

## Ontolojik İyi-Oluş (Yaşam Projesi) Ontological Well-Being (Life Project)

İlker Kaba<sup>1</sup> 

### Öz

Pozitif psikolojinin önemini vurgulamasıyla beraber psikolojik sağlık alanında kişilerin güçlü yanlarına ve pozitif duygularına odaklanma artmaya başlamıştır. Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından birisi olan öznel iyi-oluş, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu bileşenlerinden oluşmakta olup temel olarak bireyin yaşamına ilişkin duygusal ve bilişsel değerlendirmesi olarak kabul edilmektedir. Ontolojik iyi-oluş kavramı ise, öznel iyi-oluştan farklı olarak, kişinin kendi yaşamının bir proje olarak değerlendirilmesine odaklanan ve bu bağlamda geçmiş, gelecek ve şimdi ile beraber ele alınan yaşamın değerlendirilmesidir. Bu gözden geçirme çalışmasında, psikoloji alanında güncel bir konu olan "ontolojik iyi-oluş" kavramı çeşitli boyutlarıyla incelenmekte ve bu perspektifte araştırmacılar için bazı öneriler sunulmaktadır.

**Anahtar sözcükler:** Ontolojik iyi-oluş, yaşam projesi, pozitif psikoloji

### Abstract

There has been an increase in the emphasis on the positive feelings and strengths of individuals in the mental health by the emergence of positive psychology approach. Subjective well-being, one of the most important concepts of positive psychology; that consists of life satisfaction, positive and negative emotional components, and is considered as an emotional and cognitive assessment of the individual's life. The concept of ontological well-being, apart from subjective well-being, focuses on the evaluation of one's own life as a project and is the evaluation of life with the consideration of the past, the future, and the present. In this review, "ontological well-being" will be examined in various dimensions as a contemporary subject and several suggestions will be presented to researchers who share this perspective.

**Keywords:** Ontological well-being, life project, positive psychology

<sup>1</sup> Tarsus Amerikan Koleji, Tarsus, Mersin

✉ İlker Kaba, Tarsus Amerikan Koleji Rehberlik Servisi, Tarsus, Mersin, Turkey  
ikabapdr@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 02.02.2019 | Kabul tarihi/Accepted: 10.04.2019 | Çevrimiçi yayın/Published online: 20.10.2019

**PSİKOLOJİ** biliminde 20. yüzyılın son yarısına kadar, depresyon ve kaygı gibi olumsuz kavramlar üzerine yoğunlaştığı için olumlu duygular üzerinde durulmamıştır. Son 20-25 yıldır ise pozitif psikoloji anlayışının gelişmesi ile olumlu duygular ön plana çıkmış ve kişinin psikolojik iyi-oluşuna yönelik farklı kavramlar üzerinde durulmuştur (Kaba ve ark. 2018). Pozitif psikoloji görüşü, Martin Seligman (1998) tarafından ortaya atılmıştır. İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikolojinin insana yaklaşımı büyük ölçüde tıbbi bir modeli benimsemekteydi ve psikoloji bilimi kişinin güçlü yönlerini görmezden gelmekteydi (Seligman 2002). Tarihsel sürece bakıldığında pozitif psikoloji akımının, 1990'lı yılların sonlarına doğru gelişmeye başladığı görülmektedir. Pozitif psikolojinin ilgilendiği önemli konular iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, umut, iyimserlik, akış, kapasite geliştirme, affetme, farkındalık, maneviyat, sorumluluk, özgecicilik, çalışma etiği ve mutluluk şeklinde özetlenebilir (akt. Eryılmaz 2017). Psikoloji bilimi, pozitif psikoloji ile birlikte kişinin olumlu yönlerini, pozitif kişilik özelliklerini ve yetkinliklerini incelemeye kısacası insanın güçlü yönlerini ortaya çıkararak bu özellikleri desteklemeye doğru yönelmiştir. Bu alanları güçlendirip gerek günlük gerekse çalışma hayatları içerisinde daha mutlu, sağlıklı ve başarılı bireyler geliştirme çabası içerisine girmiştir (Luthans 2002).

Pozitif psikoloji, pozitif yaklaşımları üç ana grupta sınıflandırmaktadır. Bunlar; geçmiş zaman dilimini esas alan iyi oluş ve yaşam doyumu; şimdiki zamana odaklanan mutluluk ve umut; üçüncü olarak da iyimserlik kavramlarını içermektedir (akt. Küsgülü 2014). Pozitif psikoloji, iyi olma hallerini, konu olarak da üçe ayırmaktadır. Bunlar; öznel, bireysel ve grup devreleridir. Öznel devre, mutluluk, iyimserlik, iyi oluş hali gibi geçmiş, şimdi ve gelecek üzerine kurulan pozitif deneyim ve durumları içermektedir. Bireysel devre; bilgelik, sevgi, yaratıcılık bağlamında 'Nasıl iyi insan olunur?' sorusu üzerinde durmaktadır. Grup devresi ise; özgecicilik, hoşgörü, affetme, iş ahlakı bağlamında pozitif oluşumları ve toplulukları incelemektedir. Bu sınıflamalardan anlaşılacağı üzere pozitif psikoloji sadece bireyi temel alan bir alan değildir. Aksine hem toplumların hem de kişilerin gelişimleri ve iyilik hallerinin artırılması için deneysel yaşam durumları oluşturmayı ve olumlu duyguları harekete geçirmeyi amaçlamaktadır (akt. Küsgülü 2014).

İyilik hali kavramının "kişinin bedensel, psikolojik ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak tanımlandığı görülmektedir (Doğan 2006). İyilik hali ile ilgili çalışmalar 1961'lerde, Dr. Halbert Dunn'ın çalışmaları başlamıştır. Diğer kuramcılar (Jourard 1963, Maslow 1968, Jourard 1971, Arden 1977, Hettler 1980, Travis 1981, Arden 1982, Hind 1983, Hettler 1984, Travis ve Ryan 1988) iyilik halinin kuramsal çerçevesini oluşturmuşlardır (akt. Doğan 2006). Tüm kuramcılarının paylaştıkları ortak düşünce; iyilik halinin, kişinin kendi iyilik hali düzeyini belirlemede aktif rol oynadığı bir yaşam biçimi olduğudur. Dunn (1959) iyilik halini, kişilerin içinde yaşadıkları çevre içerisinde, gerçekleştirme yeteneğine sahip oldukları potansiyellerini en üst düzeyde kullanarak işlevsel ve bir bütün olma metodu biçiminde tanımlamıştır (Akt. Kayış 2017). Myers ve arkadaşları ise iyilik halini, kişinin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için beden, zihnin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu olarak tanımlamışlardır (akt. Doğan 2006).

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından birisi olan öznel iyi-oluş; yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu bileşenlerinden meydana gelmekte olup esas olarak bireyin hayatına dair bilişsel ve duygusal yorumlaması olarak kabul edilmektedir (Diener 1984).

Öznel iyi-oluş, bilişsel ve duygusal olarak iki bileşene ayrılır. Öznel iyi-oluş kavramının duygusal bileşeni olumlu ve olumsuz duygulardan; bilişsel bileşeni de yaşam doyumundan oluşmaktadır (Pavot ve ark. 1991, Diener 1994, Erol ve Kaba 2018). Bu kavramlardan ilk ikisi duygusal öznel iyi-oluşu, sonuncusu ise bilişsel öznel iyi-oluşu açıklamakta kullanılmaktadır. Ancak duygusal boyutun işlevsel ölçümlerinin ve tanımlarının kişinin hayatını konu edinmesinden çok, genel duygusal yaşamını hedef almasından ve buna ek olarak yaşam doyumunda yaşamdan kastın ne olduğunun açık olmamasından ötürü Şimşek (2009), bu kavramsallaştırmaya alternatif olarak “ontolojik iyi-oluş” kavramını ileri sürmüştür. Ontolojik iyi-oluş (ontological well-being), öznel iyi-oluştan ayrı olarak, bireyin kendi yaşamının bir proje olarak değerlendirilmesinde odak noktası olan ve bu bağlamda “geçmiş”, “gelecek” ve “şimdi” ile birlikte incelenen yaşantının değerlendirilmesidir.

Görüldüğü gibi iyilik hali ve iyi oluş kavramlarının birçok boyutundan sonra “ontolojik iyi-oluş” kavramı alanyazına kazandırılmıştır. Görece yeni olan “ontolojik iyi-oluş” kavramının ele alındığı literatür taramasına rastlanmadığı ve pozitif psikoloji ile çalışan araştırmacılara kaynak oluşturulabileceği düşüncesinden hareketle bu çalışmanın yapılması amaçlanmıştır. Bu gözden geçirme çalışmasında, psikoloji alanında güncel bir konu olan “ontolojik iyi-oluş” kavramı çeşitli boyutlarıyla incelenmiş ve bu perspektifte araştırmacılar için bazı öneriler sunulmuştur.

## Kavramın alanyazında incelenmesi

İyi oluş kavramı, 20. yüzyılın son yarısından sonra davranış bilimleri ve psikoloji alanında artan bir ilgiyle araştırma konusu olmaya ve birçok araştırmacının dikkatini çekmeye devam etmektedir. Operasyonel bir tanıma ulaşma amacı taşıyan araştırmacılar “iyi-oluş” kavramını çoğunlukla “mutluluk”, “yaşam kalitesi” ve “yaşam doyumunu” gibi kavramlarla ilişkilendirmişlerdir (Diener 1984, Pavot ve ark. 1991, Wan ve ark. 1996, Diener ve Suh 1997, Wardle ve ark. 2004, Dost 2010, Özgür ve ark. 2010, Tümkaya 2011, Erol ve Kaba 2018).

Ed Diener yıllar süren incelemelerin ardından 1984 yılında “Subjective well-being” adlı makalesini yazdığında psikoloji alanına yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Diener (1984), öznel iyi oluş kavramının 3 ayrı özelliği olduğunu belirtmiştir. İlk olarak öznel- dir yani kişinin yaşadığı deneyimlerle ilgilidir. İkinci olarak öznel iyi oluş, pozitif ölçümleri de içerir. İnsanın hayatında sadece negatif faktörlerin olmaması yeterli değildir aynı zamanda pozitif faktörlerinde yer alması gerekir. Üçüncü olarak öznel iyi oluş ölçümleri bireyin tüm hayatına yaptığı genel bir değerlendirmeyi içerir. Kişinin yaşamının bir alanından ya da anından aldığı doyum ve memnuniyet iyi olma için bir gösterge olsa da tek başına yeterli değildir.

Alanyazında bugüne kadar iyi-oluş kavramıyla ilgili birçok tanım yapılmıştır. Günümüzde çoğu araştırmacı tarafından kabul gören iki ana iyi-oluş türü vardır. Bunlar; “öznel iyi-oluş” ve “psikolojik iyi-oluş”tur. Öznel iyi-oluşun olumlu ve olumsuz duygular ve yaşam doyumuna vurgu yaptığı; psikolojik iyi-oluşun da psikolojik işlevselliği yani bireyin gelişimini esas aldığı bilinmektedir (Dodge ve ark. 2012, Kocayörük 2012). Bradburn’un mutluluk ile ilgili yaptığı araştırması sonucu ortaya çıkan duygusal boyutlar, kişinin yaşantısındaki olumlu ve olumsuz psikolojik durumunu göstermektedir. Bu duygusal boyut şu an duygusal iyi-oluş olarak ifade edilmektedir (Diener ve Lucas 2000). Buradaki ifadeye göre öznel iyi-oluş, beşerî dünyanın bireye özgü özelliklerine vurgu yapmaktadır.

Psikolojik iyi-oluş; gelişim, yönetim ve anlam gibi ontolojik boyutları kapsamaktadır (Diener 1984).

Yalom (1999), "Varolmayı düşünen durumda, insan işlerin gidişine değil oluşuna hayran olur. Bu tarzda varolmak devamlı olarak varolmanın farkında olmak demektir. Sıklıkla, "ontolojik tarz" olarak söz edilen bu tarzda, insan, varolmayı düşünür, sadece varolmanın kırılganlığını değil, kişinin kendi varoluşun ait sorumluluğunu da düşünür. İnsan, yalnızca bu ontolojik tarzda kendini yaratışıyla ilişkide olduğu için kendini değiştirme gücünü yalnızca burada kavrayabilir" demektedir. Yalom'un da vurguladığı üzere ontolojik tarz, Yunanca "varoluş" anlamına gelen ontos kelimesinden türemiştir. Ontolojik iyi-oluş, bireyin yaşam projesi ve en temel arayışlarından biri olan yaşamın anlamı veya amacına en yakın yapıdır. Bireyin yaşam amacı çerçevesi içerisinde; geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman bileşenlerini de içerek şekilde sürdürdüğü bir yaşam projesidir (Kocayörük ve ark. 2018). Kişiler genel olarak mutlu bir hayat sürmek isterler. Mutluluk kavramı, psikoloji çalışmalarında öznel iyi-oluşla birlikte ele alınmaktadır. Haybron'a (2000) göre öznel iyi-oluş, bireyin yaşantısını değerlendirmesi ve hayatıyla ilgili bir çıkarım yapmasıdır.

Kişisel varoluşu için anlam veya amaç arayan insan kendi yaşamının öyküsel bir değerlendirmesini yapar (McAdams 2001). Öyküsel iyi-oluş değerlendirmesini insan, kendi hayat projesinde tamamlanmış (geçmiş), devam eden (şimdi) ve olası (gelecek) duygusal çıkarımlarından oluşturmaktadır. Bireyin her hedef ve projesini, iyi-oluş veya mutluluk yorumu olarak gördüğü ve mutlak iyi olana dikkat çektiği varsayılmaktadır. Dolayısıyla bireysel mutluluk, bireyin kendi varoluşunu, duygusal ve bilişsel bir biçimde değerlendirmesidir (Şimşek 2009). Dolayısıyla her insanın kendi yaşamı ve mutluluğu üzerine düşündüğü göz önüne alındığında, her bireyin bir yaşam projesi olduğu varsayılmaktadır (Staudinger 2001, Shmotkin 2005). Birey geçmiş yaşamına baktığında geride kalan yaşamının tatmin edici olup olmadığını, şimdiye baktığında projesine ait amaçlarının devam edip etmediğini, geleceğe baktığında da projesinin olumlu olup olmadığını değerlendirir. Bu değerlendirmeyle gelişme, yön ve kendini gerçekleştirilmeye yönelik mutluluk onayı ortaya çıkar. Bu görüş çerçevesinde Şimşek ve Kocayörük (2013) ontolojik iyi-oluş kavramını, başka bir deyişle kişinin yaşam projesini, kişilerin en hayati arayışlarından biri olan hayatın anlamı veya amacına en yakın yapı olarak nitelendirmişlerdir. Öznel iyi-oluş kavramında incelenen duygusal boyutta, kişinin hayatını incelemekten çok duygusal yaşamının, nasıl hissettiğinin incelenmesi ve yaşam doyumunu kavramının açık olarak tanımlanmaması dolayısıyla Şimşek (2009), "öznel iyi-oluş" sözcüğüne alternatif olarak "ontolojik iyi-oluş" sözcüğünü kullanmıştır. Şimşek (2009), Diener ve arkadaşları (1997) tarafından kavramsallaştırılan öznel iyi-oluş kuramında, duygusal ve bilişsel boyutların ilişkilerinin belirsiz olduğu ve tüm zaman çerçevesinin şimdiki zamana odaklı yaklaşımında duygusal boyutun etkisine gereken önemin verilmediği eleştirilerini çıkış noktası yaparak ontolojik iyi-oluşu alanyazına kazandırmıştır.

Şimşek (2009), öyküsel açıyı bir başlangıç noktası kabul ederek yaşamın bilişsel ve duygusal değerlendirilmesi için ontolojik iyi-oluş isimli yeni bir çerçeve sunmuştur. Ontolojik iyi-oluş, bireyin şimdi ve geleceği dikkate alarak kendi yaşam projesini değerlendirmesi şeklinde tanımlanmıştır. Başka bir ifadeyle, yaşam projesi olarak bilinen ontolojik iyi-oluş, kişilerin yaşadığı hayatları değerlendirdiği kişisel kriter olarak tanımlanmaktadır (Şimşek ve Kocayörük 2013). Öznel iyi-oluşun sabit bir yapısı bulunmamaktadır ve hayatın kendisini kastettiği kabul edilmektedir (Şimşek 2009). İyilik hali kavramına ilişkin alanyazın göz önüne alındığında; tek bir iyi-oluş çeşidinin olmadığı görülmekte-

dir. Felsefi alanyazında zaman en temel ontolojik kategori olarak kabul edildiği için söz konusu değerlendirmeye ontolojik iyi-oluş adı verilmiştir (Heidegger 1996).

## Kavramın boyutları

Geçmiş, gelecek ve şimdi zamansal düzleminde oturtulan kavramda geçmiş, birey yaşamı proje olarak gördüğünde değerlendirmeye göre değişen duygulardan oluşmaktadır. Bu kişisel değerlendirme, gurur, doyum, başarı gibi olumlu duyguları da canlandırabilir; hayal kırıklığı, yetersizlik, suçluluk gibi olumsuzları da canlandırabilir (Santor ve Zuroff 1994, McAdams 2001, Lucas 2004, Şimşek 2009). Şimdi ise; kişinin şu an içinde sürdürdüğü yaşam projesini ve bu projeye ait olan güdülenmesini, bu projesini algılama ve devam ettirmesini betimlemektedir. Ontolojik iyi-oluşa şimdiki zaman penceresinden bakıldığında; devam eden, kendi içinde olan ve kişi tarafından ortaya çıkarılmış durumuna denk gelmektedir. Bu şekilde bakıldığında şimdiki zaman kişinin projesini sürdürmeye olan motivasyonu olarak da değerlendirilebilir. Yüksek motivasyonlu ise kendi projesine o denli bağlı demektir. Ontolojik iyi-oluş çerçevesinde gelecek zamandan bakıldığında ise; umutlu olmak ile yakından ilgilidir ve iyimser duyguların tümü olarak değerlendirilmektedir (Şimşek 2009). Ontolojik iyi-oluştaki değerlendirilen “pişmanlık”, geçmiş yaşamımızla ve geçmiş yaşantımızda yaptığımız seçimlerle ilgili varoluşsal bir his olarak nitelendirilmektedir (Lucas 2004).

“Ontolojik iyi-oluş” kavramı; geçmişe dair pişmanlık veya memnuniyet, geleceğe dair anlamsızlık veya umut, bugüne dair ise edilgenlik, haz ya da aktivite gibi dinamikleri kapsamaktadır. Gelecek boyutu ele alınacak olunursa; kişide gelecek kelimesi çoğunlukla mutluluk ve umut hisleri uyandırır; bundan dolayı bu boyutun duygusal nitelendirmeleri geleceğe dair umutlu olma ve ileriye dönük olma ile ifade edilmiştir. Sonuç olarak, kişinin geleceğe ilişkin pozitif duygudurum içinde bulunması psikolojik iyi-oluşu ile bağlantılıken; geleceğe ilişkin negatif duygudurum içinde olması, gelecekte başarısız olma olasılığının artmasıyla bağlantılıdır (McAdams 2001, Bauer ve ark. 2005). Zamansal boyutta geçmiş, pozitif duygularla beraber negatif duyguları; şimdi, yaşam projesi meydana getirme ve harekete geçme biçiminde belirtilen harekete geçme şeklinde ya da şimdiki zamanı farz ederek ilerleme olmayacağı fikrinden hareketle “hiçlik” ile belirtilmektedir. Gelecek ise sadece negatif duyguları belirtmektedir. Şimşek ve Kocayörük (2013) araştırmalarında “hiçlik” faktörünün, çevresel üstünlük değişkenleri ve kişisel gelişim boyutuyla negatif yönde güçlü korelasyon içinde olduğu, negatif duygudurum ile güçlü biçimde pozitif yönde korelasyon içinde olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Öte yandan yaşam projesinin gelecekle bağlantılı kabul edilen “umut” faktörü, yeniliklere açık olma kişilik özelliği ile pozitif yönde güçlü bir ilişki göstermektedir.

Ontolojik iyi-oluş kavramının, öyküsel psikoloji ile yakın ilişkisi vardır. Brown (1999) hayatı bir öykü gibi farz etmenin kişilerin mutluluğuyla da yakından ilgili olduğunu ifade etmiştir. Benzer biçimde ontolojik iyi-oluş, yaşamı hem gelecek hem de geçmişi yansıtarak bir öykü şeklinde görmektedir. Başka bir ifadeyle kişiler, kendi yaşantısını kaleme alan bir yazar olarak, ancak doğru-düzgün bir biçimde kendisi tarafından değerlendirilen kişisel öyküsüne sahiptir. Yaşamın anlamı ve ontolojik iyi-oluş, aynı varoluş kaygılarına sahip olmasına karşın, ontolojik iyi-oluş kavramı yaşamı ele alan kişinin subjektif çıkar-samasını dikkate alan eşsiz ve sade bir sistem içinde betimlenmektedir. Ontolojik iyi-oluş, tüm zaman bakış perspektifleri içerisinde olan duyuşsal ve bilişsel yaşam değerlendirmelerini de içermektedir (Zika ve Chamberlain 1992, Şimşek 2011).

Yaşam projesinin kapsamı için şimdiye dair duygusal değerlendirmesinin süregiden yaşamda etkinlik ve çevre ile anlamlı ilişkiler gibi ölçütler öngörülmüştür. Bu kriterlere göre, şimdiki zamanın duygusal değerlendirmesi boyutunda olumlu veya olumsuz duygusal değerlendirmeler, bireyin duygudurumunda temel yapı olarak gözlenmektedir (Şimşek 2009). Ontolojik iyi-oluş kuramının “hiçlik” boyutunu oluşturan boşluk, amaçsızlık, kaybolmuşluk gibi olumsuz değerlendirmeleri fazla olan kişilerde, depresyon belirtileri görülme ihtimalinin yüksek değerlendirilmektedir. Şimşek ve Kocayörük’ün (2013) ontolojik iyi-oluş kavramının duygusal, bilişsel ve çevresel faktörlerle ilişkilerini ele aldıkları ölçek geliştirme araştırmasında, “hiçlik” boyutunun depresyon ve kaygı gibi duygudurum bozuklukları ile yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Böylelikle ontolojik iyi-oluş, başka bir deyişle kişinin yaşam projesi, insanların en temel arayışlarından biri olan hayatın anlamı veya amacına en yakın yapı olarak ifade edilebilir. Sonuç olarak ontolojik iyi-oluş, kişinin kendi yaşamına amaçlılık çerçevesi içerisinde öyküsel olarak geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman bileşenlerini içererek geçici bir açıyla kişinin yarattığı ve sürdürdüğü bir yaşam projesine değinmektedir (Kocayörük ve ark. 2018).

Kişilerin yaşamlarını zamansal düzlemde (geçmiş, gelecek ve şimdi) değerlendirdiği ve bu düzlemde ele alınmasının psikolojik iyi-oluş (Ryff ve Heidrich 1997), mutluluk (Robinson ve Ryff 1999), benlik gelişimi (Bortner ve Hultsch 1974) ve ego bütünlüğü açılarından önemli olduğu bilinmektedir. Ontolojik iyi-oluşta yer alan “pişmanlık” faktörünün geçmişle doğrudan ilişkili, seçimlerimizle alakalı varoluşsal bir duygu olduğu görülmektedir (Lucas 2004). Yine Santor ve Zuroff’a (1994) göre geçmişin pişmanlık ve suçluluk içinde ya da doyumsuz olarak hissedilmesi psikolojik iyi olma bakımından oldukça önemlidir. Pişmanlığın yanı sıra tamamlanmamış işler kişinin duygudurumunu ve hayatını değerlendirmesini etkileyen önemli faktörlerden birisidir (O’Leary ve Nieuwstraten 2001, McAllister ve Wolff 2002). Yine aynı şekilde şimdiki zamanda kişinin motivasyonu, heyecanı ve hevesi değerlendirme yapması için oldukça önemlidir. Motivasyonu yüksek ise projesine bağlı olacak iken düşük motivasyonlu ya da motivasyonu hiç yok ise kendini çıkmazda görüp olumsuz duygudurum içerisine girip kendisini kaybolmuş, amaçsız, beceriksiz ve boşlukta hissedeceği düşünülmektedir (Şimşek 2009). Gelecek zaman durumunda ise, gelecek kişi için umutlu ve olumlu hisler uyandırdığı için bu boyut ileriye dönük olma ve umutlu olma ile bağlantılıdır (Karniol ve Ross 1996, McAdams 2001). Ve bu olumlu hisler kişinin iyi-oluşu ile doğrudan ilişkilidir (Bauer ve ark. 2005).

## Ontolojik iyi oluşun ölçülmesi

Alanyazında ontolojik iyi-oluşun, kavramı ilk kez ortaya atan Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından geliştirilen Ontolojik İyi-Oluş Ölçeği (Yaşam Projesi Ölçeği) ile ölçüldüğü görülmüştür. Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından geliştirilen Ontolojik İyi-Oluş Ölçeği (Yaşam Projesi Ölçeği); geçmiş, şimdi ve geleceği değerlendirerek kişinin yaşam projesini (ontolojik iyi-oluşu) değerlendirmesini amaçlamaktadır. Aynı zamanda, kişinin kendi projelerine dair (tamamlanmamış yani “geçmiş”; devam eden yani “şimdiki” ve olası yani “gelecek” duygularını) yaşamdaki projeleri ile ilgili duygusal yargılarından oluşur. Ölçek, “hiçlik/anlamsızlık”, “umut”, “pişmanlık” ve “aktivasyon” olarak dört faktörden meydana gelmektedir. Pişmanlık, suçluluk ve üzgün olma maddeleri ters puanlanmaktadır. Kişinin geçmiş zaman projesini değerlendirmek için kullanılan gurur duyuma, hayal kırıklığı, tatmin, pişmanlık, üzüntü, suçluluk ve yetersizlik maddeleri anlamsızlık boyutunda yer almaktadır. Kişinin şimdiki yaşam projesini değerlendirmek için

kullanılan yorgunluk, amaçsızlık, coşkulu olma, kaybolmuşluk, enerjik olma, motive olmuşluk, heyecanlı olma, bomboş hissetme, sorumsuzluk, çaresizlik ve kaygılı olma maddeleri de aktivasyon ve anlamsızlık (hiçlik) boyutlarını oluşturmaktadır. Son olarak, kişinin yaşamının gelecek kısmını oluşturan projesini değerlendirmek için kullanılan umutlu olma, güçlülük, kendinden emin olma, cesur hissetme, geleceği düşünme/bekleme ve hevesli hissetme maddeleri de umut boyutunu oluşturmaktadır (Şimşek 2009, Şimşek ve Kocayörük 2013).

Ontolojik iyi-oluş ölçeği faktörlerine bakıldığı zaman geçmiş, hem negatif hem pozitif duyguları kapsarken; gelecek yalnızca pozitif duyguları kapsamaktadır. Kişi yalnızca yaşamının şimdiki zamanını kabul edip durumunda herhangi bir gelişme ilerleme olmayacağını düşünüyorsa “hiçlik” durumu ortaya çıkmaktadır. Şimdiki zaman durumunu ifade eden “harekete geçme” faktörü kişinin yaşam projesini oluşturmadaki enerjisini ve motivasyonu olarak değerlendirilirken, “pişmanlık” ve “umut” faktörleri ise hem geçmiş hem geleceği temsil etmekle birlikte hem olumlu hem olumsuz terimler içermektedir. Şimşek ve Kocayörük’ün (2013) çalışmasına göre, ‘hiçlik’ faktörü, ‘kişisel gelişim’ boyutu ve ‘çevresel üstünlük’ değişkenleri ile negatif yönde güçlü bir korelasyon gösterirken; ‘olumsuz duygudurum’ ile yüksek düzeyde pozitif yönde korelasyon gözlenmiştir. Bundan hareketle, hiçlik hissine sahip olmayan bireyler daha az negatif duyguduruma sahip iken, çevrelerinin üzerinde daha fazla kontrolü olup, kendilerini geliştirmekte gören hayat amaçları olan kişiler olarak görme eğilimindedirler. “Harekete geçme” faktörü ise pozitif duygudurum ile pozitif yönde yüksek ilişki göstermiş olup çevresel üstünlük ile, öz kabul ve dışadönük kişilik yapısı ile yine pozitif yönde güçlü ilişki gösterdiği gözlenmiştir. Bundan hareketle çalışmada, kendi yaşam projeleri ile ilgili harekete geçmiş hisseden kişiler sosyal olmaktan keyif alan ve çevreleri etrafında daha kontrollü bireyler oldukları ve pozitif duyguduruma sahip olmaya daha yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam projelerinin geçmiş ile ilgili bölümüne bakıldığında “pişmanlık” faktörünün çevresel üstünlük, öz-kabul ve negatif duygudurumla güçlü bir korelasyon gösterdiği görülmüştür. Çalışma bulgularına bakıldığında, geçmişlerine dair olumlu bir bakışa sahip olan bireylerin, olumsuz bakış açısına sahip olanlara göre, kendilerini daha kolay kabul ettikleri, daha az olumsuz duyguduruma sahip oldukları ve çevrelerini daha iyi yönetebildikleri sonucuna varılmıştır. Son olarak, yaşam projesinin gelecekle ilgili oluşturan “umut” faktörü yeniliklere açık olma kişilik özelliği ile pozitif yönde yüksek bir ilişki gösterdiği çalışma bulgularında gözlenmiştir. Geleceğe yönelik olumlu tutumlar göstermek yeni yaşantılara açık olmayı beraberinde getirdiği gibi psikolojik iyi-oluşla doğrudan ilgili olduğu alanyazın sonuçları ile de desteklenmektedir (Prenda ve Lachman 2001).

## **Kavrama ilişkin araştırma bulguları**

Ontolojik iyi-oluş kavramı görece yeni bir kavram olmasının yanında konuyla ilgili araştırmalarının sayısı artmaya devam etmektedir. Kavram ortaya atıldıktan sonra çeşitli araştırmacılar (Mohammed ve ark. 2010, Chen ve ark. 2012, Doğan ve Sapmaz 2012, Lipowski 2012, Barczyk ve ark. 2014, Linton ve ark. 2016) çalışmalarında ontolojik iyi-oluş kavramına değinmişlerdir. Diğer yandan ontolojik iyi-oluşun ruh sağlığı alanındaki çeşitli değişkenlerle ilişkisi ile ilgili çalışmalar da yapılmaktadır. Bu çerçevede alanyazında ontolojik iyi-oluşla ilgili bazı araştırmalara rastlamak mümkündür. Ontolojik iyi-oluşla ilgili yapılan çalışmalardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemaların depresyona olan etkisinin ontolojik iyi-oluş aracı değişkeni üzerinden incelendiği çalışma bulgularına göre; 14 erken dönem uyumsuz şemasından, onay arayıcılık, sosyal izolasyon, ayrıcalıklılık, başarısızlık, karamsarlık, duygusal yoksunluk ve kendini feda şemalarının hepsinin ontolojik iyi-oluş aracılığı üzerinden depresyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Ontolojik iyi-oluş faktörleri; hiçlik, harekete geçme, umut ve pişmanlık da depresyonla ilişkili olup pişmanlık ve hiçlik baskın olarak belirleyici faktörler olduğu gözlenmiştir (Kuzu-Taşçı 2014). Shmothin ve arkadaşlarına (2006) göre, ontolojik iyi-oluş, duygudurumun olumsuz ve olumlu iki ayrı önemli alt betimlemesiyle açıklanmaktadır. Olumsuz duygudurum 'hiçlik' ve 'pişmanlık' faktörleri ile pozitif yönde ilişki göstermiştir. Benzer bir çalışmada ontolojik iyi-oluş alt boyutları ile beş faktörlü kişilik alt boyutları karşılaştırılmış ve nevroitiklik alt boyutunun en güçlü ilişkisinin 'hiçlik' faktörü ile olduğu saptanmıştır (Şimşek ve Kocayörük 2013).

Açıkgöz-Karaoğlu'nun (2016) çalışmasında, bir proje olarak insan hayatında travmatik yaşantıların meydana getirdiği olumsuz etkileri ve bu etkilerin depresyon üzerinde ne düzeyde aracılık rolü üstlendiğini araştırmak amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanı ölçütlerini karşılayan kişilerin yaşam projesinde bulunan, "anlamsızlık, umut, pişmanlık, etkinlik" gibi boyutların depresyona aracılık ettiği saptanmıştır.

Bir başka çalışmada, suça sürüklenen çocukların suç işleme nedenleri, psikolojik olarak çeşitlik alanları ve annelerinin çocuklar üzerinde suç işlemelerine etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, suça sürüklenen çocukların annelerinin ontolojik iyi-oluşları çocuğun öz-kontrol düzeyi arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların ve biriciklik algısının aracılık etkisinin olduğu saptanmıştır. Suça sürüklenmiş çocukların annelerinin ontolojik iyi-oluşu çocukların kişisel biriciklik algısı ile doğrudan, çocukların kişisel biriciklik algısı ile çocukların temel psikolojik ihtiyaçları ve öz-kontrolü arasında doğrudan, çocukların temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-kontrolü arasında doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda suça sürüklenen çocukların annelerinin ontolojik iyi-oluş düzeyi ile bu çocukların öz-kontrol düzeylerine dolaylı olarak etkisinin olduğu görülmüştür (Tuncel 2016).

Yaman-Karahan (2016) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşamdaki amaçları, duygusal iyi-oluşları, kişisel ölüm korkuları ve duyarlı sevgi düzeylerinin ontolojik iyi-oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuç olarak; cinsiyet, duyarlı sevgi, duygusal iyi-oluş ve yaşamdaki amacın ontolojik iyi-oluş üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu; kişisel ölüm korkusunun ontolojik iyi-oluş üzerinde bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Doğan'ın (2017) bağlanmanın depresyona olan etkisi, ontolojik iyi-oluş ve duygusal zekâ aracı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma sonuçlarına göre bağlanmanın ontolojik iyi-oluş ve duygusal zekâ üzerinden depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Bir diğer çalışmada ontolojik iyi-oluş (yaşam projesi), duygusal iyi-oluş, yaşam amacı ve duyarlı sevgi arasındaki ilişki ele alınmıştır. Kümeleme analizleri üç faktörlü bir profiline olduğunu göstermiştir. Birinci profilde yüksek umut ve eyleme geçmeye karşı, düşük pişmanlık ve hiçlik durumu (gelecek yönelimli profil); ikincisinde düşük umut ve eyleme geçmeye karşılık yüksek pişmanlık ve hiçlik duygusu (kaybeden profil) yaşandığı bulunmuştur. Son profilde (dengeli profil) orta düzeyde ontolojik iyi-oluş sergilendiği görülmüştür. Bu üç profil arasındaki farklar incelendiğinde duygusal iyi-oluş, yaşam amacı ve duyarlı sevgi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (Kocayörük ve ark. 2018).



Şahin'in (2018) 'dil kullanımının depresyona olan etkisi, ontolojik iyi-oluş ve duygusal zekâ' aracı değişkenlerinin ilişkisini incelediği çalışmasında, dil kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin arka planında ontolojik iyi-oluş ve duygusal zekânın aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ontolojik iyi-oluş ve dile dökülemeyen yaşantılar arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu da saptanmıştır. Ontolojik iyi-oluş alt boyutlarından; 'hiçlik, pişmanlık, umut ve harekete geçme' alt boyutlarının depresyon ile ilişkili olduğu da görülmüştür. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise, duygusal zekânın alt boyutları ile ontolojik iyi-oluşun alt boyutları arasında bir ilişki olduğudur. Duygusal zekânın tüm alt boyutları ile ontolojik iyi-oluşun 'hiçlik' ve 'pişmanlık' alt boyutları arasında negatif ilişki; 'umut' ve 'harekete geçme' alt boyutlarıyla ise pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir.

Şenol'un (2018) mutlak gerçeklik ihtiyacının depresyon üstündeki etkisinde ontolojik iyi-oluş ve duygusal zekânın aracılık ilişkisinin olup olmadığını incelediği araştırma bulgularına göre; mutlak gerçek ihtiyacı ile ontolojik iyi-oluş faktörlerinden 'harekete geçme' ve 'umut' faktörü arasında pozitif bir ilişki görülmüştür. Çalışmanın bir başka bulgusuna göre, ontolojik iyi-oluş alt boyutlarından 'pişmanlık' ve 'hiçlik' alt boyutları ile depresyon arasında pozitif bir ilişki görülürken, 'harekete geçme' ve 'umut' ile depresyonun üç alt boyutu arasında da negatif bir ilişki görülmüştür.

Son olarak Tilbe-Konur'un (2018) madde bağımlısı kişilerin yaşam pozisyonları ile depresyonları arasında ontolojik iyi-oluşun aracılık rolünü incelediği çalışmada, madde bağımlısı bireylerin ontolojik iyi-oluş seviyelerinin, yaşam pozisyonları ve depresyonları arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Depresyon ile "Ben Okeyim Sen Okeysin" arasında negatif ve "Ben Okey Değilim Sen Okeysin" arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur ve bu ilişkilere ontolojik iyi-oluş kavramının aracılık ettiği görülmüştür. "Ben Okeyim Sen Okeysin" ve "Ben Okey Değilim Sen Okeysin" yaşam pozisyonlarının, ontolojik iyi-oluşun 'hiçlik, pişmanlık ve aktivasyon' alt boyutlarıyla anlamlı bir korelasyonun olduğu bulunmuştur.

Yapılan araştırmalardan ve ulaşılan bulgulardan anlaşılacağı üzere ontolojik iyi-oluş kavramıyla ilgili ağırlıklı olarak Türkiye'de ve Türkçe alanyazında çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Farklı gruplarla ve çeşitli değişkenlerle yapılan bu çalışmalar, ontolojik iyi-oluşun depresyona ve duygusal zekaya etki eden bir yapı olduğunu; ontolojik iyi-oluş ile depresyon ve duygusal zeka arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin olabileceğini; ontolojik iyi-oluşun okul, iş, aile gibi farklı alanlarda kişilere önemli katkılar sağlayabilecek bir değişken olabileceğini işaret etmektedir.

## Sonuç

Kişilerin fiziksel ve psikolojik hastalıklara yakalanmalarını önleyici niteliklerinin olması, pozitif psikoterapilerin önemli bir özelliğidir (Singh ve Choubisa 2009, Eryılmaz 2017). Bu noktada Türkiye'de pozitif psikoterapi bağlamında çeşitli önleyici ve geliştirici çalışmaların gerçekleştirildiği görülmektedir (Eryılmaz 2011, Malkoç 2011, Eryılmaz 2012, Ilgaz 2018). İlerleyen süreçte pozitif psikoloji yaklaşımlarını ele alan önleyici ve geliştirici farklı ve çeşitli çalışmalar yapılabilir.

Ontolojik iyi-oluş, psikolojik sağlık alanında son zamanlarda ilgi çeken ve gelişmeye ve araştırılmaya açık bir kavramdır. Psikolojik sağlık alanyazınında dikkat çeken ontolojik iyi oluş kavramı Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından yeni ortaya atılmış ve uygulamaya henüz yansımamış kuramsal düzeyde bir kavram olduğu görülmekle birlikte ilgili alanyazında bu konu ile ilgili araştırma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Kav-

ramın hangi değişkenlerle ilişkili olabileceğine yönelik çalışmalar ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülebilir ve sonraki çalışmalarda ontolojik iyi oluşun gelişimine katkı sağlayabilir.

Alanyazında ontolojik iyi-oluş kavramı depresyon, duygusal zeka, mutlak gerçek ihtiyacı, dil kullanımı, yaşam pozisyonları, beş faktör kişilik kuramı, bağlanma, algılanan ebeveyn tutumları, yaşamdaki amaç, duygusal iyi-oluş, olumsuz benlik ilişkisi ve erken dönem uyumsuz şemalar gibi çeşitli şekillerde ve düzeylerde incelenmiştir (Şimşek ve Kocayörük 2013, Kuzu-Taşçı 2014, Açıkgöz-Karaoğlu 2016, Tuncel 2016, Yaman-Karahan 2016, Doğan 2017, Kocayörük ve ark. 2018, Şahin 2018, Şenol 2018, Tilbe-Konur 2018). Yapılan birçok çalışma, ontolojik iyi-oluşun güvenli şekilde ölçülebilir, geliştirilebilir bir özellik olduğunu ve kişilerin ruh sağlığına olumlu katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Türkiye’de yaygın olarak çalışılan bu konunun Türkiye dışında henüz yeterince ele alınmadığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, ontolojik iyi-oluşun bir duygudurumu, bir kişilik eğilimi ya da bir yaşam yönelimi olarak farklı yaş gruplarından kişilerle çalışılmasının ve bununla ilgili müdahale programlarının geliştirilmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

## Kaynaklar

- Açıkgöz-Karaoğlu B (2016) Travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi-oluşun aracılık etkisi: bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Bauer JJ, McAdams DP, Sakaeda AR (2005) Crystallization of desire and crystallization of discontent in narratives of life-changing decisions. *J Pers*, 73:1181-1213.
- Barczyk AN, Thompson SJ, Rew L (2014) The impact of psychosocial factors on subjective well-being among homeless young adults. *Health Soc Work*, 39:172-180.
- Bortner RW, Hultsch DF (1974) Patterns of subjective deprivation in adulthood. *Dev Psychol*, 10:534-545.
- Brown LM (1999) *Raising Their Voices: The Politics of Girls' Anger*. Harvard, Harvard University Press.
- Chen CR, Gao YH, Shen HY (2012) A meta-analysis of relationship between subjective well-being and big three personality. *Adv Psychol Sci*, 20:19-26.
- Diener E (1984) Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95:542-575.
- Diener E (1994) Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Soc Indic Res*, 31:103-157.
- Diener E, Lucas RE (2000) Subjective emotional well-being. *Handbook of Emotions*, 2nd ed (Eds In M Lewis, JM Haviland):325-337. New York, Guilford Press.
- Diener E, Suh E (1997) Measuring quality of life: economic, social, and subjective indicator. *Soc Indic Res*, 40:189-216.
- Dodge R, Daly A, Huyton J, Sanders L (2012) The challenge of defining well-being. *International Journal of Well-Being*, 2:222-225.
- Doğan A (2017) Bağlanma ile depresyon ilişkisinde ontolojik iyi-oluş ve duygusal zekanın aracılık rolü (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Doğan T (2006) Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30:120-129.
- Doğan T, Sapmaz F (2012) Examination of psychometric properties of the Turkish version form of the Oxford Happiness Questionnaire in university students. *Dusunen Adam*, 25:297-304.
- Dost MT (2010) Güney Afrika ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35:75-89.
- Erol M, Kaba İ (2018) Ergenlerin yaşam doyumunun incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5:52-63.
- Eryılmaz A (2011) Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için bütçe yönetme konusunda sınıf rehberliği programı. *International Journal of Educational Science*, 1:1-17.
- Eryılmaz A (2012) Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları geliştirme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37:3-19.
- Eryılmaz A (2017) Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9:346-363.

- Haybron DM (2000) Two philosophical problems in the study of happiness. *J Happiness Stud*, 1:207-225.
- Heidegger M (1996) *Being and Time*. Oxford, Blackwell.
- Ilgaz D (2018) Pozitif psikoloji uygulamaları eğitiminin öğretmenlerin psikolojik sermaye ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Kaba İ, Erol M, Güç K (2018) Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18:1-14.
- Karniol R., Ross M (1996) The motivational impact of temporal focus: thinking about the future and the past. *Annu Rev Psychol*, 47:593-620.
- Kayış AR (2017) İyilik hali yıldızı psiko-eğitim programının iyilik hali ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Eskişehir, Anadolu Üniversitesi.
- Kocayörük E (2012) Öz-belirleme kuramı açısından ergenlerin anne baba algısı ile duyuşsal iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:24-37.
- Kocayörük E, Altıntaş E, Şimşek ÖF, Bozanoğlu İ, Çelik B (2018) Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifli iyi-oluş düzeyleri: kümeleme analizi incelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33:550-564.
- Konur NT (2018) Madde bağımlılığı tanısı almış bireylerde yaşam pozisyonları ile depresyon arasında ontolojik iyi oluşun aracılık rolünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kuzu-Taşçı D (2014) Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: bir yol analizi çalışması (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Küsgülü Ü (2014) Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Tokat, Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Linton MJ, Dieppe P, Medina-Lara A (2016) Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*, 6:1-16.
- Lipowski M (2012) Level of optimism and health behavior in athletes. *Med Sci Monit*, 18:39-43.
- Lucas M (2004) Existential regret: a crossroads of existential anxiety and existential guilt. *J Humanist Psychol*, 44:58-70.
- Luthans F (2002) Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Acad Manag Perspect*, 16:57-72.
- Malkoç A (2011) Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi (Doktora tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- McAdams DP (2001) The psychology of life stories. *Rev Gen Psychol*, 5:100-122.
- McAllister CH, Wolff MC (2002) Letters never sent: tending to unfinished business. *J Poet Ther*, 15:187-193.
- Mohammed ENF, Unher M, Sugawara M (2010) Psychological well-being: A comparative study between Japanese and Egyptian students. *Psychologia*, 53:68-85.
- O'Leary E, Nieuwstraten IM (2001) The exploration of memories in gestalt reminiscence therapy. *Couns Psychol Q*, 14:165-179.
- Özgür G, Babacan-Gümüş A, Durdu B (2010) Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1:25-32.
- Pavot WG, Diener E, Colvin CR, Sandvik E (1991) Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the crossmethod convergence of well-being measures. *J Pers Assess*, 57:149-161.
- Prenda KM, Lachman ME (2001) Planning for the future: a life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychol Aging*, 16:206-216.
- Robinson MD, Ryff CD (1999) The role of self-deception in perceptions of past, present, and future happiness. *Pers Soc Psychol Bull*, 25:595-606.
- Ryff CD, Heidrich SM (1997) Experience and well-being: explorations on domains of life and how they matter. *Int J Behav Dev*, 20:193-206.
- Santor DA, Zuroff DC (1994) Depressive symptoms: effects of negative affectivity and failing to accept the past. *J Pers Assess*, 63:294-312.
- Seligman ME (2002) Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*. NY, Oxford University Press.
- Shmotkin D (2005) Happiness in the face of adversity: reformulating the dynamic and modular bases of subjective well-being. *Rev Gen Psychol*, 9:291-325.

- Shmotkin D, Berkovich M, Cohen K (2006) Combining happiness and suffering in a retrospective view of anchor periods in life: A differential approach to subjective well-being. *Soc Indic Res*, 77:139-169.
- Singh K, Choubisa R (2009) Effectiveness of self focused intervention for enhancing students' well-being. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 35:23-32.
- Staudinger UM (2001) Life reflection: a social-cognitive analysis of life review. *Rev Gen Psychol*, 5:148-160.
- Şahin EN (2018) Dil kullanımı ile depresyon gelişkinde varoluşsal iyi-oluş ve duygusal zekânın aracılık rolü (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Şenol Ç (2018) Mutlak gerçek ihtiyacı ile depresyon ilişkisinde ontolojik iyi-oluş ve duygusal zekânın aracılık rolü (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Şimşek ÖF (2009) Happiness revisited: ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *J Happiness Stud*, 10:505-522.
- Şimşek ÖF (2011) An intentional model of emotional well-being: the development and validation of measure of subjective well-being. *J Happiness Stud*, 12:421-442.
- Şimşek ÖF, Kocayörük E (2013) Affective reactions to one's whole life: preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *J Happiness Stud*, 14:309-343.
- Tuncel TR (2016) Suça sürüklenmiş çocuklarda annenin ontolojik iyi-oluşu ile çocuğun öz-kontrol düzeyi arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar ve biriciklik algısının aracılık etkilerinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Tümkaya S (2011) Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36:158-168.
- Wan CK, Jaccard J, Ramey SL (1996) The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure: an analysis of four types of support. *J Marriage Fam*, 58:502-513.
- Wardle J, Steptoe A, Gullis G, Sartory G, Sèk H, Todorova I et al. (2004) Depression, perceived control, and life satisfaction in university students from central-eastern and Western Europe. *Int J Behav Med*, 11:27-36.
- Yalom, I (1999) Varoluşçu Psikoterapi (Çev: Zeliha İyidoğan). İstanbul, Kabalca Yayınevi.
- Yaman-Karahan B (2016) Yaşamdaki amaç, duygusal iyi oluş, kişisel ölüm korkusu ve duyarlı sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Zika S, Chamberlain K (1992) On the relation between meaning in life and psychological well-being. *Br J Psychol*, 83:133-145.

**Yazarların Katkıları:** Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

**Authors Contributions:** All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the authors.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.