



## The Predictive Power of University Students' Positive-Negative Moods in Their Psychological Well-Being

Behire KUYUMCU\*

Received: 17 September 2012

Accepted: 02 November 2012

**ABSTRACT:** The purpose of this study is to investigate the predictive power of university students' positive-negative moods in their psychological well-being. The sample consisted of 188 undergraduate students from Faculty of Education at Gazi University. Positive-Negative Emotion Scale (Watson, Clark, & Fellegen, 1988) and Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989) were used to collect data which were then analyzed by Pearson moment correlation and regression. Results revealed that positive emotions predicted positive relations with others only while negative emotions predicted all under psychological well-being. Results were discussed in light of the recent literature, and suggestions were made for further research and counseling practices.

**Keywords:** emotion, positive-negative mood, well-being, psychological well-being

### Extended Abstract

**Purpose and Significance:** Well-being is an important concept in positive psychology. It is accepted that there are two basic perspectives about well-being: Hedonism and Eudemonism. In hedonism, well-being is defined as taking pleasure from life. In other words, well-being includes subjective evaluations, that is, well-being is subjective. In eudemonism, well-being is when psychological function is completed. Conceptually, it is called as psychological well-being (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). The psychological well-being dimensions, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *purpose in life*, *self-acceptance*, are the dependent variables in this research. According to Ryff's formulation (1989), *positive relations with others* is defined as a warm, trusting interpersonal relations and strong feelings of empathy and affection; *autonomy* is defined as a belief that one's thoughts and actions are one's own and should not be determined by agencies or causes outside one's control; *environmental mastery* is defined as the ability to "choose or create environments suitable to his or her psychic condition"; *personal growth* is defined as the continuing ability to "develop one's potential, to grow and expand as a person; *purpose in life* is defined as to have "a clear comprehension of life's purpose, a sense of directedness, and intentionality"; *self-acceptance* is defined as "holding positive attitudes toward oneself emerges" (p. 1071).

It is known that there is a relationship between psychological well-being and emotions (Lane, Quinlan, Schawartz, Walker, & Zeitlin, 1990; Lundh, Johnson, Sundqvist, &

\* Ph.D., Counselor, Gazi University, Ankara, Turkey, [behirek@gmail.com](mailto:behirek@gmail.com)

Olsson, 2002; Winkelman, 2000). Emotions are categorized under two: positive and negative emotions. Compassion, pride, pleasure are some of positive emotions. Guilt, sadness, anger are some of negative emotions. Positive and negative emotions are significant for psychological well-being ((Diener, Sandvik, & Pavot, 1991; Dua, 1993; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). However, those studies were carried out abroad. For this reason, it has been decided to conduct this study which aims to investigate possible relations between positive-negative moods and psychological well-being.

**Methods:** The sample consisted of randomly selected 188 undergraduate students from Gazi University. % 61 of those ( $n=113$ ) were female and % 39 ( $n=75$ ) were male. Two instruments were used in this study: The *Positive-Negative Emotion Scale* was developed by Watson, Clark and Fellegen (1988) which consists of 20 items. Its Turkish version was developed by Gençöz (2000) who calculated Cronbach alpha as .83 for positive emotions, and as .86 for negative emotions. The *Psychological Well-Being Scale* was developed by Ryff (1989) that consists of 84 items and was adapted into Turkish by Cenkseven (2004) who calculated Cronbach alpha as .91 for positive relations with others; as .86 for autonomy; as .90 for environmental mastery; as .87 for personal growth; as .90 for purpose in life; and as .93 for self-acceptance. Pearson moment correlation and regression were used for data analysis.

**Results:** The results of regression analyses showed that positive emotions ( $R^2 = .03$ ,  $F_{\text{reg}}(1/188) = 6.41$ ,  $p < .05$ ) and negative emotions ( $R^2 = .13$ ,  $F_{\text{reg}}(2/188) = 13.42$ ,  $p < .001$ ) predicted positive relations with others only while negative emotions predicted autonomy ( $R^2 = .07$ ,  $F_{\text{reg}}(2/188) = 7.00$ ,  $p < .001$ ), environmental mastery ( $R^2 = .20$ ,  $F_{\text{reg}}(2/188) = 23.49$ ,  $p < .001$ ), personal growth ( $R^2 = .12$ ,  $F_{\text{reg}}(2/188) = 12.66$ ,  $p < .001$ ), purpose in life ( $R^2 = .16$ ,  $F_{\text{reg}}(2/188) = 17.25$ ,  $p < .001$ ), and self-acceptance ( $R^2 = .20$ ,  $F_{\text{reg}}(2/188) = 23.09$ ,  $p < .001$ ).

**Discussion and Conclusions:** As a result, it was understood that there is a relationship between positive-negative moods and psychological well-being of university students. Whereas negative emotions predicted all under psychological well-being, positive emotions predicted positive relations with others only. This is in line with studies (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991; Dua, 1993; Fredrickson, 2000, 2001; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) which showed that there is a relationship between positive-negative moods and psychological well-being. That the prediction power of positive emotions was lower than negative emotions' in psychological well-being might be explained by culture because people from collective cultures use negative affect items (upset, irritable, ashamed, nervous, and afraid) more than positive ones to describe themselves (Christopher, 1999). Similarly, Diener, Suh, Smith, and Shao (1995) found that students in Korea and China were more used to negative affect than were American students. By the way, it was known that there is also a collectivist culture in Turkey (Mesquita, 2001; Uskul, Hynie, & Lalonde, 2004). In order to analyze this relationship

in more detail, variables related to culture can be added to the study, and also, this study can be carried out with different samples and research designs (experimentally).

# Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının Psikolojik İyi Oluşlarını Yordama Gücü

Behire KUYUMCU\*

Makale Gönderme Tarihi: 17 Eylül 2012

Makale Kabul Tarihi: 02 Kasım 2012

**ÖZET:** Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden, ulaşılabilen ve gönüllü olan 188 öğrenci oluşturmaktadır. Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (Watson, Clark, & Fellegen, 1988) ve Psikolojik İyi-oluş Ölçeği (Ryff, 1989) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, pozitif duyguların sadece psikolojik iyi oluş faktörlerinden *diğerleri ile olumlu ilişkileri* yordarken, negatif duyguların diğer tüm faktörleri yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını sağlamayı hedeflerken pozitif-negatif duygu düzeylerinin de dikkate alınabileceğini göstermektedir. Bu ve diğer sonuçların literatüre uygunluğu tartışılmış, araştırmacılara ve rehberlik ve psikolojik danışma uygulayıcılarına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** duygular, pozitif-negatif duygular, iyi oluş, psikolojik iyi oluş.

## Giriş

Bireyin kendini “iyi” hissetmesi kadar, nesnel değerlendirmeler ışığında “iyi” olduğunu bilmesi de önemlidir çünkü kişi, bu nesnel değerlendirmeler aracılığıyla var olan gücünü fark edebilmekte ve en iyi biçimde değerlendirebilmektedir. Ryff (1989), iyi oluş kavramının patoloji olmaması anlamına gelmeyeceğini belirtmiş ve iyi oluşun temelinde var olan potansiyeli en üst düzeyde kullanabilmenin olduğuna vurgu yapmıştır. McGregor ve Little (1998)’e göre ise iyi oluş, yaşamın anlamının ve yaşamdaki amaçların değerlendirilmesiyle ilişkilidir. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşu psikolojik ihtiyaç ile açıklamıştır. Onlara göre özerklik, beceri ve ilişki kurma temel psikolojik ihtiyaçlar olup bunların karşılanma becerisi iyi oluşu açıklamaktadır.

İyi oluşla ilgili iki temel bakış açısı olduğu kabul edilmektedir: (a) Hedonizm ve (b) Eudemonizm. Hedonik yaklaşımda iyi oluş, yaşamdan alınan haz olarak görülür. Kişinin yaşamdan aldığı doyumla ilgili değerlendirmeleri önemlidir. Diğer bir ifadeyle, hedonik yaklaşımda iyi oluş, öznel değerlendirmeleri içerir ve psikolojideki kavramsal karşılığı “öznel iyi oluş” tur. Eudemonik yaklaşımda iyi oluş, tam olarak psikolojik fonksiyonda değildir ve psikolojideki kavramsal karşılığı “psikolojik iyi oluş” tur (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlık (düşük kaygı, düşük depresyon, yüksek yaşam doyum) kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldığı çalışmalar olmakla birlikte (Frost & Frost, 2000; Lee, 2006) bu araştırmada öncelikli olarak Ryff (1989)’un genç, yetişkin ve orta yaşlılar üzerinde yürüttüğü çalışma sonucunda geliştirdiği psikolojik iyi oluş modeli, araştırmanın teorik zeminini oluşturmaktadır. Ryff (1989), iyi oluşun *mutluluk* değil, *kendini geliştirme* olarak düşünülmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu nedenle iyi oluşla, özellikle de psikolojik iyi oluşla ilgili

\* Dr., Psk. Dan., Gazi Üniversitesi, [behirek@gmail.com](mailto:behirek@gmail.com)

çalışmalarında gelişim psikolojisinden, kendini gerçekleştirme, işlevsel olma ve olgunlaşma kavramlarından, pozitif psikolojiden etkilenmiştir. Bu etkileşim sonucunda psikolojik iyi oluşu olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlamış ve altı boyutta ele almıştır. Bunlar, *diğerleriyle olumlu ilişkiler*, *özerklik*, *çevre hâkimiyeti*, *kişisel gelişim*, *yaşam amacı ve kendini kabul*'dür.

*Diğerleriyle olumlu ilişkiler* (positive relations with others), samimiyet, ilişkilere güvenme, empati, doyum, yakın ilişkilerde bulunmaktan kaçınmama, başkalarına yardımcı olma gibi özellikleri tanımlar. *Özerklik* (autonomy), kişinin geniş sosyal çevrede bireyselliğini elde etmek için kişisel özerklik araması, sosyal beklentiye rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel standartlarına göre düzenlemesi olarak açıklanmaktadır. Kişinin kendi kendini denetleyebilmesi, bağımsız olması, davranışlarını kendi içinde organize edebilmesi davranış örneklerindedir. *Çevre hâkimiyeti* (environmental mastery), kişinin içinde bulunduğu ruh hâline uygun çevre seçme ya da oluşturma becerisine sahip olmasıdır. Akıl sağlığı kuramcılarına göre bu özellik, akıl sağlığının en kilit özelliğidir. *Kişisel gelişim* (personal growth), psikolojik iyi oluş boyutları arasında Aristo'nun "eudiamonia" tanımına en yakın olanıdır ve kendini gerçekleştirme ile ilgilidir. Kişinin potansiyelini geliştirmesi, birey olarak büyüme ve gelişme becerisini sürdürdürebilmesidir. Kişinin sadece temel becerileri başarmış olması yeterli değildir. Birey olarak potansiyelini iletirmeye, gelişmeye ve büyümeye devam etmesi gerekir. *Yaşam amacı* (purpose in life), kişinin yaşamda amacının olmasının yanı sıra yaşamın amacını kavrayabilme becerisidir. Bu boyut kuramsal temelini varoluş perspektifinden, özellikle de Frankl'ın "anlam arayışı" ile ilgili açıklamalarından almıştır. Logo terapi olarak bilinen bu yaklaşıma göre, insanlara yaşadıkları olayların ve çektikleri acıların anlamını ve amacını bulmaları konusunda yardım etmek önemlidir. Sartre'in otantik yaşama algısı (olduğun gibi davranabilme) da bu boyutu etkilemiştir. *Kendini kabul* (self-acceptance), kişinin davranışlarının, motivasyon kaynaklarının ve duygularının farkında olması ve onlara karşı olumlu tutum içerisinde olmasıdır. Sadece güçlü yönler değil, güçsüz yönler de fark edilmeli ve kabul edilmelidir (Ryff, 1989, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluşun sağlanmasında önemli olan kavramlardan birinin duygu olduğu (Lane, Quinlan, Schawartz, Walker, & Zeitlin, 1990; Lundh, Johnson, Sundqvist, & Olsson, 2002; Winkelman, 2000) bilinmektedir. Duygu ile ilgili literatüre bakıldığında pozitif ve negatif duygu sınıflamasına vurgu yapıldığı gözlenmiştir. Bu araştırmada da pozitif ve negatif duyguların psikolojik iyi oluşla ilişkisine yer verilmiştir. Pozitif duygu, genel olarak hoşluk hissi veren duygular olarak açıklanmaktadır. Zevk, şefkat, gurur duyma pozitif duyguya örnek olabilmektedir. Negatif duygular, suçluluk, üzüntü, kızgınlık, utanma, kaygı gibi hoşla gitmeyen duyguları ifade etmektedir (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Negatif duyguların yüksek olması, bireyin kendini "kötü" hissettiği, memnuniyetsizliğinin yüksek olduğu; pozitif duyguların yüksek olması ise, bireyin kendini "iyi" hissettiği, çevreyle olumlu ilişki içerisinde olduğu bilgisini sunmaktadır (Crowford & Henry, 2004). Pozitif duyguları daha sık yaşayan kişilerde güven, iyimserlik, yetkinlik, sosyallik, enerjik olma,

özgünlük ve esneklik gibi özellikler sıklıkla görülmektedir (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Pozitif duygular en uygun düzeyde “iyi oluşun” yaşanmasına yardımcı olmakta, yaşanan anı “güzel” bir yaşantıya dönüştürmektedir. Pozitif ve negatif duygular arasında dengenin sağlanması bu duruma yol açmaktadır. Üstelik pozitif duygular bireyi olumluya sevk etmekte, psikolojik olarak gelişimi (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991) ve psikolojik iyi oluşu (Fredrickson, 2000; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) artırmaktadır. Buna karşın negatif duygular kaygı, depresif belirti ve stresi artırırken (Dua, 1993; Fredrickson, 2001) psikolojik iyi oluşu ve psikolojik sağlığı azaltmaktadır (Dua, 1993). Negatif duygular kaygıyı yordarken, hem negatif hem de pozitif duyguların birlikte (yüksek negatif duygu-düşük pozitif duygu) depresyonu yordama gücüne sahip olduğunu ifade eden çalışmalar da (Dyck, Jolly, & Kramer, 1994; Jolly, Dyck, Kramer, & Wherry, 1994; Russell & Carroll, 1999) bulunmaktadır. Bunun yanı sıra negatif duyguların psikolojik sağlığı pozitif duygulardan daha fazla etkilediği (Dua, 1994) bulunmuştur fakat konuyla ilgili vurgulanması gereken nokta şudur: Pozitif duyguların yüksek olması, negatif duyguların düşük olması; negatif duyguların yüksek olması da pozitif duyguların düşük olması anlamına gelmemektedir. Pozitif ve negatif duygu birbirinden bağımsız iki ayrı duygu durumu olarak düşünülmelidir (Russell & Carroll, 1999).

Sonuç olarak, bireyler olumlu ve olumsuz duyguları hayat boyu yaşamaktadır. Bu durumun onların psikolojik iyi oluşlarını dolaylı ya da doğrudan etkilediği düşünülebilir. Bu araştırmada da pozitif-negatif duygu durumunun psikolojik iyi oluşu yordama gücü incelenmiştir.

## Yöntem

Araştırmanın yöntemi betimsel yöntemdir. Betimsel yöntemde araştırmacı, müdahaleci olmadan var olan olay/olguyu tanımlamaya çalışır (Karasar, 1995).

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Gazi Eğitim Fakültesi öğrencileri arasından ulaşılabilen ve gönüllü olan 188 öğrenci oluşturmaktadır. Bu nedenle araştırma sonuçları, sadece çalışma grubuna genellenebilmektedir. Başlangıçta veri toplama araçları 200 öğrenciye uygulanmıştır. Verilerin uygunluğu incelendiğinde uç değerleri fazla olan ya da ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan 12 öğrenci, gözlem veri setinden çıkarılmıştır. Çalışma grubu için analizler 188 üniversite öğrencisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %61'i (n=113) kadın, % 39'u (n=75) erkektir. Yaş aralığı 17 ile 25 olan grubun yaş ortalaması 20'dir.

### Veri Toplama Araçları

**Pozitif-negatif duygu ölçeği.** Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen ölçekte deneklerin son bir haftalık dönemdeki duygu düzeyleri değerlendirilmektedir. 10 pozitif ve 10 negatif duygu maddesi içeren, her bir maddesi 1 (çok az ya da hiç) ile 5 (çok fazla) arasında değerlendirilen bu ölçekte her bir duygu

boyutu için alınabilecek puanlar 10-50 arasında değişmektedir. Ölçekteki pozitif ve negatif duygu düzeylerinin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu  $-.35$  ve  $.56$ , Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin durumluk kaygı puanı ile korelasyonu ise  $-.35$  ve  $.51$  olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Pozitif duygu boyutu için iç tutarlılık katsayısı  $.83$ ; negatif duygu için  $.86$ 'dır. Test-tekrar test değerleri ise  $.40$  ve  $.54$  arasında belirlenmiştir. Faktör analizi sonucunda ölçeğinin orijinalinde olduğu gibi maddeler pozitif ve negatif duygu faktörleri altında toplanmıştır.

**Psikolojik iyi oluş ölçeği.** Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu ölçmek amacıyla Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 84 madde ve altı faktörden oluşan 6'lı Likert tipindedir. Ölçekten toplam puan elde edildiği gibi faktör puanları da elde edilmektedir. Bu çalışmada sadece faktör (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul) puanları üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Her bir faktörden alınabilecek puan 14-84 arasında değişmektedir. Faktörlerin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) *diğerleriyle olumlu ilişkiler*  $.91$ ; *özerklik*  $.86$ ; *çevre hâkimiyeti*  $.90$ ; *kişisel gelişim*  $.87$  *yaşam amacı*  $.90$ ; *kendini kabul*  $.93$ 'tür. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Uyarlama sonucu faktörlerin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha), *diğerleriyle olumlu ilişkiler*  $.83$ ; *özerklik*  $.78$ ; *çevre hakimiyeti*  $.77$ ; *kişisel gelişim*  $.74$ ; *yaşam amacı*  $.76$ ; *kendini kabul*  $.79$  olarak bulunmuştur.

### **Veri Analiz Yöntemi**

Veri analizleri SPSS/WINDOWS 16.0 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Pearson momentler çarpımı korelasyonu ve regresyon analizi kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Tablo 1'de değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Çalışma grubunun yaş ortalaması  $20.55$ ; standart sapması  $1.39$  bulunmuştur.

Tablo 1  
Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma

Değişkenler	N	Ortalama	Standart Sapma
YAŞ	188	20.55	1.39
PODU	188	32.12	7.74
NEDU	188	24.02	8.20
OLİŞ	188	62.70	10.95
ÖZR	188	55.50	8.00
ÇEHA	188	57.00	9.18
KİGE	188	61.20	9.57
YAAM	188	59.46	10.59
KEKA	188	56.40	10.42

PODU: Pozitif Duygu, NEDU: Negatif Duygu, OLİŞ: Diğerleri İle Olumlu İlişkiler, ÖZR: Özerklik, KİGE: Kişisel Gelişim, YAAM: Yaşam Amacı, KEKA: Kendini Kabul.

Değişkenler arası ilişkileri gösteren korelasyon matrisi Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2  
Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Pearson Momentler Korelasyon Matrisi

	PODU	NEDU	OLİŞ	ÖZR	ÇEHA	KİGE	YAAM	KEKA
PODU	1							
NEDU	.24**	1						
OLİŞ	.18*	-.25**	1					
ÖZR	.12	-.19**	.35**	1				
ÇEHA	.14	-.38**	.75**	.39**	1			
KİGE	.09	-.30**	.67**	.46**	.63**	1		
YAAM	.05	-.36**	.69**	.43**	.67**	.70**	1	
KEKA	.11	-.39**	.68**	.42**	.76**	.62**	.71**	1

PODU: Pozitif Duygu, NEDU: Negatif Duygu, OLİŞ: Diğerleri İle Olumlu İlişkiler, ÖZR: Özerklik, KİGE: Kişisel Gelişim, YAAM: Yaşam Amacı, KEKA: Kendini Kabul. \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .



Tablo 2’de değişkenler arası korelasyon katsayıları verilmiştir. Pozitif duygu ile negatif duygu ( $r=.24$ ,  $p<.01$ ) ve diğerleri ile olumlu ilişkiler ( $r=.18$ ,  $p<.05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Negatif duygu ile psikolojik iyi oluşun bütün faktörleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 3

*Diğerleri İle Olumlu İlişkilerin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>değ</sub>	F <sub>değ</sub>	F <sub>reg</sub>	df	β	p
1	(Sabit)								.000***
	PD	.18	.03	.03	6.41	6.41	1/188	.18	.012*
2	(Sabit)								.000***
	PD	.36	.13	.09	19.78	13.42	2/188	.26	.000***
	ND							-.32	.000***

PD: Pozitif Duygu. ND: Negatif Duygu. \*  $p<.05$ . \*\*\*  $p < .001$

Tablo 3’e bakıldığında analiz aşamasında ilk sırada yer olan pozitif duygu değişkeninin, ilgili R<sup>2</sup> değerine göre üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarında gözlenen toplam varyansın %03’ünü açıkladığı görülmektedir. Pozitif duygu durumunun varyansa olan bu katkısı (R<sup>2</sup>=0.03, F<sub>reg(1/188)</sub>=6.41,  $p<.05$ ) düşük düzeyde anlamlıdır. İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan negatif duygu ile açıklanan toplam varyans oranı %13’e yükselmiştir. Negatif duygu durumunun varyansa olan bu katkısının (R<sup>2</sup>=0.13, F<sub>reg(2/188)</sub>=13.42,  $p<.001$ ) ve R<sup>2</sup> de sağladığı artış anlamlı (F<sub>değ(2/188)</sub>=19.78,  $p<.001$ ) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4

*Çevresel Hâkimiyetin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>değ</sub>	F <sub>değ</sub>	F <sub>reg</sub>	df	β	p
1	(Sabit)								.000***
	PD	.14	.02	.02	3.76	3.76	1/188	.14	.054
2	(Sabit)								.000***
	PD	.45	.20	.18	42.39	23.49	2/188	.25	.000***
	ND							-.44	.000***

PD: Pozitif Duygu. ND: Negatif Duygu. \*\*\*  $p < .001$

Tablo 4’e bakıldığında analiz aşamasında ilk sırada yer olan pozitif duygu değişkeninin ilgili R<sup>2</sup> değerine göre üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet

puanlarında gözlenen toplam varyansın %02'sini açıkladığı görülmektedir. Pozitif duygu durumunun varyansa olan bu katkısı ( $R^2=.02$ ,  $F_{reg(1/188)}=3.76$ ,  $p>.05$ ) anlamlı bulunmamıştır. İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan negatif duygu ile açıklanan toplam varyans oranı %20'ye yükselmiştir. Negatif duygu durumunun varyansa olan bu katkısının ( $R^2=.20$ ,  $F_{reg(2/188)}=23.49$ ,  $p<.001$ ) ve  $R^2$  de sağladığı artışın anlamlı ( $F_{deg(2/188)}=42.39$ ,  $p<.001$ ) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5

*Özerkliğin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>deg</sub>	F <sub>deg</sub>	F <sub>reg</sub>	df	β	p
1	(Sabit)								.000***
	PD	.12	.02	.02	3.07	3.01	1/188	.12	.092
2	(Sabit)								.000***
	PD	.27	.07	.06	10.98	7.00	2/188	.18	.014*
	ND							-.24	.001***

PD: Pozitif Duygu. ND: Negatif Duygu. \*  $p<.05$ . \*\*\*  $p < .001$

Tablo 5'e bakıldığında analiz aşamasında ilk sırada yer olan pozitif duygu değişkeninin ilgili  $R^2$  değerine göre üniversite öğrencilerinin özerklik puanlarında gözlenen toplam varyansın %02'sini açıkladığı görülmektedir. Pozitif duygu durumunun varyansa olan bu katkısı ( $R^2=.02$ ,  $F_{reg(1/188)}=3.01$ ,  $p>.05$ ) anlamlı bulunmamıştır. İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan negatif duygu ile açıklanan toplam varyans oranı %07'ye yükselmiştir. Negatif duygu durumunun varyansa olan bu katkısının ( $R^2=.07$ ,  $F_{reg(2/188)}=7.00$ ,  $p<.001$ ) ve  $R^2$  de sağladığı artışın anlamlı ( $F_{deg(2/188)}=10.98$ ,  $p<.001$ ) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6

*Yaşam Amacının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>deg</sub>	F <sub>deg</sub>	F <sub>reg</sub>	df	β	p
1	(Sabit)								.000***
	PD	.06	.003	.003	.575	.575	1/188	.06	.449
2	(Sabit)								.000***
	PD	.40	.16	.15	33.83	17.25	2/188	.15	.030*
	ND							-.40	.000***

PD: Pozitif Duygu. ND: Negatif Duygu. \*  $p<.05$ . \*\*\*  $p<.001$

Tablo 6'ya bakıldığında analiz aşamasında ilk sırada yer olan pozitif duygu değişkeninin ilgili  $R^2$  değerine göre üniversite öğrencilerinin yaşam amacı puanlarında

gözlenen toplam varyansın %0.003'sini açıkladığı görülmektedir. Pozitif duygu durumunun varyansa olan bu katkısı ( $R^2=.02$ ,  $F_{reg(1/188)}=.575$ ,  $p>.05$ ) anlamlı bulunmamıştır. İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan negatif duygu ile açıklanan toplam varyans oranı %16'ya yükselmiştir. Negatif duygu durumunun varyansa olan bu katkısının ( $R^2=.16$ ,  $F_{reg(2/188)}=17.25$ ,  $p<.001$ ) ve  $R^2$  de sağladığı artışın anlamlı ( $F_{deg(2/188)}=33.83$ ,  $p<.001$ ) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7

*Kişisel Gelişimin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>değ</sub>	F <sub>değ</sub>	F <sub>reg</sub>	df	β	P
1	(Sabit)								.000***
	PD	.10	.01	.01	1.76	1.76	1/188	.10	.186
2	(Sabit)								.000***
	PD	.35	.12	.11	23.35	12.66	2/188	.18	.013*
	ND							-.34	.000***

PD: Pozitif Duygu. ND: Negatif Duygu. \*  $p<.05$ . \*\*\*  $p < .001$

Tablo 7'ye bakıldığında analiz aşamasında ilk sırada yer olan pozitif duygu değişkeninin ilgili  $R^2$  değerine göre üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim puanlarında gözlenen toplam varyansın %0.01'ini açıkladığı görülmektedir. Pozitif duygu durumunun varyansa olan bu katkısı ( $R^2=.01$ ,  $F_{reg(1/188)}=1.76$ ,  $p>.05$ ) anlamlı bulunmamıştır. İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan negatif duygu ile açıklanan toplam varyans oranı %12'ye yükselmiştir. Negatif duygu durumunun varyansa olan bu katkısının ( $R^2=.12$ ,  $F_{reg(2/188)}=12.66$ ,  $p<.001$ ) ve  $R^2$  de sağladığı artışın anlamlı ( $F_{deg(2/188)}=23.35$ ,  $p<.001$ ) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8

*Kendini Kabulün Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>değ</sub>	F <sub>değ</sub>	F <sub>reg</sub>	df	β	P
1	(Sabit)	.12	.01	.01	2.52	2.52	1/188		.000***
	PD							.12	.114
2	(Sabit)	.45	.20	.19	43.10	23.09	2/188		.000***
	PD							.22	.001***
	ND							-.45	.000***

PD: Pozitif Duygu. ND: Negatif Duygu. \*  $p<.05$ . \*\*\*  $p<.001$

Tablo 8'e bakıldığında analiz aşamasında ilk sırada yer olan pozitif duygu değişkeninin ilgili  $R^2$  değerine göre üniversite öğrencilerinin kendini kabul puanlarında

gözlenen toplam varyansın %0.01'ini açıkladığı görülmektedir. Pozitif duygu durumunun varyansa olan bu katkısı ( $R^2=.01$ ,  $F_{reg(1/188)}=2.52$ ,  $p>.05$ ) anlamlı bulunmamıştır. İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan negatif duygu ile açıklanan toplam varyans oranı %20'ye yükselmiştir. Negatif duygu durumunun varyansa olan bu katkısının ( $R^2=.20$ ,  $F_{reg(2/188)}=23.09$ ,  $p<.001$ ) ve  $R^2$  de sağladığı artışın anlamlı ( $F_{deg(2/188)}=43.10$ ,  $p<.001$ ) olduğu belirlenmiştir.

### Sonuç ve Tartışma

Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygularının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünün araştırıldığı bu çalışmada pozitif duyguların psikolojik iyi oluş faktörlerinden sadece diğerleri ile olumlu ilişkileri yordadığı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, bireyin zevk, şefkat gibi pozitif duygularının yoğun olması, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurmada başarılı olacağı anlamına gelebilir. Bu sonuç üzerinde pozitif duyguları daha sık yaşayan insanların özelliklerinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu kişiler, negatif duygu yoğunluğu yüksek olanlara göre daha sosyal, iyimser ve enerjiktir (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre negatif duygular, psikolojik iyi oluş faktörlerinin hepsini, *diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul* yordamıştır. Bu sonuç, bireyin yaşadığı suçluluk, üzüntü, kızgınlık gibi negatif duygular arttıkça psikolojik iyi oluş özelliklerinde azalma görüldüğü anlamına gelmekte olup negatif duygusu yoğun olan kişilerde yakın ilişkilerde bulunma, sosyal beklentilere rağmen duygu, düşünce ve davranışlarını kişisel standartlara göre düzenleyebilme, bulunduğu ortamı yönetebilme, gelişime açık olma, kendine ilişkin olumlu tutum içinde olma gibi özelliklerin yeterince olmayabileceği şeklinde yorumlanabilir. İlgili literatüre bakıldığında araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991; Dua, 1993; Fredrickson, 2000, 2001; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) da bulunmaktadır. Bu çalışmalarda da negatif duygular psikolojik iyi oluşu yordamış, iki değişken arasında negatif yönde ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Araştırma sonucunda dikkat çeken diğer bir durum, negatif duyguların pozitif duygulardan daha yüksek oranda psikolojik iyi oluş faktörlerini yordadığıdır. Bu sonuç, Dua (1994)'ün negatif duyguların psikolojik iyi oluşu pozitif duygulardan daha fazla etkilediği görüşüyle tutarlılık göstermektedir. Kişinin kendini "mutlu" hissetmesi (pozitif duyguların daha yoğun olması) psikolojik sağlığının yerinde olduğu anlamına gelmezken, "kötü" hissetmesi (negatif duygularının daha yoğun olması) psikolojik sıkıntılarının olup olmadığı sorusunu akla getirebilir. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluşun nesnel bir değerlendirme olduğu ve psikolojik sağlık ile ilgili olduğu düşünüldüğünde negatif duyguların psikolojik iyi oluş için daha açıklayıcı olmasının anlaşılır olduğu söylenebilir. Öte yandan, bu sonuç üzerinde Türk kültür yapısının etkili olduğu düşünülebilir. Ülkemizde Batı ülkelerine kıyasla kolektif kültür daha baskındır (Mesquita, 2001; Uskul, Hynie, & Lalonde, 2004). Kolektif kültürlerde kişi kendini tanımlarken negatif duyguları daha fazla kullanmaktadır (Christopher, 1999). Benzer şekilde, Diener ve diğerleri (1995) kolektif kültürün yaygın olduğu Kore ve Çin'deki

üniversite öğrencilerinin bireysel kültürle yetişen Amerikalı öğrencilere göre kendilerini daha negatif duygularla kabul ettiğini ortaya koymuştur. Bu açıdan değerlendirildiğinde araştırma sonucunun literatürle örtüştüğü söylenebilir.

### Öneriler

Araştırma sonuçlarının üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinde çalışan uzmanlar için yardımcı olacağı düşünülebilir. Bu birimlerde psikolojik iyi oluşun sağlanması için planlanan gelişim grupları, psiko-eğitsel programlar gibi gelişimsel ve önleyici müdahalelerde duygulara yönelik çalışmalara (duygusal farkındalık, negatif duygularla başa çıkma, pozitif-negatif duygu dengesini kurabilmek için duygu yönetimi gibi) yer verilebilir.

Konuyla ilgilenen diğer araştırmacıların da araştırma sonuçlarından faydalanabileceği düşünülmektedir. Yeni araştırmacılar çalışmalarını deneysel yöntemde modelleyerek pozitif-negatif duygular ile psikolojik iyi oluş arasındaki neden-sonuç ilişkisini ortaya koymada daha başarılı olabilir. Öte yandan pozitif-negatif duygu durumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kültürün etkisi incelenebilir. Böylelikle, pozitif ve negatif duyguların evrenselliği tartışmaya açılacak, psikolojik iyi oluşun operasyonel tanımı ve araştırmada kullanılan ölçme araçlarının kolektif kültür için uygunluğu test edilebilecektir.

### Kaynakça

- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-152.
- Crawford, J., & Henry, J. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Oxford, England: Pergamon Press.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent finding of subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E., Smith, H., & Shao, L. (1995). National and cultural differences in reported subjective well-being: Why do they occur? *Social Indicators Research*, 34, 7-32.
- Dua, J. K. (1993). The role of negative affect and positive affect in stress, depression, self-esteem, assertiveness, Type A behaviors, psychological health, and physical health. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 119(4), 515-552.

- Dua, J. K. (1994). Comparative predictive value of attributional style, negative affect, and positive affect in predicting self-reported physical health and psychological health. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(7), 669-680.
- Dyck, M. J., Jolly, J. B., & Kramer, T. (1994). An evaluation of positive affectivity, negative evaluation of PANAS: Affectivity, and hyperarousal as markers for assessing between syndrome relationships. *Personality and Individual Differences*, 17, 637-646.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3(1).
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Frost, K. M., & Frost, C. J. (2000). Romanian and American life aspirations in relation to psychological well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 726-751.
- Gençöz T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Jolly, J. B., Dyck, M. J., Kramer, T. A., & Wherry, J. N. (1994). Integration of positive and negative affectivity and cognitive content specificity: Improved discrimination of anxious and depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 544-552.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi* (7. baskı). Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Assessment*, 55(1/2), 124-134.
- Lee, S. (2006). *Saliency of one's heritage culture: Asian cultural values and its interconnections with collective self-esteem and acculturation/enculturation as predictor of psychological well-being of people of Chinese descent* (Unpublished doctoral dissertation). The Ohio State University, USA.
- Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K., & Olsson, H. (2002). Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism. *Emotion*, 2(4), 361-379.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.

- Mesquita, B. (2001). Emotion in collectivist and individualist contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 68-74.
- Russell, J., & Carroll, J. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125(1), 3-30.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everyting, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-106.
- 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., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and homan potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Uskul, A. K., Hynie, M., & Lalonde, R. N. (2004). Interdependence as a mediator between culture and interpersonal closeness for Euro-Canadians and Turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 174-191.
- Winkelman, D. K. (2000). *The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of specific emotions, physical health, and psychological well-being* (Unpublished doctoral dissertation). Brandeis University, Massachusetts.