



Farklı Cinsel Yönelimi Olan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Azınlık Stresi ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*

Melike Feyza ATEŞ¹

Özet

Bu çalışmada farklı cinsel yönelimleri olan bireylerin ilgili değişkenler açısından psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılarak incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcıları cinsel yönelimi lezbiyen, gey, biseksüel ve heteroseksüel olan 100 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, azınlık stresini ölçmek amacıyla İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği ve benlik saygılarını ölçmek amacıyla Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Benlik saygısı, içselleştirilmiş homofobi ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin katılımcıların cinsiyet, cinsel yönelim, sosyal kabul görme, fiziksel görünümünden duyulan memnuniyet, ekonomik gelir ve aile ilişkileri kategorileri açısından dağılımlarına ilişkin betimleyici bilgiler sunulmuştur. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalamaları, güvenirlik analizleri ve ölçekler arasındaki korelasyon değerlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Sosyo-demografik değişkenlerin farklı gruplarda farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi için bağımsız örneklem t-testi analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyet, anne babanın evlilik durumu gibi değişkenler açısından psikolojik iyi oluş düzeyi ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Cinsel yönelimi farklı olan birey gruplarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve benlik saygılarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir. Cinsel yönelimleri nedeniyle sosyal kabul gördüğünü düşünen bireyler ile sosyal kabul görmediğini düşünen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında da anlamlı farklılık vardır. Sosyal kabul gördüğünü düşünen ve ekonomik özgürlüğü olan bireylerin diğer bireylere göre hem benlik saygısı düzeylerinin hem de psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Hayata katılım, üretkenlik ve verimliliği fazla olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının ve dolayısıyla benlik saygıları düzeyinin de yüksek olduğu düşünülmektedir. Araştırmada verilerin azlığı nedeniyle anne babanın vefatı durumunun psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerine etkisi incelenmemiştir.

Anahtar sözcükler: Cinsel Yönelim, Benlik Saygısı, İyi Oluş

* Çalışmanın bir bölümü, I. Uluslararası III. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹Psikolog, melikefeyzaates@outlook.com

Psychological Well-Being Levels of Individuals with Different Sexual Orientations in Terms of Minority Stress and Self Esteem

Abstract

In this study, it was aimed to investigate the psychological well-being levels of individuals with different sexual orientations in terms of related variables. The participants of the study consisted of 100 people whose sexual orientation was lesbian, gay, bisexual and heterosexual. Psychological Well-being Scale was used to measure the psychological well-being of the participants, Internalized Homophobia Scale was used to measure minority stress, and Coopersmith Self-Esteem Scale was used to measure self-esteem. Descriptive information about the distribution of variables of self-esteem, internalized homophobia and psychological well-being in terms of gender, sexual orientation, social acceptance, satisfaction with physical appearance, economic income and family relations were presented. Information about the means used in the study, reliability analyzes and correlation values between scales were included. Independent samples t-test was used to examine whether socio-demographic variables differ in different groups. As a result of the study, no significant difference was found between the levels of psychological well-being and self-esteem in terms of variables such as gender and marital status of the parents. Psychological well-being and self-esteem of the groups with different sexual orientation were not statistically significant. Significant differences were found between the levels of psychological well-being of individuals who thought that they accepted social acceptance because of their sexual orientation and those who thought that they did not accept social acceptance. Similarly, there is a significant difference between psychological well-being between working and non-working individuals. It was found that both self-esteem and psychological well-being levels of individuals who think that they are socially accepted and have economic freedom are higher than other individuals. Psychological well-being and self-esteem levels of individuals with high participation, productivity and productivity are thought to be high. In the study, the effect of parental death on psychological well-being and self-esteem levels was not examined due to lack of data.

Keywords: Sexual Orientation, Self-esteem, Well-being

Giriş

İyi oluş

Günümüze kadar gelen tarihsel süreç içerisinde mutluluk kavramı filozoflar, bilim adamları ve yazarlar tarafından incelenmiştir (Diener, 1994). Psikoloji tarihinin başlarında araştırmacıların çoğu öz motivasyonu, sosyal işlevselliği, insanoğlunun mutluluk ve iyi oluş eğilimini hafife almış ve/veya önemini göz ardı etmiştir (Ryan ve Deci, 2000). Özellikle Freud ile başlatılan psikoloji biliminde karakter gelişimi daha çok insanın saldırgan dürtüleri ve bu dürtülerin boşaltımında yaşanan içsel çatışmalar ve buna bağlı olarak gelişen nevrotik yapılanmalar üzerinde iyimser bir bakış açısından ziyade yeni ve iyi oluşa eğilimden çok daha karamsar bir var oluş tablosu çizilmiştir (Özakkaş, 2019). Takip eden yıllarda Klein ve Kernberg tarafından yine özel olarak dürtü çatışma fenomeninden ayrışma olsa da yine

insanın saldırganlık eğilimi ve agresyon duyguları bağlamında var oluşunu ve gelişimini sürdürdüğü, kişilik oluşumunun ve patolojilerin oluşumunun gerçekleştiği yönündeki bakış açısı sürdürülmüştür (Kernberg, 1985, 1991; Kernberg ve Coligor, 1996). Bununla birlikte süreç içerisinde Heinz Kohut ile beraber tek kişilik terapi anlayışından bireyin kendilik kapasitelerini geliştirici, içsel motivasyonunun ve iyi oluş düzeyinin ve desteklenmesinin önemine vurgu yapan iki kişilik bakış açıları gelişmeye başlamıştır (Kohut, 1998, 2008).

Günümüzde ise iyi oluş ve mutluluk kavramları araştırmacılar tarafından özellikle üzerinde durulan bir araştırma konusu olmaya başlamıştır. Her ne kadar mutluluk ve öznel iyi oluş kavramları zaman zaman literatürde aynı anlamda kullanılsa da bu iki kavramı birbirinden ayırt etmek önemlidir, çünkü mutluluk terimi evrensel bir iyi oluş deneyimi, keyif duygusu veya pozitif duygu hissedilmesi gibi çok farklı durumları tanımlamada kullanılabilir. Öznel iyi oluş kavramı ise bireyin yaşam deneyimlerine karşısında verdiği, hedonik düzeyden yaşam doyumunun en az düzeyine kadar olan tüm pozitif tepkileri kapsayabilmektedir (Diener, 1994).

Öznel iyi oluş

Davranışçı bilim adamları ise mutluluğu öznel iyi oluş, ahlaki gelişim, pozitif duygulanım ve yaşam doyumunu gibi çeşitli bileşenlere ayırarak ölçmeye ve kavramsallaştırmaya çalışmaktadır (Diener, 1994). Tam olarak net bir tanım yapılmasa da çeşitli araştırmacılar tarafından öznel iyi oluş kavramı üzerinde tanımlamalar yapılmaya çalışılmıştır. Veenhoven (1984) öznel iyi oluşu bireyin yaşam deneyimlerinden aldığı öznel doyum algısı olarak tanımlamaktadır. Buna göre öznel iyi oluş, aslında bireylerin yaşam deneyimlerinden aldığı doyuma yönelik bireysel yargılamalarıdır. Bu bağlamda bakıldığında öznel iyi oluşun hem bilişsel bir değerlendirme hem de olumlu ve olumsuz duyguların hissedilme düzeyi olarak duygusal ve bilişsel olmak üzere iki ayrı bileşenden oluştuğu şeklinde değerlendirilebilir (Andrews ve Whithey, 2012). Öznel iyi oluş hem değişken hem de süreklilik arz eden yapıları içermektedir. Buna göre bireyin değişen yaşam olaylarına karşın hisleri ve tepkileri değişken olup farklı hedonik düzeyler yaşayabilir aynı zamanda genel yaşam koşullarına yönelik ortalama bir duygu yaşayarak kayda değer bir şekilde stabil bir iyi oluş düzeyini koruyabilir (Diener, 1994).

Yaşam deneyimleri karşısında daha az üzüntü yaşayan neşeli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Yetim, 2001). Buna göre yaşadığı olaylar karşısında öfke, kaygı, üzüntü gibi olumsuz duygular yerine olumlu duygular hisseden bireyler öznel iyi oluş düzeyi fazla olan bireylerdir (Canbay, 2010). Pozitif atıfların yapıldığı

ve olumlu duyguların eşlik ettiği yaşam deneyimlerinde öznel iyi oluş düzeyi artarken negatif yaşantılar ve buna bağlı olarak negatif duyguların fazlalığı öznel iyi oluş düzeyini düşürmektedir (Küçükköse ve Bedel, 2015).

Öznel iyi oluş kavramını açıklamak için çeşitli kuramsal yaklaşımlar öne sürülmüştür. Bu kuramlar arasında sosyal karşılaştırma kuramı, uyum kuramı erek kuramı etkinlik ve akış kuramı, tavandan tabana ve tabandan tavana kuramları bulunmaktadır (Yarar, 2019). Öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bazı çalışmalarda nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha az olduğunu dair sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre yeniliğe açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık özelliklerine sahip kişilerin öznel oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda dışadönüklük özelliğine sahip olan bireylerin daha fazla sosyal ve kişiler arası ilişkiler deneyimlediği ve bu deneyimlerinden doyurucu kişisel tatmin yaşamalarının öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu düşünülebilir (Doğan, 2013).

Nevrotik kişilik özellikleri sergileyen bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek, depresif duygularının fazla olması ve sık sık duygusal değişiklikler yaşamaları nedeniyle yaşam deneyimleri karşısında daha olumsuz duygular yaşamaya eğilimlidir. Bu bireyler duygusal açıdan korku, öfke, nefret, kaygı gibi olumsuz duyguları yoğun bir şekilde yaşarlar. Bu tür olumsuz duyguların yaşanması ise hissedilen öznel iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Doğan, 2013). Öte yandan yaşam deneyimleri karşısında neşe, heyecan, merak, ilgi gibi duyguları yaşayan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmaktadır (Saygın, 2008).

Diener'e göre (1984) öznel iyi oluş kavramının üç farklı ögesi bulunmaktadır. Birincisi öznel iyi oluşun yaşam deneyimlerine karşı hissedilen olumlu ve olumsuz duygulara dair öznel atıfları içermesidir. İkincisi olumsuz duyguların azlığı ve/veya yokluğu değil ayrıca olumlu duyguların fazla olmasını ifade etmesidir. Bir diğer ögesi ise yaşam deneyimlerinin bütününe dair genel değerlendirmeleri kapsamaktadır (Diener, 1984). Buna göre öznel iyi oluşun yüksek olması için kişinin olumlu duygu ve doyumlarına karşı bilişsel yargılarının olumlu olması anlamına gelmektedir (Dost, 2004).

Ülkemizde ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili birtakım çalışmaları yapılmıştır. Yapılan bir çalışmaya göre dışa dönük ergenlerde öznel iyi oluş düzeyi yüksek çıkarken duygusal açıdan iniş çıkışları olan daha dengesiz ergen bireylerde olumsuz duygular daha fazla olduğu görülmüştür. Yine aynı çalışmada suç işlemiş ergen bireylerin suç işlememiş

olan ergenlere oranla öznel iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumlarının da daha düşük olduğu bulunmuştur (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Öznel iyi oluş kavramı ile demografik bazı özellikler arasındaki ilişkilerin incelendiği bazı çalışmalar da yapılmıştır. Öznel iyi oluşun, yaş grupları ve cinsiyet açısından değerlendirildiği bir çalışmada 14-17 ve 26-45 yaş grubundaki bireylerin 19-25 yaş grubundaki bireylere oranla daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerinin olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından yapılan karşılaştırmada ise 26-45 yaş grubundaki erkek yetişkinlerin kadın yetişkinlere oranla öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Psikolojik iyi oluş

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamında karşılaştığı yaşam deneyimlerini yönetebilme ve kendilik potansiyellerini hayata taşıyıcı hedeflerini sürdürebilme ve gelişimini devam ettirebilme becerilerini içermektedir (Telef, 2013). Psikolojik iyi oluşta bireyin yaşam deneyimlerinden almış olduğu duygusal tatminden ve bu deneyimlere yönelik bilişsel bir değerlendirmeden ziyade bireyin potansiyellerini hayata geçirmesi, kendilik kapasitelerini geliştirmesi, diğer bireyler ile kurduğu pozitif ilişkiler ve aynı zamanda bireyselleşme ve ayrışabilme kapasitelerini içerdiği görülmektedir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş kavramının tanımında ise Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme kavramından Rogers'ın (1961) tam işlevsellik kavramına kadar farklı tanımlamalar kullanılmıştır (Ryff, 1989; Benjamin ve Looby, 1998). Buna göre psikolojik iyi oluşta vurgulanan nokta bireyin yaşam döngüsü içerisinde karşılaşmış olduğu zorluklar ve deneyimler karşısında verdiği mücadele ve tepkiler, bu döngüsel süreç boyunca kişisel gelişimini ve bireyselleşmesini sürdürebilme becerisi ele alınmaktadır (Ryff, 1989).

Ryff (1989), tüm bu kavramlar ışığında psikolojik iyi oluşu tanımlarken belirgin bazı özelliklerini kapsayan alternatif bir formülasyondan bahsetmiştir. Ryff (1989) bu bağlamda altı farklı nitelik tanımlamıştır. Bunlar; öz-kabul, pozitif insan ilişkileri, otonomi, çevresel hakimiyet, yaşam amacının olması ve kişisel gelişimdir. Öz-kabul, bireyin kendilik aktivasyonu, işlevsellik ve olgunluk becerisi olmakla beraber aynı zamanda kişinin kendini ve geçmiş yaşam deneyimlerini de kabul etmesi ve pozitif bir tutum sergilemesidir. Pozitif insan ilişkileri, karşılıklı güven ve sıcaklığa dayanan kişilerarası ilişkilerin ve derin arkadaşlık ilişkilerinin varlığı, sevme kapasitesi ruhsal sağlığın merkezinde yer almaktadır. Otonomi, kendi kendini kontrol davranışların düzenlenmesi ve bağımsızlık bu kavrama dahil

edilmektedir. Çevresel hakimiyet kavramı ile bireyin içinde bulunduğu çevresel koşullar üzerinde etkisi ve bu koşullara hem adapte olabilme hem de bu koşulları değiştirebilme ve yeniden düzenleyebilme kapasitesi kastedilmektedir. Yaşam amacının olması, bireyin ruhsal sağlığının önemli bir bileşeni oluşturmaktadır. Bireyin yaşamda amacının olması, belirli bir hedefe yönelme ve niyetlilik bireyin yaratıcılığı ve üretkenliği ve başarmanın verdiği duygusal bütünleşmeyi ve tatmini sağlamanın önemli bir yönüdür. Psikolojik iyi oluş sadece mevcut optimal işlevselliğin varlığı ile sınırlı değildir aynı zamanda kişinin potansiyellerini hayata geçirmesini, birey olarak da gelişmesini, yaşam döngüsü içerisinde yeni hedefler ve görevler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşma yönünde mücadele vermesini içermektedir (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, mutluluk gibi kavramlar tanımlanmaya çalışırken tam olarak birbirinden ayrı olarak değil birbirleri ile ilişkili oluşumlar olarak değerlendirilmektedir. İyi oluş düzeyini ölçmek ve değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmalarda birbiri ile ilişkili olan bu tanımlamaların kavramsal olarak netleştirilmesini sağlayacak araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır (Dost, 2006). Öznel iyi oluş hangi açıdan ele alınırsa alınsın mutluluk bu kavramın önemli bir bileşeni olmaktadır. Yapılan bazı çalışmalarda mutluluğa yönelik neşeli olma, iyi arkadaşlık ilişkisi, yakın ve derin ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi gibi öznel atıfların her zaman pozitif duygulanımın merkezinde olduğu saptanmıştır (Csikszentmihalyi, 2014).

İyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda bireylerin iyi oluş düzeylerine etki eden birçok faktörün olduğu görülmektedir (Yarar, 2019). Mutlu insanlar ile daha az mutlu insanlar arasında iyi oluş düzeylerini etkileyebilecek faktörler incelendiğinde mutlu olan insanların kendilerine üzeceğini düşündükleri olay ve durumlardan kaçındıkları ve kendilerini mutlu eden olay ve durumlara yöneldikleri düşünülebilir (Csikszentmihalyi, 2014). Yapılan çalışmalarda mutlu bireylerin mutsuz bireylere kıyasla daha sosyal olduğu, arkadaşlık ilişkilerini geliştirdikleri ve bu tarz sosyal aktivitelere daha fazla katılım gösterdikleri belirtilmiştir (Costa ve McCrae, 1988). Dolayısıyla iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireyler bazı kişilik özelliklerine göre örneğin dışa dönük bireyler içe dönük bireylere göre boş zamanlarında sosyal aktivitelere yönelerek ve belirli bir stabil iyi oluş düzeyini korudukları düşünülmektedir (Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener, 1993). Aynı zamanda mutlu bireyler, yaşam deneyimlerini kontrol edebildikleri ve aktivitelerini seçme konusunda daha özgür ve çevresel koşullar üzerinde daha fazla kontrol, seçme özurlüğü ve hakimiyet hissettikleri yönünde bilgiler mevcuttur (Eisenberg, 1981).

İyi oluş ile ilgili olduğu düşünülen ve incelenen değişkenlere baktığımızda demografik değişkenlerin, sosyo-ekonomik durumun, kişilik özelliklerinin, evlilik gibi sosyal olguların, sağlık durumunun, fiziksel etkililiğin incelendiğini görürüz. Cenkseven (2004) tarafından yapılan bir çalışmada cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeyinin değiştiği gözlenmiştir. Bununla birlikte yapılan bir çalışmada ise kadın veya erkek olmanın öznel iyi oluş düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır (Kasapoğlu ve Kış, 2016). Öztürk, (2015) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin içsel yaşam amaçları ile dışsal yaşam amaçları arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Buna göre içsel yaşam amaçları fazla olan bireylerde iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu gözlenmiştir (Öztürk, 2015). Bazı çalışmalarda ise cinsiyet ve yaş, sosyo-ekonomik durumun, fiziksel çekiciliğin, dini yönelimlerin, aile ve ebeveyn desteği gibi durumların öznel iyi oluş düzeyine etkisi olduğu yönünde bulgular saptanmıştır. Buna rağmen demografik değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyi ile zayıf bir ilişkisi olduğu vurgulanmaktadır (Dost, 2006). Türkiye’de iyi oluş kavramı üzerine yapılan birçok araştırmanın daha çok ilişkisel çalışma olmasının yanı sıra Eryılmaz (2014) tarafından yapılan çalışmanın deneysel bir nitelik taşıdığı söylenebilir. Bu çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde öznel iyi oluş eğitiminin etkinliği incelenmeye çalışılmıştır. Sonuç olarak uygulanan programın bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırması ile birlikte aynı zamanda farkındalık ve iç görü kazanılması, çevreye uyumun artması, duyguların farkındalığı ve düzenlenmesi gibi birtakım beceriler geliştirmelerine katkı sağlamıştır (Eryılmaz, 2014).

Yapılan tüm bu çalışmalar incelendiğinde psikoloji biliminin insanoğlunun negatif yönlerine odaklanmanın yerini artık daha iyimser bir bakış açısı ile psikolojik işlevsellik, üretkenlik, kendini gerçekleştirme, kendilik potansiyellerini hayata dökme, sahip olunan yaşamın anlamı çerçevesinde hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşma noktasında mücadele edebilme özellikleri incelenmeye başlanmıştır. Ayrıca olumlu ilişkiler kurma, çevresel koşullara adaptasyon, koşulların düzenlenebilmesi ve kontrol edilebilmesi gibi pozitif yönlerin ele alındığını görüyoruz. Csikszentmihalyi, (2014) insanlık tarihi boyunca yaşanan savaş, kıtlık, şiddet ve göç gibi trajik olayların ve yaşam deneyimlerinin varlığının psikoloji biliminin de insanın olumsuz ve negatif yönlerine odaklanmasının daha elzem olduğu ve patolojilerin bu negatif duygulanım ve düşüncelerin yapılanması sonucu olduğu yönünde bir eğilim göstermesinin neden olabileceğini belirtir. Bilim ilerledikçe bireylerin, toplumların ve kültürlerin pozitif psikoloji bağlamında inceleneceği ve değerlendirileceği ön görülmektedir (Csikszentmihalyi, 2014).

Yöntem

Katılımcılar

Çalışmaya, farklı cinsel yönelimi olan bireylere yönelik olarak kurulan çeşitli derneklerin etkinliklerine katılan bireyler katılmıştır. Katılımcılara anket formu online olarak sosyal medya aracılığı ile gönderilmiş ve araştırmaya katılmayı onaylayan kişiler sürece dahil edilmiştir. Araştırmada kimlik bilgilerinin istenmediği ve gizlilik esasına dayanılarak çalışmanın yürütüleceği özellikle belirtilmiştir. Bu bağlamda çalışmaya 100 kişi katılmıştır.

Veri toplama araçları

Katılımcılar, cinsiyet, gelir, cinsel yönelim, cinsel yönelimin açıklanması, açıklama yaşı gibi sosyo-demografik bilgilerin sorulduğu bir anket yanıtlamışlardır.

Psikolojik iyi oluş ölçeği

Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, sekiz maddeden oluşmaktadır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde maddeler sırasıyla ‘Kesinlikle katılmıyorum’ 1 ile ‘Kesinlikle katılıyorum’ 7 puanları 1-7 arasında cevaplandırılır. Ters puanlama yapılması gereken bir madde bulunmamaktadır. Puanlar sekiz (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puanlar bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu, psikolojik kaynak ve verimliliğe sahip olduğu anlamını taşımaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .87’dir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin yapılan faktör analizi sonuçlarına göre tek bir faktörden oluştuğu ve toplam varyansın %53’ünü açıkladığı bulunmuştur. Faktör yükleri ise .61 ile .77 arasında değişmektedir (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi ve Biswas-Diener, 2010).

Coopersmith benlik saygısı ölçeği

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, bireylerin farklı alanlarda kendileri ile ilgili benimsedikleri tutumları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin uzun ve kısa formunun güvenilirlik çalışması Pişkin (1997) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaya göre kısa formunun güvenilirlik katsayısı .76, iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur. Bu tez çalışmasında ölçeğin kısa formu kullanılmıştır. Ölçek, her bir maddesi ‘Banan uygun’ veya ‘Bana uygun değil’ şeklinde yanıtlanan 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlama yapılan maddeler bulunmaktadır. 4, 5, 8, 10, 14, 19, 20 ve 24’üncü maddelere verilen ‘Bana uygun’ yanıtı 4, ‘Bana uygun değil’ yanıtı ise 0 puan olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan

puanlar 0 ile 100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin benlik saygısının yüksek olduğu anlamını taşımaktadır (Pişkin, 1997).

İçselleştirilmiş homofobi ölçeği

İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği, gey bireylerin cinsel yönelimleri dolayısıyla yaşamış oldukları rahatsızlık düzeyini ölçmektedir. Ölçek aslında dokuz maddeden oluşmaktadır. Ancak Türk uyarlamasında ölçeğe “Diğer eşcinsel ve biseksüel erkeklerle kişisel ya da toplumsal beraberliklerden mümkün olduğunca kaçınırım.” maddesi eklenmiştir. Ölçekteki, maddeler erkek katılımcılar için yazılmıştır; kadın katılımcılar için “erkek” ifadelerinin “kadın” ifadeleriyle, “kadın” ifadelerinin “erkek” ifadeleriyle yer değiştirmesi gerekir. Tüm maddeler ‘Kesinlikle katılmıyorum’ 1 ve ‘Kesinlikle katılıyorum’ 5 puanları arasında değişen 5’li Likert Tipi ölçeğinde sıralanmaktadır. Ölçekte ters puanlama yapılan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar 10 ile 50 puan arasında değişmektedir. Yüksek puan alan kişilerin cinsel yönelim ile ilgili daha fazla sıkıntı yaşadıkları düşünülmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçek, yapılan faktör analizi sonuçlarına göre tek bir faktörden oluşmakta ve toplam varyansın %43,4’ünü açıklamaktadır (Gençöz ve Yüksel, 2006).

Uygulama

Araştırmada kullanılan sosyo-demografik bilgi anketi ve ölçekler Google Drive uygulaması üzerinden anket formu şeklinde düzenlenmiştir. Tüm katılımcılar kendilerine mail yolu ile gönderilen formu online olarak doldurmuştur. Formlar matbu olarak dağıtılmamış sadece online olarak elde edilen veriler değerlendirilmiştir.

Verilerin analizi

Elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences, SPSS) 21 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiştir. Kategorik değişkenlerin yüzdeleri durumları ve sürekli değişkenler için ortalama, standart sapma, ortanca gibi tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

Katılımcıların %63’ü kadın, %37’si erkek bireylerden oluşmaktadır. Bu bireylerin %17’si lezbiyen, %21’i gey, %22’si biseksüel ve %40’ı heteroseksüel cinsel yönelime sahiptir.

Katılımcıların %73'ü üniversite mezunu iken %14'ü ilkokul-ortaokul-lise ve %13'ü Yüksek lisans-doktora düzeyinde eğitime sahiptir. Gelir düzeylerine baktığımızda ise katılımcıların %30'unun aylık 2000,00 TL ve altı, %19'unun 4000,00 TL ve üstünde gelir elde etmektedir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlerinin betimleyici analiz bilgileri

		Kişi Sayısı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	63	63,0
	Erkek	37	37,0
	Lezbiyen	17	17,0
Cinsel Yönelim	Gey	21	21,0
	Biseksüel	22	22,0
	Heteroseksüel	40	40,0
Eğitim Düzeyi	İlkokul – Ortaokul - Lise	14	14,0
	Üniversite	73	73,0
	Yüksek lisans - Doktora	13	13,0
Yaş	18 ve altı	48	48,0
	19 ve üstü	52	52,0
	2000 TL ve altı	30	30,0
Gelir	2001-3999 arası	51	51,0
	4000 TL ve üstü	19	19,0

Araştırmaya katılan bireylerin aile ve ilişki durumu özelliklerine ilişkin bilgilere baktığımızda anne babalarının %86'sının evli ve %14'ünün boşandığını görüyoruz. Annenin eğitim düzeyi %82'i ilkokul-ortaokul-lise ve %18'i üniversite düzeyinde iken babanın eğitim düzeyi %67'i ilkokul-ortaokul-lise, %27 üniversite ve %6 yüksek lisans-doktora düzeyindedir (Bk. Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların Aile İlişkileri Özelliklerinin Analiz Bilgileri

		Kişi Sayısı	Yüzde
Anne Babanın	Evli	86	86,0
Evlilik Durumu	Boşanmış	14	14,0
Annenin Eğitim Düzeyi	İlkokul/Ortaokul/Lise	82	82,0
	Üniversite	18	18,0
Babanın Eğitim Düzeyi	İlkokul/Ortaokul/Lise	67	67,0
	Üniversite	27	27,0
	Yüksek Lisans/Doktora	6	6,0
Kardeşi Durumu	Kardeşi Olanlar	88	88,0
	Kardeşi Olmayanlar	12	12,0

Bireylerin kendilerine yönelik algıladıkları fiziksel görünümünden memnuniyet, cinsel yönelimlerini açıklama durumları ve günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlar nedeni ile terapi desteği alıp almadıkları gibi özelliklere dair yapılan analiz sonuçları Tablo 3’de gösterilmektedir. Bu sonuçlara göre bireylerin %23’ü fiziksel görünümünden memnun olduğunu belirtirken %77’si fiziksel görünümünden memnun olmadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların %66’sı cinsel yönelimlerini açıkladıklarını, %34’ü ise açıklamadıklarını ifade etmiştir. Bu bireylerin %34’ü cinsel yönelimlerini 18 yaşından önce açıkladıklarını bildirmiştir. Katılımcıların %28’i cinsel yönelimleri nedeni ile sosyal kabul görmediklerini düşünmektedir. Katılımcıların sadece %12’si terapi desteği aldığını belirtmiştir (Bk. Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		Kişi Sayısı	Yüzde
Fiziksel Görünüm	Fiziksel Görünümünden Memnun Olanlar	23	23,0
	Fiziksel Görünümünden Memnun Olmayanlar	77	77,0
Açıklama	Cinsel Yönelimini Açıklayanlar	66	66,0
	Cinsel Yönelimini Açıklamayanlar	34	34,0
Sosyal Kabul Düşünme	Sosyal Kabul Gördüğünü Düşünenler	72	72,0
	Sosyal Kabul Gördüğünü Düşünmeyenler	28	28,0
Açıklama Yaşı (n=53)	18 ve Altı	34	34,0
	19 ve Üstü	19	19,0
Terapi Desteği Alıyorum (n=96)	Terapi Desteği Alanlar	12	12,0
	Terapi Desteği Almayanlar	84	84,0

Ölçek ortalamaları

Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6’da gösterilmektedir.

Tablo 4. İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği Erkek Formu Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri.

	Gey			Biseksüel Erkek		
	N	Ort.	s	n	Ort.	s
İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği Erkek Formu	21	17,00	8,85	4	17,50	10,85

Tablo 5. İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği Kadın Formu Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

	N	Lezbiyen		Biseksüel Kadın		
		Ort.	s	n	Ort.	s
İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği Kadın Formu	17	13,70	4,03	18	13,17	5,49

Tablo 6: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri.

	n	Ort.	s
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	100	41,59	8,01
Benlik Saygısı Ölçeği	100	45,84	12,56

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizleri ve Korelasyon Katsayıları Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri Tablo 7’de sunulmaktadır.

Tablo 7. Ölçeklerin güvenilirlik analiz sonuçları.

	Cronbach’s	
	Alpha	k
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,83	8
Benlik Saygısı Ölçeği	0,52	25
İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği Erkek Formu	0,85	10
İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği Kadın Formu	0,80	10

Araştırmada kullanılan ölçeklerin korelasyon analizi Tablo 8’da sunulmaktadır.

Tablo 8. Ölçeklerin Güvenirlik Analiz Sonuçları

	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Benlik Saygısı Ölçeği	İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği Erkek Formu	İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği Kadın Formu
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği				
Benlik Saygısı Ölçeği	-,439**			
İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği Erkek Formu	-,174	,168		
İçselleştirilmiş Homofobi Ölçeği Kadın Formu	,181	-,119	,657**	

Psikolojik iyi oluş düzeyinin sosyo-demografik değişkenlere göre değerlendirilmesi

Tablo 9’de psikolojik iyi oluş düzeyinin sosyo-demografik değişkenlere göre değerlendirildiği analiz sonuçları sunul-maktadır. Kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında karşılaştırmanın yapılması amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testi analizi sonuçlarına göre iki grup arasında psikolojik iyi oluş düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; ($t_{98}=-0,19$; $p>0,05$). Anne babanın evlilik durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında karşılaştırmanın yapılması amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testi analizi sonuçlarına göre iki grup arasında psikolojik iyi oluş düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; ($t_{98}=0,62$; $p>0,01$). Aynı şekilde fiziksel görünümünde memnun olan ve olmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında karşılaştırması sonucuna göre iki grup arasında psikolojik iyi oluş düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmamıştır; ($t_{98}=-0,88$; $p>0,05$).

Tablo 9’da gösterildiği gibi çalışma durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında karşılaştırmanın yapılması amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testi analizi sonuçlarına göre iki grup arasında psikolojik iyi oluş düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; ($t_{98}=3,55$; $p<0,01$). Kardeş durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında karşılaştırmanın yapılması amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testi analizi sonuçlarına göre iki grup arasında psikolojik iyi oluş düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; ($t_{98}=-2,91$; $p<0,05$). Cinsel yönelimi nedeniyle sosyal kabul gördüğünü düşünen ve düşünmeyen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında karşılaştırmanın yapılması amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testi analizi sonuçlarına göre iki grup arasında psikolojik iyi oluş düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; ($t_{98}=2,99$; $p<0,05$).

Tablo 9. Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Değerlendirme Sonuçları

		n	Ort.	s	t	sd	p
Cinsiyet	Kadın	63	41,48	8,26			
	Erkek	37	41,78	7,68	-0,18	98	0,85
Çalışma Durumu	Çalışanlar	35	45,26	6,99			
	Çalışmayanlar	65	39,62	7,87	3,55	98	0,01
Anne Babanın	Evli	86	41,79	7,75			
Evlilik Durumu	Boşanmış	14	40,36	9,67	0,62	98	0,54
	Kardeşi Olanlar	88	40,76	7,92			
Kardeş Durumu	Kardeşi Olmayanlar	12	47,67	5,99	-2,91	98	0,01
	Fiziksel Görünümünden						
Fiziksel Görünümünden Memnuniyet	Memnun Olanlar	23	40,30	8,34			
	Fiziksel Görünümünden Memnun Olmayanlar	77	41,97	7,92	-0,88	98	0,38
Sosyal Kabul	Sosyal Kabul Gördüğünü Düşünenler	72	43,03	7,34			
	Sosyal Kabul Gördüğünü Düşünmeyenler	28	37,89	8,60	2,99	98	0,00

Benlik Saygısı Düzeyinin Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi

Tablo 10'da görüldüğü gibi kardeş durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında karşılaştırmanın yapılması amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testi analizi sonuçlarına göre iki grup arasında benlik saygısı düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; ($t_{98}=-0,54$; $p>0,05$). Fiziksel görünümünde memnun olan ve olmayan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında karşılaştırmanın yapılması amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testi analizi sonuçlarına göre iki grup arasında benlik saygısı düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; ($t_{98}=1,95$; $p\leq 0,05$).

Tablo 10'da benlik saygısı düzeyinin sosyo-demografik değişkenlere göre değerlendirildiği analiz sonuçları sunulmaktadır. Çalışma durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında karşılaştırmanın yapılması amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testi analizi sonuçlarına göre iki grup arasında benlik saygısı düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; ($t_{98}=-2,99$; $p<0,01$). Cinsel yönelimi nedeniyle sosyal kabul gördüğünü düşünen ve düşünmeyen bireylerin benlik saygısı düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında karşılaştırmanın yapılması amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testi analizi sonuçlarına göre iki grup arasında benlik saygısı düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; ($t_{98}=-2,33$; $p<0,05$).

Tablo 10. Benlik Saygısı Düzeyinin Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Değerlendirme Sonuçları

	n	Ort.	S	t	sd	p
Çalışan	35	40,91	12,16	-2,99	98	0,00
Çalışmayan	65	48,49	12,05			
Kardeşi Olanlar	88	45,59	12,23	-0,54	98	0,59
Kardeşi Olmayanlar	12	47,67	15,30			
Fiziksel Görünümünden Memnun Olanlar	23	50,26	10,57	1,95	98	0,05
Fiziksel Görünümünden Memnun Olmayanlar	77	44,52	12,87			
Sosyal Kabul Gördüğünü Düşünenler	72	44,06	12,44	-2,33	98	0,02
Sosyal Kabul Gördüğünü Düşünmeyenler	28	50,43	11,89			

Farklı cinsel yönelimi olan bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre cinsel yönelimi farklı olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları ve benlik saygısı düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında (Bk. Tablo 11) istatistiksel olarak anlamlı bir yoktur ($F_{3-96}=0,87$; $p<0,05$).

Tablo 11. Farklı Cinsel Yönelimi Olan Bireyler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puan Ortalamalarının Bağımlı Değişken Olarak Alındığı Bağımsız Örneklem t testi Analizi

		sd	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar arası	3	0,87	0,46
	Gruplar içi	96		
	Toplam	99		

Benlik saygısı açısından farklı cinsel yönelimi olan bireylerin karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre lezbiyen, gey, biseksüel ve heteroseksüel bireylerin benlik saygısı ölçeği toplam puan ortalamaları arasında (Bk. Tablo 12) istatistiksel olarak anlamlı bir yoktur ($F_{3-96}=1,03$; $p<0,05$).

Tablo 12. Farklı cinsel yönelimi olan bireyler için Benlik Saygısı Ölçeği toplam puan ortalamalarının bağımlı değişken olarak alındığı bağımsız örneklem t testi analizi.

		sd	F	p
Benlik Saygısı	Gruplar arası	3	1,03	0,38
	Gruplar içi	96		
	Toplam	99		

Terapi desteği alan ve almayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t test sonuçlarına göre iki grup arasında psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; $t_{94}=-0,77$; $p>0,05$. Yapılan analizin sonuçları Tablo 13’de gösterilmektedir.

Tablo 13. Terapi Desteği Alan Bireyler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puan Ortalamalarının Bağımlı Değişken Olarak Alındığı Bağımsız Örneklem t testi Analizi

		N	Ort	s	t	p
Terapi	Evet	12	39,75	8,37	-0,77	0,45
Desteği	Hayır	84	41,65	8,02		

Tartışma

Lezbiyen, gey, biseksüel ve heteroseksüel bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve benlik saygılarının incelendiği bu araştırmada, katılımcıların bir kısmı sosyal medya üzerinden online form göndermek suretiyle çalışmaya dahil edilmiştir. Dolayısıyla bu bireyler farklı cinsel yönelimlerini aslında kabul eden ve toplumsal olarak kabul gördüğünü düşünen ve cinsel yönelimini açıktan yaşayan bireylerdir. Bu nedenle cinsel yönelimlerine veya sosyal kabul görme düzeylerine yönelik olumlu algılarının olmasının, ölçülmek istenen içselleştirilmiş homofobi düzeyinin de düşük çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca anne ve babanın çocuğun cinsel kimliğinin olduğu dönemlerdeki yokluğunun etkisi, katılımcılar arasında anne babasını kaybeden bireylerinin sayısının yetersizliği nedeniyle çalışmada değerlendirilememiştir. Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri de anket formundaki içselleştirilmiş homofobi ölçeği sorularının farklı cinsel yönelimi olan bireyler tarafından rahatsız edici olarak algılanması nedeniyle olumsuz karşılanması olmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada elde edilen verilerin daha sağlıklı bir değerlendirmesinin yapılabilmesi amacıyla farklı cinsel yönelimleri olan bireylerin haklarını korumayı amaçlayan bazı dernekler tarafından desteklenmesi, bu derneklerden yardım alınarak katılımcı sayısının artmasının sağlanması gerekmektedir. Çalışmanın ayrıca kişilik envanterleri eklenerek karakter ve kişilik özellikleri bağlamında genişletilmesinin daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Andrews, F. M. ve Withey, S. B. (2012). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*, London: Springer Science and Business Media.
- Benjamin, P. ve Looby, J. (1998). Defining the nature of spirituality in the context of Maslow's and Rogers's theories, *Counseling and Values*, 42(2), 92-100.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*, Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: a six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 853-863.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*, London: Springer Science and Business Media.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. ve Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings, *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dost, M. T. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Dost, M. T. (2006). Subjective well-being among university students, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 188-197.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

- Dost, M. T. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Eisenberger, R. ve Cameron, J. (1996). Detrimental effects of reward: Reality or myth?. *American Psychologist*, 51(11), 1153-1166.
- Eryılmaz, A. (2014). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(31), 111-128.
- Eryılmaz, A. ve Ercan L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Gençöz, T. ve Yüksel, M. (2006). Psychometric properties of the Turkish version of the internalized homophobia scale. *Archives of Sexual Behavior*, 35(5), 597-602.
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwarz, N. (1999). *Well-being: foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kasapoğlu, F. ve Kış, A. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 770-782.
- Kernberg, O. F. (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Maryland: Rowman & Littlefield.
- Kernberg, O. F. (1991). Aggression and love in the relationship of the couple. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39(1), 45-70.
- Kernberg, O. F. ve Caligor, E. (1996). A psychoanalytic theory of personality disorders. *Major theories of personality disorder*, 106-140.
- Küçükköse, İ. ve Bedel, A. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kohut, H., Atbaşoğlu, C., Büyükkal, B. ve İşcan, C. (1998). *Kendiliğin çözümlenmesi: narsistik kişilik bozukluklarının psikanalitik tedavisine sistimli bir yaklaşım*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Kohut, H. (2008). *Kendiliğin yeniden yapılanması*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül psikoterapi*, İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Özakkaş, T. (2019). *Rölatif bütüncül psikoterapi 11. dönem formülasyon ders notları*, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Öztürk, A. (2015). Öğretmenlerin sahip oldukları yaşam amaçları ve sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(5), 338-347.
- Pişkin, M. (1997). *Türk ve İngiliz lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden karşılaştırılması*. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitabı. Adana: Çukurova Üniversitesi Yayınları.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Telef, B. B. (2013). Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği: ergenler için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 62-68.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care, *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-469.
- Yarar, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile siber zorbalık siber mağduriyetleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.