

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN PERMA MODELİNE GÖRE YORDANMASI: SOSYAL DESTEK VE POZİTİFLİĞİN ROLÜ

Mehmet BOYACI*

ÖZET

Bu çalışmada, sosyal destek ve pozitifliğin üniversite öğrencilerinin PERMA modeline göre iyi oluş düzeylerini manidar biçimde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul'da farklı üniversitelerde öğrenim gören 84'ü erkek ve 171'i kadın olmak üzere toplam 255 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 19.73 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, PERMA Ölçeği, Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği (AEDÖ), Pozitiflik Ölçeği (PÖ) ve son olarak katılımcılardan bilgi toplamak amacıyla araştırmacının tasarladığı kişisel bilgi formu tercih edilmiştir. Bu araştırma sosyal destek, pozitiflik ve iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek üzere verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar, sosyal destek, pozitiflik ve iyi oluş arasında pozitif yönde manidar bir ilişki, olduğunu göstermiştir. Sosyal destek ve pozitifliğin iyi oluşu ne düzeyde yordadığını test etmek amacıyla uygulanan çoklu regresyon analizi neticesinde sosyal destek ve pozitifliğin üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin manidar bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($R^2 = .59, p < .01$). Sonuç bölümünde araştırma bulguları alan yazın ışığında tartışılmış, araştırmacılara ve eğitimcilere yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: perma, iyi-oluş, sosyal destek, pozitiflik.

PREDICTION OF WELL-BEING LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO PERMA MODEL: THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND POSITIVITY

ABSTRACT

In this study, it was investigated whether social support and positivity predict the well-being of university students according to PERMA model. The study group of the research is consisted of 255 university students (171 female and 64 male) studying at different universities in Istanbul. The average age of the participants was 19.73. Personal information form, PERMA Scale, Perceived Achievable Support Scale (PASS) and Positivity Scale (PS) were used as data collection tools. This research is a correlational model that aims to determine the relationships between PERMA Model, Positivity and Social Support. Pearson Product Moment Correlation and Multiple Regression Analysis were used to analyze the data. The results obtained from the analyzes showed that there was a positive relationship between social support, positivity and PERMA model. As a result of multiple regression analysis, it was concluded that social support and positivity is a significant predictor of PERMA model ($R^2 = .59, p < .01$). In the conclusion, the research findings were discussed in the light of the literature and suggestions were made for researchers and educators.

Keywords: perma, well-being, social support, positivity.

* Doktor öğretim üyesi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, mehmetboyaci@medeniyet.edu.tr

Giriş

Üniversite dönemi bireyin ailesinden ayrılmaya başladığı bir taraftan ekonomik diğer taraftan da sosyal duygusal sorunların görülebildiği değişimin yoğun yaşandığı bir dönemdir. Farklılaşan şartlar ve değişen yaşam koşulları bireyin iyi oluşunu da doğrudan etkilemektedir (Gürgeç ve Gür, 2019). Dolayısıyla üniversite yaşamlarında karşılarına çıkan sorunlar bireyin iyi oluşunu da etkilemektedir. Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan iyi oluş Ryff (1989) tarafından psikolojik bir işlevsellik durumu olarak tanımlanmıştır. Ryff'a göre iyi oluşun temelinde; kendini olduğu gibi kabul etme, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma, çevreyi etkin biçimde organize etme, özgünlük, bir hayat amacına sahip olma ve kendi potansiyelini geliştirme bulunmaktadır (Ryff, 1989). İyi oluş zaman içerisinde farklı modeller bağlamında tanımlanmaya başlanmıştır (Butler ve Kern, 2016; Wagner, Gander, Proyer ve Ruch, 2019). Martin Seligman tarafından geliştirilen PERMA modeli bu çok boyutlu iyi oluş modellerinin en bilinenlerinden birisidir (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardeş, 2017; Watanabe ve diğerleri, 2018). Martin Seligman (2011), olumlu duygular (*positive emotions*), bağlanma (*engagement*), ilişki (*relationships*), anlam (*meaning*) ve başarı (*accomplishment*) kavramlarının baş harflerinden oluşan PERMA iyi oluş modelini geliştirmiştir (Seligman, 2011; 2018). PERMA modeli dünyanın farklı bölgelerinde aynı isimle kullanılmaktadır (Butler ve Kern, 2016; Demirci ve diğerleri, 2017; Watanabe ve diğerleri, 2018). İyi oluş ile depresyon, mutluluk, umutsuzluk, öz-saygı, engelli öğrencilerin okula uyumu, kaygı, (Gürgeç ve Gür, 2019; Tansey ve diğerleri, 2018; Watanabe ve diğerleri, 2018) gibi farklı pek çok değişkenin ilişkili olduğu araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır. Dolayısıyla bireyin iyi oluşunun anlaşılması bireyin ruh sağlığını geliştirme çalışmalarına da katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin iyi oluşları araştırılmıştır çünkü üniversite öğrencileri sosyal ve duygusal anlamda yaşadıkları yoğun bir değişimle birlikte depresyon, kaygı ve stres gibi çeşitli istenmeyen durumlarla da karşı karşıya kalabilmektedirler (Özhan ve Boyacı, 2018). Gerek kişilik gerekse mesleki gelişim dönemlerinde yaşanan bu durumlar gelecek hayatlarını etkileyebilmektedir (Tabak-Yavuz, Şahin & Tabak, 2018). Gürgeç ve Gür (2019) araştırmalarında üniversite öğrencilerinde iyi oluşla depresyon ve umutsuzluk arasında negatif bir ilişki olduğu tespit etmişlerdir. Bu bağlamda iyi oluşun araştırılması ve geliştirilmesi üniversite öğrencilerine sunulan koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin niteliğinin artırılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir. İyi oluşun Türkiye'de farklı değişkenlerle olan ilişkisinin araştırıldığı çalışmalara rastlamak mümkündür (Demirci ve diğerleri, 2017; Gürgeç ve Gür, 2019). Yine üniversite öğrencilerinde iyi oluşu araştıran Zümbül (2019) affetme ve bilinçli farkındalığın iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan, sosyal destek, psikolojik danışma, psikoloji, sosyoloji, sağlık bilimleri gibi pek çok farklı disiplinin ilgisini çekmiş ve çalışma konusu olmuştur. Sosyal destek bireyin karşılaştığı sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olan farklı kaynaklardan sağlanabilen bireyin kariyerinden sosyal yaşamına kadar çok geniş bir alana etki eden koruyucu bir faktördür (Hui, Yuen ve Chen, 2018). Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran (2010) sosyal desteğin depresyon, umutsuzluk ve kaygı ile arasında negatif bir ilişki olduğunu söylemektedir. Yine aynı çalışmada sosyal destek ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. PERMA modelinin geliştiricisi olan Seligman (2011) da insanların zor zamanlarında yakınlarından sağlayacağı sosyal desteğin birey için oldukça önemli bir kaynak olduğuna işaret etmektedir. Bireye sosyal destek sağlayan olumlu ilişkiler PERMA modelinin *ilişki* başlığı altında ele alınmaktadır. Khaw ve Kern'de (2014) olumlu ilişkilerin bireyin topluma uyumunu kolaylaştırdığını söylemektedirler. Sosyal desteğe ilişkin alan yazın incelendiğinde sosyal desteğin ruh sağlığını koruyucu ve bireyin akademik, sosyal, duygusal ve kariyer gelişimi başta olmak

üzere yaşamının her alanına katkı sunduğu bilinmektedir (Hui, Yuen ve Chen, 2018; Kim ve Suh, 2019; Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran, 2010). Dolayısıyla sosyal destek ve iyi oluş arasında manidar bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülen araştırmanın diğer bağımsız değişkeni ise pozitifliktir. Pozitiflik bireyin yaşamının tüm yönlerini değerlendirmeye yönelik olumlu yaklaşımları olarak ifade edilmektedir (Caprara, Eisenberg ve Alessandri, 2017). Pozitifliğin mutluluk ve yaşam doyumuyla arasında pozitif bir ilişki olduğu bilinmektedir (Çıkrıkçı, Çiftçi ve Gençdoğan, 2015). Ayrıca pozitiflik öz güven ve öznel iyi oluşun da yapı taşı olarak görülmektedir (Diener ve diğerleri, 2000; Mirucka, Bielecka ve Kisielewska, 2016). Özetle, bireyler bu hızla gelişen ve değişen dünyada iyi oluşları ne kadar gelişmiş olursa ve pozitif bir bakış açısına sahip olurlarsa sorunların üstesinden gelmeleri de o kadar kolay olacaktır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, pozitiflik ve sosyal desteğin PERMA modeline göre iyi oluşu manidar biçimde yordayıp yordamadığının tespit edilmesi olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Bu çalışmada sosyal destek, pozitiflik ve PERMA modeli arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla nicel araştırma desenlerinden ilişkisel desen tercih edilmiştir (Creswell, 2012).

Katılımcılar

Bu araştırmanın çalışma grubu, İstanbul’da farklı üniversitelerde öğrenimine devam eden 84’ü erkek ve 171’i kadın olmak üzere toplam 255 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar uygun örnekleme (convenient sampling) yöntemi kullanılarak seçilmişlerdir. Katılımcıların %32.9’u erkek ve %67.1’i ise kadındır. Katılımcıların yaşları 17 ile 28 aralığında yer almaktadır (Ort.= 19.73).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, PERMA Ölçeği, Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği (AEDÖ) ve Pozitiflik Ölçeği (PÖ) kullanılmıştır.

Perma ölçeği

Araştırmada katılımcıların iyi oluşları Martin Seligman’ın beş boyutlu PERMA modeline göre ölçülmüştür. Butler ve Kern (2016) tarafından iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen PERMA ölçeği Türkçe’ye Demirci ve diğerleri (2017) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek PERMA modeline uygun olarak 15 madde ve 5 alt boyutu ölçen ve her alt boyutu ölçmek için 3 maddeden müteşekkildir. İyi oluş bu 15 maddeye 23. Maddenin de eklenmesiyle elde edilmektedir. Orijinal formunda bu 15 maddeye ek olarak ölçeğe 8 madde daha eklenerek “sağlıklı olma hissi”, “yalnızlık” ve “olumsuz duygular” da ölçülmek istenmiştir. PERMA ölçeğinde ters/reverse kodlanan 4 madde bulunmaktadır (7-12-14-20) (Butler ve Kern, 2016). Ölçeğin yapı geceliğini test etmek amacıyla yapılan DFA analizini yapının doğrulandığını göstermektedir [$\chi^2(78, N = 253) = 191.79, p < .001; CFI = .97; SRMR = .052; NNFI = .96; NFI = .95; RMSEA = .076(\%90 \text{ G.A. } .063 - .090); AIC = 275.79; ECVI = 1.09.$]. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .91’dir. Ayrıca üç hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliği ise PERMA toplam puanı için .83 olarak tespit edilmiştir (Demirci ve diğerleri, 2017). PERMA ölçeği toplam puanının bu çalışma için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .91’dir. Ölçeğin bu çalışma için güvenilirlik katsayısının kabul edilebilir olduğu söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Algılanan elde edilebilir sosyal destek ölçeği

Araştırmada katılımcıların, sosyal destek düzeylerini ölçmek maksadıyla orijinal formu Schulz ve Schwarzer (2003) tarafından oluşturulan, Türkçe'ye Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran (2010) tarafından adapte edilen Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği (AEDÖ) tercih edilmiştir. AEDÖ 8 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçme aracıdır. AEDÖ'nün yapı geçerliliğini test etmek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ölçeğin yapı geçerliliğini karşıladığını göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan test tekrar test korelasyonu (.77) ve Cronbach Alfa (.83) değerinin de kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir (Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran, 2010). AEDÖ'nün bu çalışma için Cronbach alfa katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bu çalışma için güvenilirlik katsayısının kabul edilebilir olduğu söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Pozitiflik ölçeği

Araştırma kapsamında katılımcıların pozitiflik düzeylerini ölçmek maksadıyla orijinali Caprara ve arkadaşları (2012) tarafından oluşturulan ve Türkçe'ye Çıkrıkçı ve arkadaşları (2015) tarafından adapte edilen Pozitiflik Ölçeği (PÖ) kullanılmıştır. Tek boyut ve 8 maddeden oluşan PÖ 5'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Maddelerin çeviri sürecinden sonra yapılan DFA analizleri ölçeğin tek boyutlu ve kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğunu göstermiştir [$\chi^2(17) = 49.75, p < .001$; $\chi^2/sd = 2.92$; RMSEA = .06; CFI = .95; IFI = .95; AGFI = .94; GFI = .97; NNFI = .92; NFI = .92; SRMR = .04; RFI = .88]. Yapılan güvenilirlik analizlerinde PÖ'nün Cronbach alfa katsayısı .73 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca uygulanan test tekrar test güvenilirlik katsayısının .91 olduğu görülmüştür. PÖ'nün bu çalışma için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .82'dir. Ölçeğin bu çalışma için güvenilirlik katsayısının kabul edilebilir olduğu söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Verilerin Çözümlemesi

Katılımcılardan veriler yüz yüze (kâğıt kalem testi) ve çevrimiçi formlar yardımıyla toplanmıştır. Araştırma verileri analiz edilmeden önce ilk olarak öğrencilerden toplanan veriler SPSS 21 programına kodlanmış ve analizler bu program yardımıyla yapılmıştır. Bu kodlama sürecinde ölçekleri hatalı ve eksik doldurduğu tespit edilen 7 öğrencinin verileri araştırmaya dâhil edilmemiştir. Veri analizinde öncelikle, toplanan verilerin çoklu doğrusal regresyon analizinin normallik, aykırı değer, çoklu bağlantılılık vb. varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. Bu amaçla veri seti üzerinde öncelikle z testi ile uç değer incelemesi yapılmıştır. Bu inceleme sonunda z değeri +3 ve -3 aralığından sapan toplam 9 öğrenciye ait anketler de normal dağılım özelliklerinin korunması amacıyla veri seti dışına çıkarılmıştır. Yine uç değerleri tespit etmek maksadıyla Mahalanobis uzaklık katsayıları da incelenmiştir. Ayrıca tek yönlü ve çok yönlü uç değerlerin analiz edilmesinden sonra çoklu doğrusallık varsayımı test edilmiş, VIF değerleri incelenerek varyans artış faktörleri kontrol edilmiş böylece varyans şişirme meydana gelip gelmediği incelenmiştir. Varyans şişirme faktörlerinde herhangi bir sorun olmadığı tüm değerlerin 4'un altında olduğu ve 0.10'a yaklaşan tolerans değeri olmadığı tespit edilmiştir (VIF: 1.586; Tolerance: .63. Çoklu doğrusallık varsayımı da test edildikten sonra son olarak analize başlamadan önce Durbin-Watson istatistiği (DW: 1.96) oto-korelasyon riski olmadığını göstermiştir (George ve Mallery, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2013) Varsayımların karşılandığının tespit edilmesinden sonra Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Aşamalı Çoklu Regresyon analizine geçilmiştir.

Bulgular

Analiz kısmında öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olan *iyi oluş* ve alt boyutlar ile bağımsız değişkenleri olan *pozitiflik* ve *sosyal destek* arasındaki ilişkileri test etmek maksadıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca değişkenlere ilişkin ortalamalar ve standart sapma değerleri de hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Bilgiler ve Değişkenler Arası İlişkinin İncelenmesi

Değişken	Ort.	Ss	R		
			1	2	3
1. PERMA Toplam	105.36	22.59	-	.74**	.61**
2. Pozitiflik	27.63	5.38		-	.60**
3. Sosyal Destek	24.14	5.47			-

*: $p < .05$, **: $p < .01$

Tablo 1’de de görüldüğü gibi katılımcıların *iyi oluş* toplam puanları ile *pozitiflik* puanlarının ($r = .74$, $p < .01$) pozitif yönlü ve yüksek düzeyde manidar bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan *sosyal destek* ile *iyi oluş* arasında ise ($r = .61$, $p < .01$) pozitif yönlü ve orta düzey manidar bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak araştırmanın bağımsız değişkenleri olan *pozitiflik* ve *sosyal destek* puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. ($r = .60$, $p < .01$).

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan *iyi oluş* ile bağımsız değişkenleri olan *pozitiflik* ve *sosyal destek* arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle incelendikten sonra, *pozitiflik* ve *sosyal destek* değişkenlerinin *iyi oluş* değişkenini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Aşamalı çoklu regresyon analizi uygulamak için oluşturulan modelde öncelikle *pozitiflik* modele yordayıcı değişken olarak girilmiş, ikinci aşamada *sosyal destek* modele dâhil edilerek, üniversite öğrencilerinin *iyi oluşlarını* aşamalı olarak ne düzeyde yordadığı analiz edilmiştir. Uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. PERMA Modelinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	SH _B	β	t	F	R	R ²	ΔR^2
PERMA	Sabit	19.30	4.97		3.87*				
	Pozitiflik	3.11	.17	.74	17.61*	310.15*	.74	.55	.54
	Sabit	11.54	4.95		2.32*				
	Pozitiflik	2.43	.21	.58	11.50*	185.28*	.77	.59	.59
	Sosyal Destek	1.09	.20	.26	5.26*				

*: $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde, *pozitiflik* puanlarının *PERMA Modeline* ait varyansın %54’ünü [F: 310.15, R = .74, R² = .54, $p < .01$] açıkladığı görülmektedir. Analizin ikinci aşamasında bağımsız (yordayıcı) değişken grubuna *sosyal destek* puanının da dâhil edilmesi ile *iyi oluşa* ait varyansın bağımsız (yordayıcı) değişkenler tarafından açıklanan oranı %59’a yükselmektedir [F: 185.28, R = .77, R² = .59, $p < .01$]. Bir başka ifade ile *iyi oluşa* ait

puanlarının aşamalı olarak yordanmasında, pozitiflik puanları sosyal destek puanlarına göre daha yüksek yordayıcı etkiye sahiptir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde, pozitiflik ve sosyal desteğin PERMA modeline göre öğrencilerin iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, pozitiflik ve sosyal destek PERMA modelini anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Bu bağlamda sosyal destek ve pozitifliğin üniversite öğrencilerinde iyi oluşu artırmak amacıyla bir araç olarak kullanılabilir. Pozitiflik bireyi geleceğe ilişkin pozitif bir bakış açısına sahip olması ve onu belirsizliklerle mücadele etme konusunda cesaretlendirmektedir (Caprara ve diğerleri, 2017; Çıkrıkçı ve diğerleri, 2015). Pozitifliğin geliştirilebildiği bilindiğine (Diener ve diğerleri, 2000; Lauriola ve Iani, 2017) göre pozitifliği artırmaya yönelik deneysel çalışmalar planlanıp etkililiğinin araştırılması faydalı olacaktır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan PERMA bireyin iyi oluşunu açıklamak maksadıyla geliştirilmiş bir modeldir. İyi oluşun ile depresyon, mutluluk, umutsuzluk, öz-saygı, engelli öğrencilerin okula uyumu, kaygı, intihar düşüncesi gibi farklı birçok değişkeni etkilemektedir (Gürkan ve Gür, 2019; Tansey ve diğerleri, 2018; Watanabe ve diğerleri, 2018). Araştırmanın sonucuna göre sosyal destek sağlanması bireyin iyi oluşunu yordamaktadır. Bu bulgunun alan yazınla tutarlı olduğu söylenebilir (Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran, 2010). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerini artırmak maksadıyla yükseköğretimde akran danışmanlığı programları uygulanabilir (Aladağ, 2009). Ayrıca yine araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinin öğrencilerin iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik doğrudan ve dolaylı çalışmaların gerekliliğinin ortaya çıkarıldığı söylenebilir.

Araştırma sınırlı bir örneklem grubunda yürütülmüştür bu bağlamda yapılacak çalışmalarda daha farklı gruplarda da bu sonuçların doğrulanması faydalı olacaktır. Bu araştırmada öğrencilerin iyi oluşları, sosyal destek ve pozitiflik düzeyleri ölçme araçları yardımıyla ölçülmüştür dolayısıyla sınırlı bir veri sunmaktadır. Nitel ve karma desen araştırmalarla çok daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilir. Ayrıca pozitifliğin ve sosyal desteğin deneysel çalışmalarda iyi oluş etkisinin ispatlanması önemli katkı sunacaktır.

Kaynakça

- Aladağ, M. (2009). Üniversiteye uyum konusunda yürütülen akran danışmanlığı programının değerlendirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4.31, 12-22.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1-48.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., & Abela, J. (2012). The Positivity Scale. *Psychological Assessment*, 24, 701-712.
- Caprara, G. V., Eisenberg, N., & Alessandri, G. (2017). Positivity: The dispositional basis of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 353-371.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. London: Pearson.
- Çıkrıkçı, Ö., Çiftçi, M., & Gençdoğan, B. (2015). Pozitiflik ölçeği türkçe formu'nun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 57-76.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.

- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference, 23.0 update (14 ed.)* New York & London: Routledge.
- Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T., & Kauffman, S. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective wellbeing and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12. doi:10.1080/17439760.2017.1388434.
- Gürkan, U., & Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.
- Hui, T., Yuen, M., & Chen, G. (2018). Career Adaptability, Self-Esteem, and Social Support Among Hong Kong University Students. *The Career Development Quarterly*, 66(2), 94-106.
- Kapıkıran, S., & Kapıkıran, N. A. (2010). The validity and reliability of the Perceived Available Support Scale. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 43(2), 51.
- Khaw, D. & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8, 10-23.
- Kim, S., & Suh, S. (2019). Social support as a mediator between insomnia and depression in female undergraduate students. *Behavioral sleep medicine*, 17(4), 379-387.
- Lauriola, M., & Iani, L. (2017). Personality, positivity and happiness: A mediation analysis using a bifactor model. *Journal of Happiness Studies*, 18(6), 1659-1682.
- Mirucka, B., Bielecka, U., & Kisielewska, M. (2016). Positive orientation, self-esteem, and satisfaction with life in the context of subjective age in older adults. *Personality and Individual Differences*, 99, 206-210.
- Özhan, M. B., & Boyacı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin yordayıcısı olarak azim: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4). 370-376
- 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, 1069-1081.
- Schulz, U. and Schwarzer, R. (2003). Soziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung. Die Berliner Social Support Skalen (BSSS) [Social support in coping with illness: The Berlin Social Support Scales (BSSS)]. *Diagnostica*, 49: 73-82.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013) *Using Multivariate Statistics (Sixth ed.)* Pearson, Boston.
- Tabak Yavuz, B., Şahin, F., & Tabak, H. (2018). İlköğretim Kurumu Öğretmenlerinin İşkoliklik Düzeyleri İle Örgüt Sağlığına İlişkin Algıları Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 610-621.
- Tansey, T. N., Smedema, S., Umucu, E., Iwanaga, K., Wu, J. R., Cardoso, E. D. S., & Strauser, D. (2018). Assessing college life adjustment of students with disabilities: application of the PERMA framework. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 61(3), 131-142.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2019). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-22.

Watanabe, K., Kawakami, N., Shiotani, T., Adachi, H., Matsumoto, K., Imamura, K., ... & Kagami, T. (2018). 659 The japanese version of the workplace perma-profiler. *Occupational and Environmental Medicine*, 75(Suppl_2).

Zümbül, S. Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.