

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL VE PSİKOLOJİK İYİ OLMANIN YORDAYICILARININ İNCELENMESİ

Fulya Cenkseven*

Turan Akbaş**

ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının dışadönüklük, nevrozizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından ne oranda yordandığını belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırma, 17-28 yaşları arasında yer alan 205 kız, 295 erkek olmak üzere toplam 500 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla Ryff'in (1989a) "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", öznel iyi olma düzeylerini belirlemek için "Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Ayrıca "Eysenck Kişilik Envanteri", "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" ve "Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri" kullanılmıştır.

Aşamalı regresyon analizi sonucunda arkadaşlarla ilişkilerden algılanan hoşnutluğun öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Ancak diğer değişkenlerin tamamının toplam varyansın % 63.9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca aşamalı regresyon analizi sonucunda algılanan sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı

yordayıcıları olmadığı bulunmuştur. Ancak diğer değişkenlerin tamamı toplam varyansın %59'unu açıklamaktadır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Öznel İyi Olma, Psikolojik İyi Olma, Yaşam Doyumu, Olumlu ve Olumsuz Duygu, Dışadönüklük, Nevrotizm, Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük.

ABSTRACT

In this study, it has been aimed to determine the rate of how university students' subjective and psychological well-being are predicted by their level of extraversion, neuroticism, locus of control, learned resourcefulness, socio-economic status, gender, health situations and satisfaction of social interactions, recreation activities and academic conditions.

The study was conducted with 500 university students. 205 of whom were female and 295 of whom were male. "Ryff's Scales of Psychological Well-Being" were used to determine the level of students' psychological well-being. Similarly; in order to determine their subjective well-being level, both "Positive-Negative Affect Schedule" and "Life Satisfaction Scale" were used. "Scales of Psychological Well-Being" were adapted into Turkish by the researcher in the present study. Additionally, "Eysenck Personality Questionnaire", "Rotter Internal-External

* Yard. Doç. Dr. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana

** Prof. Dr. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana
e-posta: fulyac@cu.edu.tr

Control Scale” and “Rosenbaum Learned Resourcefulness Inventory” were used.

The results of stepwise regression analyses show that the satisfaction with the interaction of friends was not a significant predictor of subjective well-being. But, other variables mentioned explained 63.9 % of the total variance. Besides, as for the results of the stepwise regression analyses, it was revealed that perceived healthiness, socio-economic status and academic achievement did not significantly predict psychological well-being. But, it was observed that other variables explained 59 % of the total variance.

KEY WORDS: Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, Life Satisfaction, Positive and Negative Affect, Extraversion, Neuroticism, Locus of Control, Learned Resourcefulness.

İnsanın iyi olmayı anlama ve keşfetme çabası insanlık tarihinin başından bu yana süregelen bir etkinliktir. Bu amaçla uzun yıllardan beri insanın özellikleri ve nitelikleri ayrıntılı bir şekilde tanımlanmaya çalışılmıştır. İlgili yazında iyi olma üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında iki temel bakış açısı olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki hazcılık (hedonizm), diğeri ise psikolojik işlevsellikdir (eudaimonism). Hazcılık iyi olmada haz ya da mutluluğu temel alır. Psikolojik işlevsellikde ise, iyi olma ile bireyin tam işlev yapma veya kendini gerçekleştirme düzeyi, kendini anlama ve anlamlılık üzerine odaklanması ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Hazcı yaklaşım birçok araştırmada “öznel iyi olma” ile değerlendirilmektedir. İyi olmayı eudaimonism bakış açısına göre ele alan çalışmalar ise, Ryff ve Singer (1996, 2000)’ın “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” olarak isimlendirdiği teorisi ve Ryan ve Deci (2000)’nin “Öz-Belirlemecilik Teorisi (Self-Determination Theory)” adları altında toplanmaktadır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin iyi olmaları -daha bütüncül bir şekilde ele almak amacıyla- her

iki bakış açısını yansıtan öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeyleri açısından incelenmektedir.

Öznel iyi olma kavramı, bireylerin yaşamlarını neden pozitif yollardan değerlendirdikleri ile ilgilenmektedir (Diener, 1984). Olumlu nitelikleri ve olumlu ölçmeleri kapsayan bir alandır (Yetim, 2001). Öznel iyi olma, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşene sahiptir. Duygusal bileşenler olumlu duygu ve olumsuz duygudan oluşmaktadır. Bilişsel bileşeni ise bireyin yaşam doyumudur (Diener ve Larsen, 1993; Diener ve Suh, 1997; Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002).

Olumlu duygu isteklilik, enerjik olma, ruhsal uyarılmışlık ve kararlılık terimlerinin birleşimini ifade etmektedir. Karşıt olarak, olumsuz duygu üzüntü, kaygı, korku, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan duygu durumlarının geniş bir aralığını yansıtmaktadır (Watson, 1988; Watson ve Pennebaker, 1989). Öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni olan yaşam doyumunu, bireyin yaşamın çeşitli alanlarını (iş, evlilik, sağlık vb.) değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Diener ve Diener, 1995). Yaşam doyumunu duygunun değerlendirilmesinden ziyade bilişsel yargıları içerir (Greenspoon ve Saklofske, 1998) ve duygusal bileşeni tamamlayıcı özelliğindedir (Brayant ve Veroff, 1982).

Psikolojik iyi olma kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumunu gibi öznel iyi olmanın önemli ampirik göstergelerinden farklıdır (Bradburn, 1969; Diener, 1984). Nitekim Ryff (1989a) öznel iyi olmanın “psikolojik iyi olmanın temel yapısını tanımlamak için planlanmadığı”nı (s.1070) belirtmektedir. Ryff’a (1989a) göre, psikolojik iyi olma olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal temelli yaklaşımların yokluğunu vurgulayan Ryff (1989a, 1995) kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu

psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel olarak “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” olarak adlandırılan modelini oluşturmuştur. Ryff (1989a, 1995) bu modelde Maslow (1968)’un kendini gerçekleştirme, Allport (1961)’un olgunlaşma, Rogers (1961)’in tam işlev yapan insan ve Jung (1933)’un bireyselleşme kavramlarından, Erikson (1968)’un psikososyal gelişim aşamaları, Buhler (1935)’in temel yaşam eğilimleri ve Neugarten (1973)’in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri ve Jahoda (1960)’nın belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanmışır.

Ryff (1989a)’ın önerdiği “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli” altı psikolojik boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik) içermektedir (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002)’a göre, her ne kadar öznel iyi olma ile psikolojik iyi olma olumlu psikolojik sağlığın farklı yönlerini içerseler de, birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Nitekim birçok araştırmacı öznel ve psikolojik iyi olmayı çok boyutlu bir olgu olarak birlikte ele almaktadırlar (Ryan ve Deci, 2001). Bu bağlamda olumlu psikolojik sağlığı çok yönlü ve bütün olarak inceleyebilmek için iki yaklaşımın birlikte ele alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın ilişkili olduğu kavramlar ve kaynaklarını belirlemek amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Araştırmalar incelendiğinde öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın en önem-

li yordayıcıları arasında dışadönüklük ve nevrotizmin yer aldığı dikkati çekmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998; Diener ve ark., 1999; Schmutte ve Ryff, 1997). Araştırmalar dışadönüklüğün olumlu duygu ve yaşam doyumunu ile olumlu ilişkisi olduğunu gösterirken (Costa ve McCrae, 1980; Diener ve Fujita, 1995; Diener ve Larsen, 1993; McCrae ve Costa, 1991; Rusting ve Larsen, 1997) nevrotizm, olumsuz duygu ile ilişkilidir. Ayrıca nevrotizm ve yaşam doyumunu arasında negatif ilişki vardır (Clark ve Watson, 1988; Costa ve McCrae, 1980; McCrae ve Costa, 1991; Rusting ve Larsen, 1997). Aynı şekilde nevrotizm ve olumlu duygu negatif ilişki göstermektedir (Costa ve McCrae, 1980; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Bu çalışmalar olumlu ve olumsuz duygunun ve yaşam doyumunun dışadönüklük ve nevrotizmin yapılarından etkilenmiş olduğuna kanıt oluşturmaktadır.

Schmutte ve Ryff (1997)’in dışadönüklük ve nevrotizmin psikolojik iyi olma ile ilişkisini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada nevrotizmin (olumsuz yönde) ve dışadönüklüğün (olumlu yönde) psikolojik iyi olmanın güçlü ve tutarlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Cooper, Okamura ve McNeil (1995) dışadönüklüğün psikolojik iyi olma ile olumlu yönde ilişkisi olduğunu bulmuşlardır.

Öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi olan kavramlardan biri kontrol odağıdır. Araştırmalar psikolojik sağlık ve duygu durumunun kontrol inançlarına bağlı olduğunu (Emmons ve Diener, 1985; Heackhausen ve Schulz, 1995; Lachman ve Weaver, 1998) ve iç kontrol odağı inancının psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Malki, 1998). Ancak öznel iyi olma için bu durumun geçerli olamama ihtimalinin de olup olmadığı sorgulanabilir. Bireylerin olayların sorumluluğunu ve nedenini başkaları ya da şans gibi dış etmenlere yüklemeleri bazen sorumluluğu kendilerinin almasından daha fazla mutluluk verici olabilmektedir (DeNeve, 1999; Yetim, 2001). Nitekim DeNeve ve Cooper’ın (1998) meta-analitik

çalışmasında kontrol odağının şans faktörünün öznel iyi olma için güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Ancak Klonowicz (2001) biraz farklı olarak, dış kontrol odağı inancının olumlu duygu ile negatif, olumsuz duygu ve yaşam doyumu ile ise pozitif ilişki gösterdiğini saptamıştır.

Öznel iyi olma ve kontrol odağı için geçerli olan bu durum psikolojik iyi olma için geçerli değildir. Araştırmalar iç kontrol odağı inancı ve psikolojik iyi olma arasında olumlu ilişki olduğunu göstermektedir (Ryff, 1989a; Cooper ve Ark., 1995). Ryff (1989a) araştırmasında iç kontrol odağı ile psikolojik iyi olmanın tüm boyutları arasında olumlu ilişki belirlerken, diğerlerinin güçlü olduğu inancı ve şans değişkenlerinin psikolojik iyi olmanın tüm boyutları ile olumsuz ilişki gösterdiğini belirlemiştir. Bir başka çalışmada ise, iç kontrol odağına sahip olma ile psikolojik iyi olmanın Çevresel Hakimiyet, Bireysel Gelişim, Yaşama Amacı ve Kendini Kabul boyutları ile olumlu yönde ilişki olduğu görülmektedir (Cooper ve Ark., 1995).

DeNeve (1999) mutluluk veya öznel iyi olma gereksinimlerini en fazla dile getiren bireylerin yaşamlarındaki olayları kontrol edemedikleri duygusuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Diğer yandan stresli yaşam olaylarını güçlü bir şekilde karşılayabilme, başa çıkma becerilerine sahip olma öznel iyi olma için önemli bir etkidir. Stresli yaşam olaylarıyla bilişsel başa çıkma stratejilerinin kişideki repertuarını ifade eden “öğrenilmiş güçlülük” düzeyinin bireyde yüksek olması, dağarcığında her türlü başa çıkma ve öz-kontrol becerilerinin yaygın biçimde bulunduğu anlamına gelmektedir. Bu özelliklere sahip birey, stresle başa çıkmada, bu donanımı sayesinde stresörlerden daha az etkilenebilmekte ve daha az psikolojik sorun yaşayabilmektedir (Dağ, 1992). Dolayısıyla da bu durum hem öznel iyi olma hem psikolojik iyi olma durumuna etkide bulunabilir. Nitekim yaşamımızdaki iyi olayların olumlu duygu boyutu ile, kötü ve stres yaratan olayların ise olumsuz duygu boyutu ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Warr,

Barter, Brownbridge, 1983; Reich ve Zatura, 1981). Bu durumda bireyin yaşamındaki kötü ve stres yaratan olaylarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi bireyin hem öznel hem de psikolojik iyi olmasını arttıracacağı düşünülmektedir. Ancak bu konularla ilgili yazın incelendiğinde öğrenilmiş güçlülük ile öznel ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yeterince araştırma olmadığı görülmektedir.

Aile, arkadaş ve aşk ilişkilerinden algılanan hoşnutluk, öznel iyi olmanın belirleyicileri arasında yer almaktadır. Arkadaşlık ve sosyal aktivite ile öznel iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğu (Harlow ve Cantor, 1996), özellikle arkadaşlarla kurulan sosyal ilişkinin mutluluğu arttırdığı belirlenmiştir (Mancini ve Orthner, 1980). Bazı araştırmalar akrabalarla kurulan ilişkilerin mutlulukla ilişkisi olmadığını gösterirken (Mancini ve Orthner, 1980), bazıları ebeveynlerle ilişkinin mutluluğu doğrudan etkileyen güçlü bir yordayıcı olduğunu (Cheng ve Furnham, 2003) göstermektedir. Öznel iyi olmanın en önemli belirleyicilerinden birinin de aşk olduğu görülmektedir (Emmons, Larsen, Levine ve Diener, 1983; Akt, Diener, 1984). Cooper ve arkadaşları (1995) arkadaş ve aile ile kurulan ilişkiden algılanan doyumun, akrabalarla ilişkilerinden algılanan doyuma göre psikolojik iyi olmayı daha olumlu yönde etkilediğini belirtmektedirler. Ayrıca bir çok çalışma genç insanlarda boş zaman etkinlikleri ve öznel iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Cheng ve Furnham, 2003). Hem sosyal etkinliklerin hem de yalnız gerçekleştirilen etkinliklerin mutluluğun yordayıcıları arasında olduğu belirlenmiştir (Argyle ve Lu, 1990a).

Açıklamalardan anlaşılacağı üzere öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın kaynakları ve ilişkili olduğu kavramları belirlemeye yönelik birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda dışadönüklük ve nevrotizmin, kontrol odağının, bilişsel başa çıkma becerisine sahip olmanın, sosyal ilişkilerine ve boş zaman etkinliklerine ilişkin hoşnutluk düzeyinin hem öznel iyi

olma hem de psikolojik iyi olma üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ancak bu araştırmalar yurt dışında yapılmış çalışmalardır. Ülkemizde ise öznel ve psikolojik iyi olma çeşitli boyutlarıyla yeterince ele alınmamıştır. Bu araştırmada da daha önce yurt dışında yapılan bu çalışmalara paralel olarak ülkemizde “*Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını demografik değişkenler, dışadönüklük, nevrotizm, öğrenilmiş güçlülük, kontrol odağı inancı, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik başarısına ilişkin hoşnutsuzluk düzeyleri ve algılanan sağlık durumu ne oranda yordamaktadır?*” sorusuna yanıt aranmıştır.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2002-2003 öğretim yılında Çukurova Üniversitesi'nin 11 fakültesine devam eden 6614'ü kız (%40.98), 9527'si erkek (%59.02) olmak üzere toplam 16141 öğrenciden oranlı küme örnekleme yöntemi ile seçilen 205 kız, 295 erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci oluşturmaktadır. Örnekleme oluşturan öğrenciler evreni oluşturan öğrencilerin fakülte ve cinsiyetlerine göre dağılımı dikkate alınarak benzer oranlarda örnekleme alınmışlardır. Örnekleme alınan öğrenciler 17 ile 28 yaşları arasında olup, yaş ortalamaları 21.76'dır.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Ryff (1989a) tarafından geliştirilen “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” (Scales of Psychological Well-Being) altı ölçeğin kombinasyonundan oluşmaktadır. Ölçek 6'lı Likert türünde olup her bir boyutta 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden oluşmaktadır. (Ryff, 1989a; Ryff, Lee, Essex ve Schumutte, 1994). Türkçe formların güvenilirlik çalışmaları 17-28 yaşları arasındaki 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Madde analizi sonucunda 84 maddenin toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57, her bir maddenin içinde bulunduğu ölçeğin toplam puanıyla kore-

lasyonlarına bakıldığında ise, değerlerin .30 ile .70 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının .74 ile .83, test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise .74 ile .77 arasında olduğu belirlenmiştir. Ölçeklerin birbirleriyle ve toplam puanla korelasyonları tatmin edici düzeydedir (.28-.73). Ayrıca öğrencilerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Yönelimi Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu Duygu-Olumsuz Duygu Ölçeği, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Zung Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri”nden aldıkları puanlar arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği: Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından olumlu duygu ve olumsuz duyguyu ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek beşli likert tipinde olup, 10'u olumlu, 10'u olumsuz olmak üzere 20 sıfattan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonunu yapan Gençöz (2000), faktör analizi sonucunda maddelerin orijinalinde olduğu gibi olumlu ve olumsuz duygu faktörleri altında ağırlıklı olarak toplandıklarını belirlemiştir. Ölçeğin iç tutarlığı olumlu ve olumsuz duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise yine aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak belirlenmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği” yedili likert tipi derecelendirme ölçeği olup toplam beş maddeden oluşmaktadır. Köker (1991) Türkçe formun test tekrar test korelasyon katsayısını .85 olarak belirlemiş, toplam puan ile maddeler arasında ise .71-.80 arasında korelasyon değerleri saptamıştır. Yetim (1991) ise, düzeltilmiş split-half değerini .75, Kuder Richardson-20 değerini ise .78 olarak belirlemiştir.

Eysenck Kişilik Envanteri: Eysenck ve Eysenck (1975) tarafından geliştirilen envanterin Türkçe'ye uyarılama çalışması Topçu (1982) tarafından yapılmıştır. Envanter 16 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanabilmekte olup “psikotizm”, “nevrotizm”, “yalan”, “dışadönüklük” ve “içedönüklük” boyutlarını ölçen “Evet-Hayır” şeklinde

cevaplanan zorunlu seçmeli 101 maddeden oluşmaktadır. Toplam 1092 yetişkinden oluşan örneklem grubuna envanterin uygulanması sonucunda, testin ölçeklerinin Türkçe formlarının kabul edilebilir düzeylerde güvenilir ve geçerli oldukları bulunmuştur. (Akt. Tokgöz, 1997).

Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği: Rotter (1966) tarafından geliştirilmiş olan ölçek Dağ (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 6'sı dolgu maddesi olmak üzere toplam 29 maddeden oluşmaktadır. Her madde zorunlu seçmeli cevaplama türünde ikişer seçeneği kapsamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan dış kontrol odağı inancının varlığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun üniversite öğrencilerine uygulanması sonucunda elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .83, KR-20 tekniğiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .68, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .70 olarak belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısına yakın olduğu belirlenmiştir (Dağ, 1990).

Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri: 1980 yılında Rosenbaum tarafından geliştirilen bu ölçme aracı 6'lı Likert türünde olup, 36 maddeden oluşmaktadır. Siva (1991) Türkçe formun iç tutarlık katsayısını .79, Dağ (1991) ise test-tekrar test güvenilirliğini .80 ve Cronbach iç tutarlık katsayısını .78 olarak belirlemiştir. Türkçe formun faktör yapısının orijinalinin faktör yapısına büyük oranda benzer olduğu görülmüştür (Dağ, 1991).

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formunda öğrencinin yaşı, cinsiyeti, bölümü, sosyo-ekonomik statülerine ve sağlık durumuna ilişkin sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerini (SES) belirlemek amacıyla, Bacanlı (1997) tarafından geliştirilen "Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği" araştırmanın amacına uygun olmayan bazı maddeler çıkarılarak, bazı maddeler ise güncelleştirilerek yer verilmiştir. Ayrıca kişisel bilgi formunda bireyin ailesi, arkadaşları, sevgilisi/flörtü ile ilişkisine, boş zaman etkinliklerine ve akademik başarısına ilişkin hoşnutsuzluk düzeyle-

rini belirlemek amacıyla 5'li Likert türünde yanıtlanabilecek ifadeler bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada *aşamalı çoklu regresyon analizi* kullanılmıştır. Bu analizde bağımsız değişkenlerin eşitliğe giriş sırası istatistiksel ölçütlere göre belirlenir. Her bir bağımsız değişken eşitlikteki kendi giriş sırası bakımından ne eklendiğine göre değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bulguların anlamlı olup olmadığı değerlendirilmesinde .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır. Araştırmada olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanlarından elde edilen öznel iyi olma puanları şu formül ile hesaplanmıştır:

$$\text{Öznel İyi Olma} = \text{Yaşam Doyumu} + \text{Olumsuz Duygu} - \text{Olumlu Duygu}$$

Öznel iyi olma puanları hesaplanmadan önce değişkenlerden elde edilen puanlar z-puanlarına dönüştürülmüştür.

BULGULAR

Bağımsız değişkenlerin tamamının öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma ile ilişkileri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Ancak bu ilişkiler ölçüt değişkenle (öznel iyi olma-toplam) yordayıcı değişkenler arasında çoklu eş doğrusallık (multicollinearity) sorununa neden olacak kadar yüksek değildir.

Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordayıcıları

Tablo 1'de öznel iyi olmanın yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Görüldüğü gibi arkadaşlarla ilişkilerden algılanan hoşnutsuzluk değişkeni dışındaki tüm değişkenlerin katkısı anlamlıdır.

Tablo 1: Öznel İyi Olmanın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata B	Beta	F _{Değişim}	F _{Regresyon}	R ²	R ² 'deki Artış Miktarı
1	Nevrotizm	-.10	.02	-.22***	204.58** *	204.58***	.290***	.290
2	Dışadönüklük	.12	.02	.24***	101.63** *	173.78***	.409***	.119
3	Akademik durum	.36	.06	.18***	78.61***	160.14***	.489***	.080
4	Öğrenilmiş güçlülük	.03	.00	.21***	61.61***	150.19***	.545***	.056
5	Ebeveynle ilişki	.33	.06	.16***	51.96***	142.91***	.587***	.042
6	Flört ile ilişki	.21	.05	.13***	29.07***	130.71***	.609***	.022
7	Sosyo-ekonomik statü	.02	.01	.10***	17.65***	118.34***	.622***	.013
8	Cinsiyet	.39	.12	.09***	8.06**	106.04***	.627**	.005
9	Sağlık	-.25	.09	-.08**	8.07**	95.51***	.633**	.006
10	Dış kontrol odağı	-.04	.02	-.07*	5.37*	88.17***	.636*	.003
11	Boş zaman	.13	.06	.07*	4.63*	81.17***	.639*	.003

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

Tablo 1'e bakıldığında kişilik değişkenleri olan nevrozizm ve dışadönüklüğün ilk sıralarda eşitliğe alındığı görülmektedir. Analiz aşamasında ilk sırada yer alan *nevrozizm*, ilgili R² değerlerine göre, öznel iyi olma puanlarında gözlenen toplam varyansın % 29'unu açıklamaktadır. Nevrotizmin varyansa olan bu katkısı anlamlıdır [F_{reg} (1, 499) = 204.58, p <.001]. İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan *dışadönüklük* ile açıklanan toplam varyans oranı % 40.9'a yükselmiştir. Dışadönüklük, açıklanan toplam varyansa % 11.9 oranında katkıda bulunmuştur. Dışadönüklüğün varyansa olan bu katkısı [F_{reg} (2, 499) = 173.78, p <.001] ve R² de sağladığı artış anlamlıdır [F_{değişim} (1, 497) = 101.63, p<.001]. Üçüncü aşamada *akademik başarıdan algılanan hoşnutluk* değişkeninin eşitliğe katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 48.9'a yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 8'dir. Akademik başarıdan algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (3, 499) = 160.14, p <.001] ve R² de sağladığı artış anlamlıdır [F_{değişim} (1, 496) =78.61, p <.001]. Tablo-1'de görüldüğü gibi dördüncü aşamada *öğrenilmiş güçlülüğün* eşitliğe katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 54.5'e yükselmiştir. Bu değişken

de, açıklanan toplam varyansa % 5.6 oranında katkıda bulunmuştur. Öğrenilmiş güçlülük değişkeninin hem varyansa olan katkısı [F_{reg} (4, 499) = 150.19, p <.001] hem de R² de sağladığı artış anlamlıdır [F_{değişim} (1, 495) = 61.61, p <.001]. Beşinci aşamada eşitliğe katılan *ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk* değişkeni ile açıklanan toplam varyans oranı % 58.7'ye yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 4.2'dir. Ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [F_{reg} (5, 499) = 142.91, p <.001] ve R² de sağladığı artış anlamlıdır [F_{değişim} (1, 494) = 51.96, p <.001]. *Flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluğun* altıncı sırada regresyon eşitliğine katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 60.9'a yükselmiştir. Bu değişkenin eşitliğe katılması ile açıklanan toplam varyansta % 2.2 düzeyinde artış olmuştur. Flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk değişkeninin hem varyansa olan katkısı [F_{reg} (6, 499) = 130.71, p <.001] hem de R² de sağladığı artış anlamlıdır [F_{değişim} (1, 493) = 29.07, p <.001]. Tablo-1'de görüldüğü gibi yedinci aşamada *sosyo-ekonomik statünün* eşitliğe katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 62.2'ye yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 1.3'tür. Sosyo-ekonomik statünün hem varyansa olan katkısı

[$F_{reg} (7, 499) = 118.34, p < .001$] hem de R^2 de sağladığı artışın anlamlı [$F_{değişim} (1, 492) = 17.65, p < .001$] olduğu belirlenmiştir. Sekizinci aşamada *cinsiyet* değişkeninin eşitliğe katılması ile açıklanan toplam varyans % 62.7'ye yükselmiştir. Cinsiyetin eşitliğe katılması ile açıklanan toplam varyansta % 0.5 düzeyinde artış olmuştur. Cinsiyet değişkeninin varyansa olan katkısı [$F_{reg} (8, 499) = 106.04, p < .001$] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim} (1, 491) = 8.06, p < .01$]. Dokuzuncu aşamada *algılanan sağlık* değişkeninin eşitliğe katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 63.3'e yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 0.6'dır. Algılanan sağlık değişkeninin varyansa olan katkısı [$F_{reg} (9, 499) = 95.51, p < .001$] yanısıra R^2 de sağladığı artışın da anlamlı [$F_{değişim} (1, 490) = 8.07, p < .01$] olduğu görülmüştür. Tablo-1'de görüldüğü gibi onuncu aşamada *dış kontrol odağı inancının* eşitliğe katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 63.6'ya yükselmiştir. Bu değişkenin eşitliğe katılması ile açıklanan toplam varyansta % 0.3 miktarında artış olmuştur. Dış kontrol odağı inancının hem varyansa olan katkısı [$F_{reg} (10, 499) = 88.17, p < .001$] hem de R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim}$

(1, 489) = 5.37, p < .05]. Onbirinci ve son sırada regresyon eşitliğine katılan *boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk* değişkeni ile birlikte açıklanan toplam varyans oranı %63.9'a yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 0.3'tür. Boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [$F_{reg} (11, 499) = 81.17, p < .001$] yanısıra R^2 de sağladığı artışın da anlamlı [$F_{değişim} (1, 488) = 4.63, p < .05$] olduğu belirlenmiştir. Yordayıcı onbir değişkenin üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma puanlarında gözlenen toplam varyansın % 63.9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yordayıcıları

Tablo 2'de psikolojik iyi olmanın yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Görüldüğü gibi algılanan sağlık, sosyo-ekonomik statü, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk değişkeni dışındaki tüm değişkenlerin katkısı anlamlıdır.

Tablo 2: Psikolojik İyi Olmanın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata B	Beta	F _{Değişim}	F _{Regresyon}	R ²	R ² 'deki Artış Miktarı
1	Öğrenilmiş güçlülük	.61	.09	.23***	200.41***	200.41***	.286***	.286
2	Dışadönüklük	2.68	.33	.26***	111.89***	178.47***	.416***	.130
3	Nevrotizm	-2.07	.32	-.22***	72.64***	160.34***	.489***	.073
4	Flört ile ilişki	3.73	1.96	.10**	46.23***	142.78***	.532***	.043
5	Arkadaşla ilişki	5.78	1.58	.12***	20.15***	122.67***	.549***	.017
6	Dış kontrol odağı	-1.81	.40	-.14***	16.26***	108.10***	.563***	.014
7	Cinsiyet	11.43	2.66	.13***	17.67***	93.35***	.577***	.014
8	Ebeveynle ilişki	4.18	1.37	.10**	9.63**	88.76***	.585**	.008
9	Boş zaman	3.49	1.25	.09**	7.78**	80.85***	.590**	.005

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

Tablo 2'ye bakıldığında analiz aşamasında ilk sırada yer alan *öğrenilmiş güçlülük* değişkeninin, ilgili

R^2 değerlerine göre, öznel iyi olma puanlarında gözlenen toplam varyansın % 28.6'sını açıkladığı görülmek-

tedir. Öğrenilmiş güçlülüğün varyansa olan bu katkısı anlamlıdır [$F_{reg} (1, 499) = 200.41, p < .001$]. İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan *dışadönüklük* ile açıklanan toplam varyans oranı % 41.16'ya yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış % 13'tür. Dışadönüklüğün varyansa olan bu katkısının [$F_{reg} (2, 499) = 178.47, p < .001$] ve R^2 de sağladığı artışın anlamlı [$F_{değişim} (1, 497) = 111.89, p < .001$] olduğu belirlenmiştir. Üçüncü aşamada ise bir diğer kişilik boyutu olan *nevrotizm* değişkeni eşitliğe katılmıştır. Böylece açıklanan toplam varyans oranı % 48.9'a yükselmiştir. Bu değişkeninin varyansa olan katkısı [$F_{reg} (3, 499) = 160.34, p < .001$] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim} (1, 496) = 72.64, p < .001$]. Tablo-2'de görüldüğü gibi dördüncü aşamada *flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk* değişkeninin eşitliğe katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 53.2'ye yükselmiştir. Flört ile ilişkisinden algılanan hoşnutluk değişkeninin hem varyansa olan katkısının [$F_{reg} (4, 499) = 142.78, p < .001$] hem de R^2 de sağladığı artışın anlamlı [$F_{değişim} (1, 495) = 46.23, p < .001$] olduğu görülmüştür. Beşinci aşamada regresyon eşitliğine katılan *arkadaşla ilişkisinden algılanan hoşnutluk* değişkeni ile açıklanan toplam varyans oranı % 54.9'a yükselmiştir. Arkadaşla ilişkiden algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [$F_{reg} (5, 499) = 122.67, p < .001$] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim} (1, 494) = 20.15, p < .001$]. *Dış kontrol odağı inancının* altıncı sırada regresyon eşitliğine katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 56.3'e yükselmiştir. Dış kontrol odağı inancının hem varyansa olan katkısı [$F_{reg} (6, 499) = 108.10, p < .001$] hem de R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim} (1, 493) = 16.26, p < .001$]. Tablo-2'de görüldüğü gibi yedinci aşamada *cinsiyetin* eşitliğe katılmasıyla birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 57.7'ye yükselmiştir. Cinsiyetin hem varyansa olan katkısı [$F_{reg} (7, 499) = 93.35, p < .001$] hem de R^2 de sağladığı artışın anlamlı [$F_{değişim} (1, 492) = 17.67, p < .001$] olduğu belirlenmiştir. Sekizinci aşamada *ebeveynle ilişkiden algıla-*

nan hoşnutluk değişkeninin eşitliğe katılması ile açıklanan toplam varyans % 58.5'e yükselmiştir. Ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [$F_{reg} (8, 499) = 88.76, p < .001$] ve R^2 de sağladığı artış anlamlıdır [$F_{değişim} (1, 491) = 9.63, p < .01$]. Dokuzuncu ve son sırada eşitliğe katılan *boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk* değişkeni ile birlikte açıklanan toplam varyans oranı % 59'a yükselmiştir. Boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkeninin varyansa olan katkısı [$F_{reg} (9, 499) = 80.85, p < .001$] yanısıra R^2 de sağladığı artışın da anlamlı [$F_{değişim} (1, 490) = 7.78, p < .01$] olduğu görülmüştür. Yordayıcı dokuz değişkenin üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma puanlarında gözlenen toplam varyansın % 59'unu açıkladığı belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Aşağıda her bir değişken, yordayıcılık düzeyleri de dikkate alınarak elde edilen bulgular ışığında tartışılmıştır.

Kişilik Özellikleri (Dışadönüklük ve Nevrotizm): Dışadönüklük ve nevrotizm değişkenleri hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları arasında yer almaktadır. Nevrotizm ve dışadönüklüğün öznel iyi olmanın en önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Psikolojik iyi olma açısından bakıldığında ise dışadönüklük ikinci, nevrotizm ise üçüncü aşamada eşitliğe katkıda bulunmuşlardır. Elde edilen bu sonuçlar nevrotizm ve dışadönüklüğün öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın çok önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir.

İlgili yazına bakıldığında öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın en önemli yordayıcıları arasında dışadönüklük ve nevrotizmin yer aldığı dikkati çekmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998; Diener ve Ark., 1999; Furnham ve Cheng, 1999; Schmutte ve Ryff, 1997). Araştırmalar dışadönüklüğün olumlu duygu ve yaşam doyumu ile nevrotizmin ise olumsuz duygu ile ilişkili

olduğunu göstermektedir (Costa ve McCrae, 1980; Diener ve Fujita, 1995; Diener ve Larsen, 1993; McCrae ve Costa, 1991; Rusting ve Larsen, 1997; Watson ve Clark, 1992). Ayrıca nevrozizm ve yaşam doyumu (Clark ve Watson, 1988; Costa ve McCrae, 1980; McCrae ve Costa, 1991; Rusting ve Larsen, 1997) ve olumlu duygu arasında negatif ilişki belirlenmiştir (Costa ve McCrae, 1980; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Bu çalışmalar bu araştırmada elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir. Bu araştırmada da nevrozizm ve dışadönüklüğün öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Benzer olarak, dışadönüklük ve nevrozizm psikolojik iyi olmanın da anlamlı yordayıcılarıdır. Nitekim bu bulgu başka çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Cooper ve Ark., 1995; Schmutte ve Ryff, 1997).

Francis (1999, s.6) “mutluluk sürekli dışadönüklük olarak isimlendirilebilecek birşeydir” diyerek mutluluk ve dışadönüklük arasındaki güçlü ilişkiyi ifade etmektedir. Bu ilişki dışadönüklük ve olumlu duygu arasında en güçlüdür. Argyle ve Lu (1990a) dışadönüklerin haz kaynaklarına takım ve klüplerde yer alarak, partilere ve danslara giderek ulaştıklarını belirlemiştir. Ayrıca kuşkusuz ki, dışadönükler kendilerini olumlu sonuçlara ulaştıracak sosyal becerilere sahiptirler. Boylamsal bir çalışmada Argyle ve Lu (1990b) dışadönüklerin mutluluk kaynaklarından birinin, sosyal becerilere sahip olmaları olduğunu belirlemiştir.

Dışadönüklük olumlu duyguya ulaştırırken, nevrozizm olumsuz duyguya ulaştırır. Nevrozizm öznel iyi olmada olumsuz duygu bileşeninin temel kaynağıdır (Argyle, 1996). Nitekim sosyal destek üzerinde yapılan bir araştırma düşmanca olan, arkadaşça olmayan, benmerkezci, negatif, kötümser, vb. olan bireylerin yalnız ve çok fazla sosyal destek almayan kişiler olduklarını ve bunun da ruh sağlığının kötü olmasına yol açtığını göstermektedir (Sarason ve Ark., 1990; Akt. Argyle, 1996). Özetle, bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili yazın ile tutarlılık göstermektedir.

Nevrozizm ve dışadönüklük hem öznel iyi olma, hem de psikolojik iyi olmanın en güçlü kaynakları arasında yer almaktadır.

Öğrenilmiş Güçlülük: Öğrenilmiş güçlülük öznel ve psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcılarından biridir. Öğrenilmiş güçlülüğün psikolojik iyi olmanın en güçlü yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Öznel iyi olma açısından bakıldığında ise, öğrenilmiş güçlülüğün nevrozizm, dışadönüklük ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluk değişkenlerinden sonra dördüncü aşamada eşitliğe anlamlı katkıda bulunduğu görülmüştür.

İlgili yazında öğrenilmiş güçlülüğün öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma ile birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. “Öğrenilmiş güçlülük” duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkabilmek için kendine yönerge verme, problem çözmeye becerilerini kullanma, anlık doyumu erteleyebilme ve içsel olayları kendi kendine düzenleyebileceğine dair genel bir inanca sahip olmayı içermektedir (Rosenbaum, 1980). Bu özelliklere sahip bireyler stresle başa çıkmada bu donanımları sayesinde stresörlerden daha az etkilenmekte ve daha az psikolojik sorun yaşamaktadırlar (Dağ, 1992). Bu nedenle öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kişilerin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeylerinin de yüksek olmasını beklenmektedir. Bu araştırmada da, stresle başa çıkmada bireyin kullandığı bilişsel stratejileri içeren öğrenilmiş güçlülüğün hem öznel iyi olmayı, hem de psikolojik iyi olmayı anlamlı oranda yordadığı belirlenmiştir.

Ebeveyn, arkadaş ve flört ile ilişkilerinden hoşnut olma: Sosyal etkileşim mutluluğun belirleyicilerinden biridir. Mutluluğa dair ilk ampirik çalışmalardan birinde Wilson (1967) sosyal etkileşimin mutluluğun en güçlü yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir. Emmons ve Diener (1985) da çalışmalarında üniversite öğrencilerinin kişilerarası becerilerinin olumlu duygu ve yaşam doyumu ile anlamlı ilişkisi olduğunu belirlemiştir.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında, ebeveynle ve flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluğun hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olmanın güçlü bir yordayıcısı iken, arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluğun ise yalnızca psikolojik iyi olmanın yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bir çok çalışmada sosyal ilişkiler mutluluğun en önemli kaynaklarından biri olarak gösterilmektedir (Cooper, Okamura ve Gurka, 1992; Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Larson (1990) özellikle arkadaşlarla birlikte – bunu aile ve yalnız olma izlemektedir- olduğunda mutluluğun arttığını, arkadaş etkisinin 20 yaş ve üstünde olan kişilerde en yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Arkadaşlarla birlikte iken genellikle eğlenceli şeyler yapmak mutluluğun artmasının nedeni olabilir. Nitekim Argyle ve Furnham (1982) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada arkadaşlarla paylaşılan etkinliklerin özelliklerini belirlemiştir. Bu etkinlikler dans etme, tenis, içki içme, ve diğer boş zaman etkinlikleridir. Bu eğlenceli etkinlikler destekleyici sosyal ağın gücünü içermektedir. Arkadaşlarla birlikte iken mutlu olmanın bir diğer olası açıklaması da arkadaşların sözel olmayan pozitif mesajlar göndermesi olabilir. Bu da olumlu duygunun güçlü bir kaynağıdır. (Argyle, 1996). Ayrıca arkadaşlarla birlikte olmak sosyal ve psikolojik gereksinimlerin karşılanması açısından da önemlidir. Bu nedenle hem psikolojik iyi olma, hem de öznel iyi olmayı anlamlı oranda yordaması beklenilebilir. Bu çalışmada ise, genç yetişkin olan üniversite öğrencilerinde arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmayı yordamada anlamlı katkısı olduğu, ancak öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcıları arasında olmadığı görülmüştür. Bu şaşırtıcı bir bulgudur. Bu sonuç araştırmada arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluğun tek soru ile ölçülmesi, ilişkinin kalitesi, arkadaşlarla birlikte olma sıklığı gibi unsurların gözönünde bulundurulmamış olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Hem psikolojik iyi olma, hem de öznel iyi olma için önemli yordayıcılardan biri de aile ile ilişkiler-

den algılanan hoşnutluktur. Argyle (1987; Akt. Argyle, 1996) çeşitli çalışmalarda sosyal ağın iki yönü olan aile (ebeveynlerle ilişkiler) ve okulun (akran ilişkileri ve okul performansı) genç insanların psikolojik iyi olması ve sosyal uyumu için önemli olduğunu belirlediğini ifade etmektedir. Nitekim bir çok çalışmada ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesinin kişilerin uzun dönemli güven, esneklik ve iyi olmalarını önemli ölçüde etkilediği tartışılmıştır (Canetti, Bachar, Galili-Wiesstub, DeNour ve Shalev, 1997; Herz ve Gullone, 1999; Hopkins ve Klein, 1995; Kitamura ve Suzuki, 1993). Bu çalışmalar ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluğun hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olma üzerindeki anlamlı etkisini açıklamaktadır.

İlişkiler üzüntüyü, acıyı önler ve hastalığın azalmasına ve ruh sağlığını iyileştirmeye yol açar. Bu “tampon etkisi” olarak bilinir. Stresli durumlarda sosyal desteğin işlevini buna örnek olarak verebiliriz (Argyle, 1996). Bu durum daha çok evliliğe benzer yakın ilişkilerde görülür (Argyle, 1996; Argyle ve Furnham, 1983). Ayrıca Diener ve Fujita (1995) güçlü romantik ilişkinin olumlu duygu ve yaşam doyumu ile anlamlı ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Nitekim bu araştırmada da gençlerin flörtleriyle ilişkilerinden algıladıkları hoşnutluğun hem öznel iyi olmayı, hem de psikolojik iyi olmayı anlamlı oranda yordadığı görülmüştür. Her iki bağımlı değişken için de güçlü bir yordayıcı olduğu dikkati çekmektedir.

Cooper ve Arkadaşları (1995) sosyal etkileşimin sıklığının psikolojik iyi olma ile ilişkili olmadığını, ancak sosyal etkileşimden algılanan doyumun psikolojik iyi olma ile anlamlı ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Bu durumda sosyal etkileşimin niceliğinden çok kalitesinin kişinin psikolojik iyi olması üzerinde daha etkili olduğunu söylemek mümkündür. Cooper ve Arkadaşları (1995) sosyal etkileşimden algılanan doyumun psikolojik iyi olmanın bir çok boyutu ile pozitif ilişki gösterdiğini belirlemiştir. Ayrıca sosyal etkileşimden algılanan doyum ölçümleri arasında, arkadaşlar

ve aile ile ilişkilerin psikolojik iyi olma üzerinde açık bir şekilde akrabalar ve gruplarla ilişkilerden daha fazla önemli olduğunu saptamışlardır.

Sosyal etkileşim bireylerin psikolojik iyi olma duygusu kazanabilmeleri için bir yoldur. Örneğin, “diğerleriyle olumlu ilişkiler” Ryff’ın pozitif psikolojik sağlığı ölçen altı boyutundan biridir. Ayrıca pozitif sosyal etkileşim kişinin kendini kabul duygusunu daha fazla yaşamasına yol açabilir. Aynı şekilde negatif sosyal etkileşimler kendini kabulü engelleyebilir. Bu nedenle daha sık ve daha fazla pozitif sosyal etkileşim yaşayan kişilerin psikolojik iyi olmalarının daha yüksek düzeyde olduğu söylenilebilir.

Boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk: Boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluğun üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmalarını anlamlı oranda yordadığı belirlenmiştir. Nitekim bu sonuç bir çok araştırmada elde edilen sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir (Argyle ve Lu, 1990b; Cheng ve Furnham, 2003; Cooper, Okamura ve Gurka, 1992). Boş zaman, öznel iyi olmanın çok önemli bir kaynağıdır: insanların %34’ünün boş zamanlarından işleri ile eşit oranda doyum yaşadıkları, %19’unun ise daha fazla doyum yaşadıkları belirlenmiştir (Veroff ve Ark., 1981; Akt. Argyle, 1996). Boş zaman etkinlikleri olumlu duygular yaratır. Ayrıca doyumun en önemli bileşenlerinden biridir (Argyle, 1996). Cheng ve Furnham (2003) boş zamanın mutluluğun direkt yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Çeşitli çalışmalarda da genç insanlarda boş zaman (hem birlikte hem de yalnız yapılan aktiviteler) ve iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneğin, Argyle ve Lu (1990a) boş zaman aktiviteleri, kişilik özellikleri ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, sosyal etkinliklerin mutlulukla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca sosyal etkinlikte bulunma sıklığı da mutlulukla ilişkilidir. Regresyonel analiz sonuçları hem birlikte hem de yalnız yapılan etkinliklerin sıklığının mutluluğun yordayıcıları olduğu, katılımcıların birlikte yapılan

etkinliklerle, sosyal etkinliklere benzer şekilde, kişilerin psikolojik iyi olmalarını arttırdığı saptanmıştır. Bir başka çalışmada ise, Cooper ve Arkadaşları (1992) sosyal etkinlik ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir.

Akademik başarıdan algılanan hoşnutluk: Üniversite öğrencilerinde akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun öznel iyi olmanın en önemli yordayıcılarından biri olduğu, psikolojik iyi olmanın ise anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin kendi akademik başarılarından hoşnut olmalarının onların daha olumlu duygular yaşamasına, yaşam doyumlarının daha yüksek olmasına neden olabileceği düşünülebilir. Nitekim Argyle (1987; Akt. Argyle, 1996) okuldaki performansın genç insanların uyumunu ve iyi olmalarını arttırdığını ifade etmektedir.

Kontrol Odağı: Dış kontrol odağı hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olmayı yordamada ters yönde bir regresyon katsayısı ile ortaya çıkması (Bakınız Tablo-1 ve 2) dış kontrol odağı inancına sahip olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma düzeylerini azalttığını göstermektedir. Ancak dış kontrol odağı inancının öznel iyi olmaya göre psikolojik iyi olmanın daha önemli bir göstergesi olduğu da dikkati çekmiştir.

Araştırmalar fiziksel ve psikolojik sağlık ve öznel iyi olmanın kontrol inançlarına bağlı olduğunu göstermektedir (Emmons ve Diener, 1985; Heckhausen ve Schulz, 1995; Lachman ve Weaver, 1998; Lefcourt, Miller, Wane, Scherk, 1981). Nitekim Klonowicz (2001) yüksek dış kontrol odağının daha çok olumsuz duygu, daha az olumlu duygu ile ilişkili olduğunu ve dış kontrol odağı azaldıkça yaşam doyumunun arttığını saptamıştır. Ayrıca Compton (2000) iç kontrol odağının öznel iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Cooper ve Arkadaşları (1995) ise, psikolojik iyi olma düzeyleri yüksek olan kişilerin iç kontrollerinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir. Nitekim iç

kontrol odağına ilişkin yapılan araştırmalarda iç kontrol odağına sahip kişilerin dışsallara göre stres yaratan durumlarla daha etkili başa çıkabildikleri (Anderson, 1977), yeni amaçlar geliştirmede daha iyi oldukları ve durumlara daha fazla odaklanabildikleri (Lefcourt, Martin ve Saleh, 1984), sosyal entegrasyonlarının yüksek olduğu (Suominen, 1993; Akt. Korkeila, 2000) belirlenmiştir. Bu araştırmada elde edilen kontrol odağının öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğuna ilişkin bulgu ile yukarıda belirtilen araştırma sonuçları paralellik göstermektedir.

Demografik Değişkenler (Cinsiyet ve Sosyo-Ekonomik Statü): Demografik değişkenlere bakıldığında cinsiyetin hem öznel iyi olma için hem de psikolojik iyi olmanın, sosyo-ekonomik statünün ise sadece öznel iyi olmanın yordayıcıları arasında olduğu görülmüştür.

Araştırmada cinsiyetin öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın kaynakları arasında yer aldığı belirlenmiştir. Diğer yordayıcı değişkenler arasında ne derece önemli bir yordayıcı olduğuna bakıldığında ise, analize alınma aşamalarının benzer olduğu görülebilir. İlgili yazına bakıldığında, hem kadınların erkeklerden (Diener, Sandvik ve Larsen, 1985; Shmotkin, 1990; White, 1992; Wood, Rhodes ve Whelan, 1989), hem de erkeklerin kadınlardan (Broady ve Hall, 1993; Haring, Stock ve Okun, 1984; Lucas ve Gohm, 2000) daha yüksek öznel iyi olma ifade ettiklerine ilişkin araştırma sonuçlarına rastlanmıştır. Ayrıca ilgili yazın incelendiğinde, erkek ve kadınların öznel iyi olmaları arasında çok az farklılık bulunduğu ilişkin araştırma sonuçları olduğu da görülmüştür (Goodstein, Zatura ve Goodhart, 1982). Ek olarak, Wilson (1967) ve Cheng ve Furnham (2003) cinsiyetin mutluluğu yordamada çok az önemli bir role sahip olduğunu belirlemişlerdir. Psikolojik iyi olma açısından ilgili yazına bakıldığında ise, bir çok araştırmada psikolojik iyi olmanın “diğerleriyle olumlu ilişkiler” ve “bireysel gelişim” bileşenlerinde kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Cooper ve Ark., 1995; Ryff, 1989a; Ryff, 1991; Ryff,

1995; Ryff ve Ark., 1994). Ayrıca Cooper ve Arkadaşları (1995) kızların erkeklerden daha fazla psikolojik iyi olma ifade ettiklerini belirlemiştir. Bu araştırma sonucunda ise, cinsiyetin hem öznel iyi olmanın, hem de psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ancak yordamaya katkısının yüksek olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç yukarıda belirtilen bazı araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada SES’in öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcısı iken psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Glatzer (1984) insanların sosyo-ekonomik statülerinin öznel iyi olmada gerekli bir koşul olduğunu, ancak bir ön koşul olmadığı gibi, tek başına da yeterli olmadığını ifade etmektedir. Nitekim ilgili araştırmalara bakıldığında sosyo-ekonomik statü ile öznel iyi olma arasında anlamlı ilişki olduğu görülebilir (Haring, Stock ve Okun, 1984; Diener ve Fujita, 1995; Diener ve Ark., 1993; Dirksen, 1990; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Psikolojik iyi olma açısından ilgili yazına bakıldığında ise, Ryff ve Arkadaşları (1999) sosyo-ekonomik statünün psikolojik iyi olmanın yalnızca “kendini kabul”, “yaşam amacı”, “çevresel hakimiyet” ve “bireysel gelişim” boyutları ile ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Ryff ve Singer (1996) ise, özellikle “yaşam amacı” ve “bireysel gelişim” boyutları ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Kısaca, hem öznel iyi olma hem de psikolojik iyi olma açısından çalışmalarda, sosyo-ekonomik statünün bireyin iyilik hali için önemli olan kaynakların kullanımını arttırabileceği açık olmasına rağmen, iyi olma ile sosyo-ekonomik statü ve göstergeleri arasında anlamlı ancak düşük bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Diener ve Fujita, 1995; Diener ve Ark., 1999; Kasser ve Ryan 1993, 1996; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Bu araştırmada da sosyo-ekonomik statünün öznel iyi olmayı yordarken, psikolojik iyi olmayı yordamadığı görülmüştür. Bu bulgu yukarıda belirtilen araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Algılanan Sağlık Durumu: Algılanan sağlık durumunun öznel iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı iken, psikolojik iyi olmanın kaynakları arasında yer almadığı belirlenmiştir. Öznel iyi olmaya katkısına bakıldığında ise, onbir yordayıcı değişken arasında dokuzuncu sırada eşitliğe girdiği görülmüştür.

Hastalık sıklıkla hoş olmayan duygular ya da acı ile ilişkilidir, bu nedenle hastalığın varlığı doğrudan olumsuz duyguyu arttırır. Bununla birlikte hastalık sıklıkla bireyin bedensel sıkıntılar yaşamasına neden olur, yaşamını güçleştirir. Bu nedenle olumlu duygu ve yaşam doyumunu azaltabilir (Ryan ve Deci, 2001). Bu araştırma sonucunda da sağlık durumunun olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumundan oluşan öznel iyi olmayı anlamlı oranda yordadığı belirlenmiştir. Nitekim iyi olma ile ilgili kavramlardan biri olan yaşam kalitesi Radoschewski'ye (2000) göre, sağlık durumunun kötü olmasından önemli ölçüde etkilenmektedir.

Başka ampirik çalışmalar da sağlık durumu ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Örneğin meta-analitik bir çalışma yapan Okun, Stock, Haring ve Witter (1984) ifade edilen fiziksel sağlık ile öznel iyi olma arasında ortalama .32 düzeyinde korelasyon olduğunu belirlemiştir. Bununla birlikte, ilişkinin beklenilenden daha karmaşık olduğu saptanmıştır. Objektif olarak zayıf sağlığı olan bazı kişiler yüksek öznel iyi olmaya sahip iken, karşıt olarak, düşük öznel iyi olmaya sahip olan bazı kişilerin ise somatik hastalıklara ilişkin işaretlere sahip olmadığı görülmüştür. Okun ve arkadaşları (1984) sağlığın diğerleri (örneğin doktorlar) tarafından değerlendirildiği zaman korelasyonun önemli oranda düştüğünü (.16) belirlemişlerdir. Bunlar sağlık durumunun anlamı, değerlendirmenin kimin tarafından, nasıl yapıldığının öznel iyi olmada temel bir faktör olabileceğini gösterebilir. Öznel iyi olma her şeyden önce özeldir, bu yüzden kişilikten, yorum ve ifade türleri tarafından etkilenebilir.

Sağlık ölçümlerinin türlerinin araştırma sonucu üzerindeki etkisini Watson ve Pennebaker (1989) da fiziksel sağlık ve stres arasındaki ilişki inceledikleri çalışmalarında vurgulamışlardır. Araştırma sonucunda olumsuz duygunun sağlık şikayetleri ile anlamlı ilişkisi olmasına rağmen uzun süreli sağlık durumu ile güçlü ya da sürekli ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Nitekim bu araştırmada da algılanan sağlık durumu psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları arasında yer almamaktadır. Bu sonuç araştırmada sağlık durumunun ölçülme biçiminden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Genç insanların çoğunun sağlık problemlerinin daha az olması da sonucu etkilemiş olabilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda yeni araştırmalara yönelik öneriler verilebilir. Öncelikle araştırma sonucunda sağlık durumunun bağımsız olarak öznel iyi olmayı yordarken psikolojik iyi olmayı yordamadığı görülmüştür. Araştırmada sağlık durumu bireylerin algılamalarına göre değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen sonucun değerlendirme kaynağı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bir başka araştırmada farklı değerlendirme kaynaklarına göre, örneğin doktorlara sorarak veya süregelen bir rahatsızlığı olup olmadığı göz önünde bulundurularak, sağlık durumunun öznel ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi incelenebilir. Ayrıca, araştırmada sosyal ilişkiler aile, arkadaş ve sevgili ile ilişkiden algılanan hoşnutluk olarak ele alınmıştır. Türk toplumunda akrabalık ilişkileri bireyin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda akrabalık ilişkilerine ilişkin hoşnutluk da bir başka araştırmada ele alınabilir. Bu araştırmada boş zaman etkinliklerine ilişkin hoşnutluğun öznel ve psikolojik iyi olmanın önemli bir kaynağı olduğu görülmüştür. Bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin ne tür boş zaman gruplarına katıldıklarının, etkinliklerin yalnız veya grupta yapılmasının ve boş zaman etkinliklerinde bulunma sıklıklarının öznel ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi incelenebilir. Araştırmada dışadönüklük ve nevrozizm kişilik özelliklerle

rinin öznel ve psikolojik iyi olmanın çok önemli kaynakları olduğu belirlenmiştir. Bir başka araştırmada diğer kişilik özellikleri farklı yaklaşımlara, örneğin beş faktörlü kişilik yapısına göre ele alınabilir.

KAYNAKLAR

- Anderson, C.R. (1977). Locus of control, coping behaviors and performance in a stress setting: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451
- Argyle, M. (1996). "Subjective well-being", *In Pursuit of the Quality of Life*, Ed. Avner Offer, Oxford University Press, New York.
- Argyle, M., Furnham, A. (1982). The ecology of relationships: Choice of situation as a function of relationship. *British Journal of Social Psychology*, 21, 259-262.
- Argyle, M., Furnham, A. (1983). Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 481-493.
- Argyle, M., Lu, L. (1990a). The happiness of extroverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Argyle, M., Lu, L. (1990b). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11, 1255-1261
- Bacanlı, H. (1997). *Sosyal İlişkilerde Benlik Kendini Ayarlamının Psikolojisi*. MEB Yayınevi, İstanbul.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Braynt, F.B., Veroff, J. (1982). The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653-673.
- Brody, L.R., Hall, J.A. (1993). "Gender and emotion", *Handbook of Emotions*, Ed. M. Lewis ve J. M. Haviland, New York: Guilford Press, 447-460.
- Canetti, L., Bachar, E., Galili-Weisstub, E., De-Nour, A.K., Shalev, A.Y. (1997). Parental bonding and mental health in adolescence. *Adolescence*, 32, 381-394.
- Cheng, H., Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 6, 921-942.
- Clarke, A.L., Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 2, 296-308.
- Compton, W.C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological Reports*, 87, 156-160.
- Cooper, H., Okamura, L., Gurka, V. (1992). Social activity and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 13, 573-583.
- 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 neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

- Dağ, İ. (1990). Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dağ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 26, 10-16
- Dağ, İ. (1992). Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri. *Psikoloji Dergisi*, 7, 27, 1-9
- DeNeve, K.M (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *American Psychological Society*, Published by Blackwell Publishers, Inc.
- DeNeve, K.M., Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 2, 197-229.
- Dielman, T.E., Campanelli, P.C., Shope, J.T., Butchart, A. T. (1987). Susceptibility to peer pressure, self-esteem, and health locus of control as coarrelates of adolescent substance abuse. *Health Education Quarterly*, 14, 2, 207-221
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542-575.
- 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., Emmons, R.E. , Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 5, 926-935.
- Diener, E., Sandvik, E., Larsen, R.J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?. *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40 (1-2), 189-216.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dirksen, S.R. (1990). Theoretical Modeling to Predict Subjective Well-Being. *Western Journal of Nursing Research*, 12, 5, 629-643.
- Emmons, R.A., Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- Francis, L.J. (1999). Happiness is a thing called stabke extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26, 5-11.
- Furnham, A., Cheng, H. (1999). Personality as predictors of mental health and happiness in the East and West. *Personality and Individual Differences*, 27, 395-403.

- Gençgöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 46, 19-28.
- Glatzer, W. (1984). "Einkommensverteilung und Einkommenszufriedenheit", W. Glatzer, W. Zapf (Hg.) *Lebensqualität in der Bundesrepublik-Objective Lebensbedingungen und subjektives Wohlbefinden*, Campus Verlag GmbH, Frankfurt.
- Greenspoon, P.J., Saklofskc, D.H. (1998). Confirmatory factor analysis of the multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Personality and Individual Differences*, 25, 965-971.
- Goodstein, J., Zatura, A., Goodhart, D. (1982). A test of the utility of social indicators for behavioral health service planning. *Social Indicators Research*, 10, 273-295.
- Haring, M.J., Stock, W.A., Okun, M.A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Harlow, R.E., Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 6, 1235-1249.
- Heckhausen, J., Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- Herz, L., Gullone, E. (1999). The relationship between self-esteem and parenting style. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30, 742-761.
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, 1007-1023.
- Kitamura, T., Suziki, T. (1993). Perceived rearing attitudes and minor psychiatric morbidity among Japanese adolescents. *Japanese Journal of Psychiatry and Neurology*, 47, 531-535.
- Klonowicz, T. (2001). Discontented people: Reactivity and locus of control as determinants of subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15, 29-47.
- Korkeila, J. (2000). *Measuring Aspects of Mental Health*. National Research and Development Centre for Welfare and Health, Helsinki.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lachman, M.E., Weaver, S.L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 763-773.

- Larson, R.W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.
- Lefcourt, H.M., Martin, R.A., Saleh, W.E. (1984). Locus of control and social support: Interactive moderators of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 378-389.
- Lefcourt, H.M., Miller, R.S., Ware, E.E., Sherk, D. (1981). Locus of control as a modifier of relationship between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 357-369.
- 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 ve E. M. Suh, MIT Press, USA.
- Malki, R. (1998). Davranışlarda iç-dış kontrol odağı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Mancini, J.A., Orthner, D.K. (1980). Situational influences on leisure satisfaction and morale in old age. *Journal of American Geriatrics Society*, 28, 466-471.
- McCrae, R.R., Costa, P.T. (1991). Adding Liebe and Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- Myers, D.G., Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Okun, M.A., Stock, W.A., Haring, M.J., Witter, R.A. (1984). The social activity / subjective well-being relation: a quantitative synthesis. *Research Aging*, 6, 45-65.
- 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.
- Pervin, L.A., John, O.P. (2001). *Personality Theory ve Research*. Eight Edition, John Wiley & Sons, Inc., USA.
- Radoschewski, M. (2000). Gesundheitsbezogene Lebensqualitat- Konzepte und Masse. Entwicklungen und Stand im Überblick. *Bundesgesundheitsblatt- Gesundheitsforschungen-Gesundheitsschutz*, 43, 165-189.
- Reich, J.W., Zatura, A. (1981). Life events and personal causation: Some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Rosenbaum, M. A. (1980). Individual differences in self-control behaviors and tolerance of painful stimulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 581-590
- Rusting, C.L., Larsen, R.J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22: 607-612.

- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Journal of Psychology*, 55, 68-78.
- 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.
- 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*, 12, 1, 35-55.
- Ryff, C.D. (1991). Possible selves in adulthood and 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, 4, 719-727.
- Ryff, C.D., Lee, Y.H., Essex, M.J., Schmutte, P.S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*, 9, 195-205.
- 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., Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychological Review*, 4, 1, 30-44.
- 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.
- Schmutte, P.S., Ryff, C.D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 3, 549-559.
- 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.
- Siva, A. (1991). İnfertilite'de stresle başatme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2001). *Using Multivariate Statistics*. Fourth Edition, Allyn and Bacon, USA.

- Tokgöz, G. (1997). Kişilik Bozuklukları ile İçedönüklük-Dışadönüklük Değişkeni Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- War, P., Barter, J., Brownbridge, G. (1983). On the independence of negative and positive affect. *Journal of Social Psychology*, 44, 644-651.
- 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., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 6, 1063-1070.
- Watson, D., Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96, 2, 234-254.
- 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.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- White, J. M. (1992). Marital status and well-being in Canada. *Journal of Family Issues*, 13, 390-409.
- Wood, W., Rhodes, N., Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Bağlam Yayınları, İstanbul.

SUMMARY

EXAMINING THE PREDICTORS OF SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS

Fulya Cenkseven

Turan Akbaş

Well-being is complex construct that concerns optimal experience and functioning. Current research on well-being has been derived from two main approaches: subjective well-being and Ryff's (1989) psychological well-being. In the opinion of Keyes, Shmotkin and Ryff (2002), subjective well-being and psychological well-being are related to each other even though these two notions contain different parts of psychological health. Furthermore, many researchers have considered subjective and psychological well-being together as a multi-dimensional phenomenon. Thus, it is advisable to hold these two approaches together in order to examine positive psychological health as a whole and as from various dimensions.

Subjective well-being is interested in why individuals evaluate their lives in positive ways (Diener, 1984). Subjective well-being has two general components: Emotional and cognitive. The emotional component consists of positive and negative affects while the cognitive component is related with the individual's life satisfaction (Diener & Larsen, 1993; Diener & Suh, 1997; Pavot et al, 1991; Schimmack et al, 2002).

Ryff (1989a) has suggested that subjective well-being has not been planned to define the basic structure of psychological well-being. According to Ryff (1989a), psychological well-being is a multi-dimensional construct which is made up of life attitudes. It is also noted that there are not theory-based approaches that explain psychological well-being and so she has proposed her own model called multi-dimensional psychological well-being. The model is

mainly based on theoretical explanations about positive psychological health of personality theories by Maslow, Jung, Rogers, Allport, Erikson, Buhler, Neugartens, and Jahoda. The model suggested by Ryff consists of six psychological dimensions which are self acceptance, personal growth, purpose in life, positive relations with others, environmental mastery and autonomy (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff & Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

In order to determine the notions and sources related to subjective well-being and psychological well-being, many studies have been conducted. Extraversion and neuroticism were found to be most significant predictors of subjective and psychological well-being in these studies (DeNeve & Cooper, 1998; Diener et al, 1999; Schmutte & Ryff, 1997). Locus of control is another notion which is related to subjective and psychological well-being (Emmons & Diener, 1985; Heackhausen & Schulz, 1995; Lachman & Weaver, 1998, Malki, 1998). Apart from these, learned resourcefulness, strategies to cognitively cope with stressful life affairs is thought to be related to both subjective and psychological well-being. Studies have shown that the perceived satisfactions of family, friendship, and love affairs are among the predictors of subjective well-being (Cooper et al., 1995; Cheng & Furnham, 2003; Argyle & Lu, 1990a; Harlow & Cantor, 1996; Mancini & Orthner, 1980).

The present study aims to determine the rate of how university students' subjective and psychological well-being are predicted by their level of extraversion, neuroticism, locus of control, learned resourcefulness,

socio-economic status, gender, health situations and satisfaction of social interactions, recreation activities and academic conditions.

METHOD

The university students who attended Çukurova University during 2002-2003 constituted the population of the study. The sample of the study is formed by the students of all faculties at Çukurova University who were chosen with cluster sampling method. The study was conducted with 500 students, 205 of whom were female and 295 of whom male.

“Scales of Psychological Well-Being” were used to determine the level of their psychological well-being. Similarly; in order to determine their subjective well-being level, both “Positive-Negative Affect Schedule” and “Life Satisfaction Scale” were used. “Scales of Psychological Well-Being” were adapted into Turkish culture by the researcher of the study. Besides, “Eysenck Personality Questionnaire” was used to find out extraversion and neuroticism whereas “Rotter Internal-External Control Scale” was used to measure the students’ locus of control. “Rosenbaum Learned Resourcefulness Inventory” was used to determine their learned resourcefulness. In order to determine the demographic variables a “Personal Information Sheet” was used. The data collected for the research was analyzed by SPSS (Statistical Program for Social Sciences). Stepwise Regression was administered to the data.

RESULTS

The result of stepwise regression analyses showed that the variables, in accordance with their contributions to the total variance, neuroticism, extraversion, perceived satisfaction of academic success, learned resourcefulness, perceived satisfaction of interaction with parents and dates, socio-economic status, gender, perceived health conditions, external locus of control, perceived satisfaction of recreation activities were, respectively, significant predictors of

subjective well-being. All the variables mentioned explained 63.9 % of the total variation. However, at the end of the analyses, it was found out that the satisfaction with the interaction of friends was not a significant predictor of subjective well-being.

As for the results of the stepwise regression analyses, it was found that, in accordance with their contributions to the total variance, the variables of learned resourcefulness, extraversion, neuroticism, perceived satisfaction of the interactions with dates and friends, external locus of control, gender, perceived satisfaction of interactions with parents and recreation activities, respectively, were significant predictors of psychological well-being. It was reported that these variables explained 59 % of the total variation. However, the results of the analyses, reveal that perceived healthiness, socio-economic status and academic achievements did not significantly predict psychological well-being.

DISCUSSION

According to the results of this study, neuroticism and extraversion were found to be the sources of both subjective well-being and psychological well-being. Findings were consistent with the literature in the field (DeNeve & Cooper, 1998; Diener et al., 1999; Furnham & Cheng, 1999; Schmutte & Ryff, 1997). Learned resourcefulness was determined to be the strongest predictor of psychological well-being. As for subjective well-being, learned resourcefulness is the fourth predictor after neuroticism, extraversion and perceived satisfaction of academic success. The individuals who scored high in learned resourcefulness are effected less by stressors while coping with stress and they experience less psychological problems (Dağ, 1992). Thus, those who have high level of learned resourcefulness are expected to have high subjective and psychological well-being levels.

Friendship is important to meet the social and psychological needs. For this reason, friendship is supposed to predict both psychological well-being and

subjective well-being in a significant level. However in this study, it was found that perceived satisfaction with friends of university students predicted psychological well-being significantly, but surprisingly not subjective well-being. The reason of such surprising finding may be that there was only one question measuring perceived friendship satisfaction and the aspects such as the quality of the friendship and the frequency of being with friends were not considered in the study.

Another significant predictor of both psychological and subjective well-being is perceived satisfaction of parental relationship. In many studies, it was discussed that quality of parental relationship effects the individuals' confidence, flexibility and well-being in the long run (Canetti et al, 1997; Herz & Gullone, 1999; Hopkins & Klein, 1995; Kitamura & Suzuki, 1993). The studies mentioned above explained the significance of satisfaction on both psychological and subjective well-being perceived through the parental relationship.

Diener and Fujita (1995) pointed out that there is a correlation between strong romantic relations and subjective well-being. Similarly, in this study, it was recognized that the perceived satisfaction of young people with their dates predicted subjective and psychological well-being.

It was also found that perceived leisure satisfaction significantly predicted subjective and psychological well-being of university students. Moreover, this result was consistent with the findings of many other studies (Argyle & Lu, 1990b; Cheng & Furnham, 2003; Cooper, Okamura & Gurka, 1992).

It was observed that perceived academic success of the university students predicted subjective well-being, but it was not a significant predictor of psychological well-being. It may be claimed that the university students who are satisfied with their academic success will be able to experience more positive affect and have a higher life satisfaction. Argyle (1987) also suggested that performance at

school enhances the adjustment and well-being (Argyle, 1996).

Findings showed that university students' external locus of control decreased their level of subjective and psychological well-being. However, it was also found out that the external locus of control was a more significant predictor of psychological well-being than that of subjective well-being. The studies showed that physical and psychological health and subjective well-being depend on locus of control. (Emmons & Diener, 1985; Heckhausen & Schulz, 1995; Lachman & Weaver, 1998; Lefcourt et al, 1981).

Compton (2000) found out that internal locus of control was a significant predictor of subjective well-being. Cooper and his friends (1995), however, suggested that those who have high levels of psychological well-being also have high levels of internal locus of control.

When looked at demographic variables, it was observed that gender is one of the predictors of both subjective and psychological well-being, but socio-economic status is only a predictor of subjective well-being. It was observed that gender predict significantly but not strongly the subjective and psychological well-being. These results are consistent with the findings of other researches.

It was also found that perceived health condition did not predict the psychological well-being while it was a significant predictor of subjective well-being. Apart from these, the study was conducted on the university students who do not have, in general, serious health problems. So it may be concluded that the results of the study might have been effected this aspects of the variable.