

Kocaeli Üniversitesi

Eğitim Dergisi

E-ISSN: 2636-8846

2022 | Cilt 5 | Sayı 1

Sayfa: 19-32



Kocaeli University
Journal of Education


E-ISSN: 2636-8846

2022 | Volume 5 | Issue 1

Page: 19-32

Öz duyarlık, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasında
öznel zindeliğin aracı rolü

The mediator role of subjective vitality between self-
compassion, optimism, and subjective well-being

Fevziye DOLUNAY CUĞ,  <https://orcid.org/0000-0003-2102-7969>

Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, fevziye.dolunay@kocaeli.edu.tr

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Gönderim Tarihi

8 Temmuz 2021

Düzeltilme Tarihi

12 Ekim 2021, 9 Şubat 2022

Kabul Tarihi

22 Şubat 2022

Önerilen Atıf

Dolunay Cuğ, F. (2022). Öz duyarlık, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasında öznel zindeliğin aracı rolü. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 5(1), 19-32. <http://doi.org/10.33400/kuje.961445>

Recommended Citation

ÖZ

Bilimsel olarak "öznel iyi oluş" kavramı olarak incelenen mutluluk kavramı, antik dönemlerden itibaren hem filozofların hem de birçok farklı alanda çalışan bilim insanının ilgisini çekmiş ve araştırma konusu olmuştur. Öznel iyi oluşun birçok farklı değişken ile ilişkisi alanyazında incelenmiştir. Son yıllarda kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki pozitif psikoloji alanyazında ilgi çeken konulardandır. Bu çalışmada öz duyarlık, iyimserlik ve öznel zindelik kavramlarının öznel iyi oluşu yordamadaki rolü incelenmiştir. Araştırmaya 466 (271 kadın, 192 erkek ve 3 eksik veri) üniversite öğrencisi katılmıştır. Verileri elde etmek için Öz Duyarlık Ölçeği, Yaşam Yönelim Testi, Öznel Zindelik Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygular Ölçeği ve Yaşam Doyumunu Ölçeği kullanılmıştır. Öznel iyi oluş, olumlu duyguların, olumsuz duyguların ve yaşam doyumunun birlikte ölçüldüğü üç farklı yapı ile ölçülmektedir. Yapısal eşitlik modellemesi analizlerinin sonuçları, modeldeki tüm değişkenlerin varyans miktarının %72'sini açıklayarak öznel iyi oluşu yordadığını ortaya koymuştur. Öz duyarlık ve iyimserliğin, öznel iyi oluşla ilişkilerinde öznel zindelik aracılık etmektedir. Yani öz duyarlık ve iyimserlik puanları yüksek olan katılımcıların öznel zindelikleri yükselmekte ve öznel iyi oluş puanları da yükselmektedir. Bu sonuçlar, bu çalışmada önerilen beklentilere ilişkin destek sağlamaktadır. Mevcut bulguların, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına katkılarını anlamaya yardımcı olabilecek kişisel özellikleri incelemede hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için çıkarımları olabilir.

Anahtar Sözcükler: öznel iyi oluş, öz duyarlık, öznel zindelik, iyimserlik, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

The concept of happiness, which is scientifically named the concept of "subjective well-being," has attracted people's attention since ancient times and has been the subject of research. The relationship between subjective well-being and many different variables has been examined in the literature. The relationship between personality traits and subjective well-being is one of the interesting topics in the positive psychology literature. The present study examined the role of self-compassion, optimism, and subjective vitality in predicting subjective well-being among 466 (271 female, 192 male, and three missing data) university students. The Self-Compassion Scale, Life Orientation Test, Subjective Vitality Scale, The Positive and Negative Affect Scale, and Satisfaction with Life Scale were used to obtain data. Subjective well-being is measured with three different constructs, in which positive emotions, negative emotions, and life satisfaction are measured together. The results of structural equation modeling analyses revealed that all the variables in the model predicted subjective well-being, explaining 72% of the variance. Self-compassion and optimism were mediated by subjective vitality in relation to subjective well-being. For participants who had high scores of self-compassion and optimism, their subjective vitality was getting higher, and they got higher subjective well-being scores. These results provide support regarding the expectations proposed in the present study. The current findings may have implications for clinicians and researchers in examining the personal characteristics that may help understand their contributions to university students' subjective well-being.

Keywords: subjective well-being, self-compassion, subjective vitality, optimism, university students

GİRİŞ

Öznel iyi oluş, uzun zamandır pozitif psikoloji alanındaki temel konulardan biri olarak kabul edilmektedir. Araştırmacılar öznel iyi oluşun üç bileşeni olduğunu vurgulamaktadırlar: olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu (Diener vd., 1985; Diener ve Diener, 1995; Diener vd., 2002). Bu üç bileşenden elde edilen ölçümler, olumlu duygular alt ölçeğinden daha yüksek, olumsuz duygular alt ölçeğinden daha düşük ve yaşam doyumu ölçeğinden daha yüksek puan alanların daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğunu göstermiştir. Öznel iyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda, bazı belirli kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında kavramsal benzerlikler dikkati çekmektedir (örneğin, Steel vd., 2008). Bu çalışmaların sonuçları; öznel iyi oluş ve dışa dönüklük (Pollock vd., 2016), iyimserlik (Hajek ve König, 2019), umut, minnettarlık, aşk ve merak kavramları (Park vd., 2004) arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada da pozitif psikoloji alanında sıkça kullanılan öz duyarlık (Neff, 2003), iyimserlik (Scheier ve Carver, 1992) ve öznel zindelik (Ryan ve Frederick, 1997) kavramları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Alan yazında, öznel iyi oluşun öz duyarlık (Zessin vd., 2015), iyimserlik (Scheier ve Carver 1992; Hajek ve König, 2019) ve öznel zindelik (Ryan ve Frederick, 1997) ile pozitif ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bu sonuçlar, bu spesifik kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş ile ilişkilerine ilişkin güçlü kanıtlar sağlamıştır ancak tüm bu kişilik özellikleri birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın, öz duyarlık, iyimserlik ve öznel zindeliğin öznel iyi oluş üzerindeki rolüne dair bilgilerimizi genişleteceği düşünülmektedir.

Öz duyarlık, “kişinin kendi acısına açık olması ve onun tarafından hareket ettirilmesi, kendine karşı şefkat duygularını deneyimlemesi, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı, yargılayıcı olmayan bir tavır alması ve kendi deneyiminin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi” olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003, s. 224). Literatürde, öz duyarlığı olan bireylerin daha fazla mutluluk ve olumlu duygulanım (Neff vd., 2007; Neff ve Vonk, 2009), daha az olumsuz duygulanım (Neff vd., 2007), daha fazla yaşam doyumu (Neff, 2003), daha fazla sosyal bağlılık (Neff ve McGehee, 2010) ve daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş (Zessin vd., 2015) sergiledikleri belirlenmiştir. Türkçe alanyazında öz duyarlık (self-compassion) kavramı öz duyarlık (Akın, 2009) ve öz şefkat (Deniz vd., 2012) olarak çevrilmiştir. Bu çalışmada, kavram literatürde daha çok kullanıldığı için öz duyarlık olarak kullanılmıştır.

İyimserlik, “gelecekte olumlu veya iyi şeylerin olacağına dair genel bir inanç veya beklenti” olarak tanımlanmıştır (Carver vd., 2010). Çalışmaların sonuçları, iyimserliğin benlik saygısı ve öznel iyi oluş (Lucas vd., 1996), yaşam doyumu (Wong ve Lim, 2009; Yu ve Luo, 2018), ruh sağlığı ve sosyal iyi oluş (Gallagher ve Lopez, 2009), yaşamdaki anlam ve psikolojik iyi oluş (Krok ve Telka, 2019) ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar (Hao vd., 2016), iyimser bireylerin daha fazla olumlu duygulara, daha az kontrol edilemez duygulara ve geleceğe yönelik daha olumlu beklentilere sahip olduğunu ve bu da gerçeğin zorluklarını kabul etmeyi kolaylaştırdığını bildirmiştir.

Öznel zindelik, “kişinin enerjiye ve canlılığa sahip olma konusundaki bilinçli deneyimi” olarak tanımlanır (Ryan ve Frederick, 1997, s. 530). Bu kavram daha sonra Deci ve Ryan (2000) tarafından; kavramın yalnızca fiziksel çağrışımlarından ziyade öznel canlılığın kendisiyle ilişkili doğasını vurgulayarak, fiziksel ve zihinsel enerjiye sahip olma olarak kavramsallaştırılmıştır. İlk çalışmalarında Ryan ve Frederick (1997), öznel zindelik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu bulmuşlardır. Ryan ve Deci (2001)’de öznel zindelik ile öz yeterlilik, öz kontrol, özerklik ve yeterlilik arasında pozitif ilişki bulmuştur.

Genel olarak, bu sonuçlar öz duyarlık, iyimserlik ve öznel zindeliği yüksek olan bireylerin öznel iyi oluşlarıyla olumlu ilişkileri olduğuna dair tutarlı bulgular sağlar. Daha önce de belirtildiği gibi, önceki araştırmalar bu kişilik özelliklerinin öznel iyi oluştaki rolünü ayrı ayrı değerlendirmiştir. Bu araştırmada, bu üç kavramın -öz duyarlık, iyimserlik ve öznel zindelik- birlikte öznel iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir.

Literatür incelemesine dayanarak, bu üç kişilik özelliği kavramının öznel iyi oluş üzerinde hem toplamda hem de tek tek katkılarının daha fazla açıklamaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu ilişkileri incelerken, tüm değişkenlerin birbiriyle pozitif olarak ilişkili olduğu varsayılmıştır; ancak öznel zindelik kavramının tanımında yer alan fiziksel ve zihinsel enerji göz önüne alındığında, öznel zindelik kavramının bir aracı değişken olarak ele alınması uygun görülmüştür. Başka bir deyişle, öz duyarlık ve iyimserlik eğilimleri yüksek olan bireylerin, daha yüksek düzeyde olumlu duygulanım, daha düşük düzeyde olumsuz duygulanım ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumu yaşayabilmeleri için kendi içlerinde daha yüksek düzeyde fiziksel ve zihinsel enerjiye, yani canlılığa ihtiyaç duyduklarına inanılmaktadır. Daha spesifik olarak, bu çalışma öznel iyi oluşun, yordayıcı olarak öz duyarlık ve iyimserlikten ve aracı olarak öznel zindelikten oluşan model tarafından ne ölçüde açıklandığını test etmektedir.

Bu çalışmada, öznel iyi oluş alanyazını incelenerek oluşturulan hipotezler aşağıda belirtilmiştir:

- Hipotez 1: Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri ile öznel iyi oluş arasında ilişki vardır.
- Hipotez 2: Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile öznel iyi oluş arasında ilişki vardır.
- Hipotez 3: Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri ile öznel zindelik arasında ilişki vardır.
- Hipotez 4: Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile öznel zindelik arasında ilişki vardır.
- Hipotez 5: Üniversite öğrencilerinin öznel zindelik düzeyleri ile öznel iyi oluş arasında ilişki vardır.
- Hipotez 6: Öznel zindeliğin öz duyarlık, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasındaki etkileşimde aracı rolü vardır.

YÖNTEM

Katılımcılar ve Prosedür

Bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya farklı bölüm ve sınıf düzeyinde 466 (271 kadın, 192 erkek ve 3 eksik veri) üniversite lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.62 (SS=1.99) ile 18-33 arasında değişmektedir. Sınıf düzeyindeki dağılım şu şekildedir: 61 (%13) birinci sınıf, 124 (%27) ikinci sınıf, 95 (%20) üçüncü sınıf ve 186 (%40) dördüncü sınıf.

Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli izinler alındıktan sonra araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere anketler çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Anketlerin uygulanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Anket uygulamasında katılımcıların isimleri anonim tutularak gizlilik güvence altına alınmıştır.

Ölçekler

Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği (ÖDÖ)

Neff (2003) tarafından geliştirilen ölçek, 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında değişen 5'li Likert tipi ve 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, üç boyuttan oluşan altı alt ölçeği vardır; (1) Öz Sevecenlik ve Öz Yargılama (örneğin, "Birinin zor bir dönemden geçtiğini görürsem, o kişiye değer vermeye çalışırım" vs. "Kendi kusurlarım ve yetersizliklerim hakkında onaylamıyorum ve yargılıyorum"), (2) Paylaşımların Bilincinde Olma ve Yabancılaşma (örneğin, "Yorulduğumda ve dışarıda olduğumda, kendime dünyada benim gibi hisseden birçok insan olduğunu hatırlatırım" ile "Kendimi kötü hissettiğimde, Çoğu insanın muhtemelen benden daha mutlu olduğunu hissediyorum") ve (3) Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme (örneğin, "Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma merak ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım" vs.) "Kendimi kötü hissettiğimde, yanlış olan her şeyi saplantı haline getirme ve sabitleme eğilimindeyim"). Altı alt ölçeğin puanları

toplanarak toplam puan hesaplanır. İç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik korelasyonu sırasıyla .92 ve .93 olarak belirtilmiştir.

ÖDÖ'nin uyarılma çalışmalarında araştırmacılar (Akin vd., 2007), Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçlarının orijinal ölçek ile benzer faktör yapısına sahip olduğunu rapor etmişlerdir; $\chi^2 = 779.01$, $p = .00$; GFI = .91, CFI = .97, RMSEA = .06, SRMR = .06. Bu çalışmada, mevcut örneklem için ÖŞÖ toplam puanının Cronbach Alpha katsayıları .93 olarak bulunmuştur.

Yaşam Yönelimi Testi (YYT)

Scheier ve Carver (1985) tarafından olumlu ve olumsuz sonuçlara ilişkin beklentileri değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçek, 0 (kesinlikle katılmıyorum) ile 4 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 12 maddeden oluşmaktadır. 4 madde olumlu 4 madde olumsuz yönde yazılmıştır. Diğer 4 madde de dolgu maddesi olarak amacı gizlemek için yazılmış ancak puanlamaya katılmamıştır. Toplam yüksek YYT puanı daha fazla iyimserliği temsil eder. Örnek maddeler "Rahatlamak benim için kolaydır" ve "Belirsiz zamanlarda genellikle en iyisini beklerim" şeklindedir. Aydın ve Tezer (1991), YYT'nin Türkçeye uyarlanması için yaptıkları çalışmada dört hafta ara ile ölçtükleri Cronbach alfa katsayısı .72, test-tekrar test güvenilirliği .77 olarak bildirilmiştir. YYT'nin Beck Depresyon Envanteri ve Fiziksel Belirtiler Envanteri ile korelasyonları sırasıyla -.56 ve -.21'dir. Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayıları .82 olarak bulunmuştur.

Öznel Zindelik Ölçeği (ÖYEÖ)

İlk olarak Ryan ve Frederick (1997) tarafından pozitif bir canlılık ve enerji hissini ölçmek için geliştirilmiş bir öz bildirim aracıdır. ÖYEÖ, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 7 puanlık derecelendirme ölçeğine sahip 7 maddeden oluşmaktadır. Öznel Zindelik Ölçeği (Özellik Düzeyi) Türkçeye Dolunay Cuğ (2015) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. ÖYEÖ'nin Cronbach alfa değerleri .85 olarak bulundu. Test-tekrar test güvenilirliği ile ilgili dört hafta arayla iki kez ÖYEÖ uygulanmıştır. Bu iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın örnekleme için katsayının iç tutarlılığı .84'tür.

Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği (OODÖ)

Watson ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen ölçek, 5'li Likert tipi olmak üzere 20 maddelik duygudurum sıfatlarından oluşmaktadır. Katılımcılardan, 1 (çok az veya hiç) ile 5 (son derece) arasında değişen genel bir zaman diliminde duyguları ne sıklıkta yaşadıklarını derecelendirmeleri istenir. Olumlu duygulanım sıfatları, uyanık, dikkatli, aktif, kararlı, coşkulu, heyecanlı, ilgili, gururlu ve güçlüdür. Negatif duygulanım sıfatları arasında korkmuş, utanmış, sıkıntılı, suçlu, düşmanca, sinirli, gergin, gergin, korkmuş ve üzgün yer alır. Olumlu Duygulanımdaki yüksek puanlar, coşku, uyanıklık ve çevre ile zevkli bir şekilde meşgul olmayı yansıtır. Olumsuz duygulanımdaki yüksek puanlar, bir depresyon durumunu ve canlılık eksikliğini işaret eder. Watson ve ark. iç tutarlılık katsayısı olumlu duygulanım için .89 ve olumsuz duygulanım ölçeği için .85 olarak raporlamıştır.

OODÖ'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Faktör analizi sonuçlarına göre, toplam varyansın %44'ünü açıklayan iki faktörlü bir yapı oluşmuştur. İç tutarlılıklar ve test-tekrar test güvenilirlikleri .83 ve .86; Olumlu duygulanım ve Olumsuz duygulanım için sırasıyla .45 ve .54. olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, Kim ve Hatfield (2004)'in önerisini takiben, olumsuz duygulanım puanları ters çevrilerek ve olumlu duygulanım puanlarına eklenerek tek bir OODÖ puanı hesaplanmıştır. Böylece katılımcıların olumlu duygulanım puanlarını yansıtan bir puan bulunmaktadır. Bu çalışmanın örnekleme için katsayının iç tutarlılığı .84'tür.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Genel yaşam doyumunu ölçmek için Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (kesinlikle katılıyorum) kadar değişen 7'li bir ölçekte, 5 maddeden (örneğin, "Hayatımı yeniden yaşayabilseydim, neredeyse hiçbir şeyi değiştirmezdim") oluşur. SWLS'nin tek faktörlü yapısı toplam varyansın %66'sını açıklamıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı ve test-tekrar test güvenirliliği sırasıyla .87 ve .82 olarak bulunmuştur.

YMÖ'nin uyarılma çalışmaları Durak ve diğerleri (2010) tarafından yapılmıştır. SWL için doğrulayıcı faktör analizi uyum iyiliği indeksleri şu şekilde raporlanmıştır: $2 = 10.129$, $p = .072$, χ^2/df oranı = 2.03; CFI = .99, SRMR = .020, RMSEA = .043. İç tutarlılık katsayısı .81 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmanın örnekleme için katsayısının iç tutarlılığı .86 olarak bulunmuştur.

Araştırma Etiği

Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bu çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Kocaeli Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 07.07.2021

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: E-10017888-100-85929

BULGULAR

Tanımlayıcı istatistikler

Tablo 1, çalışmadaki her bir değişken için tanımlayıcı istatistikleri ve değişkenler arasındaki Pearson korelasyonlarını göstermektedir.

Tablo 1

Tanımlayıcı İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	Ort.	SS	1	2	3	4	5
1. Öz Duyarlık	81.82	9.93	-				
2. İyimserlik	25.99	6.05	.59**	-			
3. Öznel Zindelik	28.24	9.34	.44**	.49**	-		
4. Olumlu-Olumsuz Duygu	71.24	9.93	.56**	.49**	.54**	-	
5. Yaşam Doyumu	20.77	6.42	.37**	.49**	.43**	.48**	-

** $p < 0.01$

Tablo 1'de görüldüğü gibi, en yüksek korelasyon öz duyarlık ile iyimserlik arasında ($r = .59$), en düşük korelasyon ise öz duyarlık ile yaşam doyumunu ($r = .37$) arasındadır.

Ölçüm Modeli

Ölçüm modeli, dört gizil değişken (öz anlayış, iyimserlik, öznel zindelik ve öznel iyi oluş) ve 23 gözlenen değişkenden oluşmaktadır. Ölçüm modelinde tüm gizil değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçüm modelinin uyum indekslerinin yeterli olduğu ve verilerle iyi bir uyum sağladığı görülmüştür: $\chi^2(1) = .247$, $p < .05$; $\chi^2/sd = 3.45$; CFI = .91 ve RMSEA = .07, SRMR =

Fevziye Dolunay Cuğ

Öz duyarlık, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasında öznel zindeliğin aracı rolü

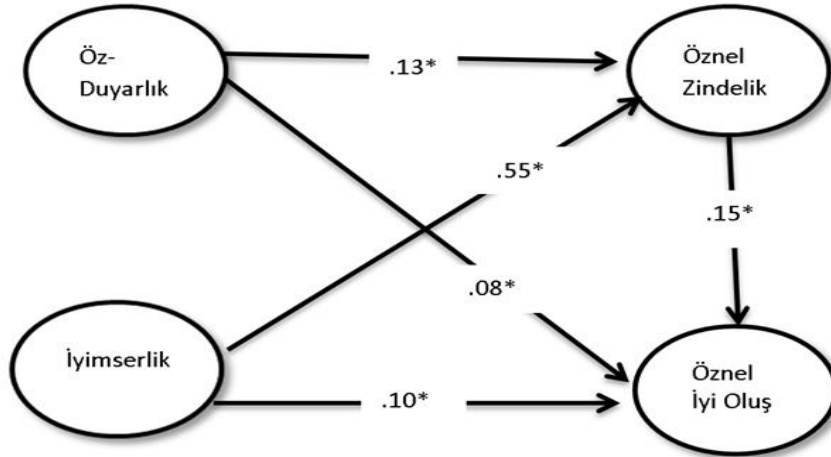
.05]. Tüm faktör yükleri, gizil değişkenler üzerindeki göstergeler için anlamlıdır ve tüm gizil değişkenler, gözlenen değişkenler tarafından iyi bir şekilde temsil edilmektedir. Ayrıca, Öznel-Zindelik Ölçeğinin ve Yaşam Yönelimi Testinin (İyimserlik) madde sayılarının az olduğu için ve örneklem sayısı yeterli olduğu için madde parselleme yapılmamıştır (Kline, 2005). Bu nedenle, bu iki ölçek ölçüm modeli içinde gözlenen değişken olarak kabul edilmiştir.

Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM)

Gözlenen değişkenlerin anlamlı düzeyde olduğu doğrulandıktan sonra yapısal modeli belirlemek için gizil değişkenler incelenmiştir. İlk olarak YEM'de yapısal bir katsayı tahmin etmek için, Maksimum olabilirlik tahmini (MLE) kullanılmıştır. Daha sonra, belirtilen modelin genel uyum indekslerine bakılmış ve kabul edilebilir aralık içinde olduğu raporlanmıştır [$\chi^2(1) = .247$, $p < .05$; $\chi^2/sd = .247$; CFI= 1.00 ve RMSEA= .000, SRMR= .004]; yani uyum iyiliği indeksleri χ^2/df oranı 5.0'ın altında, SRMR ve RMSEA değerleri .08'den küçük bulunmuştur. Yapısal denklemler için R2 değerleri, öznel iyi oluş değişkeninin yaşam enerjisindeki varyansın %28'ini açıkladığını göstermiştir. Genel olarak, öznel iyi oluşta önerilen model tarafından açıklanan toplam varyans %72'dir.

Şekil 1

Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları



* $p < 0.05$

Aracılık Analizi (Doğrudan ve Dolaylı İlişki)

Bu çalışmada, kişisel özellikler (öz duyarlılık ve iyimserlik) ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öznel zindelik aracılık yapmıştır. Öznel zindeliğin aracılık etkisini incelemek için önyükleme (bootstrapping) teknikleri (Bollen ve Stine, 1990) kullanılmıştır. Veri seti için 500-1000 arasında önyükleme (bootstrapping) örneği üretilmiştir (Cheung ve Lau, 2008). Her bir önyükleme (bootstrapping) örneğine aynı YEM modeli uygulanmış ve tahmin edilen parametreler çeşitli güven aralıklarını tanımlamak için kullanılmıştır. Cohen (1992)'in, etki büyüklüğü indeksi ve bunların standartlaştırılmış yol katsayısı (β) için önerdiği değerler; .10'dan küçük değerler "küçük" bir etkiye; .30 civarındaki değerler "orta" düzeyde bir etkiye ve .50 veya daha fazla olan değerler "büyük" düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Yol katsayısı (path coefficient) ve önyükleme testlerinin (bootstrapping) sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi, doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler, öznel iyi oluşa istatistiksel olarak anlamlı katkı yapmıştır. Cohen (1992)'in önerilerine dayanarak, öz duyarlılığın (.35) ve iyimserliğin (.28) doğrudan etkilerinin orta düzeyde olduğu sonucuna varılabilir. Öznel zindelik ile ilgili olarak, öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkiler de orta (.41) ve anlamlı (.00) olmuştur.

Dolaylı etki açısından incelendiğinde, öz duyarlılığın öznel zindelik yoluyla öznel iyi oluş üzerindeki etkisi küçüktür (.10) ancak istatistiksel olarak anlamlıdır. Benzer şekilde, iyimserlik (.14), öznel zindelik yoluyla öznel iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı dolaylı etkiye sahiptir. Yani katılımcıların öz duyarlılık ve iyimserlik puanları yüksek olduğunda öznel zindelik yükselmekte ve öznel iyi oluş puanları da yükselmektedir. Daha spesifik olarak, öznel zindelik, bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında aracı rolüne sahiptir. Tablo 2, değişkenler arasındaki tüm doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler gösterilmektedir.

Toplam etki, tüm varsayılan yolların doğrudan etkisi ile dolaylı etkisinin toplamıdır (Kline, 2005). Bu çalışmada öznel iyi oluş sonuç değişkenidir, bu nedenle birincil ilgi öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkidir. Öznel iyi oluş üzerinde Öz duyarlılık ve iyimserlik sırasıyla .45 (orta) ve .42 (orta) olarak toplam etkiye sahiptir.

Tablo 2

Yol Katsayısı ve Önyükleme (Bootstrapping) Test Sonuçları

Yol	Standart	Standart olmayan	BC Güven Aralığı
Direkt Etki			
Öz Duyarlılık→Öznel İyi Oluş	.349**	.151**	(.231, .453)
İyimserlik→Öznel İyi Oluş	.280**	.354**	(.157, .414)
Öz Duyarlılık →Öznel Zindelik	.236**	.125**	(.125, .331)
İyimserlik → Öznel Zindelik	.353**	.545**	(.237, .473)
Öznel Zindelik → Öznel İyi Oluş	.408**	.335**	(.318, .515)
Dolaylı Etki			
Öz Duyarlılık→ Öznel Zindelik → Öznel İyi Oluş	.096**	.042**	(.055, .150)
İyimserlik →Öznel Zindelik→ Öznel İyi Oluş	.144**	.182**	(.086, .218)
Toplam Etki			
Öz Duyarlılık → Öznel İyi Oluş	.446**	.193**	(.325, .551)
İyimserlik → Öznel İyi Oluş	.424***	.536**	(.310, .559)

Not: Önyükleme analizinden kaynaklanan tahminlerin yanlılığı düzeltilmiş güven aralıkları %95 olarak raporlanmıştır. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, öznel iyi oluşun, yordayıcı olarak öz duyarlılık ve iyimserlik ve aracı olarak öznel zindelikten oluşan model tarafından ne ölçüde açıklandığı test etmektir. Yapısal eşitlik modellemesi analizlerinin sonuçları, modele dahil edilen tüm faktörlerin öznel iyi oluşu önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca öz duyarlılık ve iyimserliğe öznel zindelik aracılık etmiştir. Çalışmanın sonuçları, varsayılan yapısal modelin öznel iyi oluştaki varyans miktarının %72'sini açıkladığını göstermiştir.

Öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak öz duyarlılık, iyimserlik, öznel zindelik denkleme katkı sağlamıştır. Literatürde öznel iyi oluşun öz duyarlılık (örn., Wei vd., 2011; Philips ve Ferguson, 2013), iyimserlik (örn., Hao vd., 2016; Yu ve Luo, 2018) ve öznel zindelik (örneğin, Govindji ve Lindley, 2007; Ryan ve Frederick, 1997) ile ilişkisi kanıtlanmıştır. Tüm bu çalışmaların bulguları tutarlı bir şekilde, daha yüksek öz duyarlılık, iyimserlik ve yaşam enerjisine sahip bireylerin, öznel iyi oluşun bir veya her iki boyutunda da daha yüksek olma ihtimalinin yüksek olduğunu göstermiştir. Bu ilişkiler, Türk üniversite öğrencileri ile öz duyarlılık, (Tel, 2011; Deniz vd., 2012; Kır Demirhan, 2020), iyimserlik (Dursun, 2012; Öztürk, 2013) ve öznel zindelik (Dolunay Cuğ, 2015; Köse vd., 2019) ile ilgili yapılan çalışmaların çoğu tarafından da desteklenmiştir.

Bu çalışmada, öznel zindeliğin öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu kadar öz duyarlılık, iyimserlik ve öznel iyi oluş ilişkileri arasında da aracılık yaptığı bulunmuştur. Yani öz duyarlılık ve iyimserlik puanları yüksek olan katılımcıların öznel zindelikleri yükselmekte ve öznel iyi oluş puanları da yükselmektedir. Bu sonuçlar, bu çalışmada önerilen beklentilere ilişkin destekler sağlamaktadır. Bununla birlikte hem duyarlılık hem de iyimserlik tanımlarının aynı zamanda belirli enerji derecelerini de içerdiği iddia edilebilir. Örneğin, öz duyarlılığın biyopsikososyal doğasını araştıran araştırmacılar (Gilbert, 2005; Gilbert ve Irons, 2005), "öz duyarlılığın, tehdit sistemini

(güvensizlik duygusu, savunmacılık ve limbik sistemle ilgili) etkisiz hale getirerek ve kendini yatıştırma sistemini (güvenli bağlanma, emniyet ve oksitosin-opiat sistemi duygularıyla ilgili) aktive ederek” kişinin kendini sevmesini sağladığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Wen ve diğerleri (2007) iyimserliğin bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını düzenleyen temel bir iç kaynak olduğu sonucuna varmıştır. Ancak, bu çalışmanın bulgularına dayanarak, öznel zindeliğinin, tanımı ve ölçüleri itibarıyla, bireyler için doğrudan fiziksel ve zihinsel enerjiye atıfta bulunduğu sonucuna varılmıştır (Ryan vd., 2010). Bununla birlikte, bu çalışmanın bu bulgularına dayanarak, öznel zindeliğin, bireylerin daha yüksek öz duyarlık ve iyimserliğe sahip olmaları için öz motivasyonlarını artırmalarına yardımcı olabileceği ve daha yüksek öznel iyi oluşa ulaşmalarına destek sağlayabileceği ihtiyatlı bir şekilde söylenebilir. Başka bir deyişle, öznel zindelik, bireylerin daha yüksek öznel iyi oluşa ulaşmaları için öz duyarlık ve iyimserlik özelliklerine ek bir enerji sağlıyor olarak belirtilebilir.

Bu çalışmanın sonuçları, öznel iyi oluş yaşantısının tecrübe edilebilmesi için olumlu kişisel özelliklerin önemini vurgulamıştır. Türk kültüründe yetişen farklı yaş grubu bireylerle test edilecek modelin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışmada elde edilen ilişkiler hakkında daha fazla kanıt sağlayacak olan bu çalışmanın modelini farklı örneklerde test etmek de önemli olacaktır. Ayrıca, bundan sonraki araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres yaşamalarına neden olan akademik başarı ve kişilerarası sorunlar ile ilgili bazı psikolojik ve sosyal sonuçlarla bağlantı kurmak önemli olacaktır.

Bu çalışmanın psikolojik danışma alanı uygulaması için çeşitli çıkarımları olabilir. Mevcut çalışmanın bulguları, üniversite danışma merkezlerinde çalışan uygulayıcılara, danışanların daha yüksek düzeyde refah elde etmelerine yardımcı olmak için önleyici ve iyileştirici programlar planlama konusunda daha fazla bilgi sağlayabilir. Bu programlar, öğrencilerin daha fazla yaşam doyumunu ve mutluluğu elde etmelerine yardımcı olmak için kendi içlerindeki fiziksel ve zihinsel enerjilerini artırarak kendi benlikleri hakkında daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeleri hedeflenebilir. Bu kapsamda elde edilen verilerin, üniversite psikolojik danışma merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlara bireysel ve grup çalışmalarında yol göstereceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Çalışma, sonuçların genellenebilirliğini sınırlayacak şekilde bir üniversitenin öğrencileri ile yürütülmüştür. Mevcut çalışmada kullanılan tüm ölçümler öz bildirim ölçümleridir. Bu nedenle, nitel araştırma gibi diğer veri toplama ve analiz türleri kullanılarak, öz duyarlık, iyimserlik, yaşam enerjisi ve öznel iyi oluş ilişkileri hakkında daha ayrıntılı bilgi sağlanabilir. Son olarak, çalışmadan elde edilen bulguların neden-sonuç ilişkisi içermemesi bir sınırlılık olarak kabul edilebilir.

Destek ve Teşekkür

Yazar olarak, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine teşekkür ederim.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmanın tüm süreci makalenin beyan edilen tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Araştırmanın yazarı olarak herhangi bir çıkar/çatışma beyanım olmadığını ifade ederim.

Yayın Etiği Beyanı

Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan

“Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bu çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Kocaeli Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 07.07.2021

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: E-10017888-100-85929

KAYNAKÇA

- Akin, U., Akin, A. & Abaci, R. (2007). Self-compassion scale: Validity and reliability study. *Hacettepe University Journal of Education*, 33, 1-10.
- Arbuckle, J. L. (2009). *Amos 18.0 [Computer software]*. Small Waters.
- Aydin, G., & Tezer, E. (1991). The relationship between optimism, health problems, and academic achievement. *Turkish Journal of Psychology*, 7, 2-9.
- Bollen, K. A., & Stine, R. (1990). Direct and indirect effects: Classical and bootstrap estimates of variability. *Sociological Methodology*, 20, 115-140.
- Bugay, A. & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cheung, G. W., & Lau, R. S. (2008). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research Methods*, 11(2), 296-325. <https://doi.org/10.1177/1094428107300343>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Self-compassion, life satisfaction, negative and positive affect: A comparison between Turkey and other different countries' university students. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education*, 1(23), 428-446.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.) içinde, *The handbook of positive psychology* (ss. 463-473). Oxford University Press.
- Dolunay Cug, F. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective-vitality, orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Durak, M., Durak, E. S., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9589-4>
- Dursun, P. (2012). *The roles of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being*. [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Gallagher, M. W. & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>

- Gencoz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: Validity and reliability study. *The Turkish Journal of Psychology, 15*(46), 19-26.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: a biopsychosocial approach. P. Gilbert (Ed.) içinde, *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (ss. 9-74). Routledge.
- Hajek, A., & König, H. (2019). The role of optimism, self-esteem, and self-efficacy in moderating the relation between health comparisons and subjective well-being: Results of a nationally representative longitudinal study among older adults. *British Journal of Health Psychology, 24*(3), 547-570. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12367>
- Kır Demirhan, A. (2020). *The investigation of emerging adulthoods subjective well-being levels with respect to self-compassion and attachment*. [Unpublished master thesis]. Maltepe University.
- Kim, J., & Hatfield, E. (2004). Love types and subjective well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality, 32*(2), 173-182. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.2.173>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M., & Erbaş, Ü. (2019). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Öznel Mutluluk ve Zindelik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği) . *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 22-29 .
- Krok, D., & Telka, E. (2019). Optimism mediates the relationships between meaning in life and subjective and psychological well-being among late adolescents. *Current Issues in Personality Psychology, 7*(1), 32-42. <https://doi.org/10.5114/cipp.2018.79960>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Öztürk, A. (2013). *The relationship between Uludağ University Education Faculty students' subjective wellbeing, spirituality, optimism, anxiety, and negative affectivity*. [Unpublished master thesis]. Uludağ University.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603-619. <https://doi.org/10.1521/jsocp.23.5.603.50748>
- Pollock, N.C., Noser, A.E., Holden, C.J., & Hill, V. Z. (2016). Do orientations to happiness mediate the associations between personality traits and subjective well-being?. *Journal of Happiness Studies, 17*(2), 713-729. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9617-9>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality, 65*(3), 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagne, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology, 30*, 159-168. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.10.009>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Special issue: Cognitive perspectives in health psychology. *Cognitive Therapy and Research, 16*(2), 201-228.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 134*(1), 138-161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Tel, F.D. (2011). *The Analysis of the concept life satisfaction level and self-compassion level on university students*. [Unpublished master thesis]. Abant İzzet Baysal University

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wen, J., Zheng, X., & Zhang, L. (2007). A brief introduction to optimism research in the West [In Chinese]. *Advances in Psychological Science*, 15(1), 129-133.
- Wong, S. S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 648-652. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.009>
- Yu, Y., & Luo, J. (2018). Dispositional optimism and well-being in college students: Self-efficacy as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 46(5), 783-792. <https://doi.org/10.2224/sbp.6746>
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 7, 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Subjective well-being has long been recognized as one of the core issues in positive psychology. Researchers identified three components of subjective well-being (SWB); positive affect (pleasant emotions), negative affect (negative emotions), and life satisfaction (cognitive evaluation of one's life as a whole) (Diener et al., 1985; Diener and Diener, 1995; Diener et al., 2002). The measures obtained from these three components indicated that scores higher in positive affect, lower in negative affect, and higher in life satisfaction subscales experience higher SWB.

In the current study, we examined the associations between SWB and self-compassion (Neff, 2003), optimism (Scheier and Carver, 1992), and subjective vitality (Ryan and Frederick, 1997). In the literature, there are separate studies that yielded positive associations of SWB with self-compassion (Zessin et al., 2015), optimism (Scheier and Carver, 1992; Hajek and König, 2019), and subjective vitality (Ryan and Frederick, 1997). These results provided strong evidence regarding the associations of these specific characteristics with SWB. However, in the current study, we examined the relative contributions of the characteristics of self-compassion, optimism, and subjective vitality to SWB, believing that the results would expand our knowledge regarding their overall roles in SWB.

The current study investigates the role of self-compassion, optimism, and subjective vitality in predicting subjective well-being. As we mentioned earlier, previous research has separately assessed the role of these individual characteristics in subjective well-being. In this research, we examined all these three constructs of self-compassion, optimism, and subjective vitality about subjective well-being.

Method

We used a convenient sampling procedure in the present study. Participants were 466 (271 female, 192 male, and three missing data for gender) undergraduate university students of a campus university. All the students in this study were attending service courses that are open to students of all departments in the university. The age of the students ranged between 18 and 33, with a mean of 21.62 (SD = 1.99). The years distributed as follows: 61 (13%) freshmen, 124 (27%) sophomores, 95 (20%) juniors, and 186 (40%) seniors. The Self-Compassion Scale, Life Orientation Test, Subjective Vitality Scale, The Positive and Negative Affect Scale, and Satisfaction with Life Scale were used to obtain data. The proposed subjective well-being model was tested using Structural Equation Modeling (SEM). Using maximum likelihood estimation, all analyses were performed via AMOS 18 software (Arbuckle, 2009).

Results

To estimate a structural coefficient in SEM, Maximum likelihood estimation (MLE) was used (Pampel, 2000). The overall fit of the specified model was within the acceptable range [χ^2 (1) = .247, $p < .05$; χ^2/df - ratio = .247; CFI = 1.00 and RMSEA = .000, SRMR = .004]; that is, the goodness of fit indexes was found as χ^2 / df ratio lower than 5.0; SRMR and RMSEA values smaller than .08. The R² values for the structural equations indicated that the subjective well-being variable accounted for 28% of the variance in vitality. Overall, the total variance explained by the proposed model in subjective well-being was 72%. In the present study, subjective vitality was a mediator for the relationship between personal characteristics (self-compassion and optimism) and subjective well-being.

The several direct, indirect, and total effects made a statistically significant contribution to the prediction of subjective well-being. Based on the suggestions of Cohen (1992), it can be concluded that the direct effects of self-compassion (.35) and optimism (.28) were medium.

Regarding subjective vitality, the direct effects on subjective well-being were also medium (.41) and significant (.00).

Using indirect effect, the statistically significant indirect effect of self-compassion on subjective well-being was small (.10) through the paths of subjective vitality. Similarly, optimism (.14) had a statistically significant indirect effect on subjective well-being through subjective vitality. When participants had high scores of self-compassion and optimism, their subjective vitality was getting higher, and they got higher subjective well-being scores. More specifically, subjective vitality was the mediator between independent and dependent variables. Table 2 presents all the direct, indirect, and total effects between variables.

The total effect is the sum of the direct effect and indirect effect of all presumed pathways (Kline, 2005). In the present study, subjective well-being was an outcome variable. Therefore the primary interest was the total effects on subjective well-being. Self-compassion and optimism had a total effect on subjective well-being as .45 (medium) and .42 (medium), respectively.

Discussion and Conclusion

In the present study, we found that subjective vitality was the predictor of subjective well-being and the mediator between the relationships of self-compassion, optimism, and subjective well-being. For participants who had high scores of self-compassion and optimism, their subjective vitality was getting higher, and they got higher subjective well-being scores.

The present study had some limitations. The study was restricted to the students of one university, which limits the generalizability of the results. All the measures used in the current study were self-report measures. Therefore, other data collection and analysis types, such as qualitative research, may provide more detailed information about the relationships between compassion, optimism, vitality, and well-being.

The present study may have several implications for counseling practice. The current research findings may provide further insight to practitioners working in university counseling centers in planning preventive and remedial programs for clients to help them achieve a higher level of well-being. These programs may develop a more positive view of self by increasing students' physical and mental energies to help them achieve greater life satisfaction and happiness.

Future research will be essential to establish the links with some psychological and social outcomes because academic achievement and interpersonal problems are two significant concerns of university students, leading them to experience depression, anxiety, and stress. It will also be important to test the model of the present study in community samples, which will provide further evidence regarding the relationships obtained in the present study.