

Subjective wellbeing of education faculty students: The role of psychological and demographic variables

Kübra Yaşar Yılmaz
Milli Eğitim Bakanlığı

Rahşan Çetinkaya
Uludağ Üniversitesi

Abstract

The present study investigated the subjective wellbeing of education faculty students in terms of demographic and psychological variables. Psychological variables were forgiveness and psychological resilience. Demographic variables were gender, academic major, monthly allowance, parental education level, place of accommodation and health status. Participants were 661 Turkish college students. Data collection instruments were Positive and Negative Affect Scale, Satisfaction with Life Scale, Heartland Forgiveness Scale, and Ego-Resiliency Scale. Data were analyzed using Mann-Whitney U Test, Kruskal-Wallis Test and Spearman's rank correlation test. Results revealed that participants' subjective wellbeing scores are positively correlated with psychological resilience. Participants' subjective wellbeing scores differed significantly with respect to gender, academic major, monthly allowance, father's education level and health status. Implications for college guidance and counseling practices in Turkey are discussed; and recommendations for future research are provided.

Keywords: *forgiveness, subjective wellbeing, psychological resilience*



Inönü University
Journal of the Faculty of Education
Vol 20, No 1, 2019
pp. 165-177
DOI: 10.17679/inuefd.331783

Received : 30.07.2017
Accepted : 30.03.2019

Suggested Citation

Yaşar Yılmaz, K. & Çetinkaya, R. (2019). *Subjective wellbeing of education faculty students: The role of psychological and demographic variables*, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 20(1), 165-177. DOI: 10.17679/inuefd.331783

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

There has been growing research interest towards positive psychology in the last decade. Study of human's positive traits and psychological strengths has gained specific emphasis (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). The investigation of the concept of subjective wellbeing in relation to psychological and demographic variables has become worthwhile in this context (Elliot, 2010; Berry & Worthington, 2001). Research examining the link between subjective wellbeing and concepts such as psychological resilience (Judkins & Rind, 2005; Klag & Bradley, 2004; Maddi et al., 2006) and forgiveness (Berry, Worthington, O'Connor ve Wade, 2005; Eldeleklioğlu, 2015; Topbaşoğlu, 2016) showed that there was a positive association between subjective wellbeing and these psychological variables. Bulk of research revealed that there was a gender difference in terms of subjective wellbeing (Cenkseven & Akbaş, 2007; Dilmaç & Bozgeyikli, 2009; İlhan, 2005; Yavuz-Güler & İşmen-Gazioğlu, 2008; Tümkaya, 2011; Gündoğdu & Yavuzer, 2012). Other studies found that students' type of academic major was linked to subjective wellbeing (Gündoğar, 2007; Öztürk & Çetinkaya, 2015). Students' types of living arrangements were also evidently associated to their subjective wellbeing (Chow, 2005; Çetinkaya, 2013). Health status in relation to college students' subjective wellbeing was a less-researched variable, with findings providing support for a positive link between being healthy and happy (Öztürk & Çetinkaya, 2015; Çetinkaya, 2013; Pettit, 2001).

Purpose

The present study investigated the subjective wellbeing of education faculty students in terms of demographic and psychological variables. Psychological variables were forgiveness and psychological resilience. Demographic variables were gender, academic major, monthly allowance, parental education level, place of accommodation and health status.

Method

The sample was 661 Turkish college students (486 female, 175 male). Subjective wellbeing was measured using Positive and Negative Affect Scale (Watson, Clark, & Tellegens, 1988) and the Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmans, Larsen, & Griffin, 1983). Forgiveness was measured by the Heartland Forgiveness Scale (Thompson et al., 2005), and psychological resilience was measured by Ego-Resiliency Scale (Block & Kremen, 1996). Demographic data were collected using a personal information sheet developed by the researchers. Non-parametric methods were employed in data analysis as data were not distributed normally. Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis Tests were used in group comparisons. Eta squared values (η^2) were calculated as effect sizes. Correlations between psychological variables and subjective wellbeing were analyzed by Spearman's rank correlation test.

Findings

Results revealed that participants' subjective wellbeing scores are positively correlated with psychological resilience. Spearman's rank correlation coefficient (rho) was .254 ($p = .000$) for psychological resilience and life satisfaction; and .626 ($p = .000$) for psychological resilience and positive affect. No relationship was found between forgiveness and subjective wellbeing. Participants' subjective wellbeing scores differed significantly with respect to gender. Positive affectivity scores of male participants ($Mean\ rank = 361.30$) were significantly higher ($U = 36624, p = .012$) than their female counterparts' positive affectivity scores ($Mean\ rank = 318.86$); female participants' life satisfaction scores were ($Mean\ rank = 346.36$) significantly higher ($U = 33775, p = .000$) than their male counterparts' life satisfaction scores ($Mean\ rank = 282.23$). In terms of academic major, students enrolled at physical education major had significantly higher positive affectivity scores ($Mean\ rank = 447.27, p = .000$) than students at other majors. Those in the low monthly allowance group ($Mean\ rank = 312.19$) had significantly lower positive affectivity scores than those in the moderate ($Mean\ rank = 367.90$) and high ($Mean\ rank = 383.85$) allowance groups ile ($p = .001, \eta^2 = .017; p = .047, \eta^2 = .008$ respectively). Those students whose fathers were illiterate ($Mean\ rank = 149.81$) had the lowest life satisfaction scores [$\chi^2(4) = 15.657, p = .003$]. In terms of living arrangements, those who lived with their families had the highest life satisfaction scores [$\chi^2(3) = 15.260, p =$

.002]. Those without chronic illnesses had significantly higher positive affectivity and life satisfaction scores than those who had a chronic illness ($p = .029$, $U = 10845$, and $p = .000$, $U = 9239$ respectively).

Discussion & Conclusion

Research findings were in line with previous research (Batan & Ayten, 2015; Eraslan, 2014; Henderson & Milstein, 2003; Karairmak & Çetinkaya, 2011; Martin-Krumm et al., 2003; Terzi, 2005; Tusaie & Patterson, 2006) citing a positive relationship between psychological resilience and subjective wellbeing. Similar to previous research (Bagozzi et al., 1999; Eaton & Bradley, 2008; Kankotan, 2008; Murphy et al., 2005; Pettay, 2008), this research also found that male participants had significantly higher positive affectivity scores than their female counterparts. Çetinkaya (2013) and Öztürk and Çetinkaya (2015) also found that physical education students had significantly higher positive affectivity scores than students at other majors. Findings from the present study are also in line with previous research findings that college students with higher monthly allowance had significantly higher positive affectivity scores (Ayyash-Abdo & Alamuddin 2007; Chow 2005; Diener & Diener 2009; Çetinkaya, 2013; Tuzgöl-Dost, 2006). In a similar vein, results are in line with Çetinkaya (2013) findings suggesting higher life satisfaction for college students living with their families. Results from the present study can be informative for counselors providing college guidance and counseling services. Group counseling programs geared towards students who aim to improve their psychological resilience can be arranged. Reach out programs targetting students at risk groups (such as, those with limited financial resources, illiterate parents, or those living away from their families) can be planned. Future researchers might consider moderation analysis. A major limitation of the present study was lack of randomization in sampling, thus results are exclusive to the study sample.

Eğitim fakóltesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri: Psikolojik ve demografik değişkenlerin rolü

Kübra Yaşar Yılmaz
Milli Eğitim Bakanlığı

Rahşan Çetinkaya
Uludağ Üniversitesi

Öz

Bu araştırmada, eğitim fakóltesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri belirli psikolojik ve demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Psikolojik değişkenler affetme ve psikolojik sağırlık; demografik değişkenler cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, aylık harçlık miktarı, anne-baba eğitim düzeyi, yaşanan yer ve sağlık durumudur. Çalışma grubu 661 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öznel iyi oluş Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile, affetme Heartland Affetme Ölçeği ile, psikolojik sağırlık ise Ego-Sağırlık Ölçeği ile ölçülmüştür. Tarama modelinin benimsendiği bu çalışmada Mann-Whitney U Testi, Kruskal-Wallis Testi ve Spearman'ın sıra korelasyon testi kullanılmıştır. Bulgular, katılımcıların öznel iyi oluş puanları ile psikolojik sağırlık puanları arasında olumlu ilişki bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, aylık harçlık miktarı, baba eğitim düzeyi ve sağlık durumu açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularının Türkiye'deki üniversite psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) uygulamalarına olası katkıları tartışılmış ve gelecekte bu konuda yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *affetme, öznel iyi oluş, psikolojik sağırlık.*



Inönü Üniversitesi
Eğitim Fakóltesi Dergisi
Cilt 20, Sayı 1, 2019
ss. 165-177
DOI: 10.17679/inuefd.331783

Gönderim Tarihi : 30.07.2017
Kabul Tarihi : 30.03.2019

Önerilen Atıf

Yaşar Yılmaz, K. ve Çetinkaya, R. (2019). Eğitim fakóltesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri: Psikolojik ve demografik değişkenlerin rolü. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 20(1), 165-177. DOI: 10.17679/inuefd.331783

GİRİŞ

Öznel iyi oluş, yani mutluluk kavramının psikoloji alanına girmesi oldukça uzun zaman almıştır. İkinci Dünya Savaşı'na kadar psikoloji bilimindeki araştırmalar daha çok olumsuz duygular, problemler ve mutsuzluk üzerine yoğunlaşmışken, savaş sonrasında artık psikoloji iyileştirmenin bilimi olarak görülmeye başlanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). 1970'li yıllardan itibaren olumlu duyguları, düşünceleri ve davranışları anlamak hedeflenmiş ve psikolojideki bu yönelimin hız kazanmasıyla pozitif psikoloji (Seligman, 2002) yeni bir akım olarak güç kazanmıştır.

Günümüzde psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) ve psikoloji alanlarında ön plana çıkan pozitif psikoloji yaklaşımı ile birlikte bireyin sahip olduğu potansiyel, güçlü yönler ve olumlu özellikler temel alınmaya başlanmış ve bu konuya olan araştırmacı ilgisi artmıştır (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984; Diener ve Myers, 1997; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000;). Pozitif psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramı ile tanımlanmaktadır (Hybron, 2000). Önemli pozitif psikoloji kuramcılarına göre (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984; Diener, 1984; Myers ve Diener 1995) öznel iyi oluş kavramı, mutluluğun bilişsel boyutunu temsil eden yaşam doyumu ve duygusal boyutunu temsil eden olumlu duygular bileşenlerinden oluşmaktadır. Bu bakış açısına göre öznel iyi oluş neşe, heyecan, ilgi, güven, sevinç, heves gibi olumlu duyguların sık; öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, korku ve kaygı gibi olumsuz duyguların az yaşanması ve yüksek yaşam doyumu alma şeklinde tanımlanmaktadır.

Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte öznel iyi oluş kavramı ile bağlantılı görülen psikolojik ve demografik değişkenler de derinlemesine incelenmeye başlamıştır (Berry ve Worthington, 2001; Elliot, 2010). Alan yazınında psikolojik sağlık, stresi azaltan ve travmatik olaylarla başa çıkma becerisini destekleyen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Judkins ve Rind, 2005; Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve ark., 2006). Görgül araştırma bulguları (Batan ve Ayten, 2015; Eraslan, 2014; Karairmak ve Çetinkaya, 2011; Martin-Krumm ve ark., 2003; Terzi, 2005; Tusaie ve Patterson, 2006) ise, olumlu duyguların öznel iyi oluşla ilişkisinden çok psikolojik sağlıkla yaşam doyumu arasındaki olumlu ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Pozitif psikolojinin önemle üzerinde durduğu kavramlardan bir diğeri de affetmedir. Affedicilik kavramı önceleri felsefe ve din alan yazınında inceleme konusu (Çardak, 2012) iken son zamanlarda pozitif psikoloji (Berry, Worthington, O'Connor ve Wade, 2005), ilgi alanına da girmeye başlamıştır. Affedicilik, bazı yazarlar (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Piderman, 2010; Yolaçan 2008) tarafından, kinin ve acının uzaklaştırılması, kızgınlık ve intikam düşüncelerinden vazgeçilmesidir. Hill, Heffernan ve Allemand (2015), öznel iyi oluş için affetmeyi vazgeçilmez değişkenlerden kabul etmektedir. Bugay (2011) ise, öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu ile bireyin kendini veya başkalarını affetme eğilimi arasında önemli bir bağlantı bulunduğunu belirtmektedir. Affetmenin olumlu duygularla bağlantısına ilişkin uluslararası ve ulusal alan yazınında bulguya rastlanmazken, yaşam doyumu ile bağlantısına ilişkin araştırmalar (Eldeleklioğlu, 2015; Topbaşoğlu, 2016; Topbaşoğlu ve Çivitçi, 2017) olumlu yönde bir ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Öznel iyi oluşla bağlantısı araştırılan demografik değişkenlerin ortaya çıkarılması, risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin anlaşılmasında önemli görünmektedir. Öznel iyi oluşta gruplar arası farkların bulunup bulunmadığı merak uyandıran demografik değişkenlerden biri, cinsiyet değişkenidir. Alan yazınında öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını belirten araştırmalara (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; İlhan, 2005; Tümkaya, 2011; Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008) sıkça rastlanmaktadır. Bazı araştırmalar (Murphy, McDevitt-Murphy, ve Barnett, 2005; Pettay, 2008) kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını ortaya koymakta, kimi araştırmalar da (Bagozzi ve ark., 1999; Eaton ve Bradley, 2008; Kankotan, 2008) erkeklerin kadınlardan daha yüksek olumlu duygu düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir. Öznel iyi oluşta cinsiyet farkına rastlanmayan nadir araştırmalar da (Kousha ve Mohseni, 2000) bulunmaktadır.

Öğrenim görülen bölüm ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması, üniversite öğrencilerinin mutluluklarında meslek seçiminin rolüne ilişkin veri sağlayacak bir konu olarak görünmektedir. Ancak, bu konuda yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Seçilen bölümle yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran bazı çalışmalarda (Gündoğar, 2007; Öztürk ve Çetinkaya, 2015), üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüme yönelik doyum düzeyleri ile yaşam doyumları arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Çetinkaya (2013) ise, özel yetenek sınavı ile girilen bölüm öğrencilerinin (spor, müzik, resim gibi) hem yaşam doyumu, hem de olumlu duygu puanlarının diğer bölümlere devam eden üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Yaşanan yer ise, üniversite öğrencilerinin mutluluklarında barınmaya ilişkin düzenlemelerin rolüne işaret eden, ancak oldukça sınırlı sayıda araştırmada ele alınmış bir değişken olarak görünmektedir. Chow (2005), üniversite öğrencilerinin barınma düzenlemelerinden duydukları doyumun, yaşam doyumları ile olumlu yönde bağlantılı olduğunu bulmuştur. Çetinkaya (2013) ise, ailesiyle beraber kalan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin diğer barınma düzenlemelerine sahip öğrencilerinkinden (yurt, ev arkadaşı, bir aile yanında kalma gibi) daha yüksek olduğunu bulmuştur. Sağlık durumu değişkeni, bireylerin mutlulukları araştırılırken sıkça göz önüne alınan bir başka değişken olmaktadır. Araştırmalar (Çetinkaya, 2013; Öztürk ve Çetinkaya, 2015; Pettit, 2001) sağlık sorunu bulunmayan üniversite öğrencilerinin olumlu duygu düzeylerinin sağlık sorunu olan akranlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin maddi refah düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkisi ise, araştırmacıların ilgisini kayda değer düzeyde çekmiş bir konu olmuştur. Araştırmalar (Ayyash-Abdo ve Alamuddin 2007; Chow 2005; Çetinkaya, 2013; Diener ve Diener 2009; Tuzgöl-Dost, 2006), maddi durumu yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, maddi durumu düşük ve orta düzeyde olan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Anne-baba eğitim düzeyi ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara ise rastlanmamıştır.

Ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin mutluluklarına ilişkin yapılacak araştırmaların, yükseköğretimde verilen PDR hizmetlerine ışık tutması beklenmektedir. Öznel iyi oluşla psikolojik sağlık ve affetme düzeylerinin arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasının, yükseköğretim PDR uygulamalarını zenginleştireceği düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilecek bulguların alan yazınına, yükseköğretim kurumlarındaki psikolojik danışmanlara ve diğer uzmanlara bilgi sağlaması beklenmektedir. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlık ve affetme gibi psikolojik özellikleri arasındaki ilişkinin ortaya konmasının, bu değişkenleri temel alan danışma uygulamalarına temel oluşturması beklenmektedir. Demografik değişkenlere göre yapılacak gruplar arası karşılaştırmalardan elde edilecek verilerin, özellikle risk gruplarını ortaya çıkarmada ve bu gruplara yönelik koruyucu-önleyici PDR çalışmaları sunmada yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada, katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri belirli psikolojik ve demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Öznel iyi oluş, alan yazınına uygun biçimde hem duygusal boyutu (olumlu duygular), hem de bilişsel boyutu (yaşam doyumunu) ile ölçülmüştür. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile, kişiliğin güçlü yönlerinden olan psikolojik sağlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, aylık harçlık miktarı, anne-baba eğitim düzeyi, yaşanan yer ve sağlık durumuna göre gruplar arası anlamlı farkların olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın problemleri ve alt problemleri şu şekildedir: 1. Katılımcıların psikolojik sağlık ve affetme düzeyleri ile olumlu duygu ve yaşam doyumunu puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır? 2. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri (olumlu duygu ve yaşam doyumunu puanları) demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir? 2a) Cinsiyete göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır? 2b) Öğrenim görülen bölüme göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır? 2c) Aylık harçlık miktarına göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır? 2d) Anne eğitim düzeyine göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır? 2e) Baba eğitim düzeyine göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır? 2f) Yaşanan yere göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?, ve 2g) Sağlık durumuna göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın modeli

Bu araştırmada gruplar arası farkların ve değişkenler arası ilişkilerin ortaya konduğu tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma örneklemini, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle çalışmaya dahil edilen 661 (486 kadın, 175 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 17-41 yaş arasında değişmektedir ($x = 20.70$, $ss = 2.39$). Örneklem özelliklerine ilişkin frekans ve yüzdeler Tablo 1'de verilmektedir.

Veri Toplama Araçları

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği. Bu araştırmada öznel iyi oluşun duygusal boyutunu belirlemek amacıyla Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği bir duygu değerlendirme ölçeğidir. Ölçek pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçek içermektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla $\alpha = 0.88$ ve $\alpha = 0.85$ olarak bildirilmiştir. Test tekrar test tutarlılığı ise her iki duygu için de .47 olarak bulunmuştur (Watson ve ark., 1988). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Yapılan bu araştırmada ise iç tutarlılık için Cronbach Alfa katsayısı Pozitif Duygu için .77, Negatif Duygu için .75 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği. Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1983) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmış Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Likert tipi olan bu ölçek beş maddeden oluşmaktadır ve 1-7 arasında puanlanmaktadır. Köker (1991) tarafından ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada iç tutarlılık için Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik Sağlık Ölçeği. Araştırmada katılımcıların psikolojik sağlık düzeyini belirlemek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Kararımak (2007) tarafından yapılan Ego-Sağlamlığı Ölçeği kullanılmıştır. Toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, yeniliklere açık olma ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ölçeğin üçlü faktör yapısını oluşturmaktadır. Üç alt boyuttan alınan puanlar toplam psikolojik sağlık puanını vermektedir ve ölçekten elde edilen yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. On dört maddeden oluşan ölçek, dördü Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach alfa değeri .80, test-tekrar test iç güvenilirlik katsayısı .76 olarak rapor edilmiştir (Kararımak, 2007). Yapılan bu araştırmada iç tutarlılık için Cronbach Alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Heartland Affetme Ölçeği. Araştırmaya katılanların affetme düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan Heartland Affetme Ölçeği, Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilmiş, Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 18 maddeden oluşan 7'li Likert tipi ölçektir. Ölçek kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Ölçeğin, test-tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için, .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt ölçeği için, .73 ve toplam affetme puanı için, .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayıları da sırasıyla, .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Yapılan bu araştırmada iç tutarlılık için Cronbach Alfa katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Kişisel bilgi formu cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, aylık harçlık miktarı (500 TL'den az, 500-1000 TL arası, 1000 TL üzeri), anne-baba eğitim düzeyi (okuryazar değil, ilköğretim, ortaokul, lise, üniversite), yaşanan yer (ailesiyle beraber, yurtdışı, evde, bir ailenin yanında) ve sağlık durumu (süreğen hastalığa sahip olup olmama) değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Veri toplama Süreci

Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır. Verilerin toplanmasının öncesinde, belirlenen sınıflardaki öğrencilere çalışma ile ilgili sözlü bilgilendirme yapılarak ve rızaları alınarak gönüllü katılımcıların araştırmaya dâhil edilmesi sağlanmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesi SPSS 20.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak için Shapiro-Wilk normallik testi yapılmıştır. Yapılan normallik sınavında araştırmada kullanılan verilerin normal dağılıma uymadığı sonucuna ulaşılmış ve bu bilgi doğrultusunda parametrik olmayan hipotez testleri kullanılmıştır. Öznel iyi oluşun demografik değişkenlerle ilişkisini analiz etmek ve bağımsız gruplar arasındaki farkın anlamlılığını ortaya koymak amacıyla; iki bağımsız grup arasındaki farklılıkların testi için Mann-Whitney U Testi, üç ya da daha fazla grup arasındaki farklılıkların testi için ise Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Gruplar arası farkın bulunduğu Kruskal-Wallis Testi analizlerinde, izleme analizleri ikili karşılaştırmalarla yapılmış ve farkın hangi gruptan kaynaklandığı bulunmuştur. Ayrıca, ikili karşılaştırmalardaki farkların etki büyüklükleri de eta kare değerinin hesaplanması ile bulunmuştur. Öznel iyi oluş ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman'ın sıra korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel karşılaştırmalarda kullanılan alfa değeri .05; korelasyon analizlerinde ise .01'dir. Araştırma ölçeklerinin iç tutarlılıklarını test etmek için ise Cronbach Alfa kullanılmıştır.

BULGULAR

Öznel iyi oluş ve psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiler

Öznel iyi oluş ile psikolojik sağlamlık ve affetme değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, veriler normal dağılım göstermediğinden Spearman'ın sıra korelasyon testi ile araştırılmıştır (Nusbaum, 2015; Privitera, 2014). Buna göre, Spearman'ın sıra korelasyon katsayısı (rho) psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu için .254 ($p = .000$); psikolojik sağlamlık ve olumlu duygu için .626 ($p = .000$) olarak bulunmuştur. Affetme değişkeni ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Tablo 2, öznel iyi oluş ve psikolojik değişkenler için Spearman sıra korelasyon katsayılarını (rho) göstermektedir.

Demografik değişkenler açısından gruplar arası farklılıklar

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, aylık harçlık miktarı, anne-baba eğitim düzeyi, yaşanan yer ve sağlık durumuna göre gruplar arasında anlamlı farkların olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular, anne eğitim düzeyine göre katılımcıların öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı fark göstermemiştir. Ancak cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, aylık harçlık miktarı, baba eğitim düzeyi, yaşanan yer ve sağlık durumuna göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kruskal Wallis analizlerindeki gruplar arası anlamlı farklılıklar için izleme (post hoc) analizleri ikili karşılaştırmalar yapılarak gerçekleştirilmiş ve fark bulunan gruplar için etki büyüklükleri (eta kare değerleri) hesaplanmıştır. Anlamlı fark bulunan değişkenlere ilişkin ayrıntılar aşağıdaki alt başlıklarda verilmektedir.

Cinsiyet. Araştırma bulguları, olumlu duygu ve yaşam doyumu puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Buna göre, erkek katılımcıların olumlu duygu puanları (*Sıra ortalaması* = 361.30), kızların olumlu duygu puanlarından (*Sıra ortalaması* = 318.86) anlamlı biçimde yüksekken ($U = 36624$, $p = .012$); kızların yaşam doyumu puanları (*Sıra ortalaması* = 346.36) erkeklerin yaşam doyumu puanlarından (*Sıra ortalaması* = 282.23) anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur ($U = 33775$, $p = .000$).

Öğrenim görülen bölüm. Araştırma bulguları, olumlu duygu puanlarında öğrenim görülen bölüme göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir [$\chi^2 (9, N = 661) = 31.730$, $p = .000$]. İzleme analizlerine göre, Beden Eğitimi Öğretmenliği öğrencilerinin olumlu duygu puanlarının (*Sıra ortalaması* = 447.27), İngilizce Öğretmenliği bölümü (*Sıra ortalaması* = 301.68) ve Okul Öncesi Eğitimi bölümü (*Sıra ortalaması* = 307.71) öğrencilerinin olumlu duygu puanlarından anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür (her iki karşılaştırmada da $p = .000$). Her iki karşılaştırmada da orta düzeyde etki büyüklükleri görülmüştür (sırasıyla $\eta^2 = .13$ ve $.11$).

Aylık harçlık miktarı. Bulgular, olumlu duygu puanlarında aylık harçlık miktarına göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir [$\chi^2 (2, N = 661) = 13.341$, $p = .001$]. İkili karşılaştırmalara göre, düşük aylık harçlık miktarına sahip gruptaki öğrencilerin olumlu duygu puanları (*Sıra ortalaması* = 312.19), orta (*Sıra ortalaması* = 367.90) ve yüksek (*Sıra ortalaması* = 383.85) harçlık miktarına sahip öğrencilerin olumlu duygu puanlarından orta düzeyde etki büyüklükleri ile (sırasıyla; $p = .001$, $\eta^2 = .017$; $p = .047$, $\eta^2 = .008$) anlamlı biçimde düşük bulunmuştur.

Baba eğitim düzeyi. Bulgular, yaşam doyumu puanlarında baba eğitim düzeyine göre anlamlı fark olduğunu göstermiştir [$\chi^2 (4, N = 661) = 15.657$, $p = .003$]. İkili karşılaştırmalara göre, babası okuryazar olmayan öğrencilerin yaşam doyumu puanları (*Sıra ortalaması* = 149.81), diğer bütün gruplardaki (sıra ortalamaları sırasıyla ilkokul için = 320.58, orta okul için = 324.41, lise için = 356.50, üniversite için = 332.13) öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde düşük bulunmuştur. İkili karşılaştırmalarda en büyük etki büyüklüğü, okuryazar olmayan grup ile ortaokul mezunu grup arasında bulunmuştur ($p = .001$; $\eta^2 = .081$).

Yaşanan Yer. Bulgular, yaşanan yere göre katılımcıların yaşam doyumu puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir [$\chi^2 (3, N = 661) = 15.260$, $p = .002$]. İzleme analizlerine göre, ailesiyle beraber yaşayan öğrencilerin yaşam doyumu puanları (*Sıra ortalaması* = 375.27), diğer gruplardaki (sırasıyla sıra ortalamaları yurttan kalan grup için = 300.91, evde kalan grup için = 328.14, bir aile yanında kalan grup için = 264.42) öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır ($p = .000$). İkili karşılaştırmalarda küçük etki büyüklükleri bulunmuş, ancak en yüksek etki büyüklüğü, yurttan kalan ve bir ailenin yanında kalan öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında bulunmuştur ($\eta^2 = .036$).

Sağlık Durumu. Bulgular, süreğen hastalığa sahip olup olmamaya göre olumlu duygu ve yaşam doyumu puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Buna göre, süreğen hastalığı olmayan öğrencilerin

olumlu duygu puanları (*Sıra ortalaması* = 333.84), ve yaşam doyumu puanları (*Sıra ortalaması* = 335.93), süreğen hastalığı olan öğrencilerin olumlu duygu (*Sıra ortalaması* = 268.98) ve yaşam doyumu (*Sıra ortalaması* = 232.49) puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır (sırasıyla $p = .029$, $U = 10845$ ve $p = .000$, $U = 9239$).

Tablo 1
Örneklemin Cinsiyet ve Bölümlere Göre Frekans ve Yüzdeler Tablosu

Bölüm	Cinsiyet		Frekans <i>n</i>	Yüzdeler %
	Kız	Erkek		
İngilizce Öğrt.	45	9	54	8.1
Beden Eğitimi Öğrt.	21	18	39	5.9
Türkçe Öğrt.	56	30	86	13.0
PDR	143	56	199	30.1
Özel Eğitim Öğrt.	69	38	107	16.1
Fransızca Öğrt.	16	2	18	2.7
Resim Öğrt.	20	4	24	3.6
BÖTE	16	11	27	4.0
Almanca Öğrt.	22	1	23	3.4
Okul Öncesi Öğrt.	77	6	83	12.5
<i>Toplam (N)</i>	486	175	661	100

Tablo 2
Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler için Spearman Sıra Korelasyon Katsayıları (ρ)

	1	2	3	4
Affetme				
Psikolojik sağlık	.074			
Olumlu duygu	.041	.626**		
Yaşam doyumu	.053	.254**	.319**	

Not ** $p < .01$.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasında düşük, psikolojik sağlıkla olumlu duygular arasında ise orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç alan yazınında daha önce yapılmış olan araştırma bulgularıyla (Batan ve Ayten, 2015; Eraslan, 2014; Henderson ve Milstein, 2003; Karırmak ve Çetinkaya, 2011; Martin-Krumm ve ark., 2003; Terzi, 2005; Tusaie ve Patterson, 2006) benzerlikler göstermektedir. Bulgular, olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmenin, bireylerin yaşam doyumları ile bağlantılı bir özellik olduğu düşüncesini desteklemektedir. Psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bireylerin, stresli yaşam olayları ile daha başarılı bir biçimde mücadele edebildikleri, bunun da kişilerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini olumlu yönde etkilediği tahmin edilmektedir.

Bu araştırmada; katılımcıların yaşam doyumu ve olumlu duygu puanlarında demografik değişkenlere göre bir fark olup olmadığı da araştırılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, aylık harçlık miktarı, baba eğitim düzeyi, yaşanan yer ve sağlık durumu değişkenlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Hem olumlu duygu, hem de yaşam doyumu puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre, erkek katılımcıların olumlu duygu puanları, kızların olumlu duygu puanlarından anlamlı biçimde yüksekken; kızların yaşam doyumu puanları erkeklerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Konuyla ilgili daha önce yapılmış araştırmalarda da (Bagozzi ve ark., 1999; Eaton ve Bradley, 2008; Kankotan, 2008; Murphy ve ark., 2005; Pettay, 2008) erkeklerin kadınlardan daha yüksek olumlu duygu düzeylerine sahip olduklarını bulunmuştur. Bu bulgular, biyolojik bir bakış açısıyla, kadınların fizyolojik yapıları (örneğin hormonlar) nedeniyle daha inşilî-çıkışlı duygular yaşamalarına bağlanabilir. Bu tür duygu durumu değişikliklerine görece daha az maruz kalan erkeklerin daha

fazla olumlu duygu yaşayacakları öngörülebilmektedir. Kadınların ise, olayları daha fazla irdeleyerek üzerinde daha fazla düşünme eğiliminde oldukları, bu nedenle erkeklerden daha fazla hayatları üzerine düşünerek olumlu çıkarsamalarda buldukları varsayılabilir. Elbette, öznel iyi oluşta alan yazınında sıkça ortaya konan bu cinsiyet farkının nedenlerine ilişkin daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma bulguları; katılımcıların olumlu duygu düzeylerinde öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin olumlu duygu puanları, diğer bölümlerdeki öğrencilerin puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Alan yazınında, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin öğrenim görülen lisans programından duyulan memnuniyete göre değiştiğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Gündoğar, 2007; Kalafat, 1996; Tuzgöl-Dost, 2004). Bu araştırmadaki bulgulara benzer biçimde Çetinkaya (2013) ve Öztürk ve Çetinkaya (2015), genelde özel yetenek (spor, resim, müzik) sınavlarıyla girilen bölümlerin, özel olarak da Beden Eğitimi Bölümü öğrencilerinin olumlu duygu düzeylerinin diğer bölümlerdeki öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Üniversitede bölüm seçimi, bireylerin hayatları boyu yapacakları meslekleri etkileyen oldukça hayati bir karar olarak görülmektedir. Kişinin hayatı boyunca yapmak zorunda olduğu işi sahip olduğu yetenek doğrultusunda belirlemesi, onun hem üniversite eğitimi boyunca, hem de ömür boyu yapacağı etkinlikleri belirlemektedir. Bireyin, yeteneklerine uygun bir bölümü (bu araştırmada yetenek sınavıyla girilen Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü gibi) seçmiş olmasının, kendisini diğer bölümlerin öğrencilerinden bu nedenle daha iyi hissetmesinde rol oynamış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, katılımcıların olumlu duygu puanlarında aylık harçlık miktarına göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre, düşük düzeyde harçlık miktarı olan öğrencilerin olumlu duygu puanının orta ve yüksek düzey harçlık miktarına sahip olan öğrencilerin olumlu duygu puanlarından anlamlı biçimde düşük olduğu görülmektedir. Geçmişte yapılan çalışmalarda da (Ayyash-Abdo ve Alamuddin 2007; Chow 2005; Çetinkaya, 2013; Diener ve Diener 2009; Tuzgöl-Dost, 2006) benzer biçimde maddi açıdan daha rahat olan öğrencilerin olumlu duygu düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Öznel iyi oluş ile maddi refah düzeyi arasındaki bu bağlantı, elbette maddi sıkıntının yokluğunun genç için önemli bir stres etkeninin ortadan kalkması ve olumlu duyguları kolaylaştırması ile yorumlanabilmektedir.

Araştırmada katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin anne ve babalarının eğitim düzeylerine göre farklılaşım farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların öznel iyi oluşlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, ancak baba eğitim düzeyi değişkeni açısından yaşam doyumu düzeylerinde farklılık olduğu bulunmuştur. Bulgular, babası okuryazar olmayan katılımcıların diğer gruplardan anlamlı biçimde daha düşük yaşam doyumuna sahip olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, toplumumuzda genelde aile reisi olarak algılanan birincil kişi olan babanın eğitim düzeyinin, kişilerin hayatında öncelikli role sahip olabileceğine atfedilebilir.

Araştırma sonuçları, yaşanan yer açısından yaşam doyumu puanlarının farklılaştığını göstermiştir. Buna göre, ailesiyle beraber yaşayan öğrencilerin yaşam doyumu puanları, diğer öğrencilerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Bu bulgu, Çetinkaya'nın (2013) araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Bu durumu açıklamada, üniversite yaşamında ailesinin yanında kalan öğrencilerin, yeme, barınma, sosyal destek alma gibi konularda yurtda, evde ya da bir ailenin yanında kalan öğrencilerden daha avantajlı olacakları görüşü güç kazanmaktadır. Pek çok öğrencinin yeme, barınma, sosyal destek alma gibi konularda zorluk yaşadığı üniversite öğrenciliği döneminde, aileleriyle kalmaya devam ederek alıştıkları rahatlığı sürdürmelerinin bu araştırmadaki öğrencilerin yaşam doyumuna olumlu etki etmiş olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma bulgularının, üniversite PDR merkezlerinde sunulan çalışmalara katkı sağlaması beklenmektedir. Yükseköğretim düzeyinde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik grupla rehberlik ve psikolojik danışma programlarının, öğrencilerin öznel iyi oluşuna olumlu yönde katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili hazırlanan bu tür yapılandırılmış programlar, öğrencilerin uyum sorunlarının ve stres yaratan durumların üstesinden gelmelerini de kolaylaştıracaktır. Koruyucu-önleyici rehberlik çalışmaları kapsamında, olumsuz durumlar ortaya çıkmadan özellikle bu araştırmada ortaya çıkan risk grupları hedef alınarak (psikolojik sağlamlık düzeyi düşük, ailesiyle kalmayan, sağlık sorunu olan, maddi açıdan dezavantajlı, baba eğitim düzeyi düşük) öğrenciler ile çalışmaların önemli kazanımlar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları değerlendirilirken, sonuçların sadece bu araştırmaya katılan öğrencilerle sınırlı olduğu ve tüm Eğitim Fakültesi öğrencilerine genellenemeyeceği hatırlanmalıdır. Gelecekte bu konuda

araştırma yapacak araştırmacıların, bu çalışmada yer verilmeyen bazı psikolojik ve demografik aracı değişkenlerin etkisini incelemesi önerilmektedir. Ayrıca, yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programlarının öznel iyi oluşu artırıcı yöndeki etkilerinin deneysel yöntemlerle araştırılmasına da ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA/REFERENCES

- Argyle, M., Martin, M., ve Crosland, J. (1989). *Happiness as a function of personality and social encounters*. J.P. Forgas, ve J.M. Innes (Editörler), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (ss. 189-203). Amsterdam: Elsevier Science.
- Batan, N. ve Ayten, A. (2015). Dini başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Journal*, 15, 3, 67-92.
- Berry, J. W., ve Worthington, E. L. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455. doi: 10.1037/0022-0167.48.4.447
- Berry, J. W., Worthington, E.L., O'Connor, L., Parrott, L., ve Wade, N.G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination and affective traits. *Journal of Personality*, 73, 1, 183-226.
- Block, J., ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyobilşsel, duygusal ve davranışsal faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A., ve Demir, A. (2011). *Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü*. 11. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Sözlü Bildiri, İzmir.
- Cenkseven, F., ve Akbas, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 43-65.
- Çardak, M. (2012). *Affedilicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çetinkaya, R. S. (2013). Turkish college students' subjective wellbeing in regard to psychological strengths and demographic variables: Implications for college counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35, 317-330. doi: 10.1007/s10447-013-9185-9.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Suh, E., M., Lucas, R. E. ve Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 2, 276-302.
- Dılmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 1, 171-187.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 43, 9, 1563-1574. doi: [10.2224/sbp.2015.43.9.1563](https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563)
- Elliott, J. C. (2010). *Humility: Development and analysis of a scale*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Tennessee, Knoxville.
- Enright, R. D., ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: APA Books.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 46, 19-26.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10, 1, 14-27.
- Gündoğdu, R., ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 115-131.
- Hill, P. L., Heffernan, M. E., ve Allemand, M. (2015). Forgiveness and subjective well-being: Discussing mechanisms, contexts and rationales. L. L. Toussaint, E. L. Worthington, ve D. R. Williams (Editörler), *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health* (ss. 155-169), New York, NY: Springer.
- Hybron, D. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1:207-225. doi: doi:10.1023/A:1010075527517

- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Judkins, S. K., Rind, R. (2005). Hardiness, stress and job satisfaction among home care nurses. *Home Health Care Management and Practice*, 17, 2, 113-118.
- Kararımak, Ö. (2007). *Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği: Travma örneğinde doğrulayıcı faktör analizi*. Sözlü Bildiri, 9. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İzmir.
- Kararımak, Ö., ve Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 5, 30-43.
- Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Klag, S., ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9, 137-161. doi: [10.1348/135910704773891014](https://doi.org/10.1348/135910704773891014)
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Maddi, S.R., ve Koshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63, 2, 265-274.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Peterson, C., ve Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 7, 1685-1695. doi:10.1016/S0191-8869(02)00390-2
- Murphy J. G., McDevitt-Murphy, M. E., Barnett, N. P. (2005). Drink and be merry? Gender, life satisfaction, and alcohol consumption among college students. *Psychology of Addictive Behavior*, 19, 184-191. doi: [10.1037/0893-164X.19.2.184](https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.2.184)
- Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nusbaum, E. M. (2015). *Categorical and nonparametric data analysis*. Üçüncü Baskı. New York, NY: Routledge.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, A., ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 145-166. doi: 10.15285/ebd.98899
- Piderman, K. M. (2010). Forgiveness: How to let go of grudges and bitterness. <http://www.nadprayerministries.org/wp-content/uploads/2012/01/ForgivenessArticle.pdf> adresinden 13 Temmuz 2017 tarihinde indirilmiştir.
- Privitera, G. J. (2014). *Research methods for the behavioral sciences*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_18.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Terzi Ş. (2005) *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-86.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., ve Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x
- Topbaşoğlu, T. A., ve Çivitçi, A. (2017). Öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 18, 308-327.
- Topbaşoğlu, T. A. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme. Affetmenin düzenleyici rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. PAU Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Tusaie, K., ve Patterson, K. (2006). Relationships among trait, situational, ve comparative optimism: Clarifying concepts for a theoretically consistent and evidence-based intervention to maximize resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20, 144-150. doi: 10.1016/j.apnu.2005.10.004
- Tuzgöl- Dost, M. (2004), *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümekaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36, 160, 158- 170.

- Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 6, 1063-1070.
- Yavuz-Güler, Ç. ve İşmen-Gazioğlu, A. S. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yolaçan, S. (2008). *Erdemin dili affedicilik*. İstanbul: Erkam Yayınları.

İletişim/Correspondence

Doç. Dr. Raşan ÇETİNKAYA
srahsan@uludag.edu.tr

Uzm. Psik. Dan. Kübra YAŞAR YILMAZ
kubrayasar88@gmail.com