li öğretmen adayları kendi ülkelerinde, kendi yaşam alanlarında, alışılmış ortamlarında oldukları için öznel iyi oluşları yüksek çıkmış olabilir. TC’li öğretmen adayları ise yeni bir ortama, yeni bir iklime uyum sürecinde oldukları için öznel iyilik hali düşük çıkmış olabilir.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri doğrultusunda elde edilen sonuçlara yer verilmiş, ardından kurama ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

#### SONUÇLAR

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin “cinsiyet, bölüm, okuduğu bölümden memnun olma, akademik başarı, algılanan ekonomik durum, fiziksel sağlık durumu, algılanan anne baba tutumu, fiziksel görünümünden memnuniyet, dini inanç ve uyruk” değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada ulaşılan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmış, öğretmen adaylarının bölümlere göre öznel iyilik hali puanlarında anlamlı bir fark ortaya çıkmadığı bulunmuştur.

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin okudukları bölümden memnuniyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, öğretmen adaylarının bölümden memnuniyetlerine göre öznel iyilik hali Puanları'nın anlamlı bir farklılık gösterdiği, bölümünden memnun olan öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanlarının, bölümünden memnun olmayan öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin akademik başarı düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmış, öğretmen adaylarının akademik başarı düzeylerine göre öznel iyilik hali puanlarında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin algılanan ekonomik durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, öğretmen adaylarından kendilerini üst ekonomik düzeyde algılayan grubun öznel iyilik hali puanlarının diğer gruplarından anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür.

Öğretmen adaylarının öznel iyilik düzeylerinin fiziksel sağlığa göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin fiziksel sağlığa göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Öğretmen adaylarının öznel iyilik düzeylerinin algılanan ana-baba tutumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, öğrencilerin öznel iyilik halinin algılanan ana-baba tutumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Öğretmen adaylarının öznel iyilik düzeylerinin algılanan fiziksel görünüşlerinden memnuniyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, fiziksel görünüşlerinden memnun olan öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri, fiziksel görünüşlerinden memnun olmayan öğretmen adaylarınınkinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Öğretmen adaylarından kişisel bilgi formunda yer alan üç boyut üzerinden dini inançlarını değerlendirmeleri istenmiştir. “Dini inançlarım güçlüdür ve yaşamımda önemli bir yer tutar”, “dini inançlarım vardır ama kuvvetli olmadığından yaşamımda önemli bir yer tutmaz” ve “dini inancım yoktur” seçeneklerinden dini inancım yoktur seçeneği hiçbir öğrenci tarafından işaretlenmediği için dini inanç durumu iki boyut üzerinden analiz edilmiştir. Sonuçlara göre öğretmen adaylarının öznel iyilik hali puanları dini inanç durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Dini inançları güçlü olup yaşamımda önemli yer tutan öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri ile dini inançları olup yaşamımda önemli bir yer tutmayan öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri arasında fark olmadığı görülmüştür. Ancak burada dikkate alınması gereken nokta dini inancım yoktur seçeneğinin hiçbir öğrenci tarafından işaretlenmemiş olmasıdır.

Analiz sonuçlarına göre öğretmen adaylarının öznel iyilik hallerinin uyuşma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. KKTC’li öğretmen adaylarının, öznel



iyilik hali puan ortalaması, TC'li öğretmen adaylarının, öznel iyilik hali puan ortalamasına göre daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırma sonuçları doğrultusunda, öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri “bölümden memnuniyet, algılanan ekonomik durum, fiziksel görünüş, uyruk” açısından anlamlı farklılıklar göstermiştir.

Söz konusu sonuçlara ve öznel iyilik hali üzerine alanyazında var olan kuramsal temellere dayalı olarak geliştirilen öneriler, aşağıda sunulmuştur.

## ÖNERİLER

Günümüz eğitim sistemlerinde “kapsamlı gelişimsel rehberlik modellerinin” ve “kültüre duyarlı psikolojik danışma yaklaşımlarının” popüler olduğu ortadadır. Çağdaş eğilim ise problem ve rahatsızlık durumunun ortaya çıkmasına fırsat vermeyecek biçimde sağlamlığa, mutluluğa, üretkenliğe odaklı gelişimsel bakış çerçevesinde, öğrencilerin içinde bulundukları döneme özgü gelişim görevlerini başarmalarına destek verecek rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarının, her eğitim kademesinde ve kariyer gelişim süreci boyunca planlanması ve uygulanması yönündedir.

Bu noktada diğer meslek gruplarından farklı bir nitelik taşıyan öğretmenlik mesleği adaylarının sağlamlık ve iyi oluş hali ile ilgili durumlarının, mesleki eğitim süreçleri içinde değerlendirilmesi, incelenmesi, zenginleştirilmesi ayrı bir öneme sahiptir.

Bu bağlamda uygulamaya yönelik olarak aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1. Öğretmen adaylarının hizmet öncesi mesleki eğitimlerini geçirdikleri üniversite ortamında öznel iyilik halleri üzerinde olumlu etki yaratabilecek sosyal, kültürel, mesleki, kişisel fırsatların oluşturulması önemli bir etki yaratacaktır. Üniversitelerde öğrenci kişilik hizmetleri çerçevesinde mediko-sosyal hizmet birimlerinin, psikolojik danışmanlık birimlerinin, sosyal kulüplerin, işlevlerinin ve işbirliklerinin artırılması ile öğretmen adaylarının öznel iyilik halleri dengede tutulabilir.
2. Akademik ders programları içerisine kişisel ve profesyonel gelişim amaçlı etkinlik ve uygulamaların kaynaştırılması sağlanabilir.

3. Öğretmen adaylarının hizmet öncesi eğitimleri sırasında iyilik hallerinin belirlenmesi ve kapsamlı gelişimsel modellerle çok yönlü gelişim ve sağlık eğilimlerinin desteklenmesi, uzun vadede mesleğe atıldıklarında hitap edecekleri öğrenci kitleleri üzerinde de olumlu etkilere yol açabilir.
4. Öğretmen adaylarının olumlu kişilik özelliklerine dair pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen alanyazında öznel iyilik hali ile ilgili etmenler, öznel iyilik halini açıklayan kişilik özellikleri ya da öğretmen adaylarına ilişkin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Profesyonel meslek yaşamlarını büyük oranda belirleyecek bir eğitim kademesinde bulunan ve yetişkinliğe doğru ilerleyen öğretmen adaylarının mutluluğu ülke geleceğinin mutluluğu anlamına gelmektedir. Bu nedenle genç öğretmen adaylarının öznel iyi oluşlarını açıklayan değişkenlerin ortaya konmasının, onların içinde bulundukları öznel iyilik hallerini daha yakından tanıma, kişisel ve mesleki gelişim durumlarını saptama açılarından da faydalı olabilecektir. Bu konuda KKTC’de bir ilk niteliği taşıyan bu araştırma bulgularından üniversitelerin öğrenci kişilik hizmetlerini geliştirme bağlamında yararlanılabilir.
5. Öğretmenlik mesleğinin profesyonel elemanları olma yolunda meslek öncesi ya da hizmet öncesi eğitim basamağındaki aday öğretmenler, mezuniyet sonrasında meslek elemanı olarak ilgili kurumlarda görev alacaklardır. Meslekte başarılarını, alan-meslek eğitimlerindeki ve pedagojik formasyonlarındaki başarılarına bağlı olarak ve sağlıklı kişilik özellikleri ile birleştirerek sergileyebileceklerdir.
6. Sağlıklı bireyin özellikleri, öznel iyi oluş kavramının önemini gündeme getirmektedir. Bu araştırma ile kariyer gelişimi, kariyer danışmanlığı ve insan kaynaklarının yönetimi bağlamında “öznel iyi oluş” kavramına ilişkin kuram ve araştırmaları Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde ilk defa ele alınması sağlanmış olup, yeni uygulamaların özendirilmesi ve teşvik edilmesi için yöneticilerin bu yeni kavram ve uygulamalara olumlu ve esnek bakmasına yardım sağlayabilir.
7. “Uygulama boyutunda” öğretmenlerin hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimlerinin önem kazandığı günümüzde profesyonel kariyer gelişimi için seminer, konferans, workshoplar aracılığı ile bilgilendirme, uygun aktiviteler aracılığı ile koruyucu önlemler ve gelişme fırsatları sunma açısından öznel iyilik hali, yeni bir çerçeve olabilir.
8. Öğretmen yetiştiren yüksek öğretim kurumlarında öğretmen adaylarına hizmet öncesi eğitimler ve etkinliklerle, okullarda mesleğini icra etmekte olan öğretmenlere ise



hizmet içi eğitimlerle ve etkinliklerle “öznel iyilik halini olumlu yönde etkileyecek plan, program hazırlıklarının gerekliliğine” dikkat çekmesi KKTC Milli Eğitim Sistemi Öğretmen Eğitimi ve okul programlarına yeni bir yönelim kazanabilir.

9. Avrupa Birliği Ülkeleri Avro-Barometre (Euro-Barometer) programı ile öznel iyilik hali göstergelerini yakından izlemektedir. Pek çok ülkede yaşam doyumu ve öznel iyilik hali ile ilgili veriler toplanmakta, bu veriler doğrultusunda sosyal politikalar oluşturulmaktadır (Diener ve Seligman, 2004). Bir toplumu oluşturan bireylerin öznel iyilik halleri o toplumdaki refah düzeyi, sağlık hizmetleri ve eğitim olanakları ile ilişkilidir (Wagner, 2006). Bu bağlamda KKTC eğitim sisteminde Avro-Barometre programı modellenerek, benzer bir sistem üzerinden öğrencilerin ve öğretmenlerin öznel iyilik hallerini olumlu yönde etkileyecek planlama, uygulama ve etkinlik düzenleme çalışmaları organize edilebilir. Milli Eğitim Bakanlığı ve üniversiteler arasında işbirliği protokolleri ile öznel iyilik hali kavramı okul rehberlik ve psikolojik danışma programlarının önemli bir hedefi olarak uygulama alanına giriş yapabilir.

10. İnsan Kaynakları alanına “kuramsal boyutta” farklı bir bakış açısı üzerinden işyerlerinde insan gücünü planlama, yönetme ve geliştirme uygulamalarında öznel iyilik hali önemli bir kavram olarak yer edinebilir.

11. Bu tez çalışmasında yer alan kuramsal temellerin ve araştırma sonuçlarının “insan kaynakları” alanındaki uzmanların çalışmalarına yol gösterici olması beklenmektedir. Bu tez çalışmasının alanda var olması sayesinde, “öznel iyi oluş” kavramının “İnsan Kaynakları ve Kariyer Danışmanlığı” alanına taşınması, alanda kuramsal ve uygulama boyutundaki çalışma ve etkinlikleri artırabilir.

12. Kariyer gelişimi ve kişilik gelişimi süreçlerinde öğretmen adaylarına, öğretmenlere yönelik rehberlik, psikolojik danışma, kariyer danışmanlığı, psikoeğitim, hizmet içi eğitim seminerleri, grup etkinlikleri ve benzeri etkinliklerle destek verecek çerçeve planlar, programlar ve etkinlikler için yeni bir bakış açısı ve disiplinler arası yeni yaklaşımların oluşturulması mümkün olabilir. Yaşam boyu eğitimin bir vizyon haline geldiği günümüzde, psikoloji ve eğitim bilimlerinin verilerinin insan kaynakları yararına işe koşulması anlamlı katkılar sağlayacaktır.

13. Avro-Barometre programının diğer bileşeni olarak işletmelerin insan kaynakları birimleri aracılığı ile çalışanların kariyer gelişimlerinde, öznel iyilik

hallerinin olumlu yönde geliştirilmesini amaçlayan etkinlik ve ortam düzenleme çalışmaları yapılabilir.

Yazarın bu çalışmada elde ettiği bulguların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır. Ayrıca bu çalışmada elde edilen sonuçların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır.

Yazarın bu çalışmada elde ettiği bulguların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır. Ayrıca bu çalışmada elde edilen sonuçların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır.

Yazarın bu çalışmada elde ettiği bulguların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır. Ayrıca bu çalışmada elde edilen sonuçların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır.

Yazarın bu çalışmada elde ettiği bulguların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır. Ayrıca bu çalışmada elde edilen sonuçların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır.

Yazarın bu çalışmada elde ettiği bulguların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır. Ayrıca bu çalışmada elde edilen sonuçların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır.

Yazarın bu çalışmada elde ettiği bulguların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır. Ayrıca bu çalışmada elde edilen sonuçların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır.

Yazarın bu çalışmada elde ettiği bulguların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır. Ayrıca bu çalışmada elde edilen sonuçların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır.

Yazarın bu çalışmada elde ettiği bulguların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır. Ayrıca bu çalışmada elde edilen sonuçların, Türkiye'de bulunan diğer akıl hastane ve kurumlarında da benzer sonuçlar elde edilmesini ummaktadır.



## KAYNAKÇA

- Alperden, I. N. T. (1993). "ODTÜ öğrencilerinin uyum düzeylerini etkileyen bireysel, sosyal ve ailesel bazı etmenler." Unpublished doctoral dissertation. Hacettepe University, Ankara.
- Andrews, F. M ve J.P. Robinson, (1991). "Measures Of Subjective Well-Being." J.P. Robinson, P.R. Shaver Ve L.S. Wrigtman (Ed.), *Measures of Personality And Social Psychological Attitudes*, Vol. 1 New York.
- Atienza, F., Balaguer, I., & Garcia-Merita, M. (2003). "Satisfaction with Life Scale: Analysis of Factorial Invariance across Sexes. Personality and Individual Differences", 35, 1255-1260.
- Aydın, A. (1999). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ben-Meir, Y., & Kedem, P. (1979). Index of the Religiosity of the Jewish Population of Israel.
- Ben-Zur, Hasida. 2003. "Happy Adolescents: The Link between Subjective Well-Being, Internal Resources and Parental Factors." *Journal of Youth and Adolescence*. 32, 2, 67-79.
- Bergman & Scott (2001). "Young Adolescents' Well-Being and Health Risk Behaviours: Gender and Socio-Economic Differences." *Journal of Adolescence*, 24, 183-197.
- Boschen, K.A. (1996). "Correlates of Life Satisfaction, Residential Satisfaction and Locus of Control among Adult with Spinal Cord Injuries." *Rehabilitation Counseling Bulletin*. 39 (4) 230-232
- Bracke, Pret, 2001, "Measuring The Subjective Well-Being Of People in A Psychosocial Rehabilitation Center And A Residential Psychiatric Setting: The Outline Of The Study And The Measurement Properties Of A Multidimensional Indicator Of Well-Being." *Rehabilitation Journal*. 24, 3, winter: 222-237.

- Bradburn, N. (1969), *"The Structure Of psychological well-Being"*, Chicago: Aldine.
- Bradburn, N.M.– Caplovitz, D. (1965): *Reports on happiness*. Chicago: Aldine
- Brayant, F.B., Veroff, J. (1982), "The Structure of Psychological Well-Being: A Sociohistorical Analysis", *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653-673.
- Brickman, P. Coates, D. & Janoff-Bulman, R. (1978). "Lottery Winners And Accident Victims: Is Happiness Relative?" *Journal of Personality & Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brody, L. R., Hail, J. A. (1993), "Gender and Emotion", *Handbook of Emotions*, Ed. M. Lewis ve J. M. Havilland, and New York: Guilford Press, 447-460.
- Brown P., (2001). "Measuring the Subjective Well-Being of People in a Psychosocial Rehabilitation Center and a Residential Psychiatric Setting." *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24(3), 222-236.
- Brunstein, J. C, O. C. Schultheiss ve R. Grassmann. (1998), "Personal Goals and Emotional Well-Being: The Moderating Role of Motive Disposition." *Journal of Personality and Social Psychology*. 75, 2,: 474-508.
- Brunstein, J.C. (1993), "Personal Goals and Subjective Well-Being: A Longitudinal Study," *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 5, 1061-1070.
- Büyüköztürk, \_ . (2003). *Veri Analizi El Kitabı*. 2. Baskı. Pegem/A Yayıncılık. Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (4. baskı). Ankara: Pegem A yayıncılık.
- Carstensen, I. L., Pasupathi, M., Mayr, U., Nesselroade, J. (2000), "Emotion Experience in Everyday Life across the Adult Life Span", *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Cenkseven, F. (2004). "Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi", Çukurova Üniversitesi, Adana, yayınlanmamış (Doktora Tezi).



- Ching, Cynthia Carter; Marshall, Sue and Kafai, Yasmin (1998) "Give Girls Some Space: Gender equity in Collaborative Technology Activities. In: Conference Proceedings of the 19th Annual National Educational Computing Conference. Int. Soc. Rechnol. Educ, Eugene, OR, USA, pp.67, 68
- Chiristin (2000), "The Relationship between Job and Life Satisfaction", *Human Relations*, 53(6), s.807-839. USA.
- Christopher, John C. (1999), "Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots Of Its Theory And Research." *Journal of Counnseling And Development* 77, 2, Spring 141-153.
- Colton, J.A. (1985). "Childhood Stress: Perceptions of Children and Professionals." *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 7, 155-173.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996), "Factor Structure of Mental Health Measures." *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 406-413.
- Cooper, H., Okamura, 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.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1980), "Influence of Extroversion and Nevroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People", *Journal Of Personality And social Psychology*, 38, 668-678.
- Daniels, D. & Moos, R. H. (1990). "Life Stressors, Resistance Factors, and Improved Psychological Functioning. An Extension of the Stress resistance Paradigm." *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 909-917.
- De-Haan, L. G., & MacDonald, S. (1998). "The Relationship Of Individual And Family Factors To The Psychological Well-Being Of Junior High School Students Living In Urban Poverty. Adolescence," 33, 73-89.
- Deneve, K. M. Ve H. Cooper.( 1998) "The Happy Personality: A Meta- Analysis Of 137 Personality Traits And Subjective Well-Being." *Psychological Bulletin*. 124, 2, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575..

Diener, E. (1994). "Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities." *Social Indicators Research*, 103-157.

Diener, E. M. Diener ve C. Diener. (1995), "Factors Predicting The Subjective Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, 5, 851-864.

Diener, E. ve Diğerleri. (1985), "The Satisfaction with Life Scale." *Journal of Personality Assessment*. 49,1, 71-75.

Diener, E. ve Diğerleri. (1999), "Subjective Well-Being Three Decades of Progress." *Psychological Bulletin* 125, 2, 276-302.

Diener, E., & Diener, C. (1996). "Most People Are Happy." *Psychological Science*, 7, 181-185.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). "The Satisfaction with Life Scale." *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Diener, E., Larsen, R. J. (1993), "The Experience of Emotional Well-Being", Ed. I. M. Lewis, J. M. Haviland, *Handbook of Emotions*, New York: Guildford, 405-415.

Diener, E., Larsen, R.J., Emmons, R.A. (1983), "Person X Situation interactions: Choice of Situations and Congruence Response Models", *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1241-1250.

Diener, E., Sandvick, E. y Larsen, R. (1985). "Age and Sex Effects for Emotional Intensity." *Developmental Psychology*, 21, 542-546.

Diener, E., Suh, E. (1997), "Measuring Quality Of Life: Economic, Social, And Subjective indicators", *Social indicators Research*, 40 (1-2), 189-216.

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

Doğan, T. (2004), "Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi" Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

DuBois, D. L., Felner, R., Brand, S., Adan, A., & Evans, E. (1992). "A Prospective Study of Life Stress, Social Support, and Adaptation in Adolescence. *Child Development*," 63, 542-557.



Emmons, R. Ve M. E. McCullough. (2003). "Counting Blessing versus Burdens: An Experimental Investigation of Daily Life." *Journal of Personality And Social Psychology*, 84, 2,377-389.

Emons, A. (1998). "Personal Spirituality As A Moderator Of The Relationship Between Stressors And Subjective Well-Being." *Journal of Psychology and Theology*, 28 (3), 221-229.

Ewen, R. B. (1988), *An Introduction To Theories Of Personality*, Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., USA.

Eysenck, H.J., (1992), The definition and measurement of psychotics. *Personality and Individual Differences* 13, pp. 757-785.

Feist, G. J. Ve Diğerleri. (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.

Fordham, F. (2001), *Jung Psikolojisinin Ana Hatları*, (Çev. A. Yalçınar), Beşinci Baskı, Say Yayınları, İstanbul

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). "Positive Emotions Trigger Upward Spirals toward Emotional Well-Being." *Psychological Science*, 13, 172-175.

Fugl-Meyer, A. R., Melin, R. & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life Satisfaction In 18 To 64 Year Old Swedes: In Relation To Gender, Age, Partner And Immigrant Status." *Journal of Rehabilitation Medical*, 34, 239-246.

Fujita, F., Diener, E., Sandvik, E. (1991), "Gender Differences in Negative Affect and Well-Being: The Case for Emotional intensity", *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.

Geçtan, E. (2005), *Psikanaliz Ve Sonrası*, 8. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Gençöz T (2000) Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46):19-26.

George, J.M. (1992). "Integrating Bottom-Up and Top-Down Theories on Subjective Well-Being: The Case Of Health." *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 646-653

- Greenspoon, P.J., Saklofske, D.H. (1998), "Confirmatory Factor Analysis Of The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale", *Personality And Individual Differences*, 25, 965-971.
- Gündoğar, D., Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., Keçeci, D. (2007) "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi." *Klinik Psikiyatrisi*; 10.14-27
- Hampton, N. Z & Marshall, A. (2000). "Culture, Gender, Self-Efficacy, and Life Satisfaction: A Comparison between Americans and Chinese People with Spinal Cord Injuries." *The Journal of Rehabilitation*, 66, 21-31.
- Harari, M.J., C.A. Waehler ve J.R. Rogers. (2005) "An Empirical Investigation Of A Theoretically Based Measure of Perceived Wellness." *Journal of Counseling Psychology*, 52, 1, 93-103.
- Haring, M., Stock, W. Okun, M. (1984). "A Research Synthesis of Gender and Social Class Correlates of Subjective Well-Being." *Human Relations*, 37, 645-657.
- Headey, B. & Wearing, A. (1989). "Personality, Life Events, and Subjective Well-Being: Toward A Dynamic Equilibrium Model." *Journal of Personality And Social Psychology*, 57, 731-739.
- Headey, B. ve A. Wearing. (1991), "Subjective Well-Being: A Stocks and Flows Framework." F. Strack, M. Argyle Ve N. Schwarz. *Subjective Well-Being, an Interdisciplinary Perspective*, New York: Pergamon Press.
- Headey, Bruce. (1993). "An Economic Model of Subjective Well-Being: Integrating Economic and Psychological Theories." *Social Indicators Research* 28(1):97-116.
- Henry, Carolyn S., (1994) "Family System Characteristic, Parental Behaviors and Adolescent Family Life Satisfaction." *Family Relations*. 43, 4: 447-456.
- Hintikka, J. (2001). "Religious Attendance and Life Satisfaction In The Finnish General Population." *Journal of Psychology and Theology*, 29 (2), 158.
- Ho Cha K., (2003). "Subjective Well-Being Among College Students", *Social Indicators Research* 62, pp. 455-477.
- Ho, S. (2003) "Convergent And Discriminant Validation of a Children's Life Satisfaction Scale: Its Relationship To Self- And Teacher-Reported



Psychological Problems and School Functioning." *Social Indicators Research*, 30 (1), 71-82.

Hong SM, Giannakopoulos E (1994). "The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics." *J Psycho*, 128:547-558.

Hoorn, A. (2002). "A Short Introduction to Subjective Well-Being: Its Measurement, Correlates and Policy Uses." *Journal of Advancing Nursing*, Vol: 38, No: 03.

Huebner ES, Dew T. (1996). "The Interrelationship of Positive Affect, Negative Affect and Life Satisfaction in an Adolancet Sample." *Social indicators research* 38, 129-137

Huebner, E. S. (1997). Life satisfaction and happiness. In G. Bear, K. Minke, & A. Thomas (Eds.), *Children's needs - II* (pp. 271-278). Silver Spring, MD: National Association of School psychologists.

Huebner, E.S. (1991a). "Correlates of Life Satisfaction in Children. *School Psychology Quarterly*," 6(2), 103-111.

Huebner, E.S. (1991b). Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale.

Iekovich E. (2002), "Religiousness And Subjective Well Being Among Jewish Female Residents of Old Age Homes in Israel" V:13 Affiliated With The Department of Social Work, Ben Gurion University of The Negev, Beer Sheva, 84105,Israel.

Jahoda, G. 1980. "Sex and ethnic differences on a spatial-perceptual task: some hypotheses tested." *British Journal of Psychology* 71, 425-431.

Katja, R. Ve Diğerleri.( 2002). "Relationships among Adolescent Subjective Well-Being, Health Behavior and School Satisfaction." *Journal of School Health*. 72, 6.

Kelley, T. M. & Stack, S. A. (2000). "Thought Recognition, Locus of Control and Adolescent Well-Being. *Adolescence*," 35, (139), 531-551.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002), "Optimizing Well-Being: The Emiprical Encounter of Two Traditions", *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, 1007-1023.

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

- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What Makes A Life Good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Kinnier, R. T. (1997). What does it mean to be psychologically healthy? In D. Capuzi & D. R. Gross (Eds.), *Introduction to the counseling profession* (2nd ed., pp. 48 – 63). Boston: Allyn & Bacon.
- Kitamura, T. Ve Y. Kishida. (2003) "Ryff's Psychological Well-Being Inventory: Factorial Structure and Life History Correlates among Japanese University Students." *Psychological Reports*, 94: 84-103
- Kozma, A. & Stones, M.J.; 1980 "The measurement of happiness: Development of the Memorial University of New foundland Happiness Scale (MUNSH), *Journal of Gerontology* 35, pp 906-912.
- Kozma, C. 2000, In *Future Directions of Supernova Research: Progenitors to Remnants*, ed. S. Cassisi, & P. Mazzali (Memorie della Societ\_a Astronomica Italiana)
- Köker, S. (1991), "Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Krause N. (2003) "Religious Meaning And Subjective Well-Being In Late Life" *The Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences* 58:S160-S170
- Kuzgun, Yıldız. "İlköğretimde Rehberlik," Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Sayı no:8,(1992).
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). "Emotional Response Intensity as a Individual Difference Characteristic." *Journal of Research In Personality*, 21, 1-39.
- Lawton, M.P. (1975). "The Philadelphia Geriatric Centre Morale Scale: A Revision. *Journal of Gerontology*," 30, 85-89.
- Lemonick, Michael.( 2005). "The Biology of Joy." *Time Special Mind And Body Issue*, February,7, 46-50.
- Lent, Robert. (2004). "Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective On well-Being And Psychosocial Adjustment." *Journal of Counselling Psychology*, 51, 4,: 482-509.



- Locke, E.A. & G.P. Lantham, (2002). "Building a Practical Useful Theory of Goal Setting And Task Motivation: A 35-Year Odyssey." *American Psychologist*, 57, 705-717.
- Lucas, R. E., Gohm, C. L. (2000), "Age and Sex Differences in Subjective Well-Being across Cultures", *Culture And subjective Well-Being*, Ed. E. Diener & E. M. Suh Mit Press, Usa.
- Lucas, R.E., Diener, E., Suh, E. (1996), "Discriminant Validity of Well-Being Measures", *Journal of Personality And Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits Of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Thoresen, C. E. (2000). "Religious Involvement and Mortality: A Meta-Analytic Review." *Health Psychology*, 19, 211-222.
- Mcgregor, I. Liffle, B.R. (1998). "Personal Projects, Happiness, An meaning: On Doing Well And Being Yourself" *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74, 494-512.
- Melin R. & Fugl-Meyer A.R. (2003). "On Prediction of Vocational Rehabilitation Outcome at Swedish Employability Institute." *J R Rehabil Med*, 35 284-9.
- Mills, R. J., Grasmick, H. G., Morgan, C. S., & Wenk, D. (1992). "The Effects of Gender, Family Satisfaction, and Economic Strain on Psychological Well-Being." *Family Relations*, 41, 440-446.
- Moller, H. 1996. Lessons for Invasion Theory from Social Insects. *Biological Conservation* 78: 125-142.
- Mpofu, Elias. (1999) "Modernity and Subjective Well-Being M Zimbabwean College Students." *South African Journal Of Psychology*. 26-9, 4, Dec.:191-201.
- Mroczek D. K. and Kolarz C.M. (1998). "The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75, No. 5, 1333-1349.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995), "Who Is Happy?" *Psychological Science*, 6, 10-19.

Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). "The Wheel of Wellness Counseling For Wellness: A Holistic Model for Treatment planning." *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.

Myers, J. E., T. J. Sweneey Ve J. M. Witmer. (2004) *İyilik Hali Çalışma Kitabı*. (Çev. Fidan Korkut). Ankara: Anı Yayıncılık.

Myers, Jane. E. (1991) "Wellness as the Paradigm for Counseling and Development: The Possible Future." *Counselor Education and Supervision*. 30, 3.183-194.

Oishi. S., E.F. Diener, R.E. Lucas and E.M. Suh (1999), "Cross-Cultural Variations In Predictors Of Life Satisfaction: Perspectives From Needs And Values." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25 (8), 980 90.

Omodei M.M. and A.J. Wearing, (1990). "Need Satisfaction And Involvement In Personal Projects: Toward An Integrative Model Of Subjective Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 59

Orley, J., Saxena, S. & Herman, H. (1998). "Quality of life and mental illness. Reflections from the perspective of WHOQOL". *British Journal of Psychiatry*, 172, 291 -293.

Ormel, J. Ve Diğerleri. (1999), "Subjective Well-Being and Social Production Functions." *Social Indicators Research*. 46,:61-90.

Özen (2005), "Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri" Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yayınlanmamış yüksek lisans tezi

Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., Sandvik, E. (1991), "Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures", *Journal of Personality Assessment*, 57, 1, 149-161.

Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., Sandvik, E. (1991), "Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures", *Journal of Personality Assessment*, 57, 1, 149-161.

Pavot, W. Ve E. Diener; (1993), "Review Of the Satisfaction with Life Scale", *Psychological Assessment*, 5, ss. 164-172.

Phillips, M., and C. Murray. (1993). "Adult Health: A Legitimate Concern for Developing Psychological Theories." *Social Indicators Research* 28(1):97-116. *Psychologist*, 35, 691-712.



- Pomerantz, E.M., J.L. Saxon Ve S. Oishi. (2000), "The Psychological Trade - Offs of Goal Investment." *Journal of Personality And Social Psychology*, 79,617-630.
- Pouwer, F., Vet de, H., Ader, H. & Terwee, C.B. (2004). "Are Factor Analytical Techniques Used Appropriately In The Validation Of Health Status Questionnaires?" A systematic review on the quality of factor analysis of the SF-36. *Quality of Life Research*, 14, 1203-1218. *Reciprocal causality*. Poster session presented at the annual meeting of the American Psychological
- Quinn, P.D. & Duckworth, A.L. (2007). "*Happiness and Academic Achievement: Evidence for Reciprocal Causality*." Poster session presented at the annual meeting of the American Psychological Society, Washington, D.C.
- Rowlison, R.T., & Felner, R.D. (1988). "Major Life Events, Hassles, And Adaptation In Adolescence: Confounding In The Conceptualization And Measurement Of Life Stress And Adjustment Revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(3), 432-444.
- Ryan, R.M., Deci, E. L. (2001), "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being", *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff C. D. (2002). "Coping With an Undesirable Life Event: A Study of Early Reactions To Physical Disability". Doctoral dissertation, Northwestern University, Evanston, Illinois. Society, Washington, D.C.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996), "Psychological Well-Being: meaning, Measurement, And Implications for Psychotherapy Research", *Psychotherapy And Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. (1989a), "Happiness is everything, or is it? Explorations On The meaning Of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b), " Beyond Ponce De Leon And Life Satisfaction: New Directions in Quest Of Successful Ageing", *International Journal Of Behavioral Development*,

- Ryff, C. D. (1991), "Old Age: A Tale of Shifting Horizons", *Psychology and aging*, 6, 2, 286-295.
- Ryff, C. D. (1995), "Psychological Well-Being in Adult Life", *Current Directions in Psychological Science*, 4, 4, 99-104.
- Ryff, C.D., & Keyes, C. L. M. (1995). "The Structure Of Psychological Well-Being Revisited". *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, Y.H. Lee, M.J. Essex and P.S. Schmutte, (1994). "My Children And Me: Midlife Evaluations Of Grown Children And Of Self", *Psychology and Aging* 9 pp. 195-205
- Sam, D. Lackland. (1998) "Predicting Life Satisfaction Among Adolescents From Immigrant Families in Norway." *Ethnicity And Health*. 3,1, 5-19.
- Sarı (2003 ), "Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali ve ilgili Olduğu Değişkenler: Duygusal İlişki Statüsü, Cinsiyet, Kalınan Yer Ve Genel Akademik Not Ortalaması" Ortadoğu Teknik Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi)
- Schimmack, U. , Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto V., Ahadi, S. (2002), "Culture, Personality, And Subjective Well-Being: Integrating Process Models Of Life Satisfaction", *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82, 4, 582-593.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). "Personality and Life Satisfaction: A Facet-Level Analysis". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1062-1075.
- Schwarz, N., Bless, H., Strack, F., Klumpp, G., Rittenauer-Schatka, H., & Simons, A. (1991). "Ease of Retrieval as Information: Another Look at the Availability Heuristic". *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 195-202
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Shek, D. T. L. (1999). "Parenting Characteristics And Adolescent Psychological Wellbeing: A Longitudinal Study In A Chinese Context." *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 125, 27-44.
- Shek, Daniel T. L. (2003) "Economic Stress, Psychological Well-Being and Problem Behavior in Chinese Adolescents with Economic Disadvantage." *Journal Of youth And Adolescence*. 32, 4: 259-266.



- Shimmack, U., Diener, E. (1997). "Affect Intensity: Separating Intensity and Frequency In Repeatedly Measured Affect". *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1313-1329.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). "Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality Of Life". *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Shmotkin, D. (1990). "Subjective Well-Being As A Function Of Age And Gender: A Multivariate Look For Differentiated Trends". *Social Indicators Research*, 23, 201-230.
- Solomon, R., (1980). 'The Opponent-Process Theory of Acquired Motivation' in *American Psychologist*, 35, p.691-712
- Staudinger, U. M., W. Fleeson Ve P. B. Baltes. (1999). "Predictors of Subjective Physical Health and Global Well-Being: Similarities and Differences Between The United States And Germany." *Journal of Personality and Social Psychology*. 76,2: 305-319.
- Stewart-Brown, S. (1998). "Emotional Wellbeing and Its Relation to Health". *BMJ* 317: 1608-1609
- Stones, M. & Cosma, A. (1986). "Structural Relationships among Happiness Scales: A Second Order Factor Study". *Social Indicators Research*, 17, 19-28.
- 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.
- Tuzgöl, M. (2004) "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri" Hacettepe Üniversitesi, Ankara (Yayınlanmamış Doktora Tezi)
- Updegraff, J.A., S.L. Gable Ve S.E. Taylor.(2004). "What Makes Experiences Satisfying? The Interaction of Approach-Avoidance Motivations And Emotions in Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 3:496-504.
- Urry, H.L. Ve Diğerleri. (2004). "Making a Life Worth Living." *Psychological Science*, 15,6.
- Veenhoven, R. (1984). "*Conditions of Happiness*". Dordrecht, the Netherlands: Reidel.

Veenhoven, R. (1991). Questions On Happiness: Classical Topics, Modern Answers, Blind Spots, in Strack, F., M. Argyle And N. Schwarz, *Subjective Well-Being* (Pp. 7-26), Pergamon Press, Oxford.

Veenhoven, Ruut. (2003) "Happiness." *The Psychologist*, 16, 3:128.

War, P., Barter, J., Brownbridge, G. (1983), "On the Independence of Negative and Positive Affect", *Journal of Social Psychology*, A, 644-651.

Waterman, A.S. (1993), "Two Conceptions Of Happiness: Contrasts Of Personal Expressiveness (Eudemonia) And Hedonic Enjoyment", *Journal Of Personality And Social Psychology*, 64, 678-691.

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

Watson, D. (1988), "Intraindividual and Interindividual Analyses of Positive And Negative Affect: Their Relation To Health Complaints, Perceived Stress, And Daily Activities", *Journal of Personality And Social Psychology*, 54, 6, 1020-1030.

Watson, D., Clark, L. A. (1992), "On Traits and Temperament: General and Specific Factors Of Emotional Experience And Their Relation To The Five-Factor Model", *Journal Of Personality*, 60, 2, 441-476.

Watson, D., Pennebaker, J. (1989), "Health complaints, stress, and distress: exploring the central role of negative affectivity", *Psychological Review*, Vol. 96 pp.234-54

Watson, D., Tellegen, A. (1985), "Toward a consensual structure of mood", *Psychological Bulletin*, Vol. 98 pp.219-33.

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

Witmer, J.M. ve T.J. Sweeney. (1992) "A Holistic Model for Wellness and Presentation Over Life Span." *Journal Of Counseling And Development*, 71, 2,; 140-148



Wood, W., Rhodes, N. D., & Whelan, M. (1989). Sex Differences In Positive Well-Being: A Consideration Of Emotional Style And Marital Status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.

Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal Zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25, 139-146.

Yetim, A. A. (2000) Sosyoloji ve Spor. Topkar Matbaacılık. Ankara. S. 55-58,119-121.

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

Yetim, Ü. (2001), *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağlam Yayınları, İstanbul.

Yıldız, Bayram.(2002) "Aristotle's Etiğinde Mutluluk Ve Erdem." (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

Young, M. H., Miller., B. C., Norton., M. C., & Hill, E. J. (1995): The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 813-822.

Zevon, M. A., & Tellegen, A. (1982). The Structure Of Mood Change: An Ideographic/Nomothetic Analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 43, 111-122.

### EK- 1 Öznel İyilik Hali Ölçeği

#### PANAS

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

|              | Hiçbir zaman | Ortadan az | Orta | Ortadan çok | Her zaman |
|--------------|--------------|------------|------|-------------|-----------|
| 1. İlgili    |              |            |      |             |           |
| 2. Sıkıntılı |              |            |      |             |           |
| 3. Heyecanlı |              |            |      |             |           |
| 4. Mutsuz    |              |            |      |             |           |
| 5. Güçlü     |              |            |      |             |           |
| 6. Suçlu     |              |            |      |             |           |
| 7. Ürkmüş    |              |            |      |             |           |
| 8. Düşmanca  |              |            |      |             |           |
| 9. Hevesli   |              |            |      |             |           |
| 10. Gururlu  |              |            |      |             |           |
| 11. Asabi    |              |            |      |             |           |
| 12. Uyanık   |              |            |      |             |           |
| 13. Utanmış  |              |            |      |             |           |
| 14. İlhamlı  |              |            |      |             |           |
| 15. Sinirli  |              |            |      |             |           |
| 16. Kararlı  |              |            |      |             |           |
| 17. Dikkatli |              |            |      |             |           |
| 18. Tedirgin |              |            |      |             |           |
| 19. Aktif    |              |            |      |             |           |
| 20. Korkmuş  |              |            |      |             |           |

#### LS

Aşağıda genel olarak yaşamınız ve yaşamınızın bazı alanlarındaki doyumunuz ile ilgili bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen söz konusu ifadeleri size uygunluğu açısından değerlendiriniz.

| Aşağıdaki ifadelerin sizin için uygunluk düzeyini yan taraftaki dereceleme ölçeğinde uygun Yere X koyunuz. | Hiçbir zaman | Ortadan az | Orta | Ortadan çok | Her zaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------|-------------|-----------|
| 1. Yaşamım idealime büyük ölçüde yaklaşıyor.                                                               |              |            |      |             |           |
| 2. Yaşam koşullarım mükemmel.                                                                              |              |            |      |             |           |
| 3. Yaşamımdan memnunum.                                                                                    |              |            |      |             |           |
| 4. Yaşamda şu ana kadar istediğim önemli şeylere sahip oldum.                                              |              |            |      |             |           |
| 5. Yaşamımı bir daha yaşasaydım hiçbir şeyi değiştirmek istemezdim.                                        |              |            |      |             |           |



EK- 2

**KİŞİSEL BİLGİ FORMU****1. Cinsiyetiniz:**
☐ Bayan      ☐ Erkek
**2. Bölümünüz:**

- ☐ Okul Öncesi Öğretmenliği  
☐ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
☐ Bilgisayar Öğretim Teknolojileri Eğitimi  
☐ İngilizce Öğretmenliği  
☐ Türkçe Öğretmenliği

**3. Bölümünüzden memnun musunuz? (Tekrar seçim yapma şansınız olsa yine bu bölümde okumak ister miydiniz?)**
☐ Evet      ☐ Hayır
**4. Üniversitedeki akademik başarı durumunuz aşağıdakilerden hangisi ne uymaktadır?**

- ☐ Başarılı (Akademik ortalamanız 3.01'in üzerinde ise)  
☐ Orta Düzeyde Başarılı (Akademik ortalamanız 2.01 ile 3.00 arasında ise)  
☐ Başarısız (Akademik ortalamanız 2.00'den düşük ise)

**5. Ailenizin gelirini ve kendi harcamalarınızı düşündüğünüzde ekonomik durumunuz sizce aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?**
☐ Alt      ☐ Orta      ☐ Üst
**6. Sürekli tedavi gerektiren önemli bir sağlık sorununuz veya fiziksel bir engeliniz var mı?**
☐ Evet      ☐ Hayır

**7. Anne babanızın / ailenizin size karşı davranışilaei genel olarak aşağıdakilerden hangisi ile tanımlarsınız?**

- ☐ Otoriter
- ☐ Demokratik
- ☐ İlgisiz
- ☐ Aşırı Koruyucu

**8. Fiziksel görünüşünüzden memnun musunuz? (Kendinizi fiziksel olarak çekici buluyor musunuz?)**

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

**9. Dini inançianınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi size daha uygundur?**

- ☐ Dini inançlarım güçlüdür ve yaşamımda önemli bir yer tutar.
- ☐ Dini inançlarım vardır ama kuvvetli olmadığından yaşamımda önemli bir yer tutmaz.
- ☐ Dini inancım yoktur.

**10. Uyruğunuz**

- ☐ KKTC
- ☐ Türkiye
- ☐ Diğer