

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM MERKEZLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Kasım TATLILIOĞLU*

Özet

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam merkezleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın kapsamını Bingöl Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma, 2011-2012 Bahar Dönemi Eğitim-Öğretim Yılında, Bingöl Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 116 (%57) kız, 88 (%43) erkek olmak üzere toplam 204 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Katılımcılar; Bingöl Üniversitesinin, Ziraat Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi ve İlahiyat Fakültelerinde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 91'i birinci sınıf, 79'u ikinci sınıf ve 34'ü ise üçüncü sınıfta öğrenimini sürdürmektedir. Katılımcılar, random yöntemiyle seçilmiştir. Öğrencilere, araştırmanın değişkenlerinden olan psikolojik iyi-oluşu ölçmek için, Ryff (1989) tarafından geliştirilmiş 84 maddelik "Psikolojik İyi-olma Ölçeği" uygulanmıştır. Ayrıca bu ölçekle beraber katılımcılara, Bacanlı (1997) tarafından geliştirilen "Sosyo-ekonomik Düzey Ölçeği" uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin aylık harcama miktarlarına göre farklılıklar elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS Statistics 20.00 programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; Betimsel istatistik ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin; "özerklik", "çevresel hâkimiyet", "bireysel gelişim", "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "yaşam amaçları" ve "öz-kabul" puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Üniversite öğrencisi, yaşam merkezi, psikolojik iyi oluş, sosyo-ekonomik durum.

A RESEARCH OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN LIFE CENTER AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF UNDERGRADUATES: THE SAMPLE OF BINGOL UNIVERSITY

Abstract

In this research, the relation between undergraduates' life center and their psychological well being was examined. The scope of the research consists of Bingöl University students. The research was conducted on 204 undergraduates including 116 (%57) females, 88 (%43) males who were studying on different departments of Bingol University during 2011-2012 spring semester. Participants were studying in Faculty of

* Doç. Dr., Bingöl Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

ORCID: 0000-0001-5964-4343

(Makale Gönderim Tarihi: 06.12.2020-Makale Kabul Tarihi: 30.12.2020)

Agriculture, Arts and Sciences Faculty, Theology Faculty of Bingol University. 91 of participants were juniors, 79 of them were sophomores and 34 of them were third graders. The participants were chosen randomly. To scale psychological well-being which was one of the variants, 84-item "Psychological well-being scale" developed by Ryff (1989) was applied on the undergraduates. "Socio-economic status scale" developed by Bacanlı (1997) was also applied on the participants. SPSS Statistics 20.00 Programme was used to analyze the datas. Descriptive statistics, F Test and one-way Anova were used to examine the datas. According to the research data, analysis of variance puts that there has been observed no statistically dramatic difference between the average "autonomy", "environmental mastery", "personal growth", "positive relations with other", "purpose in life", "life purposes" and "self-acceptance" of university students with different wellness centers.

Key words: Undergraduate, life center, psychological well being, socio-economic status.

1. GİRİŞ

Son yıllarda, davranış bilimciler, insanların problemleri yerine bireylerin olumlu yönlerine odaklanmışlardır (Kuyumcu & Güven, 2012: 590; Kuzucu, 2006; Cenkseven, 2004; Cenkseven & Akbaş, 2007; Çeçen & Cenkseven, 2007). Psikolojik iyi oluş kavramı ilk olarak Bradburn tarafından 1960'lı yıllarda ortaya atılmıştır. Psikolojik iyi oluş bakış açısına göre insanın iyi oluşu, iyi hissetmekten daha çok iyi yaşama ve iyi şeyler yapma olarak tanımlanmıştır (Forgeard, Jayawickreme, Kern & Seligman, 2011; akt: Telef, Uzman & Ergün, 2013: 1299). Son yıllarda, psikolojik iyi oluş ve mutluluk üzerine çeşitli araştırmalar yapılmaktadır (Samman, 2007). Psikolojik iyi oluş, 1980'li yıllarda deneysel çalışmalar ile başlamış, zorluklar ile yüz yüze geldiğinde kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyellerini vurgulayan daha önceki klinik ve yetişkin gelişim psikolojisi teorilerine dayanmaktadır (Telef, 2013: 374). Huppert'e (2009: 137) göre, psikolojik iyilik, devam eden iyi ve etkili bir yaşama, duyguların kontrolüyle, amaca yönelik duygularla kişinin potansiyel gelişimi ile ilgilidir. Sürdürülebilir iyilik hali her zaman iyi olmayı gerektirmez. Ayrıca, acı veren duyguların deneyimi (hayal kırıklığı, kaygı, başarısızlık, vb.) yaşamın normal bir parçası olup, iyilik hali, olumsuz ve acı verici duyguları da yönetebilmeyi de ifade eder. "Psikolojik esenlik" ifadesi, bir bireyin duygusal sağlığını ve genel işleyişini tanımlamak için kullanılır. Yüksek psikolojik esenlik, mutlu hissetmek ve iyi yapmakla ilgilidir. Psikolojik iyilik hali yüksek olan insanlar kendilerini yetenekli, mutlu, iyi desteklenmiş ve yaşamdan memnun hissettiklerini bildirirler (<https://www.verywellmind.com>).

Psikolojik iyi olma, diğer birçok psikolojik yapı gibi çok yönlü ve farklı alt boyutlara sahip olduğu için operasyonel olarak tanımlanması oldukça önemlidir (Seligman & Chickzentmihalyi, 2000; akt: Akın, 2008). Ryff (1989a; 1989b); Ryff & Keyes (1995) ve Keyes, Shmotkin & Ryff 'a (2002) göre, psikolojik iyi olma; *“bireyin kendi sınırlılıklarının farkında olarak kendini olumlu algılaması, çevresiyle sağlam ilişkiler kurması ve istediği şekilde çevresini oluşturması, yaşamının amacını ve anlamını kavrayarak bağımsız hareket edebilmesi, yapabileceklerinin farkında ve onları gerçekleştirmek için çabalayan, çalışan”* olarak tanımlanmaktadır.

Günümüzde anladığımız anlamda psikolojik iyi oluş kavramını Ryff ortaya atmıştır. Ryff, pozitif psikoloji literatürüne *“psikolojik iyi oluş”* kavramını kazandırmış ve psikolojik açıdan sağlıklı olan bireylerin hangi özelliklere sahip olması gerektiği ile ilgili kuramsal bir yaklaşım ortaya koymuştur. Ryff'a göre, psikolojik açıdan sağlıklı bir bireyin altı boyutta yeterli ve iyi durumda olması gerekmektedir (Gülaçtı, 2009; Doğan, Doğan, 2013; Göcen, 2013: 5; Balcı, 2011). Ryff ve arkadaşları psikolojik iyi olma hali kavramını geliştirirken bireysel tecrübelerle odaklanarak psikolojik fonksiyonların altı farklı yönünü tanımlamışlardır. Diğer taraftan Ryff (1995), çok boyutlu bir psikolojik iyi olmadan bahsetmiş, psikolojik iyi olmanın temelinde haz almanın bulunduğunu savunan hazcılığı veya mutluluğu, yaşam doyumunu ve olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki dengeyi ön plana alan öznel iyi olma yaklaşımlarını yetersiz bulmuştur.

Ryff (1989a; 1989b) ve Ryff & Keyes (1995: 719-727) çok boyutlu bir psikolojik iyi oluş modelini benimsemiş ve psikolojik iyi olmanın altı alt boyuttan bahsetmiştir. Ryff'a göre, bu altı boyutta yeterli olan bireyler psikolojik anlamda iyi durumdadırlar.

Psikolojik iyi oluş, *“başkalarıyla olumlu ilişkiler, kişisel hâkimiyet, özerklik, yaşamdaki amaç ve anlam duygusu ve kişisel gelişim ve gelişme”* olmak üzere altı alt boyuttan oluşur.

Kişinin geçmiş ve şu anki durumuna dair olumlu değerlendirmeleri *“kendini kabul”*,

Kendisinin her daim gelişip büyüdüğüne dair duygusu *“bireysel gelişim”*,

Kişinin hayatının amacı ve anlamının var olduğuna dair inancı *“yaşam amacı”*,

Etrafındaki insanlarla girmiş olduğu ilişkilerdeki kalite *“diğerleriyle olumlu ilişkiler”*,

Kişinin kendi hayatıyla beraber etrafını da yönetebilmesindeki etkililiği “*çevresel hâkimiyet*”,

Kendi başına karar verme duygusu olan “*özerklik*” tir (Samman, 2010; Akın, 2008; Dodge ve diğ., 2012; <https://en.wikipedia.org>; <https://www.robertsoncooper.com>).

Diener’e (2000) göre, psikolojik iyilik halinin iki önemli yönü vardır. Bunlardan ilki, insanların ne kadar olumlu duygular ve mutluluk duyguları yaşadıklarıyla ilgilidir. Bazen psikolojik iyilik halinin bu yönü öznel iyi oluş olarak adlandırılır. Dolayısıyla, psikolojik iyilik halindeki iki önemli bileşen, zevk aldığımız bir şeyin getirdiği öznel mutlu duygular ve hayatlarımızla yaptığımızın bir anlamı ve amacı olduğu hissidir.

2. ÇALIŞMANIN AMACI

Bu çalışmada, “*üniversite öğrencilerinin yaşam merkezleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Psikolojik iyi oluş üzerine gerçekleştirilen araştırmalar psikolojik bozuklukların etyojisini, gelişimini ve sonuçlarını anlamak açısından önemlidir.

3. YÖNTEM

3.1. Çalışma Grubu

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kız	116	%57
Erkek	88	%43
Toplam	204	%100

Tablo 1’de görüldüğü gibi, araştırma 116 (%57) kız, 88 (%43) erkek olmak üzere toplam 204 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların sınıf düzeylerine göre dağılımı

Bölüm	N	%
sınıf	91	%44,6
sınıf	79	%38,7
sınıf	34	%16,6
Toplam	204	%100

Tablo 2’de görüldüğü gibi, katılımcıların 91’i (%44) birinci sınıf, 79’u (%38) ikinci sınıf ve 34’ü (%16) ise üçüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların bölümlere göre dağılımı

Bölüm	N	%
Felsefe	63	%30,8
Tarla bitkileri	37	%18,1
Edebiyat	35	%17,1
Temel dini bilimler	30	%14,7
Sosyoloji	22	%10,7
Bahçe bitkileri	17	%8,3
Toplam	204	%100

Tablo 3'te görüldüğü gibi, katılımcıların 63'ü (%30) felsefe, 37'si (%18) tarla bitkileri, 35'i (%17) edebiyat, 30'u (%14) temel dini bilimler, 22'si (%10) sosyoloji, 17'si (%8) bahçe bitkileri bölümünde öğrenim görmektedirler. Bu dönemde, üniversitede, 4. Sınıf öğrencileri olmadığı için, 4. sınıf öğrencilerine uygulama yapılamamıştır.

3.2. İşlem

Araştırma, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Bingöl Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya bütün katılımcılar gönüllülük esasına göre katılmışlardır. Araştırmaya katılan her öğrenciye araştırmanın amacı önceden açıklanmıştır. Katılımcılar, random yöntemiyle seçilmiştir. Ölçek soruları, katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler toplandıktan sonra kodlanarak bilgisayara yüklenmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 20.00 programı kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşam merkezleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler, F testi (ANOVA) ile incelenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Bacanlı (1997) tarafından geliştirilen "*Kişisel Bilgi Formu*" ve Ryff'ın (1989) geliştirdiği "*Psikolojik İyi Olma Ölçeği*" uygulanmıştır.

3.3.1. Sosyo-Ekonomik Düzey Ölçeği (SED Ölçeği): 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.

3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİO Ölçeği): Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Ryff'ın (1989a) geliştirdiği, Cenkseven (2004) ve Akın'ın (2008) geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı "Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİOÖ) kullanılmıştır. Güvenirlik çalışmaları 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ryff geliştirdiği ölçekle kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmeyi amaçlamış ve ölçeğini yapısal olarak çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeline dayandırmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçeği, psikolojik iyi olma modelini temel alarak, 6 alt boyuttan ve her bir boyutu 14 maddeden oluşan toplam 84 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84, en yüksek puan ise 504'dür. Psikolojik iyi oluş ölçeklerinin iç tutarlılık katsayılarının .87 ile .96, test-tekrar test güvenirliliğinin ise .78 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonlar, özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amaçları için .96 ve öz-kabul için .95 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizinde toplam varyansın %68'inin açıklandığı ve maddelerin 6 faktörde toplandığı görülmüştür. Faktör yükleri .30 ile .94 arasında sıralanmaktadır. Bulunan güvenilirlik katsayısı ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu ve amaca uygun olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= .07, NFI= .97, CFI= .98, GFI= .93 ve SRMR= .06 olarak bulunmuştur (Telef, 2013: 376). Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. Maddelerin cevaplanmasında "hiç katılmıyorum" ile "tamamen katılıyorum" arasında derecelendirilmiş altılı likert tipi seçenekler işaretlenmektedir. Her bir alt ölçekte yer alan maddelerin yaklaşık yarısı ters kodlanmaktadır. Ters puanlanan maddeler kodlanması yapıldıktan sonra, her alt boyuta ait 14 maddenin puanları toplanır. Alt boyuta ait puanların yüksek olması, o alt boyut değerinin yüksek olduğu anlamına gelir. Her bir faktör için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır. Kendini kabul .93; diğerleriyle olumlu ilişkiler .91; Özerklik .86; çevresel hakimiyet .90; yaşam amacı .90; kişisel gelişim .87 bulunmuştur. Her birinin ölçüt geçerliğini belirlemek için 20 maddelik aile formu ile korelasyonuna bakılmıştır. Aile formu ve 14 maddelik formu arasındaki korelasyon .97 ve .98 arasında sıralanmıştır. Altı haftanın üzerinde test-tekrar test güvenilirlik katsayısı altı faktör için .81'den .88'e kadar sıralanmaktadır (Cenkseven, 2004). Bu araştırmada bu ölçeğin seçilmesindeki neden, ölçeğin hem ge-

çerlik ve hem güvenilirlik açısından yeterli oluşudur. Psikolojik bir test için hesaplanan güvenilirlik katsayısının .70 ve daha yüksek olması test puanlarının güvenilirliği için genel olarak yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2010; Karasar, 1994; Karasar, 1995).

4.BULGULAR

Tablo 4. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Özerklik” puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaşam Merkezi	N	\bar{x}	Std. Sapma
İl Merkezi	102	47,71	6,20
İlçe Merkezi	76	47,85	4,75
Kasaba	8	44,87	4,18
Köy	39	46,87	5,46
Toplam	225	47,51	5,56

Tablo 4a. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Özerklik” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	84,799	3	28,266	,913	,436
Grup içi	6843,397	221	30,966		
Toplam	6928,196	224			

Tablo 4’de, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerin (il, ilçe, kasaba ve köy) puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları gösterilmiştir. Tablo 1a’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “özerklik” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-221}=,913, p>.05$). Elde edilen bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerin (il, ilçe merkezi, kasaba ve köy) “özerklik” duyguları üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı görülmektedir. “Özerklik” duygusu ile üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmaması, üniversite yıllarında öğrencilerin kendi başına karar verme becerilerini kazanmaları ile açıklanabiliriz.

Tablo 5. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Çevresel hâkimiyet” puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaşam Merkezi	N	\bar{X}	Std. Sapma
İl Merkezi	102	48,95	7,53
İlçe Merkezi	76	50,36	6,90
Kasaba	8	46,62	7,72
Köy	39	49,20	5,47
Toplam	225	49,39	7,01

Tablo 5a. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Çevresel hâkimiyet” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	154,909	3	51,636	1,051	,371
Grup içi	10862,673	221	49,152		
Toplam	11017,582	224			

Tablo 5’de, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerin (il, ilçe, kasaba ve köy) puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları gösterilmiştir. Tablo 2a’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “çevresel hâkimiyet” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-221}=1,051, p>.05$). Çevresel hâkimiyet, kişinin kendi hayatıyla, diğerlerinin de hayatını yönetebilmesi anlamına gelmektedir. Bu sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yer ile çevresel hâkimiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasını, üniversite yaşamlarında edinilmiş olan öz-güven duyguları ile açıklayabiliriz.

Tablo 6. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Bireysel gelişim” Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaşam Merkezi	N	\bar{X}	Std. Sapma
İl Merkezi	102	52,83	7,21
İlçe Merkezi	76	51,57	7,51
Kasaba	8	51,75	8,06
Köy	39	50,87	7,03
Toplam	225	52,03	7,30

Tablo 6a. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Bireysel gelişim” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	134,230	3	44,743	,836	,475
Grup içi	11824,552	221	53,505		
Toplam	11958,782	224			

Tablo 6’da, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerin (il, ilçe, kasaba ve köy) puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Tablo 3a’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “bireysel gelişim” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-221}=,836, p>.05$). Bireysel gelişim, kendisinin her daim gelişip büyüdüğüne dair duygusunu ifade etmektedir. Üniversite öğrencilerinin, yaşadıkları yer ile bireysel gelişim puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasını, teknolojik gelişmelerle açıklayabiliriz. Çağımız bir teknoloji çağıdır. Dünya, bu sayede küçük bir köy haline dönüşmüştür. Bu yüzden, her birey, internet ve sosyal ağlardan kendini geliştirme imkânına sahip olabilmektedir.

Tablo 7. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Diğerleriyle olumlu ilişkiler” puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaşam Merkezi	N	\bar{X}	Std. Sapma
İl Merkezi	102	50,34	8,56
İlçe Merkezi	76	51,59	8,39
Kasaba	8	48,62	8,68
Köy	39	49,94	7,07
Toplam	225	50,63	8,25

Tablo 7a. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Diğerleriyle olumlu ilişkiler” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	128,998	3	42,999	,629	,597
Grup içi	15117,118	221	68,403		
Toplam	15246,116	224			

Tablo 7’de, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerin (il, ilçe, kasaba ve köy) puan ortalamaları ve standart sapmaları gösterilmiştir. Tablo 4a’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “diğerleriyle olum-

lu ilişkiler” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-221}=,629, p>.05$). “*Diğerleriyle olumlu ilişkiler*”, etrafındaki insanlarla girmiş olduğu ilişkilerdeki kalitenin önemini ifade etmektedir. Üniversite öğrencilerinin, yaşadıkları yer ile “*Diğerleriyle olumlu ilişkiler*”, puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasını, öğrencilerde olumlu sosyal ilişkilerin kazanılmış olması ile açıklayabiliriz.

Tablo 8. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Yaşam amaçları” puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaşam Merkezi	N	\bar{X}	Std. Sapma
İl Merkezi	102	49,29	6,21
İlçe Merkezi	76	49,84	6,82
Kasaba	8	45,37	8,15
Köy	39	49,02	4,98
Toplam	225	49,29	6,32

Tablo 8a. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Yaşam amaçları” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	148,509	3	49,503	1,242	,295
Grup içi	8808,131	221	39,856		
Toplam	8956,640	224			

Tablo 8’de, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerin (il, ilçe, kasaba ve köy) puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Tablo 5a’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-221}=1,242, p>.05$). Yaşam amacı, kişinin hayatının amacı ve anlamının var olduğuna dair inancını ifade etmektedir. Üniversite öğrencilerinin, yaşadıkları yer ile “yaşam amaçları” puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasını, üniversite öğrencilerinde geleceğe yönelik amaçlarının bilincinde olmaları ile açıklayabiliriz. Meslek seçme ve meslekte belli bir yere gelme bu dönemin bireylerinin ortak bir yaşam amacı haline geldiğini söyleyebiliriz.

Tablo 9. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Öz-kabul” puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaşam Merkezi	N	\bar{X}	Std. Sapma
İl Merkezi	102	46,2549	7,11391
İlçe Merkezi	76	47,7500	7,33053
Kasaba	8	45,3750	7,28869
Köy	39	47,0513	5,92474
Toplam	225	46,8667	6,99617

Tablo 9a. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin “Öz-kabul” puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Varyans Analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	116,605	3	38,868	,792	,500
Grup içi	10847,395	221	49,083		
Toplam	10964,000	224			

Tablo 9’da, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerin (il, ilçe, kasaba ve köy) puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Tablo 6a’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin öz-kabul puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-221}=,792$, $p>.05$). “Öz-kabul”, kişinin geçmiş ve şu anki durumuna dair olumlu değerlendirmeleri anlamına gelmektedir. Üniversite öğrencilerinin, yaşadıkları yer ile “Öz-kabul”, puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasını, üniversite öğrencilerinde benlik saygılarının olumlu yönde gelişmesi ile açıklanabilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen bulguların sonuçlarına göre; yaşam merkezleri (il, ilçe, kasaba ve köy) farklı olan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan, “özerklik” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($F_{3-221}=,913$, $p>.05$); yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan, “çevresel hâkimiyet” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($F_{3-221}=1,051$, $p>.05$); yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan “bireysel gelişim” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans ana-

lizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($F_{3-221}=,836$, $p>.05$); yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi-oluşun alt boyutlarından olan, “*diğerleriyle olumlu ilişkiler*” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($F_{3-221}=,629$, $p>.05$); yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan, “*yaşam amaçları*” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($F_{3-221}=1,242$, $p>.05$) ve yaşam merkezleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan, “*öz-kabul*” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-221}=,792$, $p>.05$). Bu sonuçlarda gösteriyor ki, yaşam merkezi (il, ilçe, kasaba ve köy) ile psikolojik iyi-oluş arasında doğrudan bir ilişki yoktur. Bu durumu, psikolojik iyi oluşu etkileyen kültürel faktörler başta olmak üzere farklı faktörlere bağlayabiliriz. Psikolojik iyi oluşu etkileyen çok sayıda faktör vardır. Tek bir değişkenin hiçbir zaman varyansın çoğunu açıklayamayacağı görülmüştür. Yani psikolojik iyi oluşa çok sayıda değişken etkiye bulunabilmektedir. Yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, statü, kişilik, ebeveyn tutumu ve kültüre kadar birçok değişken iyi oluşu etkilemektedir. Bunlardan herhangi birinin öncelikli etkisinin olduğunu söylemek çok da gerçekçi değildir. Diener’e (1994) göre, olumlu psikolojik iyi oluş, birçok kaynaktan ortaya çıkabilir. Mutlu bir evlilik, örneğin tatmin edici bir iş veya başka bir kişiyle anlamlı bir ilişki olduğu gibi katkı sağlar.

Aşağılayıcı ve ödüllendirici olmayan bir çalışma ortamı, yerine getirmeyen yükümlülükler ve tatmin edici olmayan ilişkilerde olduğu gibi, psikolojik iyi olma hali de olumsuz etkilenebilir. Olumsuz sosyal sonuçlar, olumlu sosyal sonuçlardan daha güçlü bir şekilde refahla ilişkili olduğundan, sosyal etkileşim refah üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. [8] Çocukluk çağı travmatik deneyimleri, yetişkin yaşamı boyunca psikolojik refahı azaltır ve çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığa zarar verebilir (<https://en.wikipedia.org>).

Psikolojik iyi oluş konusunda, yurt dışında ve yurt içinde son yıllarda araştırmalar yoğunluk kazanmıştır. Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde genelde psikolojik sağlığın olumsuz yönü ele alınmış, psikolojik işlevselliğin olumlu yönü daha az inceleme konusu yapılmış ve bu konuda eksikliklere değinilmiştir. Son yıllarda psikolojik sağlık ile ilgili çalışmalarda artış olmuştur. Psikologların bireyin olumsuz yönlerine, dair yayınladıkları maka-

lelerden ancak 17'de 1'inin olumlu durumlar üzerinde olduğunu belirtmektedirler (Ryff & Singer, 1996; Diener & Lucas, 2000; akt: Kuzucu, 2006). Ryan & Deci'ye (2000b) göre, psikolojik ihtiyaçların doyumu bireylerin iyi olma düzeylerini de etkilemektedir. Troy, Bezner, Drablas, Zambarano & Steinhardt'e (2000) göre, sağlığın psikolojik boyutunun çekirdeği, yaşam koşulları ve olaylar bir tecrübe olarak pozitif sonuçlar olarak algılanır. İhtiyaçların doyurulma düzeyi, doğrudan insanların iyi olma düzeyleri ile ilişkilidir.

Huppert'e (2009) göre, "Psikolojik iyilik", yaşamların iyi gitmesi ile ilgilidir. İyi hissetme ve etkili bir şekilde çalışmanın birleşimidir. " Bu nedenle, tanım gereği, yüksek psikolojik iyi oluştaya sahip insanlar kendilerini mutlu, yetenekli, iyi desteklenmiş, yaşamdan memnun vb. şekillerde olumlu duygulara sahiptir. Huppert, beyin aktivasyon paternleri, nörokimyasal etkiler ve genetik faktörlerin aracılık ettiği daha iyi fiziksel sağlığı içeren psikolojik iyi oluşun sonuçlarının da olduğunu iddia etmektedir.

Kuzucu'nun (2006) "*duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*" adlı yaptığı araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik ve öznel iyi oluşları bazı değişkenler açısından incelenmiş ve sonuçta psikolojik iyi oluş boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Sonuç olarak, psikolojik sağlık, psikolojik bir rahatsızlığın olmaması olarak artık anlaşılmalıdır, aksine bireylerin kendilerini yaşam boyu geliştirmeleri üzerine odaklanmalıdır. Psikolojik iyi oluşta çok sayıda değişken etki etmektedir. Psikolojik iyi olmanın yüksekliği; kendi kararlarını veren, sorumluluk alabilen, yaşamdan zevk alabilen, hayata katkıda bulunan, üretken ve yaşam amaçları olan bir bireyin varlığını yansıtmaktadır. Bu da araştırma örneğine katılan bireylerin doyumsuzluktan ve yoksunluktan çok fazla etkilenmeyen hayatın anlamlılığı konusunda yüksek düzeye sahip bireyler olduğunu göstermektedir. Buna göre kişinin sahip olduğu imkânlar ve maddi durumun, bireye sahip olduğu gerçeklerle daha iyi bir uyum yakalamasına, kendiyi barışık olmasına etki ettiği görülmektedir.

Psikolojik iyi oluşu etkileyen etmenler genel olarak ele alındığında demografik değişkenlerin iyi oluş varyansının çok az bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Bu noktada psikolojik iyi oluşta etkisi olacağı düşünülen, başka değişkenlerin incelenmesi yararlı olabilir. Bu bulgulardan hareketle araştırmacılar üniversite öğrencileri üzerinde diğer olası değişkenleri kontrol edildiği bir örnekleme incelenmesi alan yazına yeni katkılar sağlayabilir. Bu

konuda deneysel, yarı deneysel ve boylamsal araştırmalar yapılmıştır. Sosyal ilişkileri iyi bir durumda tutmak, psikolojik iyi olma durumunu artırdığından bireylerin sosyal beceri eğitimi, atılganlık eğitimi ve iletişim becerileri eğitimi almaları bireylerin kendilerini değerli ve işe yarar hissetmeleri ve böylece psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesi için rekreasyon eğitimi (bir insanın hayatını canlandırması, hayatını yenilemesi, boş vakitlerini çeşitli aktiviteler ile değerlendirmesi) almaları önerilebilir (Özen, 2010).

Bu araştırma, Bingöl Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Bu yüzden araştırmanın sonuçları tüm üniversite öğrencileri için genellenemez. Araştırma sonuçlarından yola çıkarak üniversite bünyesinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını arttırmaya ve bunun yanı sıra her türlü psikolojik sorunlarını çözmelerinde yardımcı olabilecek psikolojik danışma merkezleri yaygınlaştırılmasının gerekliliği önerilebilir. Farklı üniversitelerde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş durumlarını inceleyen araştırmalar yapılarak daha geniş bir örneklem grubu ile araştırmanın kapsamı genişletilebilir. Bu noktada psikolojik iyi oluşa etkisi olacağı düşünölen başka değişkenlerin incelenmesi yararlı olacaktır. Araştırma sonucundan hareketle alanda araştırma yapacak kişilere, deneysel yöntemde benzer araştırmalar modelleyerek değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini ortaya koymaları yeni ve özgün bulguların elde edilmesinde fırsat sağlayacaktır. Olumlu psikolojik sağlığa dair ve psikolojik iyi oluşun bir bütün haline gelmesine katkı sağlayan yapıları ortaya koymak psikolojik iyi oluşu anlamak için faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

- AKIN, A. (2008). Scales Of Psychological Well-Being: A Study of Validity and Reliability, *Educational Science: Theory & Practice*, 8(3), 721-750.
- BACANLI, H. (1997). Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamının Psikolojisi. İstanbul: MEB Yayınları.
- BALCI, F. (2011). Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- CENKSEVEN, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- CENKSEVEN, F. & Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- CENKSEVEN, F. & Sarı, M. (2009). Öğretmenlerde Öznel İyi Olmanın Yordayıcıları Olarak Okul Yaşam Kalitesi ve Tükenmişlik, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 1223-1236.
- ÇEÇEN, R. & Cenkseven, F. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Olma, *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.
- DİENER, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities, *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- DİENER, E. (2000). Subjective well being: The science of happiness and a proposal for a national index, *American Psychologist*, 55, 34-43.
- DODGE, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining well being, *International Journal of Well Being*, 2(3), 222-235.
- DOĞAN, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 5-64.
- GÜLAÇTI, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- HUPPERT, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences, *Applied Psychology: Health And Well-Being*. 1(2), 137-164.
- KARASAR, N. (1994). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd. Şti.
- KARASAR, N. (1995). Araştırmalarda Rapor Hazırlama. Ankara: Alkım yayınları.
- KUZUCU, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KEYES, M.L.C., Motkin, D. & Ryff, D.C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical of Two Tradition, *Journal Of Personality and School Psychology*, 82(6), 1007-1022.

- KUYUMCU, B. & Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (GEFAD)*, 32(3), 589-607.
- ÖZEN, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş. (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme), *Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (e-dusdeb)*, 2(4), 46-58.
- ÖZEN, Ö. (2005). Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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 Aging, *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- RYFF, C.D. (1995). Psychological Well-being in Adult Life. Current Directions in Psychological Science, 4(4), 99-104.
- RYFF, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of psychological well-being revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- RYFF, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- SAMMAN, A. (2007). Psychological and Subjective Well-being: A Propoasal Internationally Comparable Indicators. Oxford Poverty & Human Development Initiative Working Paper Series, (OPHDI), Oxford, UK.
- TELEF, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- TELEF, B. B., Uzman, E. & Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307.
- TROY B., Janet R. Bezner, Mary E. Drablas, Robert J. Zambarano & Mary A. Steinhardt (2000). Conceptualization and Measurement of The Spiritual and Psychological Dimensions of Wellness in a Collage Population, *Journal of American College Health*, 48, 165-173.
- Çevrimiçi linkler:**
https://en.wikipedia.org/wiki/Six-factor_Model_of_Psychological_Well-being, Erişim tarihi: 30.12.2020.
<https://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330>, Erişim tarihi: 30.12.2020.
<https://www.robertsoncooper.com/blog/what-is-psychological-wellbeing/>, Erişim tarihi: 30.12.2020.
<https://psywb.springeropen.com/articles/>, Erişim tarihi: 30.12.2020.