



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ANNE-BABA TUTUMLARI ve
STRESLİ YAŞAM OLAYLARINA GÖRE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU**

Musa KARABEYESER

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2013

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ANNE-BABA TUTUMLARI ve STRESLİ
YAŞAM OLAYLARINA GÖRE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU

Musa KARABEYESER

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2013

KABUL VE ONAY

Musa KARABEYESER tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinde Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluş" başlıklı bu çalışma, 14.06.2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Oya G. ERSEVER (Başkan)

Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR

Doç. Dr. Nuri DOĞAN

Yrd. Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST (Danışman)

Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Yusuf ÇELİK

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

14.06.2013

Musa KARABEYESER

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez süreci boyunca, tez konusunun belirlenmesinden tez savunma sınavına kadar her aşamada destek ve katkı sunan, tez çalışmasının standardını yükseltmeye yönelik geribildirimleri ile “aşırı ilgili-bağımlı danışman” ve “az ilgili-ihmkar danışman” uçları arasında dengeyi kurup “demokratik danışman tutumu” gösteren tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST’a teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürimde bulunan ve bazı yüksek lisans derslerimi aldığım sürede deneyimlerini ve bilgilerini cömertçe aktaran değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR’a, Sayın Prof. Dr. Oya G. ERSEVER’e, veri analizinde desteğini aldığım Sayın Doç. Dr. Nuri DOĞAN’a, Gazi Üniversitesi’nden değerli Hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN’a destekleri ve pozitif tutumlarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Veri elde etme sürecince gönüllü katılım gösteren ve yaklaşık kırk dakika süren ölçekleri sabırla dolduran İnönü Üniversitesi öğrencilerine, derslerinden araştırmam için zaman ayıran İnönü Üniversitesi öğretim üyelerine ve tezin her aşamasında yardımlarını aldığım buradan adlarını sayamayacağım meslektaşlarıma ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Musa KARABEYESER

ÖZET

KARABEYESER, Musa. *Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2013.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, bazı demografik değişkenler, anne-baba tutumu ve stresli yaşam olayları bakımından incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırmada 2011-2012 Öğretim Yılı Bahar Dönemi'nde İnönü Üniversitesi'nin Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik, Eczacılık, İlahiyat ve Hukuk Fakültelerinde okuyan 691 öğrenci (432 kadın, 259 erkek) üzerinde inceleme yapılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Cenkseven (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Psikolojik İyi Olma Ölçeği", öğrencilerin anne-baba tutumunu belirlemek amacıyla Eldeleklioğlu ve Kuzgun (1996) tarafından geliştirilen "Anne-Baba Tutumu Ölçeği", stresli yaşam olayları ve demografik değişkenlerle ilgili bilgiler ise araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) cinsiyete göre anlamlı olarak değişip değişmediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t testi; anne-baba tutumlarına, stresli yaşam olayları ve diğer bağımsız değişkenlere göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla ise çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, kadın üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ile yaşam amacı bakımından erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Öğrencilerin annelerinin ve babalarının eğitim düzeyi ve aile gelir düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Demokratik anne-baba tutumuna sahip üniversite öğrencilerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul düzeylerinin otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca demokratik anne-baba tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek bireysel gelişim ve yaşam amacı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Stresli yaşam olayları yaşamayan ve orta düzeyde stresli yaşam olayları yaşayan grubun, yüksek düzeyde stresli yaşam olayları yaşamış gruptan daha yüksek diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler

Üniversite Öğrencileri, Anne-Baba Tutumu, Stresli Yaşam Olayları, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT

KARABEYESER, Musa. *Psychological Well-Being of University Students According to Parental Attitudes and Stressful Life Events*, MA Thesis, Ankara, 2013.

This research is a descriptive study that on the purpose of examining psychological well-being level of university students, demographical variables, parental attitude and stressful life events. In this research, analyses were conducted on 691 students (432 female, 259 male) studying at the Faculty of Arts and Humanities, Faculty of Economics and Administrative Sciences, Faculty of Engineering, Faculty of Pharmacy, Faculty of Theology and Faculty of Law, in the 2011-2012 Academic Year Spring Semester of Inonu University. In this research in order to determine the level of students psychological well-being the "Psychological Well-being Scales" which was developed by Ryff (1989) and translated into Turkish by Cenkseven (2004) was used. In order to determine parental attitudes "Parental Attitude Scales" which was developed by Eldeleklioğlu and Kuzgun (1996) was utilized and the information about stressful life events and demographical variables were obtained by the Personal Information Form which was developed by the researcher.

To specify the psychological well-being level of university students (positive relations with others, autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life, self-acceptance) according to their gender that changed or not in a significant level for independent groups t test, according to parental attitudes, living the level of stressful life events and the other independent variables multivariate analysis of variance (MANOVA) were conducted.

As a result of the research, it was seen that female university students have higher positive relations with others, environmental mastery, personal growth, purpose of life and psychological well-being level than male university students. Psychological well-being level of students did not differentiate according to parents educational level and family income level. The students whose parents had democratic attitude, had higher level of positive relations with others, environmental mastery and self-acceptance, than those had authoritative and protective-demanding parents. And also students whose parents had democratic attitude had higher level of personal growth and purpose of life than those had authoritative parents. Groups which did not live stressful life events or those lived intermediate stressful life events had higher positive relations with others, environmental mastery, self acceptance and purpose of life than those lived higher stressful life events.

Key Words

University Students, Parental Attitudes, Stressful Life Events, Psychological Well-Being,

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
1.BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.0. PROBLEM	6
1.1.1. Alt Problemler	6
1.2.0. TANIMLAR	7
1.3.0. SAYILTI	7
1.4.0. SINIRLILIKLAR	8
1.5.0. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ.....	8
2. BÖLÜM	12
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	12
2.1.0. KURAMSAL ÇERÇEVE	12
2.1.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Çerçeve	12
2.1.1.1. Çeşitli Kuramlara Göre İyi Oluş.....	12
2.1.1.2. Psikolojik İyi Oluş.....	15

2.1.1.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Yapısı.....	18
2.1.2. Anne-Baba Tutumu İle İlgili Kuramsal Çerçeve	21
2.1.2.1. Demokratik Anne-Baba Tutumu.....	22
2.1.2.2. Otoriter Anne-Baba Tutumu.....	23
2.1.2.3. Koruyucu-İstekçi Anne-Baba Tutumu.....	24
2.1.3. Stresli Yaşam Olayları İle İlgili Kuramsal Çerçeve.....	25
2.2.0. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	28
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar.....	28
2.2.2. Anne-Baba Tutumu ve İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar.....	34
2.2.3. Stresli Yaşam Olayları ve İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar.....	35
3. BÖLÜM	37
YÖNTEM	37
3.1.0. ÇALIŞMA GRUBU.....	37
3.2.0. VERİ ELDE ETME ARAÇLARI	39
3.2.1. Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİOÖ).....	40
3.2.1.1. PİOÖ'nün Geçerliliği.....	41
3.2.1.2. PİOÖ'nün Güvenirliği.....	42
3.2.1.3. PİOÖ'nün Puanlaması.....	42
3.2.2. Anne-Baba Tutumu Ölçeği (ABTÖ).....	42
3.2.3. Kişisel Bilgi Formu.....	43
3.2.4. Stresli Yaşam Olayları Kontrol Listesi.....	44
3.3.0. İŞLEM YOLU	45
3.4.0. VERİLERİN ANALİZİ	45

4. BÖLÜM	49
BULGULAR	49
4.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	49
4.2. Öğrencilerin Annelerinin ve Babalarının Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	50
4.3. Öğrencilerin Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	54
4.4. Öğrencilerin Anne-baba Tutumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	56
4.5. Öğrencilerin Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	59
5. BÖLÜM	64
TARTIŞMA VE YORUM	64
5.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	64
5.2. Öğrencilerin Annelerinin ve Babalarının Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu...	65
5.3. Öğrencilerin Aile Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	66
5.4. Öğrencilerin Anne-Baba Tutumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	66
5.5. Öğrencilerin Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	70

6. BÖLÜM	73
VARGI VE ÖNERİLER	73
6.1. Araştırma Bulgularına İlişkin Öneriler.....	74
6.2. Araştırmacılara ve Uygulayıcılara Öneriler.....	75
KAYNAKÇA.....	77
EKLER.....	89
Ek 1: Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİOÖ) Örnek Maddeler.....	90
Ek 2: Anne-Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) Örnek Maddeler.....	92
Ek 3: Kişisel Bilgi Formu ve Stresli Yaşam Olayları Kontrol Listesi.....	94
Ek 4: Katılımcıların bağımsız değişkenlere göre betimsel istatistikleri...96	

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Psikolojik iyi oluş alt ölçeklerine ilişkin betimsel istatistikler	45
Tablo 2. Stresli yaşam olaylarına ilişkin değerler.....	47
Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre PİOÖ alt ölçek puan ortalamaları farkına ilişkin bağımsız gruplar t testi sonuçları	48
Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları.....	49
Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları.....	51
Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin aile gelir düzeylerine göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları.....	52
Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne-baba tutumlarına göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları.....	54
Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stresli yaşam olayları yaşam sıklığına göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları.....	57

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil-1 Psikolojik iyi oluşun boyutları ve kuramsal kaynaklarının temeli.....18

Is quisnam ago in consensio per sui, ago in consensio per universum.

Kendisiyle uyum içinde yaşayan, evrenle uyum içinde yaşar.

Marcus Aurelius

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Psikolojik danışmanın ve diğer psikolojik yardım mesleklerinin önemli bir amacı önleyici ruh sağlığı hizmeti vermek ve bireylerin olumlu psikolojik niteliklerini geliştirmektir. Bireyler, temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, daha mutlu ve huzurlu olabilecekleri, kendilerini daha iyi hissedebilecekleri bir ruh hali arayışı içine girmektedirler. Bireyler mutlulukları ile ilgili oldukça duyarlı olmakta, yaşam memnuniyetlerini sorgulamakta ve hatta yaşamlarından daha yüksek düzeyde doyum sağlayabilmek için profesyonel psikolojik yardım alabilmektedirler.

Tarihsel olarak bakıldığında psikolojinin, psikopatolojik durumlara açıklama getirme amacıyla geliştiği söylenebilir. Cole (2008)'e göre İkinci Dünya Savaşı'ndan önce psikologların üç amacı bulunmaktaydı; 1) Ruhsal hastalıkları iyileştirmek, 2) İnsanların yaşamlarını daha tatmin edici kılmak, 3) Yetenekleri tanımak ve geliştirmek. Günümüzde birçok ruhsal hastalığın nedeni ve tedavisi bilinmektedir. Bununla birlikte ruhsal hastalıkları önleme, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırma gibi konularda daha az gelişme gösterilmektedir (Cole, 2008). Araştırmalar açısından insanların güçlü yanlarını çalışmaktansa, güçsüz yanlarını çalışmak her zaman daha büyük destek almıştır (Ryff ve Singer, 2002). Buna rağmen ideal psikolojik işlevsellik olarak tanımlanan iyi oluş, son yüzyılın çeyreğinde yoğun bir şekilde çalışılmıştır (Ryan ve Deci, 2008). Son zamanlarda insanın mutluluğu konusu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım gibi kavramlar çerçevesinde incelenmektedir (Tuzgöl Dost, 2007). Bu kavramlar açıklanmaya çalışılmakta ve akademik alanda zengin bir literatür oluşmaya başlamaktadır.

Antik dönemlerde mutluluk, psikolojik sağlık, iyi oluş gibi olumlu psikolojik nitelikler düşünürlerin ilgisini çekmiştir. Örneğin; Aristippus yaşamın temel amacının maksimum miktarda hazza ulaşmak olduğunu ileri sürmüştü, mutluluğu

ise kişinin hayattan aldığı zevklerin toplamı olarak görmüştür (Akt; Ryan ve Deci, 2001). Epicuros ise herkesin mutlu olabileceğini, mutlu olmayanların ise mutluluğu yanlış yerde aradıklarını ileri sürmüştür. Ona göre mutluluğun içeriği üç boyuttan oluşmaktadır. İlkinde Epicuros, arkadaş edinme boyutu; “yemeğini yemeden önce ne yediğine değil kiminle yediğine dikkat et” diyerek arkadaşların önemini ve sahip olunan maddi varlıklardan çok manevi zenginliğin önemini vurgulamıştır. İkincisi olarak Epicuros öz yetkinlik boyutunda, bir performansı gösterebilmek için bireyin kendisine ilişkin yeterlik algısının bireyin mutluluğunu etkilediğini belirtmiştir. Üçüncü olarak yaşamı analiz etme boyutunda; olaylara ve ilişkilere felsefi bir tutum takınarak analitik yaklaşmanın mutluluk verici olduğunu vurgulamıştır (Akt; De Botton, 2000).

Tarihsel olarak mutluluk tanımlanmadığı gibi psikolojik sağlığın da genel kabul gören ve üzerinde uzlaşılabilen bir tanımı yoktur. Birçok araştırmacı ve kuramcı konu üzerinde çalışmış ve farklı görüşler ileri sürmüşlerdir. Günümüzde psikolojik sağlık diğer deyimle ruhsal sağlık, günlük yaşamda stresli olaylarla kabul edilebilir şekilde başa çıkabilen, sağlıklı, uyum sağlayabilen insanların ruh halini anlatan göreceli bir kavramdır (Wells, 2010). Jahoda'ya göre (1958) ruhsal olarak sağlıklı bir kişi kendini gerçekte nasılsa öyle gören, algılayabilen ve isteklerine uydurabilmek için algısını çarpıtmayan biridir (Ersoy-Kart, 2004). Burns (1980) psikolojik sağlığın önündeki en büyük engelin depresyon olduğunu öne sürerek, olumsuz fikirlerden uzaklaşarak, suçluluk duygusuyla baş ederek, duygusal değişimlerin nedenini anlayarak ve sevgi/onay bağımlılığının üstesinden gelerek daha ideal psikolojik duruma erişilebileceğini belirtmiştir.

İyi oluş üzerindeki çalışmalar iki gelenek üzerinde yoğunlaşmıştır. Bunlardan biri olan hedonistik gelenek mutluluğa odaklı pozitif belirtilerin varlığı, negatif belirtilerin yokluğu olarak tanımlanmıştır. Öznel iyi oluş kavramı hedonistik gelenek içinde görülmüştür (Ryan ve Deci, 2008). Diener (1984), çalışmalarında iyi oluşu, bireylerin kendilerini değerlendirmelerine dayandığı için öznel olarak değerlendirmiştir. Öznel iyi oluşun işlevsel tanımı; yüksek düzeyde pozitif duygusal belirtiler, düşük düzeyde negatif duygusal belirtiler ve yüksek düzeyde

yaşam doyumunu içermektedir. Öznel iyi oluş kavramı daha çok bireyin yaşamına ilişkin öznel yargı ve duygulara işaret etmektedir (Tuzgöl Dost, 2005). Ödemonik (eudaimonic) gelenek ise, tam ve derin bir tatminin yaşandığı bir yaşamı vurgulamıştır. Ödemonik gelenek içinde yer alan psikolojik iyi oluş, temelde psikolojideki hedonistik görüşe meydan okumak için çıkmıştır (Ryan ve Deci, 2008).

Psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalar olumlu işlevselliğin iki temel kavramı üzerinde oluşturulmuştur. Bunlardan birincisi, olumlu ve olumsuz duygu arasında, mutluluğu bir denge olarak görmektir. İkinci yaklaşım ise iyi oluşta yaşam doyumunu vurgulayan, daha çok sosyologlar tarafından popülerlik kazanan yaklaşımdır (Ryff ve Keyes, 1995). Yaşam doyumunu, bir insanın beklentileriyle, elinde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur (Neugarten, 1961, Akt; Özer ve Karabulut 2003). İyilik hali ve Psikolojik dayanıklılık gibi kavramlar, yaşam doyumunu gibi psikolojik iyi oluş ile ortak noktalara sahiptir. Zihinsel, fiziksel ve ruhsal anlamda ideal düzeyde sağlıklı olmayı anlatan iyilik hali (wellness), bu işlevlerin sürmesiyle bireyin kişisel, toplumsal olarak tam işlevde yaşam sürmesidir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Psikolojik dayanıklılıkta iki kritik nokta söz konusudur. Bunlar, önemli bir tehdit ya da olumsuzluk durumuna maruz kalınması ve gelişim dönemlerini sekteye uğratacak önemli olumsuzluklara rağmen başarılı bir uyum sürecinin yaşanmasıdır (Luthar ve diğerleri, 2000). Ryff'in yaklaşımında ise psikolojik iyi oluş birden çok kuramdan beslenen çok boyutlu bir yapı olarak üzerinde uzlaşılması en mümkün model olarak görünmektedir.

Psikolojik iyi oluş olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun birleşimi olmakla beraber, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Ryff,1989). Ryff (1989), kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin ilkelerinden hareketle "Çok Boyutlu Psikolojik iyi Oluş" olarak adlandırdığı altı boyutlu modeli oluşturmuştur. Bu boyutlar bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu tutumlarını (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği inancını (bireysel gelişim), bireyin

yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğerleriyle ilişkilerinde olumlu tutum göstermeyi (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilme becerisini (çevresel hakimiyet) ve kendi kararlarını verebilme becerisini (özerklik) içermektedir (Ryff, 1995).

Ryff (1989) düzenlemesinde, Aristotle'nın yüksek insani değerleri ve bireyin potansiyelini gerçekleştirme görüşleri yanında, psikodinamik ve hümanistik yönelimli Jung (1933), Maslow (1968), Allport (1961), Rogers (1962) gibi psikologların çalışmalarından da esinlenmiştir. Bununla birlikte, Erickson'un psikososyal gelişim modelleri, Bühler'in yaşamda doyumu açıklayan temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in gençlikten yaşlılığa kişilik değişimi tanımlamaları, Jahoda'nın ruh sağlığına ilişkin pozitif ölçütleri ve Birren'in yaşlılıktaki pozitif işlevsellik kavramı psikolojik iyi oluşun kuramsal temeline kaynaklık etmiştir.

Psikolojik iyi oluş Türkiye ve Dünya'da çeşitli değişkenlerle çalışılmıştır. Psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalara bakıldığında etnik köken ve cinsiyet (Kim, 2010; Lin, 2010; Quaraishi ve Evangeli, 2007; Iwamoto, 2007; Nadine, 1996), dindarlık (McCabe, 2010; İşgör, 2011; Walker, 2009; Cirhinlioğlu, 2006), bir müdahale programının etkililiğinin incelenmesi (Trotter, 2009; Gülaçtı, 2009; Tanhan, 2007; Kuzucu, 2006) gibi konuların daha yoğun çalışıldığı görülmektedir. Bununla beraber farklı değişkenlerle psikolojik iyi oluşun incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin; Ryff ve Singer'in ve bazı meslektaşlarının çalışmalarında, yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olanların, daha iyi nöroendokrin düzenine, düşük kardiyovasküler riske ve daha iyi bağışıklık sistemine sahip oldukları görülmüştür (Akt; Ryan ve Deci, 2008). Buna rağmen stresli yaşam olayları ve anne-baba tutumları gibi değişkenlerle çalışılan araştırmaya rastlanılmamıştır.

Anne-baba tutumu ile bazı olumlu psikolojik nitelikler ve psikolojik iyi oluşun incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Anne-baba tutumu kadın ve erkek

bireylerde köklü kişilik özelliklerinin dışavurumu olarak görülebilmektedir (Nichols, 1962). Kişiliğin gelişiminde anne-baba tutumunun etkisi göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik iyi oluş ile anne-baba tutumunun etkileşiminin olacağı söylenebilir.

Stresli yaşam olaylarının literatürde daha çok depresyon, psikolojik belirtiler gibi psikopatolojik değişkenlerle çalışıldığı görülmektedir (Brandy, 2011; Korkmaz, 2006). Stresli yaşam olaylarının ruh sağlığını olumsuz etkilediği kadar olumlu etkilediği de ileri sürülebilir. Birey olumsuz yaşantılarla başa çıkma becerileri edinerek başa çıkabilir ve psikolojik dayanıklılığını artırabilir. Billingslea (1997), üniversite öğrencilerinin başa çıkma çabalarının (coping effort), travmatik yaşam olayları ile ilişkisini incelediği çalışmasında psikolojik dayanıklılığı yüksek öğrencilerin, başa çıkma çabasının önemli derecede yüksek seviyede olduğunu görmüştür. Buradan hareketle psikolojik iyi oluş ve stresli yaşam olayları arasındaki dolaylı ilişkinin ortaya konmasının bir açıklama sağlayabileceği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşuna ilişkin çalışmalara bakıldığında bireyin köklü kişilik özelliklerine ilişkin değişkenlerle olan araştırma sayısının sınırlılığı görülmektedir. Bu çalışmada stresli yaşam olayları ve anne-baba tutumlarının bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olacağı düşünülmektedir. Ayrıca sosyo-demografik değişkenlerin anlamlı sonuçlar vermesi beklenmektedir. Bu nedenle hem stresli yaşam olayları gibi daha çok psikopatoloji ile ilişkilendirilen bir değişkenin ve anne-baba tutumları gibi daha önce psikolojik iyi oluşla araştırılmayan bir değişkenin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi literatüre katkı sağlayabilir.

1.1.0. PROBLEM

Aşağıda problem ve alt problemler sunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul)

cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, aile gelir düzeyi, anne-baba tutumu ve stresli yaşam olayları açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.1.1. Alt Problemler

1.1.1.1.Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) cinsiyete göre anlamlı olarak farklı mıdır?

1.1.1.2.Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) ailenin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklı mıdır?

1.1.1.3.Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) anne-baba eğitim düzeyi göre anlamlı olarak farklı mıdır?

1.1.1.4.Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) anne-baba tutumlarına göre anlamlı olarak farklı mıdır?

1.1.1.5.Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) stresli yaşam olaylarına göre anlamlı olarak farklı mıdır?

1.2.0. TANIMLAR

Bu araştırmada geçen kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun birleşimi olmakla beraber, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu

bir yapıdır (Ryff,1989). Psikolojik iyi oluş bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu tutumlarını (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği inancını (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğerleriyle ilişkilerinde olumlu tutum göstermeyi (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilme becerisini (çevresel hakimiyet) ve kendi kararlarını verebilme becerisini (özerklik) içermektedir (Ryff, 1995).

Anne-Baba Tutumları: Anne-baba tutumu; anne ve babaların çocuklarına yönelik genellikle gösterdiği davranış örüntüleridir. Anne-baba tutumları bu araştırmada demokratik, otoriter ve koruyucu-istekçi tutum olarak ele alınacaktır (Eldeleklioğlu, 1996).

Demokratik Anne-Baba Tutumu: Bu tutumu gösteren ebeveynler, çocuklarına ilgi ve koruyuculuk dengesini mükemmel düzeyde sağlayabilirler. Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına duyarlı davranırlar. Özerk davranmasına izin verirler (Eldeleklioğlu, 1996).

Otoriter Anne-Baba Tutumu: Bu tutumda anne-baba katı disiplin uygular. Çocuğun kesin olarak itaat etmesini beklerler. Çocuğun davranış ya da inançları kendi doğru bildiği değerlerle çatıştığında zora ve cezaya başvurur (Eldeleklioğlu, 1996).

Koruyucu-İstekçi Anne-Baba Tutumu: Bu tür anne-babalar aşırı derecede koruyucu olup çocuklarından ayrılmakta güçlük çekerler. Çocuğun bağımsız olmasından korktukları için tüm davranışlarının kontrolünün kendilerinde olmasını isterler (Eldeleklioğlu, 1996).

Stresli Yaşam Olayları: Bu araştırmada yaşam olayları, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında kendileri veya bir yakınlarının ölüm, hastalık, kaza,

doğal afet, ekonomik kriz gibi yaşam olaylarına maruz kalma durumu olarak ele alınmıştır.

1.3.0. SAYILTI

Araştırmanın sayılıtı aşağıda belirtilmiştir:

Araştırmaya katılan öğrenciler, uygulanan veri toplama araçlarını içtenlikle ve doğru olarak yanıtlamışlardır.

1.4.0.SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde belirlenmiştir:

1.4.1. Araştırma 2011-2012 Öğretim Yılı Bahar Döneminde, İnönü Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan lisans öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlıdır. Bu nedenle sonuçlar benzer gruplara genellenebilir.

1.4.2. Araştırma kapsamında incelenecek psikolojik iyi oluş, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin, anne-baba tutumları Anne-Baba Tutumları Ölçeği'nin, Stresli yaşam olayları kontrol listesinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5.0.ARAşTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ

Devlet Planlama Teşkilatı'nın Ekonomik ve Sosyal Göstergeler (1950-2010) raporuna göre Türkiye üniversitelerinde örgün eğitim alan öğrenci sayısı 2010 yılında 1.972.117'dir.Toplumun hem niteliksel hem de niceliksel anlamda önemli bir kesimini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu söylenebilir. Üniversite öğrencileri gelecekte toplumu şekillendirecek, öncülük edecek potansiyeli barındıran bireylerden oluşmaktadır. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunun incelendiği araştırmalar aslında geleceğe bir yatırım

olarak düşünülebilir. Gelecek dönemlerde toplumu yönetebilecek ve toplum adına kararlar verecek bir kitlenin psikolojik iyi oluşuna ilişkin çalışmalar bir farkındalık yaratabilir ve onların psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkileyebilir.

Üniversite öğrencilerinin, anne-baba tutumları, stresli yaşam olayları ve bazı demografik değişkenler bakımından psikolojik iyi oluşlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek bu araştırmada amaçlanmıştır. Literatür taraması sonucunda, psikolojik iyi oluş, anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarının bir arada işlendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Araştırmanın bu yönüyle literatüre katkısının olacağı düşünülmektedir.

Günümüzde psikolojik danışma ve rehberlik mesleği, önleyici ruh sağlığı hizmetlerinde bulunma, bireylere yardım etme ve olumlu özellikler geliştirmeyi ön planda tutmaktadır. Bununla birlikte son zamanlarda araştırmacılar ve alandan uygulayıcılar pozitif ruh sağlığı ile yoğun olarak ilgilenmeye başlamışlardır (Drew ve Glaser, 1998; Chandler ve diğerleri, 1992). Psikolojik danışmada uygulamalar bilimsel bilgilere dayandırılmak durumundadır. Her araştırma uygulamalar için bir destek sağlamaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş konusunu ele almanın anlamlı olduğu düşünülmektedir.

Stresli yaşam olayları her bireyin yaşamı boyunca kaçınılmaz olarak maruz kaldığı olaylar olarak düşünülebilir. Adalet Bakanlığı Adli İstatistik Arşivinin 2010 yılında Cumhuriyet Savcılıklarınca dava açılan suç türü ve şüpheli sayısı dağılımlarına göre, vücut dokunulmazlığına karşı suçlar 932.295, genel tehlike yaratan suçlar 129.546, cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar 79.708, işkence ve eziyet suçlarından şüpheli sayısı 2.443 kişidir. Bununla birlikte Emniyet Genel Müdürlüğünün 2011 yılı Genel Kaza İstatistikleri Raporuna göre 1.228.928 trafik kazası yaşanmış bunun sonucunda 3835 kişi hayatını kaybetmiş ve 238.074 kişi yaralı olarak kurtulmuştur. Türkiye’de yaşanan deprem, sel, yangın gibi doğal afetlerin yanında, terör, ekonomik problemler ve sağlık problemleri birlikte düşünüldüğünde her bireyin yaşamı boyunca en az birkaç stresli yaşam olaylarıyla karşılaşması beklenebilir. Yaşam olayları çeşitli çalışmalarda birçok

ruhsal bozukluğun etiyolojisinde risk etkenleri arasında geçmektedir. Dolayısıyla yaşam olayları ile ilgili çalışmalar koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde yol göstericidir (İlhan & Sayıl, 1999). Stresli yaşam olaylarının bireyi önemli oranda etkilediği düşünüldüğünde bu araştırmanın sağlayacağı açıklamanın yararlı olacağı düşünülmektedir.

Neredeyse psikiyatrik uygulamaların başlangıcından bu yana, olumsuz yaşam deneyimleri ve stresli yaşam olayları ruhsal bozukluklarla ilişkilendirilmiştir (Rutter, 1985). Buradan hareketle psikopatolojiyle ilişkilendirilen stresli yaşam olaylarının psikolojik iyi oluş ile de ilişkilendirilebileceği söylenebilir. Bireyin kişilik gelişiminde ve duygusal koşullanmalarında stresli yaşam olaylarının etkisinin önemli olacağı ve bireylerin psikolojik iyi oluşunun stresli yaşam olaylarıyla etkileşiminin olacağı ileri sürülebilir.

Anne-baba tutumları bireyin kişilik gelişiminde önemli bir etkidir. Özellikle doğumdan ilk gençlik dönemine kadar bireyin yaşamındaki en güçlü uyarıların anne ve babadan gelen duygusal tepkiler olduğu düşünüldüğünde, kişiliğe ilişkin bir niteliğin açıklanmasında anne-baba tutumunun etkisinin açıklayıcı gücünün yüksek olduğu söylenebilir.

Anne-baba tutumu psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmiştir (Aglia, 2005). Bununla birlikte öznel iyi oluş, iyi oluş, özsaygı, empati ve anne-baba tutumu ile ilgili araştırmalar bulunmaktadır (Türkmen, 2012; Türkmen, 2011; Yılmaz, 2009; Tuzgöl-Dost, 2007; Floyd ve Diğerleri, 1999).

Anne-baba tutumu gelişmekte olan çocuğa örnek oluşturacağından kişiliğini etkiler ve özdeşim modellerinden edindiğini, benzer tutumları sergilemesiyle ortaya koyar (Yavuzer, 1986). Psikolojik iyi oluş gibi kişiliğin pozitif niteliklerine ilişkin bir değişkenin, anne-baba tutumuyla ilişkisi ele alındığında, anne-baba tutumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelendiği araştırmaların anlamlı olacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu ile ilgili değişkenlerin ortaya konması, öğrencilerin psikolojik sağlığı ile ilişkili değişkenlerin daha iyi anlaşılmasını ve böylece kendilerine yapılacak yardım çalışmalarının daha iyi planlanmasını sağlayabilir. Psikolojik danışmanlar ve diğer önleyici ruh sağlığı çalışanları, uygulama çalışmalarında bu araştırmanın sonuçlarını dikkate alarak, bireylerin psikolojik iyi oluşları ile anne-baba tutumu ve stresli yaşam olaylarını arasında ilişkiyi göz önünde bulundurabilirler. Bu ilişkiden hareketle psikolojik danışma sürecinde danışanların maruz kaldıkları stresli yaşam olayları ve anne-baba tutumlarına ilişkin farkındalık oluşturulması, psikolojik danışma sürecinin niteliğini arttırabilir. Bu doğrultuda alandan uygulayıcılar ve araştırmacılar bu çalışmanın sonuçlarından önleyici programlar oluşturmada yararlanabilirler.

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde psikolojik iyi oluş kavramı, alt boyutları, stresli yaşam olayları ve anne-baba tutumu ile ilgili kavramsal bilgilere ve psikolojik iyi oluş, stresli yaşam olayları ve anne-baba tutumu ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.0. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Çerçeve

2.1.1.1. Çeşitli Kuramlara Göre İyi Oluş

Psikolojik sağlık kavramı tarih boyunca kuramcılarının ilgisini çekmiş bir konudur. Psikolojik sağlık mutluluk, iyi oluş, ruh sağlığı gibi farklı kavramlarla tanımlanmasına rağmen, temelde bütün kuramlar insan yaşamının kalitesini artırma ve daha yüksek düzeyde doyum yaşamının nasıl sağlanacağı sorusuna cevap bulma kaygısını taşımaktadır. Psikolojik iyi oluş bu cevap bulma kaygısından ortaya çıkan çeşitli kuramların söylemlerinden beslenmiştir. Aşağıda bu kuramlardan bazılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin görüşleri bulunmaktadır.

Freud'a göre sağlıklı kişilikte ego (benlik), id (alt-benlik) dürtülerini ve süper ego (üst benlik) taleplerini denetler. Bu doğrultuda, ego çoğu zaman savunma mekanizmalarını kullanır (Burger, 2004). Bununla birlikte Freud ruh sağlığının merkezinde sevmeyi ve çalışmayı görmüştür.

Erikson kişilik gelişimini yaşam boyu gelişim süreci olarak ele alır. Psikolojik sağlığı ise yaşamı sekiz döneme ayırarak her dönemde yaşanması muhtemel olumsuz özelliklerle, olumlu özellikleri tanımlayarak açıklar. Bu dönemler; 1.

Bebeklik: Temel güvene karşı güvensizlik, 2. İlk çocukluk: Özerkliğe karşı utanç ve şüphe, 3. Oyun çağı: Girişimciliğe karşı suçluluk, 4. Okul çağı: Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu. 5. Ergenlik: Kimliğe karşı kimlik kargaşası, 6. Genç yetişkinlik: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık, 7. Yetişkinlik: Üretkenliğe karşı durgunluk, 8. Yaşlılık: Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk. Herhangi bir gelişim dönemindeki sağlıklı gelişme sonraki dönem için sağlıklı temeller anlamına gelmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Horney bireyin ideal benliğinden çok gerçek benliğini yaşamasını psikolojik sağlık ile özdeşleştirmiştir. İdeal benliğe ilişkin çatışmalar ise çocuğun ev hayatında güven, anlayış ve sevgi ihtiyacının içtenlikle karşılanması ile yaşanabilir (Schultz ve Schultz, 2004).

Adler'e göre insan toplumsal bir varlıktır ve insanın başarısı ve mutluluğu sosyal ilişkilerle yakından ilgilidir (Karahana ve Sardoğan, 2004). Bununla birlikte insanın yaşamda sağlıklı işlev gösterebilmesi, arkadaşlık kurmaya, yakın ilişkiler oluşturabilmeye ve topluma katkıda bulunmaya bağlı olarak gelişir (Corey, 2008). Adler'e göre olumlu psikolojik işlevselliğin bir diğer önemli boyutu da aşağılık kompleksi ve üstünlük çabasıdır (Adler, 1994). Birey ruh sağlığı için aşağılık kompleksinden kurtulmalı ve yaşamında üstün olduğu bazı alanlar keşfedebilmelidir.

Kendini gerçekleştirme psikolojik sağlık halinin en üst seviyesidir. Rogers'a göre psikolojik olarak sağlıklı veya kendini tam olarak ortaya koyan diğer deyişle potansiyelini tam kullanan insanın özellikleri şöyledir: 1. Tüm yaşantılara açıklık, 2. Her anı dolu dolu yaşama eğilimi, 3. Kişinin başkalarının düşünceleri ve mantığı yerine kendi içgüdüleriyle davranabilmesi yeteneği, 4. Düşünce ve davranışta özgürlük duygusu, 5. Yüksek düzeyde yaratıcılık, 6. Potansiyelini en yüksek düzeye çıkarma ihtiyacı. Rogers'e göre çocukta psikolojik sağlık halinin oluşması için gereken ilk şey, çocuğun koşulsuz sevgiyi almış olmasıdır (Schultz ve Schultz, 2004).

Allport'a göre kişisel olgunlaşma yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Allport olgun kişiliğin altı temel ölçütü olduğunu belirtmiştir. Olgun kişiliğe sahip insanlar; 1. Benlik duygusu çok geniş bir alanda kendini belli ederler ve aile ve sosyal ilişkilerinde çok geniş bir katılım gösterirler. 2. Kıskançlık ve sahiplenme duygusu olmaksızın derin sevgi göstererek yakınlık kurma ve bütün birey ve insanlara gerçek sevgi ve kabul duygusuyla sevecenlik gösterirler. 3. Kendilerine ilişkin kabul düzeyi yüksek ve olumlu benlik imajına sahip olurlar. 4. Gerçekçi algılara hedeflere ve becerilere sahiptirler. 5. Keskin bir iç görü ve mizah duygusuna sahiptirler. 6. Bütünsel bir dünya görüşü değer sistemine sahiptirler (İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ihtiyaçları tatmin edilmiş insanların kendini gerçekleştirmenin ön koşulunu sağladıklarına inanmıştır. Psikolojik açıdan sağlıklı bireyler kendilerini olduğu gibi kabul ederler. Zayıflıklarını bilirler ve bunu gidermek için çaba gösterirler (Akt; Burger, 2004). Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş psikolojik açıdan sağlıklı insanların özellikleri şöyledir; 1. Nesnel bir gerçeklik algısı, 2. Kendi yaratılışlarını olduğu gibi kabullenme, 3. Kendini bir tür işe adanma ve sorumluluk, 4. Davranışlarında sadelik ve doğallık, 5. Bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet ihtiyacı, 6. Yoğun mistik veya doğaüstü deneyimler, 7. Tüm insanlığa yönelik empati ve sevgi, 8. Konformist bir yaşam tarzına direnç, 9. Yaratıcılık tutumu, 11. Yüksek derecede sosyal ilgi. Ayrıca bu insanlar orta yaş ve daha üzeri yaşta olup nevrozlardan uzaktırlar (Schultz ve Schultz, 2004).

Erich Fromm psikolojik iyi oluş ile ilgili sevgi kavramını özellikle yaratıcı sevgiyi vurgular. Bir insanı yaratıcı şekilde sevmek demek, orada insan olarak var olan özü sevmek, insanlığı simgeleyen bir varlık olarak onunla ilişki kurmak demektir (Fromm, 1947).

Jung'a göre bireyleşme, kişiliği oluşturan yapıların ayrışarak kendi içinde gelişmesi ve tekrar karmaşık bir hale gelmesidir. Ego, Persona, Gölge, Anima ve Animus bireyleştikçe daha zenginleşir ve ince ayrımlar yapma yeteneği gelişir. Bunun için kişiliği oluşturan sistemlerin bilinç yüzeyine çıkması ve

bireyleşmelerine fırsat vermek onların sağlıklı gelişimi anlamına gelmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Görüldüğü gibi psikoloji tarihinin birçok temel kuramı olumlu psikolojik sağlığa ilişkin görüşler ileri sürmüşlerdir. Bütün bu bilgiler insanlığın, olumlu psikolojik sağlığın ne olduğuna ilişkin ortak birikiminin psikolojideki yansımaları olarak ortaya çıkabilir. Bu yansımaların olumlu psikolojik sağlığın en uzlaşılabilir tanımını verdiği söylenebilir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluşun birçok kuramdan beslenerek olumlu işlevselliğe ilişkin oluşturduğu kuramsal altyapı yukarıdaki bilgiler ile düşünüldüğünde daha iyi anlaşılabilir.

2.1.1.2. Psikolojik İyi Oluş

Ryff birçok kuramdan hareketle kapsayıcı bir psikolojik iyi oluş açıklaması ortaya koymuştur. Psikolojik iyi oluşun her bir alt ölçeği farklı kuramlardan beslenmiştir. Örneğin; psikolojik iyi oluşun alt ölçeklerinden biri olan kendini kabul Maslow, Allport, Jung ve Jahoda'nın vurguladığı gibi yalnızca bireyin kendisine yönelik olumlu tutum takınmasını değil aynı zamanda bireyin Jung'un bireyleşmesinde ve Erickson'un ego bütünlüğünde geçmiş yaşamı kabul etmesinde olduğu gibi kendi olumlu ve olumsuz özelliklerini de kabul etmesini gerektirir. Bu kavramlar öznel iyi oluşla benzerlik gösterebilir (Ryff, 1995). Buradan hareketle psikolojik iyi oluşun kuramsal arka planı psikoloji literatürünün ruh sağlığına ilişkin özü olarak görülebilir.

Psikolojik iyi oluş bireyin sadece mutluluğa ilişkin öznel algılamalarıyla yetinmeyip daha nesnel bir yaklaşım ihtiyacından ortaya çıkan bir kavramdır. Buradan hareketle psikolojik iyi oluş, bireyin olumlu ve olumsuz yaşantılarından ortaya çıkan ideal psikolojik işlevsellik olarak tanımlanabilir. Cowen (1991) iyi oluşu sadece ruhsal bozuklukların olmayışı ile tanımlamanın yetersiz olacağını belirtmiştir. Ruhsal olarak sağlıklı bir kimseyi tanımlamada kaygı depresyon ya da diğer psikopatolojik belirtilerin yokluğu iyi oluşu açıklamaya yetmez (Ryff, 1995). Bununla birlikte olumlu bazı psikolojik işlevlerin olması gerekir. Güçlü duygusal bağlılıkların yaşandığı ilişkiler, başa çıkma becerileri, kişiye gelişim

katacak çevresel ilişkiler gibi olumlu boyutların varlığı da iyi oluş için gereklidir (Cowen,1991; Akt. Ryan ve Deci, 2001). Ryff psikolojik olarak iyi olan bireyi tanımlamak için belirli özellikleri psikoloji literatüründen yararlanmıştır. Aşağıda bu özellikler altı boyut halinde açıklanmıştır.

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Birçok kuram diğer insanlarla kurulan sıcak ve güven verici ilişkinin önemini vurgulamaktadır. Sevgi, ruh sağlığının merkezindeki bir bileşendir. Kendini gerçekleştiren bireyler; güçlü empati duygusu geliştirir, bütün insanlara karşı sevgi duyar ve derin dostluklar kurabilirler. Diğerleriyle sıcak ilişkiler kurmak aynı zamanda olgunluğun bir belirtisidir (Ryff, 1989).

Kendini Kabul

Kendini kabul, psikolojik iyi oluşun araştırmalarda en çok vurgulanan boyutudur. Kendini kabul, kendini gerçekleştirme ve olgunluk kadar, ruh sağlığının temel bir özelliği olarak kabul edilmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramları kendi geçmiş yaşamını ve başkalarının geçmiş yaşamlarının kabulünü de vurgulamışlardır. Böylece olumlu psikolojik işlevselliğin temel özelliği, bireyin kendisine ilişkin olumlu tutum göstermesi olarak ortaya çıkmaktadır (Ryff ve Essex, 1991).

Özerklik

Kendini gerçekleştiren bireyler özerk davranışlar gösterir ve kültürün olumsuz etkilerine dirençli olabilirler. Potansiyelini tam kullanan bireyler içsel bir değerlendirmeye, başkalarının onayını gözetmeksizin davranabilirler. İçe yönelme yıllar sonra bireye özgürlük duygusu ve kendi yaşamının normlarını oluşturabilmeyi sağlar (Ryff ve Singer, 1996).

Çevresel Hâkimiyet

Çevreyi seçme ya da oluşturma yeteneği, ruh sağlığının temel özelliklerinden biridir. Yaşam boyu gelişim kuramları karışık çevresel koşulları kontrol etmeyi gerekli bir yetenek olarak tanımlar. Bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi çevresindeki fırsatları değerlendirebilmesine bağlıdır. Bu boyutlardan bakıldığında aktif katılım ve çevresel hakimiyet olumlu psikolojik işlevselliğin önemli içerikleridir (Ryff, 1989).

Yaşam Amacı

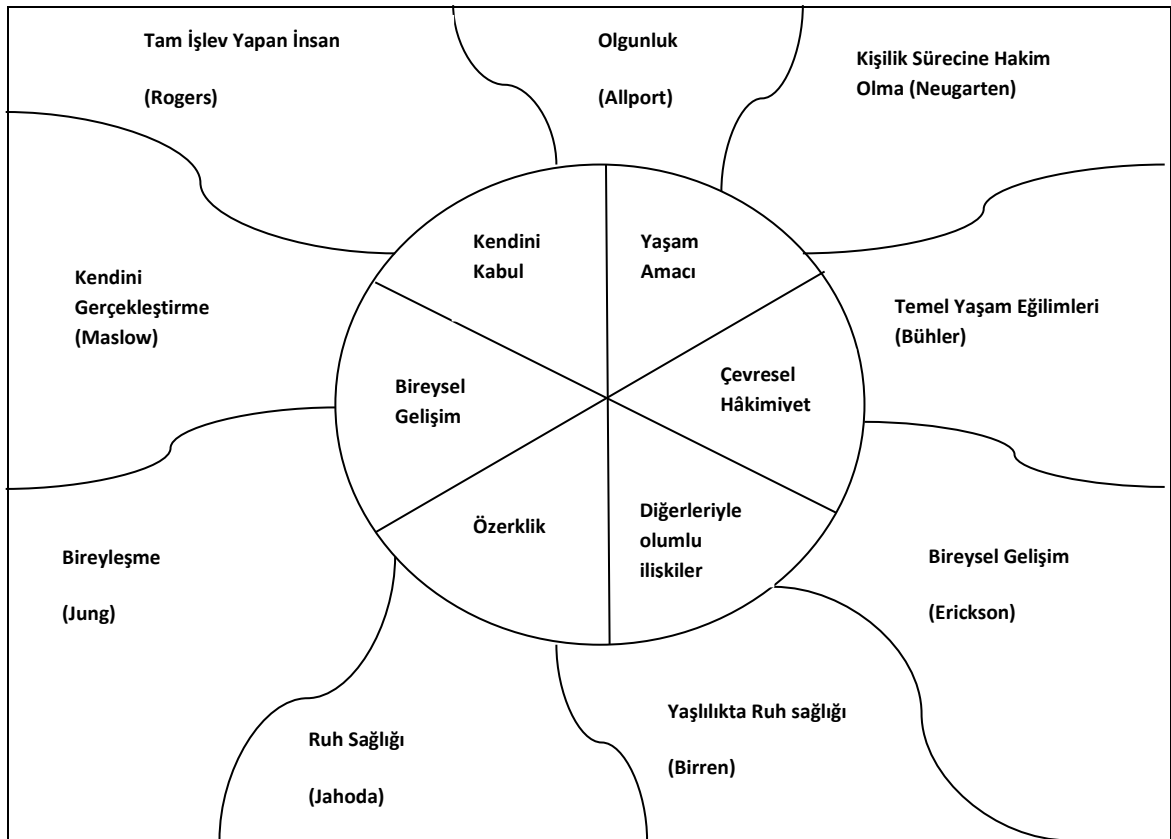
Ruh sağlığı için bireyin yaşamında bir amaç ve anlam olması gerekir. Olgunluğun tanımında ise açıkça belirlenmiş bir yaşam amacı ve amaçlılık söz konusudur. Yaşam boyu gelişim kuramları, bireyin yaşamında duygusal bütünlüğün sağlanabilmesi, verimli ve yaratıcı olmak için hedefleri değiştirmenin önemini vurgulamışlardır. Böylece hedeflerine olumlu bir yönelim içinde bulunan bireyin yaşamı anlam kazanabilir (Ryff, 1995).

Bireysel Gelişim

Ryff (1989)'a göre ideal psikolojik işlevsellik yukarıda sayılan özellikleri barındırmakla birlikte bu özelliklerin, bireyin gelişimine katkıda bulunması ve bunu sürdürmesini içermektedir. Deneyime açıklık, potansiyelini tam kullanan insanın özelliğidir. Böyle insanlar sadece bir problemi çözmeye yönelik davranmakla kalmayıp aynı zamanda devam eden bir bireysel gelişim içindedirler.

Görüldüğü gibi psikolojik iyi oluşun alt boyutları kişilik kuramlarının pozitif psikolojik sağlığa ilişkin bilgilerinden beslenerek ortaya çıkmıştır. Yukarıda belirtilen psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını anlamak için üç önemli literatür kaynağına bakılabilir (Ryff, 1995) . Bunlar gelişimsel psikoloji, klinik psikoloji ve ruh sağlığı üzerindeki literatürdür. Özellikle yaşam boyu ilerleme ve gelişmeyi tarif eden yaşam boyu gelişim psikolojisi temel kuramsal altyapıyı sağlamıştır.

Erickson'un psikososyal gelişim modelleri, Bühler'in yaşamda doyumu açıklayan temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in gençlikten yaşlılığa kişilik değişimi tanımlamaları, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın tam kapasiteyle işlev gören insan görüşü, Jung'un bireyleşme formülasyonu, Jahoda'nın ruh sağlığına ilişkin pozitif ölçütleri ve Birren'in, yaşlılıktaki pozitif işlevsellik kavramı ve Allport'un olgunlaşma kavramı psikolojik iyi oluşun kuramsal temelini desteklemiştir (Ryff, 1995). Psikolojik iyi oluşu oluşturan bu görüşler Şekil-1'de gösterilmiştir.



Şekil-1 Psikolojik iyi oluşun boyutları ve kuramsal kaynaklarının temeli (Ryff, 1995)

2.1.1.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Yapısı

Psikolojik iyi oluş ölçeklerinden alınan puanların düşük ya da yüksek olmasının kişiliğe ilişkin bazı özelliklerini belirtmesi söz konusudur. Aşağıda bu ölçeklerden alınan puanların yüksek ve düşük olmasına göre ne anlama geldiği belirtilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Kendini Kabul

Yüksek puan alan kişi: Kendisine ilişkin olumlu tutum gösterir, kişiliğinin farklı boyutlarını, olumlu ve olumsuz yönlerini tanır ve kabul eder ve geçmiş yaşamı hakkında olumlu hisseder. Düşük puan alan kişi: Kendisine ilişkin doyumsuzluk yaşar, geçmişinde olanlar ile ilgili hayal kırıklığı yaşar, bazı kişilik özellikleri ile ilgili sorunlar yaşar ve olduğundan farklı biri olmayı diler.

Değerleriyle Olumlu İlişkiler

Yüksek puan alan kişi: Başkalarıyla sıcak, tatmin edici ve güvenli ilişkiler kurar. Başkalarının huzuru ve mutluluğuna duyarlıdır, güçlü bir empati şefkat ve samimiyet kapasitesine sahiptir. İnsanları dikkate almayı bilir. Düşük puan alan kişi: Başkalarıyla yakın ve güvene dayalı ilişki kurmakta ve sıcak, açık, samimi olmakta ve başkalarıyla ilgilenmekte güçlük geçer, kişilerarası ilişkileri bıkkın ve izoledir, başkalarıyla güçlü bağlar kurmak ve uzlaşmak için yeterince çaba göstermez.

Özerklik

Yüksek puan alan kişi: Kendi kararlarını alabilen, bağımsız, davranışlarında ve düşüncelerinde sosyal baskıya direnç gösterebilen, kendini kişisel standartlarına göre değerlendirir. Düşük puan alan kişi: Başkalarından beklentileri yüksek ve başkalarının değerlendirmelerine daha fazla etkilenmeye açık, önemli kararlarında başkalarının yönlendirmesine ihtiyaç duyan, düşünce ve davranışlarında sosyal baskıya direnç göstermezler.

Çevresel Hakimiyet

Yüksek puan alan kişi: Çevreyi yönetebilme yeterliği ve hakimiyet duygusuna sahiptir, karışık dışsal aktiviteleri düzenleyebilme yetisi, çevresindeki fırsatları fark edip değerlendirebilme, kişisel ihtiyaç ve değerlerine göre bir durum seçme ya da yaratma yetisine sahiptir. Düşük puan alan kişi: Günlük işleri yönetmekte

güçlük çeker, çevresindeki durumları geliştirme ve değiştirme konusunda yetersizlik yaşar. Çevresindeki fırsatları fark edip değerlendirmede yetersizdir ve dışsal dünyayı anlamada ve yönetmede yetersizlik yaşar.

Yaşam Amacı

Yüksek puan alan kişi: Yaşamda amaca ve yönlendirilmişlik duygusuna sahiptir, yaşamda geçmişin ve şimdinin anlamı olduğu ve yaşamın bir anlamı ve amacı olduğu inancına sahiptir. Düşük puan alan kişi: Yaşamda amaçlılık duygusundan yoksundur, az sayıda hedef ve amaca sahiptir, yaşamda yönlendirilmişlik duygusundan yoksundur, geçmiş yaşamında bir amaç göremez, yaşama anlam verme isteği yoktur.

Bireysel Gelişim

Yüksek puan alan kişi: Kendini sürekli bir gelişim süreci içinde görür, yeni deneyimlere açık olur, potansiyelini fark etme yetisine sahiptir, zamanla kendisindeki gelişimleri fark eder ve bu doğrultuda davranışlarının değiştiğini ve geliştiğini görür. Düşük puan alan kişi: Kişisel bir durağanlık duygusu yaşar, yaşamla ilgili sıkılgan ve ilgisiz hisseder, zamanla kendini geliştirme ve davranışlarını değiştirme konusunda yetersizlik yaşar.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yukarıda belirtildiği gibi her bir alt boyutta yüksek ve düşük puanının hangi tutumlara ve davranışlara karşılık geldiği açıkça belirlenmiştir. Bu bakımdan psikolojik iyi oluş ölçeğinin bireylerin kendini tanıması ve olumlu ve olumsuz özelliklerine ilişkin farkındalık kazanması amacına hizmet eden etkili bir ölçek olduğu söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş kuramı olumlu psikolojik sağlığa ilişkin bütünsel bir bakış sunması nedeniyle önemli bir yere sahiptir. Psikolojik iyi oluş kuramının altı alt boyuttan oluşması ve her bir boyutun farklı kuramlarla desteklenmesi, psikolojik iyi oluş kuramını güçlendirmiştir.

2.1.2. Anne-Baba Tutumu İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Kişiliğin gelişiminde anne-baba tutumunun etkisi üzerinde sıklıkla durulan bir konudur. Yaşamın ilk yıllarında bireyin etkilendiği uyaranların genelini, anne-baba kaynaklı uyaranların oluşturduğu söylenebilir. Buna rağmen anne-baba tutumu ile ilgili araştırmalar daha çok anne tutumu ile ilişkilendirilmiştir. Anneler çocuklarıyla daha fazla zaman geçirdiği için anne tutumunun çocukların davranışlarında daha belirleyici olduğu yaygın bir kanıdır (Nichols, 1962). Anne-baba tutumu denildiğinde anne tutumu kadar baba tutumunun da ifade edildiği anlaşılmalıdır.

Anne-babanın çocuklarına yönelik değerlendirmeleri, çocukların kendilerini algılamalarını ve anne-babalarıyla olan ilişkilerini etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 1998). Uyumlu ve özgür bir aile ortamı içinde, tutarlı ve sağlıklı ilişkiler içinde yetişen çocuk, özerk bir birey olarak yetişkin yaşamına ulaşabilir. Bu nedenle anne-baba tutumu, gelişmekte olan çocuğa örnek oluşturacağından kişiliğini etkiler ve özdeşim modellerinden edindiğini, benzer tutumları sergilemesiyle ortaya koyar (Yavuzer, 1986). Bir başka ifadeyle anne-babalar çocuklarını kendi tutumlarının bir çıktısı olarak görebilirler.

Anne-baba tutumunun bireylerin kişilik gelişiminde ne derece önemli olduğuna ilişkin birçok düşünce ileri sürülebilir. Aile kaynaklı sorunların temelinde anne-baba tutumları vardır. Bu bağlamda anne-baba davranışlarının kişiliğin gelişimi üzerindeki etkisi tutum boyutundaki davranışlarla doğrudan ilişkilidir. Tutum kişilerin belli bir insana, gruba, nesneye veya olaya yönelik olumlu ya da olumsuz bir biçimde düşünmesine, hissetmesine ya da davranmasına yol açan oldukça kalıcı yargısal bir eğilim (Budak, 2003), veya belirli birtakım kişi, nesne ve olaylara karşı sürekli olarak aynı biçimde davranılmasına neden olan öğrenilmiş bir eğilim (TDK, 2012) olarak tanımlanmaktadır. Anne-baba tutumlarını Yavuzer (1986) aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır;

a. Baskılı ve otoriter tutum

- b. Gevşek tutum
- c. Dengesiz ve kararsız tutum
- d. Koruyucu tutum
- e. İlgisiz ve kayıtsız tutum
- f. Güven verici, destekleyici ve hoşgörölü tutum.

Anne-baba tutumları kültüre, inanç grubuna, etnik kökene ve daha birçok etkene göre değişebilmektedir. Bu araştırmada anne-baba tutumları demokratik, otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumları olarak üç alt boyut olarak ele alınmıştır.

2.1.2.1. Demokratik Anne-Baba Tutumu

Anne-babanın çocuklarına hoşgörölü ve destekleyici olmaları, bazı kısıtlamalar dışında isteklerini diledikleri biçimde gerçekleştirmelerine izin vermeleri anlamına gelmektedir. Eğer aile ortamı çocuğun kendi benliğini tanımlama özgürlüğü veriyorsa, çocuğun sağlıklı biçimde olgunlaşması gerçekleşir. Böyle bir tutumda evde kabul edilen ve edilmeyen davranışların sınırı bellidir ve çocuk özgürdür (Yavuzer, 1986). Bu sınırlar ve kuralların sözlü anlaşmayla sağlanması gerekir. Aile içi sözlü anlaşmanın yetersiz ya da çarpık oluşu kargaşaya neden olur (Yörükoğlu, 1989).

Demokratik tutum çocukların ideal kişilik gelişimi için en uygun tutumdur. Bu tutumu gösteren ebeveynler, çocuklarına ilgi ve koruyuculuk dengesini mükemmel düzeyde sağlayabilirler. Demokratik anne-baba tutumu gösteren anne-babalar çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına duyarlı davranırlar. Özerk davranmasına izin verirler (Eldeleklioğlu, 1996). Çocukların ihtiyacı olan kontrolü ve hareket etme özgürlüğünü sağlayabilirler. Demokratik anne-baba tutumu gösteren anne-babalar önemli konularda alınan kararların nedenlerini

çocukla tartışır, onun görüşlerine değer verir; sözel alış verişe olanak sağlar, hemen her konuda çocuğa iyi bir rehber olmaya çalışırlar (Kuzgun, 1972).

Demokratik anne-baba tutumu çocukların hem denetlenmesine ve hem de onların ihtiyaçlarının karşılanmasına fırsat vermektedir (Sezer ve Oğuz, 2010). Böylece çocuklar, kendilerini ifade edebilen, yaşamlarının sorumluluğunu alabilen, duygusal ihtiyaçları tatmin edilmiş bireyler olarak yaşama hazır hale gelirler.

2.1.2.2. Otoriter Anne-Baba Tutumu

Yavuzer (1986)'e göre "aşırı baskılı", otoriter tutum, çocuğun kendine olan güvenini ortadan kaldıran, onun kişiliğini hiçe sayan bir tutumdur. Çocuk her kurala uymak zorunda bırakılır. Anne ve babadan birisi ya da her ikisinin baskısı altında olan çocuk, sessiz, uslu, nazik, dürüst ve dikkatli olmasına karşılık, küskün, silik, çekingen, başkalarının etkisinde kolay kalabilen, aşırı hassas bir yapıya sahip olabilir. Anne-babaların özerkliği teşvik edici tutum göstererek aynı zamanda çocuklarını kontrol edebilirler. Özerkliği teşvik edici ve destekleyici anne-baba tutumuyla büyüyen bireylerin, yetişkinlerle özgüvenli, kararlı ve olumlu yönelimli (positively oriented) ilişki kurdukları görülmüştür (Strage ve Brant, 1999).

Bu tutumda anne-baba katı disiplin uygular. Otoriter anne-baba tutumu gösteren anne-babalar çocuğun kesin olarak itaat etmesini beklerler. Çocuğun davranış ya da inançları kendi doğru bildiği değerlerle çatıştığında zora ve cezaya başvurur (Eldelkioğlu, 1996). Bu tutumu gösteren anne-babalar çocuklarının ihtiyaçlarından çok kendi istekleri doğrultusunda davranırlar. Pedagojik yaklaşımdan yoksun bu tutumda çocukların kişilik gelişimi gerçekleri göz ardı edilir. Bir çok psikopatolojik durum bu tutum altında büyüyen bireylerde görülebilir. Çocuk kendini kapana kısılmış hisseder ve yaşamı boyunca, çaresizlik ve engellenmişlik, egemen duygusu haline gelir. Dolayısıyla çocuk kendisini gerçekleştirme yolunda en büyük engeli kendi anne-babasından görmüş olur.

2.1.2.3. Koruyucu-İstekçi Anne-Baba Tutumu

Anne-babanın aşırı koruması çocuğa gereğinden fazla kontrol ve özen göstermesi anlamına gelir. Bunun sonucu olarak çocuk, diğer kimselere aşırı bağımlı, güvensiz, duygusal kırıklıkları olan bir kişi olabilir (Yavuzer, 1986). Bu tür anne-babalar aşırı derecede koruyucu olup çocuklarından ayrılmakta güçlük çekerler. Koruyucu-istekçi anne-baba tutumu gösteren anne-babalar, çocuğun bağımsız olmasından korktukları için tüm davranışlarının kontrolünün kendilerinde olmasını isterler (Eldeleklioğlu, 1996). Ebeveynler çocuklarının yeterince büyümediğini düşünerek, onların adına birçok işi yapmaktadırlar. Bu durum çocukların kendi yaşamlarının sorumluluğunu almalarının önündeki en büyük engeldir.

Anne-baba kontrolü belli düzeyde öğrencilerin yaşam uyumları için gereklidir. Örneğin; üniversite hayatında anne-babanın kontrolü çekmesiyle bazı öğrencilerin daha düşük başarı gösterdikleri görülmüştür (Teahan, 1963). Bu durum bir kişilik özelliği olarak özerkliği gelişmemiş, koruyucu-istekçi anne-baba tutumuyla yetişmiş bireylerin yaşama hazırlıklarındaki yetersizlik ile açıklanabilir.

Adler'e göre çocuklarına özen gösteren ve aşırı koruma sağlayan ve dolayısıyla çocuklarını şımartan anne-babalar çocuğun bağımsızlığını elinden alırlar. Böylece çocuğun aşağılık duyguları artırabileceği gibi çocukta bazı kişilik sorunları oluşabilir. Büyüme sürecinde ihmal edilen, anne-babasından çok az ilgi gören çocuklar, soğuk ve şüpheli olurlar, yetişkin olduklarında sıcak insani ilişkiler kurmakta zorlanırlar, samimiyetten rahatsız olurlar ve birinin kendilerine dokunmasından ve yakın olmasından rahatsız olurlar (Burger, 2004).

Anne-baba tutumunun bireyin yaşamındaki önemi diğer uyarlardan daha büyük bir paya sahiptir. Çocukların ve gençlerin psikososyal gelişimleri için en uygun aile ortamı, anne-baba-çocuk arasında eşit ilişkinin yaşandığı ve temelinde saygı ve sevginin olduğu demokratik tutumun gösterildiği aile ortamıdır (Eldeleklioğlu, 1996). Anne-baba-çocuk üçgeni sevgi temeline dayanmalıdır. Özdeşim modeli olan anne-baba bilmelidir ki, çocuğa nasıl bir

davranış türü uygularsa, benzer davranışı onda görebilir (Yavuzer, 1986). Anne ve babalarıyla sağlıklı ve tatmin edici duygusal iletişim kuran bireyler, yetişkinlik dönemlerinde başarılı ilişkileri olur. Dolayısıyla demokratik anne-baba tutumu ile büyüyen bireyler demokratik davranışlar gösterecek ve iyi oluş bakımından daha avantajlı olabilirler.

2.1.3. Stresli Yaşam Olayları İle İlgili Kuramsal Çerçeve

"Stres" günümüz yaşantısını çok iyi belirleyen eden bir kavramdır (Ural, 2010). Bireyler kaçınılmaz olarak stresin çeşitli formlarıyla yüzleşmektedirler. Stresin bu yaygınlığının literatürde yansımaları olmuştur. Stres birçok şekilde tanımlanmıştır. Stres birey-çevre etkileşiminde, bireyin uyumunu tehlikeye sokan ve mevcut kaynakları zorlayan ya da aşan çevre beklentileridir (Folkman & Lazarus, 1980). Stres belirli durum veya olaylarla başa çıkma yetersizliği ile ortaya çıkan tepkidir. Bununla birlikte stres yaşamak bir amaç doğrultusunda çalışırken karşılaşılabilen doğal ve normal bir tepkidir. (Kasschau, 2003). Stres, insanı çevresine yabancılaştıran, verimliliğini, başarısını düşüren ve hayattan aldığı zevki, yaşama sevincini azaltan durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2004). Cüceloğlu (1999) stresi, fiziki ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bireyin bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba olarak tanımlamıştır.

Yaşanan olay, kişiye sıkıntı verir, yeniden uyum sağlamasını gerektirir, alıştığı yaşam ve çözüm biçimlerini sorgulatır ve/ya da değiştirir nitelikteyse birey, bu zorlu olayın üstesinden gelmek ve yeniden rahatlayıp uyum sağlamak için çabalar (Basut, 2006). Lazarus stresin kişinin uyum kaynaklarını aşan ve zorlayan çevresel ve içsel talepler olduğunda ortaya çıktığını ve ne şekilde çıkarsa çıksın genellikle olumsuz bir duygu olduğunu vurgulamaktadır (Lazarus,1993). Herkes için değişebilen, ama belirli bir dozda stres, varoluşun olumlu bir özelliğidir ve etkili bir işleyiş için gereklidir. Bu tür stres, yaşam güçlükleri ile başa çıkmada, bireysel yapıcılığın ve etkinliğin, fiziksel ve ruhsal dayanıklılığın artmasında önemli rol oynamaktadır (Bayık ve diğerleri, 2006).

Dolayısıyla stressin birey için geliştirici ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlayıcı olduğu söylenebilir.

Stres sadece olumsuz çıktıları olan bir durum değildir. Stres verici bir olay ya da durum karşısında kalan organizma fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bazı tepkiler gösterir (Selye, 1978). Selye strese tepkiyi alarm, direnç ve tükenme olarak üç aşamada belirlemiştir. Bu modele göre stresin olumsuz sonuçlanan fizyolojik açıklaması söz konusudur.

Stres iyi ya da kötü olabilir. Bazı durumlar da stres insan için faydalı olabilmektedir. Böyle durumlarda stres insana ihtiyacı olan güç ve hazır bulunuşluk sağlamaktadır. Stresin bu iyi çeşidine östres (eustress) denir. Stres her zaman faydalı olmadığı gibi iyi yönlendirilemediği zaman da insan için zararlı olabilir. Stresin kötü sonuçlanan şekline ise distres (distress) adı verilir. Genellikle stres teriminin karşılığı olarak bu kötü sonuçlanan stres durumu, bir başka deyişle distres kullanılır. Stres kaynağı olan stressörler üç değişik olaydan kaynaklanırlar. Bunlar günlük olaylar (daily hassles), hayatın belli safhalarında olan major hayat olayları ve katastrofik durumlardır. Ayrıca hayatın değişik alanlarında (okul, iş, aile gibi) spesifik tipte stressörler de olmaktadır. Katastrofik durumlara en belirgin örnek ise doğal afetlerdir (Uğur, 2005).

Literatürde stresli yaşam olayları, olumsuz yaşam olayları, negatif yaşam olayları, yaşam olayları gibi farklı adlarla anılmıştır. Yaşam olayları, bireylerin daha az sıklıkla karşılaştıkları ve yaşamlarında önemli etkisi olan ve iz bırakan temel olaylardır (Akt; Giray & Ergin 2006, Lin ve Ensel, 1989). Yaşam olayları günlük olaylardan farklı olarak daha uzun bir sürece yayılan ve yaşam biçiminde genel değişikliklere yol açan olaylardır (Tuğrul, 2000). Bazı araştırmalarda yaşam olayları olarak alınan stresli yaşam olayları bir çok fiziksel ve ruhsal sorunun yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Tausig, 1982).

Stresli yaşam olayları depresyon ve diğer psikopatolojik değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. Stresli yaşam olayları ve depresyon aynı ay içinde yaşanmış ise bu durum depresyonun stresli yaşam olayları ile ilişkilendirilmesine neden

olmaktadır (Rice, 2000). Bununla birlikte stresli yaşam olaylarının tek çıktısının depresyon olmadığı kabul edilmektedir. Stresli yaşam olayları ve stresli yaşam olaylarını takip eden duygusal ve davranışsal tepkilerin bağışıklığı düzenlediğine (alter immunity) inanılmaktadır (Kessler, 1997).

Stresli yaşam olayları genelde stresör denilen ve bir çok olumsuz çıktıları olan bağımsız bir değişken olarak görölmektedir. Buna rağmen stresin algılanan ve objektif boyutu olmak üzere iki değişkenli yapısı çok basittir ve bu iki boyutu arasında farklılıklar bulunmaktadır. Yaşanan olayın özellikleri, süresi, şiddeti, yoğunluğu, tahmin edilebilirliği, kontrol edilebilirliği kişinin stresi algılamasını etkilemektedir. Stresin algılanması ve ifade edilmesi cinsiyet değişkenine göre değişebilmektedir (Makepeace,1983). Shih (2003) araştırmasında erkek bireylerin başarı kaynaklı stres yaşadıkları, kadınların yaşadıkları stres ise kırılganlık (vulnerability) gibi depresif semptomlardan kaynaklandığı görölmüştür. Bununla birlikte kişilik, sosyal çevre, stresle başa çıkma becerileri gibi özellikler stresi algılamayı ve yaşamayı etkilemektedir (Schwarzer ve Schulz, 2003).

Transaksiyonel modele göre stresli yaşam olayları birey tarafından stres verici olarak algılanmadıkça stresör olarak kabul edilemez (Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro, & Becker, 1985; Akt; Marin, 2005). Lazarus (1995) bireyin başa çıkma tepkilerinin en büyük belirleyicisinin bireyin durumu algılamasıyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Akt; Marin, 2005).

Günümüzde bireyler yaşamlarının her döneminde birçok stres faktörü ile karşı karşıya gelmektedirler. Çok büyük yaşam değişimlerinin stresli ve olağandışı tepkileri ortaya çıkardığı sosyolojik bir gerçektir (Makepeace,1983). Bununla birlikte yaşam olaylarının cinsinin ülkelerin psikiyatri dışı (sosyolojik vb.) verileriyle orantılı olarak değişkenlik gösterdiği söylenebilir (Çoşkun, Savaş, Tamar, Arkonaç, Erkoç ve Güveli, 1995). Çeşitli kaynaklardan gelen bu stres faktörleri; akademik, ekonomik, sağlık, ailevi ya da sosyal alandan olabilmektedir. Farklı kaynaklardan ortaya çıkan stresli yaşam olaylarının etkisi

her birey için farklı yaşanmaktadır. Burada stresli yaşam olaylarına maruz kalan bireyin öznel nitelikleri etkilidir.

2.2.0. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öncelikle psikolojik iyi oluş konusunda üniversite öğrencileri ile ilgili literatürde bulunan çeşitli araştırmalar bulgularıyla birlikte ele alınmıştır. Ardından, anne-baba tutumu ve stresli yaşam olayları ile ilgili çeşitli araştırmalara değinilmiştir. Bu araştırmalar kronolojik olarak aşağıda özetlenmiştir.

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar

Literatürde psikolojik iyi oluşun pek çok değişkenle birlikte incelendiği görülmektedir. Araştırmalarda psikolojik iyi oluş; etnik köken, cinsiyet, dindarlık gibi değişkenlerle birlikte ele alınmış ve bir müdahale programının etkililiğinin incelenmesi gibi değişkenlerle birlikte ele alınmıştır. Bu bölümde psikolojik iyi oluş konusunda özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmalar kronolojik bir sıraya göre verilmiştir.

Mechanic ve Hansell (1987) boylamsal çalışmalarında, fiziksel sağlık ve ergenlerin yaşamında birkaç önemli alan ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 1057 ergenden veri toplamıştır. İlk değerlendirmede düşük okul başarısı ve düşük sportif aktivitelere katılım gösteren ergenler, bir yıllık periyot sonunda, sportif aktivitelere yüksek katılım ve yüksek okul başarısı gösteren ergenlerden fiziksel sağlıklarını daha düşük olarak değerlendirmişler. Bununla birlikte ilk değerlendirmede daha az depresif belirtiler gösteren öğrenciler sağlıklarını daha pozitif değerlendirmişlerdir.

Cenkseven (2004), üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi oluşlarının dışadönüklük, nevrotizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkiler, boş zaman etkinlikleri ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeylerinin; cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu bakımından ne

oranda yordandığını belirlemek amacıyla, 500 üniversite öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre “yaşam doyumu”, “öznel iyi oluş”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “özerklik”, “çevresel hakimiyet” “kendini kabul” ve “psikolojik iyi oluş” puanlarının yüksek sosyo-ekonomik düzey lehinde farklılaştığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre de öznel ve psikolojik iyi oluşun bazı boyutlarında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Ayrıca, cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının etkililiğini, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini incelediği araştırmasına 34 üniversite öğrencisi katılmıştır. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 12 oturumluk duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Plasebo grubuna 10 oturum plasebo uygulaması yapılmıştır. Araştırma, deney, plasebo ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayalı olarak yapılmıştır. Bağımlı değişkenlerin ayrı ayrı incelenmesi sonucunda gruplar arasında sadece duygusal farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Cirhinlioğlu (2006), cinsiyet, üniversitedeki sınıf düzeyi, utanç eğilimi, dini yönelimler benlik kurguları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasına, 328 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular utanç eğiliminin depresyon, kaygı, olumsuz benlik algısı, kişisel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ve özerkliği anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir.

Bir diğer çalışmada Quaraishi ve Evangelini'nin (2007) Britanya'da yaşayan 77 Asya kökenli kadın üniversite öğrencisinin, kültürel kimlikleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; psikolojik iyi oluş ile kültürel kimlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Britanyalı kimliği ya da Asyalı kimliği, kültürel kimlik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi

etkilememiştir. Sonuçta kültürel kimlik ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Tanhan (2007), geliştirdiği ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programının öğrencilerin ölüm kaygılarına ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelendiği deneysel çalışmasında 37 lisans öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Sonuçta; “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” ne katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş puan düzeylerinin deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği, yani farklı işlem gruplarında olma ile farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Iwamoto (2007), 402 Asya kökenli Amerikalı üniversite öğrencisinin psikolojik iyi oluşlarını, etnik kimlik, ırksal kimlik, Asya değerleri ve algılanan ayrımcılık bakımından incelemiştir. Sonuçta etnik kimliğin ve ırksal kimliğin, Asya kökenli Amerikalı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını açıkladığı görülmüştür.

Psikolojik iyi oluşla ilgili grupla müdahale programlarının etkililiğinin incelendiği çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bunlardan Trotter (2009)’un araştırmasında, düşüncelilik temelli stres azaltma programının (Mindfulness-based Stress Reduction Program) öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına etkisini öntest-sontest karşılaştırmalı grup deseniyle incelediği çalışmasına 55 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçta kontrol ve deney grubunun puanlarında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Benzer bir çalışmada Gülaçtı (2009), sosyal beceri eğitimine yönelik bir grup rehberliği programının, üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerine, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş durumlarına etkisini belirlemek amacıyla, deney ve kontrol grubu şeklinde ayrılmış üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırma bulgularına göre; deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test puan ortalamalarına bakıldığında, deney grubundaki öğrencilerin sosyal beceri, psikolojik ve öznel iyi oluş durumlarında kontrol grubuna göre bir artma olduğu görülmüştür. Bununla birlikte eğitime katılan

öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyutlarından otonomi, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, kendini kabul düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyut düzeylerine göre daha yüksek bulunmuş ancak diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı düzeyleri bakımından iki grup arasında farkların anlamlı olmadığı görülmüştür.

Gürel (2009), bütünsel ve ayrıntısal düşünme stillerinin lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluş haline etkisinin incelediği çalışmasına, 372 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, bütünsel düşünme puanları düşük olanların, iyi oluş hali sonuçlarının ayrıntısal düşünme anketinde düşük veya yüksek puan almalarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bulgular, psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin düşünme stillerinden birini tercih etmeleri ve bu stilde de yüksek seviyede olduğunu göstermiştir. Cinsiyet ile ilgili sonuçlar incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluş durumu bildirdiği ortaya çıkmıştır.

Walker'ın (2009), maneviyat, dindarlık, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 157, Afrikalı-Amerikan üniversite öğrencisi katılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonucunda, maneviyat psikolojik iyi oluşun ve öznel iyi oluşun olumlu yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Dindarlık ise öznel ya da psikolojik iyi oluşla anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Kim (2010), Amerika'da yaşayan Koreli ergenlerin ebeveynlerine göre kültürleşme farklılıklarını, bu farklılıkların ebeveynleri ile iletişimlerine etkisini ve psikolojik iyi oluşlarını 208 katılımcı üzerinde incelemiştir. Ebeveyn ve ergenler arasındaki kültürleşme farklılıkları ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu farkın artması depresyon ve disforik duygu durumun önemli bir yordayıcısı olarak görülmüştür.

Dindarlık, affedicilik, algılanan geleneksel destek ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada McCabe (2010), 172 üniversite öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi sonucu affediciliğin, algılanan geleneksel destek ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi

bulunmamıştır. Psikolojik iyi oluş ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Lin (2010), Tayvan'lı kariyer gelişimi sürecinde olan üniversite öğrencilerinin; önemli kararlar verme süreci, iş değerleri (work value) ve psikolojik iyi oluşlarını incelediği çalışmasına 85 öğrenci katılmıştır. İstekli (aspirational) iş değerleri (kişisel gelişim, başarı, itibar) ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna rağmen materyal iş değerleri (sosyal etkileşim, kurum ve ekonomi güvenliği, kalıcılık ve kaygıdan uzaklık) ile negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Ziskis'in (2010), psikolojik iyi oluş, minnettarlık (gratitude) ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına, 224 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonucunda, minnettarlığın psikolojik iyi oluşun bütün boyutlarıyla, cinsiyetle ve kişiliğin alt boyutu olan kabul edici tutumla ilişkili olduğu görülmüştür.

Bir başka araştırmada, Arıcı (2011) 690 üniversite öğrencisi üzerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıları ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerini geleneksel algılama düzeyi düşük olanların yüksek olanlara göre bireysel gelişim boyutu dışında psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu; söz konusu rolleri eşitlikçi algılama düzeyi yüksek olanların ise düşük olanlara göre tüm boyutlarıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Hamurcu (2011), psikolojik ihtiyaçlar, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri 1250 ergen üzerinde incelemiştir. Analizler sonucunda ergenlerin cinsiyetleri ile yaşam amacı, öz kabul ve iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Baba eğitim durumları ile özerklik ve bireysel gelişim iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık saptanmış ve anne eğitim durumları ile diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarını, dini bir cemaat/görüşe sahip olma ve ailenin algılanan dindarlık durumu açısından inceleyen İşgör (2011), 570 Atatürk Üniversitesi öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Analizler sonucunda; muhafazakâr yaşam tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu, yerleşim yeri, sosyo-ekonomik düzey ve ailenin algılanan dindarlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, yerleşim yeri, lise türü ve sosyo-ekonomik düzey ile muhafazakâr yaşam tarzı puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, lise türü ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur.

McC Campbell (2012), ebeveyn bağlanma stilleri yetişkin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında 166 üniversite öğrencisi üzerinde inceleme yapmıştır. Ebeveyn bağlanma stillerinin ve yetişkin bağlanma stillerinin, psikolojik iyi oluşun özerklik boyutu dışında bütün boyutlarının ile anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme puanlarının ülke ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini inceleyen Kuyumcu (2012), 349 Türk 251 İngiliz öğrenci üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda, Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyi İngiliz öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Kızların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığı bulunmuştur.

Çalışmalara bakıldığında, psikolojik iyi oluşun bir çok değişkenle çalışılmış olduğu görülmektedir. Özellikle grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin ölçüldüğü araştırmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte farklı etnik ve inanç grubuna ait bireylerin psikolojik iyi oluşlarına ilişkin araştırmalarda

mevcuttur. Buna rağmen psikolojik iyi oluşun stresli yaşam olayları ve anne-baba tutumu bakımından incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

2.2.2. Anne-Baba Tutumu ve İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar

Literatürde anne-baba tutumu ve iyi oluşla ilgili çalışmalar sınırlı olmasına rağmen özellikle son yıllarda bu konuya ilişkin bazı araştırmalar bulunmaktadır. Aşağıda bu araştırmalardan bazıları verilmiştir.

Floyd ve diğerleri (1999) gey, lezbiyen ve biseksüel gençlerin, ayrılma-bireyleşmeleri, anne-baba ilişkileri, iyi oluşları ve cinsel kimlik yönelimleri arasındaki ilişkileri 16-27 yaş arasında 72 genç yetişkin ve ergen üzerinde incelemiştir. Kabul edici anne-baba tutumu gençlerin iyi oluşuyla ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte gençlerin cinsel kimlik yönelimlerinde anne-babaların tutumunun destekleyici olduğu saptanmıştır.

Bir diğer araştırmada Yılmaz'ın (2009), suçlu ve suçlu olmayan ergenlerin ana-baba tutumları ve empati düzeylerini incelediği çalışmasına; 83 suçlu ve ilköğretim ve liseye devam eden 100 suçlu olmayan 14-18 yaş arası toplam 183 ergen katılmıştır. Sonuçta empati düzeyleri, koruyucu-istekçi ve demokratik anne-baba tutumu açısından anlamlı farklılık olduğu ancak otoriter tutum için anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.,

Bir başka çalışmada, Türkmen (2011) anne-baba tutumları, özsaygı, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluşun ilişkisini 196 lisans öğrencisi üzerinde incelemiştir. Sonuçta, ana baba tutumlarının doğrudan özsaygıyla ve algılanan sosyal destekle ilişkili olduğu görülmüştür.

Türkmen (2012) öznel iyi oluşa etki edebilecek bazı değişkenleri incelediği çalışmada 369 öğrenci üzerinde araştırma yapmıştır. Sonuçta anne-baba tutumlarının doğrudan özsaygıyla ve algılanan sosyal destekle ilişkili olduğu, ayrıca algılanan sosyal destek ve özsaygının öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülmüştür.

Çalışmalara bakıldığında, anne-baba tutumlarıyla bazı pozitif psikolojik niteliklerle çalışıldığı görülmektedir. Doğrudan anne-baba tutumu ve psikolojik iyi oluşun incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

2.2.3. Stresli Yaşam Olayları ve İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar

Literatürde sınırlı olarak stresli yaşam olayları ve iyi oluş niteliklerinin araştırıldığı görülmüştür. Aşağıda bu araştırmalardan bazıları verilmiştir.

Obradovich (1990) stresli yaşam olayları ile fiziksel ve ruhsal sağlığın arasındaki ilişkiyi 181 erkek üniversite öğrencisi üzerinde incelemiştir. Sosyal destek ve bazı kişilik özellikleri de bu araştırmada arabuluculuk rolü araştırılmıştır. Stresli yaşam olayları ile fiziksel ve ruhsal sağlığın belirtileri arasında ilişki belirlenmemiştir.

Bir diğer çalışmada Emel (2003), benlik saygısının stresli yaşam olayları ile ilişkisini 341 lisans öğrencisi üzerinde incelemiştir. Faktör analizi sonrasında, benlik ile ilgili kaygı/problemler, çevresel uyum ve aile ile ilgili olay/problemler, akademik olay/problemler olarak üç boyut ortaya çıkmıştır. Stresli yaşam olaylarının bütün alt boyutları ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

Shih (2003) özerklik, depresyon, cinsiyet farklılıkları ve stresli yaşam olaylarının arabuluculuk etkisini 99 üniversite öğrencisi üzerinde incelemiştir. Araştırma sonucu olarak, özerk erkek bireylerin başarı kaynaklı stres yaşadıkları, kadınların yaşadıkları stresin ise kırılganlık (vulnerability) kaynaklı depresif semptomlardan kaynaklandığı görülmüştür.

Visser (2009) olumsuz yaşam olayları ve depresif semptomlar ile umut ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi, farklı etnik gruplardan 267 kadın, 119 erkek üniversite öğrencisi üzerinde incelemiştir. Araştırma sonucunda umudun ve

iyimserliğin Afrikalı-Amerikalılar, İspanyol asıllılar ve beyazlarda düşük depresif semptomları yordadığı saptanmıştır. İyimserlik sadece beyazlarda arabulucu olarak belirlenmiştir.

Çalışmalara bakıldığında, stresli yaşam olaylarının sınırlı sayıda pozitif niteliklerle çalışıldığı görülmüştür. Stresli yaşam olaylarının daha çok psikopatolojik değişkenlerle ilişkilendirildiği söylenebilir. Literatürde psikolojik iyi oluşun, stresli yaşam olaylarıyla incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, bazı demografik değişkenler, anne-baba tutumu ve stresli yaşam olayları bakımından incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Diğer yandan bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken(ler)le etkileşim düzeyini ortaya koyma amacını da taşıdığı için ilişkisel araştırma olarak da değerlendirilebilir. Aşağıda araştırmaya katılan bireylere, araştırmada kullanılan veri elde etme araçlarına, izlenen işlem yoluna ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1.0. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmaya 2011-2012 Öğretim Yılı Bahar Dönemi'nde İnönü Üniversitesi'nin Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik, Eczacılık, İlahiyat ve Hukuk fakültelerinde okuyan 750 lisans öğrencisi katılmıştır. Eksik ve yanlış doldurulmuş 59 kişinin verileri değerlendirmeye alınmamış, böylece 691 veri üzerinden analizler yapılmıştır. Çalışma grubunun bağımsız değişkenlere göre betimsel istatistikleri Ek 4'de verilmiştir.

3.2.0. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Cenkseven (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Psikolojik İyi Olma Ölçeği" kullanılmıştır. Öğrencilerin anne-baba tutumunu belirlemek amacıyla Eldeleklioğlu ve Kuzgun (1996) tarafından geliştirilen "Anne-Baba Tutumu Ölçeği" kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler ve stresli yaşam olayları ile ilgili bilgiler ise araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir.

3.2.1. Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİÖÖ)

Araştırmanın bağımlı değişkenine ilişkin bilgiler Psikolojik İyi Olma Ölçeği ile elde edilmiştir (Bknz. Ek-1). Ryff (1989), tarafından geliştirilen PİÖÖ altı alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar; 1) Bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu tutumlarını (kendini kabul), 2) Bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği inancını (kişisel gelişim), 3) Bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), 4) Diğerleriyle ilişkilerinde olumlu tutum göstermeyi (diğerleriyle olumlu ilişkiler), 5) Bireyin kendi yaşamını ve çevresindeki koşulları etkili bir şekilde yönetebilme becerisini (çevresel hakimiyet) ve 6) Kendi kararlarını alabilme becerisini (özerklik) belirleyen alt ölçeklerdir (Ryff, 1995). PİÖÖ 6'lı likert türünde olup her bir boyutta 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Cevaplama, katılma ve katılmama derecelerine göre; “Hiç katılmıyorum”, “Biraz katılmıyorum”, “Çok az katılmıyorum” ve “Çok az katılıyorum”, “Biraz katılıyorum”, “Tamamen katılıyorum” seçeneklerinden biri işaretlenerek yapılır. Ölçeğin bazı maddeleri ters puanlanmaktadır ve ters puanlama yapıldıktan sonra alt ölçekler için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlikleri ile madde ayırıcılık güçleri hesaplanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği alt testlerinden diğerleriyle olumlu ilişkiler ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirliği 0,78 ve maddelerin ayırıcılık gücü 0,30 ile 0,48 arasında; özerklik ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirliği 0,65 ve maddelerinin ayırıcılık gücü 0,03 ile 0,42 arasında; çevresel hakimiyet ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirliği 0,73 ve maddelerin ayırıcılık gücü 0,03 ile 0,49 arasında; bireysel gelişim ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirliği 0,71 ve maddelerin ayırıcılık gücü 0,11 ile 0,51 arasında; yaşam amacı ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirliği 0,68 ve maddelerin ayırıcılık gücü 0,03 ile 0,57 arasında; kendini kabul ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirliği 0,78 ve maddelerin ayırıcılık gücü 0,15 ile 0,50 arasında hesaplanmıştır. Ölçeklerin genel olarak kabul edilebilir bir güvenilirlik ve ayırıcılığa sahip olduğu söylenebilir.

Orijinal ölçeğin geliştirilmesi sürecinde 133 genç yetişkin, 108 orta yaşlı ve 80 yaşlıdan oluşan toplam 321 kişiden veri elde edilmiştir. PİÖÖ'nün geliştirilen ilk

formunda iç tutarlılık katsayıları .83 ile .91 arasında değişmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerliklerine bakıldığında ölçekler, “yaşam doyumu”, “duygu dengesi”, “benlik saygısı”, “içsel kontrol ile olumlu ve yüksek”, “depresyon”, “diğerlerinin güçlü olduğu inancı”, “kontrol”, “olayların sonucunu şansa bağlama” ile olumsuz ilişki göstermiştir (Ryff, 1989).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören 17-28 yaşları arasında 475 kız-erkek öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. (Cenkseven, 2004).

3.2.1.1. PİÖÖ'nün Geçerliği

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında Psikolojik iyi Olma Ölçeği' nin Korelasyonları; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (1968) ile -.62, Yaşam Yönelimi Ölçeği (Scheier ve Carver, 1985) ile .48, Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965) ile -.72, Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark., 1985) ile .60, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson ve ark., 1988) pozitif duygu boyutuyla .52, Negatif Duygu boyutuyla -.52 ve Rotter iç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (Rotter, 1966) ile -.39 bulunmuştur. Korelasyonların hepsi .01 düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur (Cenkseven, 2004).

3.2.1.2. PİÖÖ'nün Güvenirliği

Her bir maddenin içinde bulunduğu ölçeğin toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında, değerlerin “Diğerleriyle Olumlu ilişkiler Ölçeği” için .42 -.70, “Özerklik Ölçeği” için .38 -.60, “Çevresel Hakimiyet Ölçeği” için .32 -.63, “Bireysel Gelişim Ölçeği” için 0.38 -0.61, “Yaşam Amacı Ölçeği” için .30 -.58 ve “Kendini Kabul Ölçeği” için ise .37 -.63 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) diğerleriyle olumlu ilişkilerin .83, özerkliğin .78, çevresel hakimiyetin .77, bireysel gelişimin .74, yaşam amacının

.76, kendini kabulün ise .79 olarak bulunduğu görülmüştür. Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin tamamının iç tutarlılık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test korelasyon katsayılarının “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Ölçeği” için .74, “Özerklik Ölçeği” için .77, “Çevresel Hakimiyet Ölçeği” için .77, “Bireysel Gelişim Ölçeği” için .74, “Yaşam Amacı Ölçeği” için .75 ve “Kendini Kabul Ölçeği” için ise .76 olduğu bulunmuştur (Cenkseven, 2004).

3.2.1.3. PİÖÖ'nün Puanlaması

PİÖÖ, bireylerin kendileri ve yaşamları hakkında ne hissettiklerini belirlemeyi amaçlayan 84 maddeden oluşan altı alt ölçekten oluşan ve Likert tipi altılı derecelendirmeyi içeren bir ölçektir. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin ölçülen özelliği yüksek düzeyde taşıdıklarına; ölçeğin tümünden elde edilen yüksek puanlar ise psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksekliğine işaret etmektedir. PİÖÖ'nde 40 madde tersten puanlanmaktadır(Cenkseven, 2004).

3.2.2. Anne-Baba Tutumu Ölçeği (ABTÖ)

Anne ve babaların gösterdikleri tutumu (demokratik, otoriter, koruyucu-istekçi) ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir (Bknz. Ek-2). Katılımcılardan beklenen verilen ifadelerdeki davranışları inceleyerek, anne ve babalarının onları eğitirken hangi ifadelerdeki davranışları ne düzeyde sergilediklerini belirtmeleridir. Örneğin “Okula gidiş geliş saatlerimi çok sıkı kontrol eder, kimlerle arkadaşlık ettiğimi sorgular.” İfadesine katılma düzeyi “1. Hiç uygun değil, 2. Pek uygun değil, 3. Biraz uygun, 4. Uygun, 5. Çok uygun” olarak işaretlenmektedir. Ölçekte anne ve baba sütunu ayrı ayrı bulunmakta ve katılımcılardan hem annesi hem de babası için ayrı bir cevap vermesi beklenmektedir.

Kuzgun (1972) tarafından geliştirilen Anne-Baba Tutum Ölçeği Eldeleklioğlu (1996) tarafından yeniden ele alınarak, demokratik, otoriter ve koruyucu-istekçi olarak üç boyut olacak şekilde düzenlenmiştir. Demokratik tutumu ölçen 15

madde, Koruyucu-İstekçi tutumu ölçen 15 madde ve Otoriter tutumu ölçen 10 maddeden olmak üzere toplam 40 maddeden oluşan ölçek, “Hiç uygun değil”, “Pek uygun değil”, Biraz uygun”, “Çok uygun”, “Tamamen uygun” ifadelerine göre işaretlenmektedir. Uygulama 1994-1995 Öğretim Yılı Bahar Döneminde Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi ve Dil Tarih Coğrafya Fakültesi İle Gazi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören 500 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Ölçek yanıtlanırken bireyden anne ve babasını ayrı ayrı düşünmesi ve buna göre yanıtlaması istenmiştir. Anne-baba Tutumları Ölçeği'ne ilişkin iç tutarlılık ve kararlılık katsayılarına bakıldığında; demokratik tutum boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0,89, kararlılık katsayısı 0,92; koruyucu/istekçi tutum boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0,82, kararlılık katsayısı 0,75; otoriter tutum boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0,78, kararlılık katsayısı 0,79 olarak belirlenmiştir. Demokratik tutum alt ölçek puanları ile otoriter tutum alt ölçek puanları arasında, -0.64'lük otoriter ve koruyucu alt ölçekleri arasında 0.36'lık bir korelasyon vardır (Eldeleklioğlu, 1996).

3.2.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur (Ek 3). Kişisel bilgi formu katılımcıların demografik özelliklerini betimlemek için gerekli olan ve bağımlı değişkeni etkilediği düşünülen değişkenlere ilişkin bilgileri toplama amacıyla kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, anne ve babanın eğitim düzeyi ve ailenin aylık geliri (sosyo-ekonomik düzeyi) ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Bu formdaki değişkenlerden, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve ailenin aylık geliri değişkenlerinin bazı kategorilerine yeterince birey düşmediği için bu kategorileri birleştirme yoluna gidilmiştir.

Anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu değişkenleri, “okur-yazar değil”, “Okur-yazar”, “İlkokul”, “Ortaokul”, “Lise”, “Lisans” ve “Lisansüstü” grupları olarak elde edilmiştir. Ancak özellikle “okur-yazar değil”, “okur-yazar”, “lisans” ve “lisansüstü” gruplarındaki frekansların düşük olması nedeniyle “okur-yazar değil” ve “okur-yazar” grubu “ilkokul mezunu değil”, “lisans” ve

“lisansüstü” grubu lisans veya üzerinde eğitim grubu olarak birleştirilerek yeniden kodlanmıştır.

Aile gelir düzeyi, 999 TL'ye kadar, 1000-1999, 2000-2999, 3000-3999, 4000-4999 5000 ve üzeri şeklinde gruplanarak elde edilmiştir. Ancak veri toplama sürecinde 3000-3999, 4000-4999 5000 ve üzeri gruplarında frekansların çok düşük olmasından dolayı bu gruplar birleştirilerek 3000 ve üzeri olarak gruplanmıştır.

3.2.4. Stresli Yaşam Olayları Kontrol Listesi

Stresli yaşam olayları kontrol listesi, bireylerin yaşamında ciddi stres kaynağı olabilecek yaşantılardan hangilerini geçirdiğini belirlemek için kullanılan bir ankettir. (Ek 3). Stresli yaşam olaylarını belirleyen anketin hazırlanmasında ilgili literatür taranmış ve geliştirilen ölçek ve anketlerden yararlanılmıştır. Katılımcılardan ifadelerde sözü edilen stresli yaşam olaylarından herhangi birini yaşadılarsa veya halen yaşıyorlarsa “evet” seçeneğini; herhangi birini hiç yaşamadılarsa “hayır” seçeneğini işaretlemişleri istenmiştir. Her bir stresli yaşam olayları anket maddesi gibi düşünülerek bağımsız olarak ele alınmış ve 1-0 şeklinde puanlanmıştır. Algı olmayıp olguya dayanan ifadeler içerdiğinden ölçek olarak değerlendirilmemiştir.

3.3.0. İŞLEM YOLU

Uygulama öncesinde ders sorumlularıyla görüşülmüş, araştırma içeriği hakkında bilgi verilmiş ve izin alınan sınıflara uygulama yapılmıştır. Uygulama sırasında öğrencilere araştırmanın amacı doğrultusunda, cevapların içten olmasının önemi ve bireysel bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Uygulamada çalışmaya katılımın gönüllü olduğu söylenmiş, gönüllü olmayanlara ölçekler uygulamamıştır. Öğrencilere ölçeklerin ve kişisel bilgi formunun nasıl

cevaplanacağı açıklanmış ve uygulama başlatılmıştır. Her bir sınıfta yapılan uygulama yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

3.4.0. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 17 (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı) kullanılarak bilgisayara aktarılmıştır. Verilerin analizi alt problemlere bağlı olarak gerçekleştirilmiştir. Asıl alt problemlere geçmeden önce veriler incelenerek eksik veri olup olmadığına bakılmış ve eksik veriye rastlanmamıştır. Hatalı veri girilip girilmediği frekans tablosu analizlerinden yararlanarak belirlenmiş ve iki yanlış veri girildiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu işlemler kişisel bilgi formundaki değişkenler için de gerçekleştirilmiştir. Böylece uygulama yapılan örnekleme eksik veri olan veya yanlış veri girilen maddelerde gerekli düzeltmeler tamamlanmıştır. Bu işlemlerin ardından bağımlı değişkenlerin puan dağılımının normal olup olmadığı Kolmogrov-Simirnov ile Shapiro - Wilks testleriyle incelenmiştir. Kolmogrov-Simirnov ile Shapiro - Wilks testleri sonucuna göre alt ölçek ve toplam puanların normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Analizler sonucunda bağımlı değişkene ilişkin tüm alt ölçek toplam puanları için hesaplanan Kolmogrov-Simirnov ile Shapiro - Wilks testleri $\alpha = 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ancak Kolmogrov-Simirnov ile Shapiro - Wilks testleri veri sayısının fazla olması nedeniyle normallikten küçük sapmalara karşı duyarlıdır. Verilerin normal dağılımı hakkında son karar basıklık ve çarpıklık katsayılarına dayanarak verilmiştir. Bu nedenle değişkenlerin Tablo 3'de verilen dağılımın betimsel istatistikleri incelenmiştir.

Tablo 1. Psikolojik iyi oluş alt ölçeklerine ilişkin betimsel istatistikler

İstatistikler	Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Özerklik	Çevresel hakimiyet	Bireysel gelişim	Yaşam amacı	Kendini kabul	Psikolojik iyi oluş toplam
Ortalama	64,05	58,26	60,04	65,15	61,33	57,60	331,41
Medyan	65	58	60	66	63	57	332
Varyans	123,78	89,30	106,58	91,27	91,50	124,40	1128,94
Std. Sapma	11,13	9,45	10,32	9,55	9,57	11,15	33,59
Ranj	60	56	54	53	51	67	302
Çarpıklık	-0,35	-0,06	-0,21	-0,35	-0,44	-0,26	-0,63
Basıklık	-0,42	-0,20	-0,40	-0,34	-0,40	0,05	3,44

Psikolojik iyi oluş alt ölçek ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde genellikle ortalama ve ortanca değerlerinin birbirine çok yakın olduğu dolayısıyla dağılımların simetri gösterdiği söylenebilir. Diğer yandan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığında kalmasından normallikten sapmaların önemli düzeyde olmadığı söylenebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Ancak psikolojik iyi oluş ölçeği genel toplam puanlarının sivri bir dağılımı olduğu basıklık katsayısından anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre psikolojik iyi oluş toplam puanlarının normal dağılımdan önemli düzeyde saptığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş toplam puanları, analizlere alınmamış ancak alt ölçek toplam puanları analizlere dahil edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve toplam puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlayan birinci alt problem için bağımsız gruplar için t testi yapılmıştır. İkinci, üçüncü ve alt probleme bir arada cevap verebilmek için tüm bağımsız değişkenlerin ve bağımlı değişkenlerin analize katıldığı MANOVA yapılmak istenmiş ancak kovaryansların eşitliğine ilişkin Box M testi (Box M = 1057,72; F=1,304; serbestlik derecesi1 = 576; serbestlik derecesi2 = 16557,55; p < 0,001) alfa 0.01 düzeyinde anlamlı bulunduğundan (değişkenler arasındaki Kovaryansların eşitliği varsayımı sağlanamadığından)

tüm değişkenlerin işe koşulduğu MANOVA analizinin uygun olmadığına karar verilmiştir. Diğer yandan her bir bağımsız değişken için analizlerin ayrı ayrı yapılması durumunda Box M değerlerinin tüm bağımsız değişkenler için 0,01 düzeyinde anlamlı olmadığı görülmüş ve varyansların eşitliği varsayımı sağlandığından MANOVA analizlerine her bir bağımsız değişkenle psikolojik iyi oluşun altı alt testinden oluşan toplam puanlar bağımlı değişken olarak dikkate alınarak devam edilmiştir. Her bir analize ilişkin Box M testi sonuçları ilgili alt problem analizlerinde verilmiştir. Aynı zamanda her bir bağımsız değişkenin kategorinin varyanslarının eşitliği için Levene testi yapılmış tüm testlerin alfa = 0,01 düzeyinde anlamlı olmadığı, dolayısıyla bağımsız değişken kategorilerinin varyanslarının eşit olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla ikinci, üçüncü ve dördüncü alt problem için tek bağımsız ve çok bağımlı değişkene dayalı MANOVA analizi yapılmıştır. MANOVA analizleri sürecinde denek gruplarının herhangi bir bağımlı değişkenin ortalaması bakımından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Wilksin Lambdası'ndan yararlanılmıştır. Wilksin Lambdası anlamlı çıktığı taktirde hangi bağımlı değişken bakımından denek grupları arasında fark olduğunu belirlemek için F testinden yararlanılmış ve hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Sheffee testi kullanılmıştır. Beşinci alt problem için ise stresli yaşam olaylarını geçiren ve geçirmeyenler arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için stresli yaşam olayları yaşama sıklığına bağlı olarak bireyler üç gruba ayrılmıştır. Veriler sıralama ölçeğinde olduğu için katılımcılar çeyrek sapma ve ortanca dikkat alınarak stresli yaşam olaylarını çok sık yaşayan grup, orta sıklıkta yaşayan grup ve az yaşayan grup olarak üçe ayrılmıştır. Stresli yaşam olaylarına ilişkin çeyrekler ve ortanca aşağıdaki gibi elde edilmiştir.

Tablo 2. Stresli yaşam olaylarına ilişkin değerler

n	691
Medyan	2
n	13
Çeyrek 1 (25. Yüzdilik)	1
Çeyrek 2 (50. Yüzdilik)	2
Çeyrek 3 (75. Yüzdilik)	4
Maksimum	13
Minimum	0

Çeyrek sapma $\{(\text{üçüncü çeyrek} - \text{birinci çeyrek}) / 2\}$ formülünden yararlanarak 1,5 bulunmuştur. Buna göre ortancanın 1,5 puan altındakiler stresli olay yaşamayanlar; stresli olay yaşamama sayısı ortancanın 1,5 puan altında ve üstünde (1, 2 ve 3 kez) olanlar orta düzeyde stresli olay yaşayan grup ve ortancanın 1,5 puan üzerinde stresli olay yaşayanlar ise yüksek düzeyde stresli olay yaşayan grup olarak değerlendirilmiştir. Bu üç grubun ortalamaları arasında fark olup olmadığı ise MANOVA ile incelenmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma problemlerine ilişkin bulgular alt problemlerin sırasına bağlı olarak sunulmuştur. Araştırma bulguları beş başlık altında verilmiştir.

4.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi alt ölçek (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) cinsiyete göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek için bağımsız gruplar için t testi yapılmıştır. Cinsiyete göre yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre PİÖÖ alt ölçek puan ortalamaları farkına ilişkin bağımsız gruplar t testi sonuçları

Değişkenler	Grup	n	Ortalama	Std. Sap.	t	p	Levene F	p
Diğerleriyle İlişkiler	Kadın	432	65,50	11,00	4,46	0,00	0,7	0,4
	Erkek	259	61,65	10,93				
Özerklik	Kadın	432	58,17	9,74	-0,3	0,76	3,1	0,08
	Erkek	259	58,40	8,97				
Çevresel Hâkimiyet	Kadın	432	60,84	10,30	2,64	0,00	0,75	0,39
	Erkek	259	58,70	10,24				
Bireysel Gelişim	Kadın	432	66,08	9,42	3,32	0,00	0,63	0,43
	Erkek	259	63,60	9,59				
Yaşam Amacı	Kadın	432	62,45	9,22	4,02	0,00	2,83	0,09
	Erkek	259	59,47	9,85				
Kendini Kabul	Kadın	432	58,18	11,60	1,78	0,08	2,47	0,12
	Erkek	259	56,62	10,32				

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt ölçek puanlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt ölçek puan ortalamaları arasındaki farkların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak 0,05 düzeyinden anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuca dayanarak kadınların psikolojik iyi oluş alt ölçek puanlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ile yaşam amacı alt ölçek puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından yüksek olduğu söylenebilir.

4.2. Öğrencilerin Annelerinin ve Babalarının Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) anne eğitim düzeylerine göre betimsel istatistikleri ve çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları

Bağımlı değişken	Gruplar	Ortalamalar	Std. Sapma
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	İlkokul mezunu değil	62,73	0,74
	İlkokul	64,30	0,65
	Ortaokul	63,16	1,57
	Lise	66,57	1,16
	Üniversite veya üzeri	65,13	1,78
Özerklik	İlkokul mezunu değil	57,46	0,63
	İlkokul	58,50	0,56
	Ortaokul	57,28	1,34
	Lise	59,13	0,99
	Üniversite veya üzeri	60,26	1,51
Çevresel hakimiyet	İlkokul mezunu değil	58,82	0,69
	İlkokul	60,48	0,61
	Ortaokul	60,58	1,46
	Lise	61,38	1,08
	Üniversite veya üzeri	59,97	1,65

Tablo 4'ün devamı. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları

Bağımlı değişken	Gruplar	Ortalamalar	Std. Sapma
Bireysel gelişim	İlkokul mezunu değil	64,63	0,64
	İlkokul	65,12	0,56
	Ortaokul	64,96	1,35
	Lise	66,57	1,00
	Üniversite veya üzeri	65,23	1,53
Yaşam amacı	İlkokul mezunu değil	60,38	0,64
	İlkokul	62,05	0,56
	Ortaokul	61,54	1,35
	Lise	62,29	1,00
	Üniversite veya üzeri	59,10	1,53
Kendini kabul	İlkokul mezunu değil	55,82	0,74
	İlkokul	58,20	0,66
	Ortaokul	57,96	1,57
	Lise	59,74	1,16
	Üniversite veya üzeri	57,90	1,78

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) anne eğitim düzeylerine göre ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan MANOVA'dan önce varsayımlardan biri olan Box'un M testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre (Box M= 102,06; F: 1,17; serbestlik derecesi 1 = 84; serbestlik derecesi 2 = 91291,96; p = 0,13) kovaryansların eşitliği varsayımı kabul edilmiştir. Bu sonuca dayanarak anne eğitim gruplarının psikolojik iyi oluş alt ölçek ortalamalarının farklı olup olmadığını belirlemek için en az bir bağımlı değişken bakımından grupların ortalamaları arasında anlamlı fark olduğunu test eden Wilksin Lambda'sı hesaplanmıştır (WL = 0,96; F = 1,18 ve p = 0,25). Elde edilen sonuca göre anne

eğitim gruplarının ortalamaları arasındaki fark, hiçbir bağımlı değişken için anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları

Bağımlı değişken	Gruplar	n	Ortalamalar	Std. Sapma	Wilksın Lambdası
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	İlkokul mezunu değil	68	61,35	10,09	0,95
	İlkokul	229	63,38	10,55	
	Ortaokul	142	62,67	11,95	
	Lise	152	67,31	11,08	
	Üniversite veya üzeri	100	64,47	11,02	
Özerklik	İlkokul mezunu değil	68	57,03	7,98	
	İlkokul	229	57,95	9,13	
	Ortaokul	142	58,23	10,16	
	Lise	152	59,61	9,43	
	Üniversite veya üzeri	100	57,79	10,02	
Çevresel hakimiyet	İlkokul mezunu değil	68	58,43	9,23	
	İlkokul	229	59,39	9,98	
	Ortaokul	142	59,67	11,03	
	Lise	152	62,61	9,66	
	Üniversite veya üzeri	100	59,24	11,26	
Bireysel gelişim	İlkokul mezunu değil	68	63,54	8,44	
	İlkokul	229	64,93	9,85	
	Ortaokul	142	64,22	9,90	
	Lise	152	67,09	8,69	
	Üniversite veya üzeri	100	65,10	10,04	
Yaşam amacı	İlkokul mezunu değil	68	60,69	10,08	
	İlkokul	229	60,79	9,42	
	Ortaokul	142	60,42	10,02	
	Lise	152	63,27	8,91	
	Üniversite veya üzeri	100	61,36	9,63	
Kendini kabul	ilkokul mezunu değil	68	54,88	9,38	
	İlkokul	229	57,43	10,67	
	Ortaokul	142	56,73	11,41	
	Lise	152	60,55	10,37	
	Üniversite veya üzeri	100	56,57	13,24	

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) baba eğitim düzeylerine göre ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan MANOVA'dan önce varsayımlardan biri

olan Box'un M testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre (Box M= 94,60; F: 1,10; serbestlik derecesi 1 = 84; serbestlik derecesi 2 = 359113,07; p = 0,25) kovaryansların eşitliği varsayımı kabul edilmiştir. Baba eğitim gruplarının psikolojik iyi oluş alt ölçek ortalamalarının farklı olup olmadığını belirlemek için en az bir bağımlı değişken bakımından grupların ortalamaları arasında anlamlı fark olduğunu test eden Wilksin Lambda'sı hesaplanmıştır (WL = 0,95; F = 1,38 ve p = 0,10). Elde edilen sonuca göre baba eğitim düzeyi gruplarının ortalamaları arasındaki fark hiçbir bağımlı değişken için anlamlı bulunmamıştır.

4.3. Öğrencilerin Aile Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) aile gelir düzeylerine göre betimsel istatistikleri ve çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin aile gelir düzeylerine göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları

Bağımlı değişken	Gruplar	n	Ortalamalar	Std. Sapma
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	999'a kadar	184	62,18	11,05
	1000 - 1999	307	64,72	11,31
	2000 - 2999	113	65,36	10,21
	3000 ve üzeri	87	63,98	11,44
Özerklik	999'a kadar	184	56,60	9,29
	1000 - 1999	307	59,25	9,26
	2000 - 2999	113	58,18	9,54
	3000 ve üzeri	87	58,36	9,98
Çevresel hakimiyet	999'a kadar	184	58,38	9,97
	1000 - 1999	307	61,24	10,18
	2000 - 2999	113	60,38	10,64
	3000 ve üzeri	87	58,84	10,70

Tablo 6'nın Devamı. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin aile gelir düzeylerine göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları

Bağımlı değişken	Gruplar	n	Ortalamalar	Std. Sapma
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	999'a kadar	184	62,18	11,05
	1000 - 1999	307	64,72	11,31
	2000 - 2999	113	65,36	10,21
	3000 ve üzeri	87	63,98	11,44
Özerklik	999'a kadar	184	56,60	9,29
	1000 - 1999	307	59,25	9,26
	2000 - 2999	113	58,18	9,54
	3000 ve üzeri	87	58,36	9,98
Çevresel hakimiyet	999'a kadar	184	58,38	9,97
	1000 - 1999	307	61,24	10,18
	2000 - 2999	113	60,38	10,64
	3000 ve üzeri	87	58,84	10,70

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) aile gelir düzeylerine göre ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan MANOVA'dan önce varsayımlardan biri olan Box'un M testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre (Box M= 76,34; F: 1,19; serbestlik derecesi 1 = 36; serbestlik derecesi 2 = 368313,1; p = 0,15) kovaryansların eşitliği varsayımı kabul edilmiştir. Aile gelir düzeyi gruplarının psikolojik iyi oluş alt ölçek ortalamalarının farklı olup olmadığını belirlemek için en az bir bağımlı değişken bakımından grupların ortalamaları arasında anlamlı fark olduğunu test eden Wilksin Lambda'sı hesaplanmıştır (WL = 0,96; F = 1,54 ve p = 0,07). Elde edilen sonuca göre aile gelir düzeyi gruplarının ortalamaları arasındaki fark, hiçbir bağımlı değişken için anlamlı bulunmamıştır.

4.4. Öğrencilerin Anne-baba Tutumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) anne-baba tutumlarına göre betimsel istatistikleri ve çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne-baba tutumlarına göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları

Bağımlı değişken	Gruplar	n	Ortalamalar	Std. Sapma
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Demokratik	596	65,13	10,76
	Koruyucu-istekçi	47	59,70	9,91
	Otoriter	48	54,94	11,68
Özerklik	Demokratik	596	58,48	9,36
	Koruyucu-istekçi	47	57,92	9,13
	Otoriter	48	55,81	10,64
Çevresel hakimiyet	Demokratik	596	60,87	10,07
	Koruyucu-istekçi	47	56,21	10,06
	Otoriter	48	53,50	10,71
Bireysel gelişim	Demokratik	596	65,68	9,24
	Koruyucu-istekçi	47	63,02	10,16
	Otoriter	48	60,63	11,33
Yaşam amacı	Demokratik	596	62,11	9,07
	Koruyucu-istekçi	47	58,34	10,29
	Otoriter	48	54,58	11,64
Kendini kabul	Demokratik	596	58,74	10,59
	Koruyucu-istekçi	47	53,34	9,72
	Otoriter	48	47,54	13,19

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) anne-baba tutumlarına göre ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan MANOVA'dan önce varsayımlardan biri olan Box'un M testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre (Box M= 62,77; F: 1,42; serbestlik derecesi 1 = 42; serbestlik derecesi 2 = 44558; p = 0,36) kovaryansların eşitliği varsayımı kabul edilmiştir. Bu sonuca dayanarak farklı anne-baba tutumlarına göre grupların psikolojik iyi oluş alt ölçek ortalamalarının farklı olup olmadığını belirlemek için en az bir bağımlı değişken bakımından grupların ortalamaları arasında anlamlı fark olduğunu test eden Wilks'in Lambda'sı hesaplanmıştır (WL = 0,90; F = 6,33 ve p < 0,01). Elde edilen sonuca göre anne-baba tutum gruplarının bağımlı değişkenlere ilişkin ortalamaları arasındaki farklardan en azından birisinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulguya dayanarak psikolojik iyi oluş alt ölçeklerine ilişkin ortalama düzey bakımından anne-baba tutum gruplarının önemli farklılıklar gösterdiği söylenebilir.

Anne-baba tutum gruplarının psikolojik iyi oluşun hangi alt ölçeklerinde önemli farklılıklar göstereceğini belirlemek için F testi yapılmıştır. F testi (diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeği için F=24,01, p < 0,001; özerklik alt ölçeği için F= 1,81, p = 0,17; çevresel hakimiyet alt ölçeği için F= 15,38, p < 0,001; bireysel gelişim alt ölçeği için F = 7,61, p = 0,001; yaşam amacı alt ölçeği için F= 16,99, p < 0,001 ve kendini kabul alt ölçeği için F=28,12, p < 0,001) sonuçlarına göre özerklik alt ölçeği dışındaki tüm alt ölçeklerde anne-baba tutum gruplarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli farklar bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş alt ölçek ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olan anne-baba tutum gruplarını belirlemek için Scheffee testinden yararlanılmıştır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin puan ortalamalarının otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Koruyucu-

istekçi ve otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçek puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çevresel hakimiyet alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin puan ortalamalarının otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Koruyucu-istekçi ve otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin çevresel hakimiyet alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bireysel gelişim alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin puan ortalamalarının otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Koruyucu-istekçi ve demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerle koruyucu-istekçi ve otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin bireysel gelişim alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaşam amacı alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin puan ortalamalarının otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Koruyucu-istekçi ve otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin yaşam amacı alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Kendini kabul alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin puan ortalamalarının otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin ortalamalarından; koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin puan ortalamalarının otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.5. Öğrencilerin Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) stresli yaşam olayları yaşama sıklıklarına göre betimsel istatistikleri ve çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stresli yaşam olayları yaşam sıklığına göre betimsel istatistikleri ve MANOVA sonuçları

Bağımlı değişken	Gruplar	n	Ortalamalar	Std. Sapma
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Stresli yaşam olaylarını yaşamamış olanlar	101	63,91	11,58
	Stresli yaşam olaylarını orta düzeyde yaşamış olanlar	377	65,16	10,76
	Stresli yaşam olaylarını yüksek düzeyde yaşamış olanlar	213	62,16	11,33
Özerklik	Stresli yaşam olaylarını yaşamamış olanlar	101	57,65	10,15
	Stresli yaşam olaylarını orta düzeyde yaşamış olanlar	377	58,01	9,18
	Stresli yaşam olaylarını yüksek düzeyde yaşamış olanlar	213	58,99	9,58
Çevresel hakimiyet	Stresli yaşam olaylarını yaşamamış olanlar	101	61,35	10,98
	Stresli yaşam olaylarını orta düzeyde yaşamış olanlar	377	60,86	10,06
	Stresli yaşam olaylarını yüksek düzeyde yaşamış olanlar	213	57,95	10,20
Bireysel gelişim	Stresli yaşam olaylarını yaşamamış olanlar	101	64,57	10,69
	Stresli yaşam olaylarını orta düzeyde yaşamış olanlar	377	65,68	9,22
	Stresli yaşam olaylarını yüksek düzeyde yaşamış olanlar	213	64,48	9,54
Yaşam amacı	Stresli yaşam olaylarını yaşamamış olanlar	101	61,53	10,35
	Stresli yaşam olaylarını orta düzeyde yaşamış olanlar	377	62,46	9,01
	Stresli yaşam olaylarını yüksek düzeyde yaşamış olanlar	213	59,24	9,83
Kendini kabul	Stresli yaşam olaylarını yaşamamış olanlar	101	58,99	12,23
	Stresli yaşam olaylarını orta düzeyde yaşamış olanlar	377	58,48	10,74
	Stresli yaşam olaylarını yüksek düzeyde yaşamış olanlar	213	55,37	11,07

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin (diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul) stresli yaşam olaylarını yaşama sıklığı gruplarına göre ortalamaların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan MANOVA'ya dan önce varsayımlardan biri olan Box'un M testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre (Box M= 47,11; F: 1,10; serbestlik derecesi 1 = 42; serbestlik derecesi 2 = 315617,66; p = 0,29) kovaryansların eşitliği varsayımı kabul edilmiştir. Bu sonuca dayanarak stresli yaşam olayları yaşama sıklığı değişen grupların psikolojik iyi oluş alt ölçek ortalamalarının farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla en az bir bağımlı değişken bakımından grupların ortalamaları arasında anlamlı fark olduğunu test eden Wilks'in Lambdası hesaplanmıştır (WL = 0,93; F = 3,70 ve p = 0,001). Elde edilen sonuca göre stresli yaşam olayları yaşama sıklığı gruplarının bağımlı değişkenlere ilişkin ortalamaları arasındaki farklardan en azından birisinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Stresli yaşam olayları yaşama sıklığı değişen grupların psikolojik iyi oluş ölçeğinin hangi alt ölçeklerinde önemli farklılıklar göstereceğini belirlemek amacıyla F testi yapılmıştır. F testi (diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeği için F=5,07, p= 0,006; Ötorite / özerklik alt ölçeği için F= 0,98, p = 0,37; çevresel hakimiyet alt ölçeği için F= 6,46, p= 0,001; bireysel gelişim alt ölçeği için F = 1,28, p = 0,27; yaşam amacı alt ölçeği için F= 7,87, p= 0,0004 ve kendini kabul alt ölçeği için F=6,30, p = 0,002) sonuçlarına göre stresli yaşam olayları yaşamamış, orta düzeyde yaşamış ve yüksek düzeyde yaşamış olan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt ölçekleri puan ortalamaları arasında anlamlı farklar bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş alt ölçek ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olan stresli yaşam olayları yaşayan grupları belirlemek için Sheffee testinden yararlanılmıştır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde orta düzeyde stresli yaşam olayları geçirmiş bireylerin ortalamalarının yüksek düzeyde stresli yaşam olayları geçirmiş

bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında stresli yaşam olayları yaşamamış grupla stresli yaşam olaylarını orta düzeyde yaşamış grubun ve stresli yaşam olaylarını yüksek düzeyde yaşamış grubun ortalamaları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bu sonuca dayanarak orta düzeyde stresli yaşam olayları geçirmiş grubun ve yüksek düzeyde stresli yaşam olayları geçirmiş gruptan daha yüksek diğerleriyle olumlu ilişkiler puanına sahip olduğu söylenebilir.

Çevresel hakimiyet alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde stresli yaşam olayları yaşamamış olanlar ve orta düzeyde yaşayan gruplarla yüksek düzeyde yaşayan grubun puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Bunun yanında stresli yaşam olayları yaşamamış olanlar ve orta düzeyde yaşayan grupların çevresel hakimiyet alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bu sonuca dayanarak stresli yaşam olayları yaşamayan ve orta düzeyde yaşayan grupların stresli yaşam olaylarını yüksek düzeyde yaşayan gruptan daha yüksek çevresel hakimiyet puanına sahip olduğu söylenebilir.

Yaşam amacı alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde stresli yaşam olaylarını orta düzeyde yaşayan grup ile yüksek düzeyde yaşayan grubun puan ortalamalarının istatistiksel olarak önemli düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Bunun yanında stresli yaşam olaylarını yaşamayan grupla orta düzeyde ve yüksek düzeyde yaşayan grupların yaşam amacı alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bu sonuca dayanarak stresli yaşam olaylarını orta düzeyde yaşayan grubun sık yaşayan gruptan daha yüksek yaşam amacı puanına sahip olduğu söylenebilir.

Kendini kabul alt ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde stresli yaşam olayları yaşamamış olanlar ve orta düzeyde yaşayan gruplarla yüksek düzeyde yaşayan grubun puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Bunun yanında stresli yaşam olayları yaşamamış olanlar ve orta düzeyde yaşayan grupların kendini kabul alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bu sonuca dayanarak stresli yaşam olayları

yaşamayan ve orta düzeyde yaşayan grupların stresli yaşam olaylarını yüksek düzeyde yaşayan gruptan daha yüksek kendini kabul puanına sahip olduğu söylenebilir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada incelenen alt problemlere ilişkin verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri bağımsız değişkenler açısından tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Kadın üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ile yaşam amacı düzeylerinin erkeklerin düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Cenkseven (2004), Cirhinlioğlu, (2006) ve Gürel (2009) araştırmalarında diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında kadın üniversite öğrencilerinin puanlarının, erkek üniversite öğrencilerinden yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Genel olarak kadınlar erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirmektedirler. Bu bulgular toplumsal cinsiyet gibi bazı sosyo-psikolojik değişkenlerle ilişkili olabilmektedir. Örneğin bireysel gelişim açısından bakıldığında kadınların eşitlikçi cinsiyet rollerini benimseyerek daha fazla bireysel gelişim odaklı olabilecekleri söylenebilir. Gürel (2009) araştırmasında kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirmelerini, kadınların daha yüksek akademik başarı beklentileriyle ilişkili olarak

yorumlamıştır. Özellikle bireysel gelişim alt boyutunun bu durum ile ilişkilendirilebileceği söylenebilir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından bakıldığında geleneksel olarak kadınlardan daha empatik olmaları ve diğer insanlarla daha iyi iletişim kurmaları beklenmektedir. Özerklik ve kendini kabul alt boyutlarında kadınların erkeklerden yüksek düzeyde olmamasının ise toplumsal cinsiyet algılarıyla ilişkili olabileceği söylenebilir. Geleneksel olarak kadınların özerk davranışları teşvik edilmemekte, özerklik erkeksi bir nitelik olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte kendini kabul boyutunun kadın cinsiyet rollerine ilişkin toplumsal algı nedeniyle kadınlarda yüksek çıkmadığı düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyleri ve cinsiyete ilişkin analiz sonuçlarında birlik bulunmamasıyla birlikte bu araştırmanın bulguları belirli oranda diğer araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Diğerleri, 1994; Cenkseven, 2004; Cirhinlioğlu, 2006; Arıcı, 2011; Gürel, 2009; Kuyumcu, 2012).

5.2. Öğrencilerin Annelerinin ve Babalarının Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Anne-baba eğitim düzeyi gruplarının ortalamaları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki fark hiçbir bağımlı değişken için anlamlı bulunmamıştır. Literatürde anne-baba eğitim düzeyi ve psikolojik iyi oluş puanlarına ilişkin sonuçlar tutarlılık göstermemektedir. Hamurcu (2011) araştırmasında baba eğitim düzeyi ile özerklik ve bireysel gelişim iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık saptanmış ve anne eğitim düzeyi ile diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile anne-baba eğitim düzeyinin ilişkili olması beklenen bir durumdur. TÜİK'in sonuçlarına göre eğitim düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır (TÜİK, 2011). Daha eğitilmiş anne-babaların çocuklarının psikolojik sağlığına daha özen göstermeleri, daha teşvik edici yaklaşımları ve iyi oluşları ile daha duyarlı olmaları beklenmektedir. TÜİK (2011) yaşam memnuniyeti araştırmasında ilköğretim mezunu olanlarda mutluluk oranı % 61,1 iken, yükseköğretim ya da üniversite mezunlarında bu oran % 66,7'ye çıkmıştır. Buna rağmen bu araştırmada anne-baba eğitim düzeyi gruplarının ortalamaları ve

psikolojik iyi oluş arasındaki farkın anlamlı çıkmaması çalışma grubunun benzer nitelikler göstermesi ile açıklanabilir. Katılımcıların sadece yaklaşık % 6'sının annesi lisans ya da lisansüstü mezundur. Yaklaşık % 15'inin babası lisans ya da lisansüstü mezundur. Buna karşılık hem annelerin hem de babaların büyük çoğunluğunun ilkokul mezunu durumda olması nedeniyle gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmemiş olabilir.

5.3. Öğrencilerin Aile Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Psikolojik iyi oluş ve aile gelir düzeyine ilişkin elde edilen sonuca göre ailelerin gelir düzeyi farklı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatürde ailenin sosyo-ekonomik düzeyi ile bireyin psikolojik iyi oluşunun ilişkilendirildiği araştırmalar bulunmaktadır (İşgör, 2011; Cenkseven, 2004). Edwards (2008), araştırmasında psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek sosyo-ekonomik düzey lehinde farklılaştığını belirlemiştir. İşgör (2011) düşük sosyo-ekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının üst sosyo-ekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuştur. Cenkseven (2004) araştırmasında, üst sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur. Psikolojik iyi oluş ile aile gelir düzeyi arasında ilişki görülmesi beklenen bir bulgudur, çünkü ekonomik bakımdan avantajlı bireylerin daha fazla fırsata sahip oldukları ve eğitim, sağlık, sosyal imkanlar, beslenme ve barınma koşulları bakımından daha fazla imkana erişebilecekleri söylenebilir. Buna rağmen bu beklentiler bu araştırma sonuçları bakımından desteklenmemiştir. Bu durum çalışma grubunun aile gelir düzeyi bakımından özelliklerinin benzer olmasıyla ilişkilendirilebilir. Çalışma grubundaki ailesinin aylık ortalama gelirin 3000 TL altında olması nedeniyle, aile gelir düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasında farkın incelenmesi güçleşmektedir.

5.4. Öğrencilerin Anne-Baba Tutumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Kişiliğin gelişiminde anne-baba tutumunun etkisi göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik iyi oluş ile anne-baba tutumunun bir etkileşiminin olacağı söylenebilir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş ile anne-baba tutumunun ilişkili olması beklenen bir durumdur. Bu araştırma bu beklentiyi desteklemiştir. Anne-baba tutumları farklı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre özerklik alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda anne-baba tutum gruplarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli farklar bulunmuştur. Demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul düzeylerinin otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular McCampbell (2012) araştırması ile benzerlik göstermektedir. McCampbell (2012) araştırmasında ebeveyn bağlanma stillerinin, psikolojik iyi oluşun özerklik boyutu dışında bütün boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur.

Uyumlu ve özgür bir aile ortamı içinde, tutarlı ve sağlıklı ilişkiler içinde yetişen çocuk, özerk bir birey olarak yetişkin yaşamına ulaşabilir (Yavuzer, 1986). Demokratik tutum gösteren anne-babalar çocuklarının özerk davranmasına izin verirler (Eldeleklioğlu, 1996). Strage ve Brant (1999) araştırmasında özerkliği teşvik edici ve destekleyici anne-baba tutumuyla büyüyen bireylerin, yetişkinlerle özgüvenli, kararlı ve olumlu yönelimli (positively oriented) ilişki kurduklarını belirtmektedir. Dolayısıyla demokratik anne-baba tutumu ile özerkliğin ilişkili olması beklenmektedir. Buna rağmen anne-baba tutumları ve özerklik boyutunun ilişki göstermemesi kültürle açıklanabilir. Türkiye’de toplumsal yaşamda bireylerin özerk davranışları pekiştirilmemekte çoğu zaman özerklik davranışları uyumsuzluk olarak görülmektedir. Oysa ki özerklik kendini

gerçekleştirmiş bireylerin özelliklerinden biridir. Maslow kendini gerçekleştirmiş bireylerin özelliklerini sıralarken bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet ihtiyacından söz eder (Schultz ve Schultz, 2004). Bu ihtiyaçlar birçok kişinin hayatında belirgin olarak ortaya çıkmamaktadır. Özellikle ergenlik döneminde bireyler anne ve babalarından uzaklaşarak bağımsızlaşma çabası gösterirler. Bu durum yaşamlarındaki anne-baba kaynaklı uyarıların görmezden gelinmesine ve özerkliğin pekiştirilmesi olarak görülebilir.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul alt boyutlarına puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Demokratik tutumu gösteren ebeveynler, çocuklarına ilgi ve koruyuculuk dengesini mükemmel düzeyde sağlayabilirler (Eldeleklioğlu, 1996). Dolayısıyla otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin daha düşük diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul düzeylerine sahip olmaları, bu bireylerin anne-baba tutumlarıyla ilişkilendirilebilir.

Koruyucu-istekçi anne-baba tutumunda anne-babanın aşırı koruması çocuğa gereğinden fazla kontrol ve özen göstermesi anlamına gelir. Otoriter anne-baba tutumunda çocuk dürüst ve dikkatli olmasına karşılık, küskün, silik, çekingen, başkalarının etkisinde kolay kalabilen, aşırı hassas bir yapıya sahip olabilir. Bunun sonucu olarak çocuk, diğer kimselere aşırı bağımlı, güvensiz, duygusal kırıklıkları olan bir kişi olabilir (Yavuzer, 1986). Bu nedenle bu tutum altında büyüyen bireylerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet düzeylerinin düşük olacağı söylenebilir. Diğerleri ile olumlu ilişkiler kuramayan ve çevresel koşulları kontrol edemeyen bireylerin kendini kabul düzeylerinin de düşmesi muhtemeldir. Koruyucu-istekçi ve otoriter tutumda kendi sorumluluklarını yerine getirmekte güçlük çeken bireylerin, diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurması ve çevresine ilişkin güçlü bir farkındalık yaşaması güçleşmektedir. Nitekim bu araştırmada bu tutumlarla yetişen bireylerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul düzeylerinin demokratik anne-baba tutumuyla

yetişen bireylere oranla daha düşük olması bunu desteklemektedir. Ayrıca Adler'e göre, büyüme sürecinde anne-babasından çok az ilgi gören ihmal edilen çocuklar, soğuk ve şüpheli olurlar. Yetişkin olduklarında sıcak insani ilişkiler kurmakta zorlanırlar, samimiyetten rahatsız olurlar ve birinin kendilerine dokunmasından ve yakın olmasından rahatsız olurlar (Burger, 2004). Bu araştırmada diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi ile otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuyla ilişki göstermesi bunu desteklemektedir.

Koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin bireysel gelişim, yaşam amacı alt ölçek puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek bireysel gelişim ve yaşam amacı puanına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Demokratik anne-baba tutumunda önemli konularda alınan kararların nedenleri çocukla tartışılır, onun görüşlerine değer verilir; sözel alış verişe olanak sağlanır (Kuzgun, 1972). Ayrıca çocuğun kendi istekleri doğrultusunda gelişmesine olanak verilir ve yapmak istedikleri cesaretlendirilir. Otoriter tutumda ise anne-babalar çocuklarının ihtiyaçlarından çok kendi istekleri doğrultusunda davranırlar. Dolayısıyla öğrencilerin bireysel gelişim ve yaşam amacı düzeylerinin otoriter anne-baba tutumunda, demokratik anne-baba tutumuna nazaran daha düşük olması beklenen bir sonuçtur.

Demokratik anne-baba tutumu ile diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabulün ilişki göstermesi anlamlı görülmektedir. Literatürde anne-baba tutumu ile iyi oluşun ilişkili olduğu çalışmalar mevcuttur. Türkmen'in (2011, 2012) çalışmasında anne-baba tutumu ile özsaygı ilişkili görülmüştür. Floyd ve diğerlerinin (1999) araştırmalarında farklı cinsel kimlik yönelimlerinde olan gençlerin anne-babaların kabul edici tutumları ve iyi oluşlarının ilişkili olduğu görülmüştür. Yılmaz'ın (2009) araştırmasında empati düzeyleri ile koruyucu-istekçi ve demokratik anne-baba tutumu açısından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Çocukların ve ergenlerin psiko-sosyal gelişimleri için en uygun aile ortamının temelinde sevgi ve saygının olduğu, demokratik anne-baba çocuk

ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005). Bu tutumun üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkilerini, çevresel hakimiyetini ve kendini kabulünü pozitif yönde etkilediği bu araştırmada görülmüştür. Bütün bu araştırma bulguları ve bu araştırmanın bulguları birlikte düşünüldüğünde demokratik anne-baba tutumlarının bireylerin iyi oluşları ile pozitif bir ilişki gösterdiği söylenebilir.

5.5. Öğrencilerin Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bulgulara göre, stresli yaşam olayları yaşamamış ve orta düzeyde yaşamış olan üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde yaşamış öğrencilerden daha yüksek diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Literatürde stresli yaşam olayları ile iyi oluşun ilişkili olduğu araştırmalar bulunmasına rağmen farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Emel (2003) araştırmasında benlik saygısı ile stresli yaşam olaylarının ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Obradovich (1990) araştırmasında stresli yaşam olayları psikolojik sağlık arasında ilişki görülmemiştir. İyi oluş ile stresli yaşam olaylarının ilişkisinin araştırmalarda farklı sonuçlar göstermesi stresin algılanması ve bireylerin stresli yaşam olaylarından etkilenmesinin farklı düzeylerde olmasının etkisi olarak görülmektedir.

Stresin algılanması ve ifade edilmesi cinsiyet değişkenine göre değişebilmektedir (Makepeace,1983). Shih (2003)'in araştırmasında erkek bireylerin başarı kaynaklı stres yaşadıkları, kadınların yaşadıkları stres ise kırılganlık (vulnerability) kaynaklı depresif semptomlardan kaynaklandığı görülmüştür.

Psikolojik sağlık diğer deyimle ruhsal sağlık, günlük yaşamda stresli olaylarla kabul edilebilir şekilde başa çıkabilen, sağlıklı, uyum sağlayabilen insanların ruh halini anlatan göreceli bir kavramdır (Wells, 2010). Psikolojik dayanıklılıkta önemli bir tehdit ya da olumsuzluk durumuna maruz kalınması ve gelişim

dönemlerini sekteye uğratabilecek önemli olumsuzluklara rağmen başarılı bir uyum sürecinin gerçekleştirilmesi gerekmektedir (Luthar ve diğerleri, 2000). Buradan hareketle ruh sağlığı için belirli düzeyde stresli olayın yaşanması gerekli olduğu söylenebilir.

Billingslea (1997), üniversite öğrencilerinin başa çıkma çabasının (coping effort), travmatik yaşam olayları ile ilişkisini incelediği çalışmada psikolojik dayanıklılığı (resilient) yüksek öğrencilerin, başa çıkma çabasının önemli derecede yüksek seviyede olduğunu belirlemiştir. Visser (2009) araştırmasında umut ve iyimserlik düzeyinin düşük depresif semptomları yordadığını saptamıştır. Yaşanan olayın özellikleri, süresi, şiddeti, yoğunluğu, tahmin edilebilirliği, kontrol edilebilirliği kişinin stresi algılamasını etkilemektedir. Birey bu şekilde olumsuz yaşantılarla başa çıkma becerileri edinerek başa çıkabilir ve psikolojik dayanıklılığını artırabilir. Öte yandan stresli yaşam olaylarının yüksek düzeyde yaşanmasının bireylerin psikolojik iyi oluşuna katkı göstermemesi anlamlı görülebilir. Bireyin başa çıkma yeteneklerini zorlayacak derecede stresli yaşam olaylarıyla yüzleşmesinin psikolojik iyi oluşa katkı göstermemesi beklenen bir durumdur. Yaşanan olay, kişiye sıkıntı verecek, yeniden uyum sağlamasını gerektirecek, alıştığı yaşam ve çözüm biçimlerini sorgulatacak ya da değiştirecek nitelikteyse birey, bu zorlu olayın üstesinden gelmek ve yeniden rahatlayıp uyum sağlamak için çabalar (Basut, 2006). Buradan hareketle stresin kimi zaman psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağladığı, kimi zaman psikopatolojiyi yordadığı ileri sürülebilir.

Stresli yaşam olayları bir çok fiziksel ve ruhsal sorunun yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Tausig, 1982). Bununla birlikte herkes için değişebilen, ama belirli dozda stres, varoluşun olumlu bir özelliğidir ve etkili bir işleyiş için gereklidir. Bu tür stres, yaşam güçlükleri ile başa çıkmada, bireysel yapıcılığın ve etkinliğin, fiziksel ve ruhsal dayanıklılığın artmasında önemli rol oynamaktadır (Bayık ve diğerleri, 2006). Bu durum bu araştırma sonuçlarındaki desteklenmiştir. Stresli yaşam olayları yaşamayan ve orta düzeyde stresli yaşam olayları yaşayan

grubun daha yüksek diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul düzeyine sahip olması anlamlı görülmektedir.

Araştırma sonucunda stresli yaşam olayları yaşamayan ve orta düzeyde stresli yaşam olayları yaşayan öğrencilerin, yüksek düzeyde stresli yaşam olayları yaşayan öğrencilere nazaran, diğerleriyle ilişkilerinde olumlu tutum gösterme (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kendi yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilme becerisi (evresel hakimiyet), yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğu inancı (yaşam amacı), geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu tutumları (kendini kabul) bakımından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonularınca stresli yaşam olaylarının yüksek düzeyde yaşanmadığı takdirde psikolojik iyi oluşu desteklediği görülmüştür.

6. BÖLÜM

VARGI VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulguları sonucunda ulaşılan vargılar değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına ilişkin öneriler, araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik olarak ele alınmıştır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne-baba tutumu, stresli yaşam olayları ve bazı demografik değişkenler bakımından değişip değişmediği sorusuna yanıt aranmıştır. Literatürde psikolojik iyi oluş düzeyleri ve cinsiyete ilişkin analiz sonuçlarında birlik bulunmamakla birlikte bu araştırmada kadınlar diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ile yaşam amacı bakımından erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirmişlerdir. Öğrencilerin annelerinin ve babalarının eğitim durumu ve aile gelir düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşması beklenmesine rağmen bu araştırmada bir farklılaşma görülmemiştir. Psikolojik iyi oluş ile anne-baba tutumunun ilişkili olması beklenen bir durumdur. Bu araştırmada demokratik anne-baba tutumu ile diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabulün pozitif ilişki göstermesi bu beklentiyi desteklemiştir. Ayrıca demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek bireysel gelişim ve yaşam amacı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Stresli yaşam olayları açısından bakıldığında stresli yaşam olayları yaşamayan ve orta düzeyde stresli yaşam olayları yaşayan grubun, yüksek düzeyde stresli yaşam olayları yaşamış gruptan daha yüksek diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul düzeyine sahip olması, belirli düzeyde stresli yaşam olaylarıyla yüzleşmenin psikolojik iyi oluşa katkı göstereceği, yüksek düzeyde stresli yaşam olaylarıyla yüzleşmenin ise psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyeceği şeklinde yorumlanmıştır.

Ulaşılan sonuçlar doğrultusunda sunulan öneriler aşağıda verilmiştir. Öneriler, araştırma bulgularına ilişkin ve araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik olarak ele alınmıştır.

6.1. Araştırma Bulgularına İlişkin Öneriler

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmanın katılımcılarını, 2011-2012 eğitim ve öğretim yılı bahar döneminde İnönü Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubu dikkate alınarak verilebilecek öneriler aşağıda sunulmuştur.

1) Bu araştırmada kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ile yaşam amacı düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirmeleri erkeklerin daha fazla psikolojik danışma hizmeti ihtiyacı duydukları anlamına gelebilir. Bu doğrultuda bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinden özellikle erkeklerin yararlanması sağlanabilir. Özellikle üniversite psikolojik danışma birimlerinde çalışan psikolojik danışmanlar bu bilgiyi göz önüne alabilirler

2) Anne-baba tutumu açısından, öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul düzeyleri incelendiğinde demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin düzeylerinin otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin düzeylerinden daha yüksek olduğunun bulunması alandan uygulayıcılar için özellikle önemlidir. Demokratik anne-baba tutumu bir önleyici ruh sağlığı çalışması olarak anne-babalara önerilmektedir. Bu araştırma bulgularından hareketle anne-baba tutumlarının psikolojik iyi oluşla ilişkisi yapılacak anne-baba eğitim programlarında vurgulanabilir.

3) Stresli yaşam olayları ile psikolojik iyi oluşun ilişkisi bu araştırmada ortaya konulmuştur. Farklı örneklem grupları ile stresli yaşam olayları ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ortaya konulabilir. Ayrıca stresin belli düzeyde yaşanmasının

psikolojik iyi oluşa katkı gösterdiği bu araştırma tarafından desteklendiği göz önünde bulundurularak alandan uygulayıcıların bireysel ve grupla çalışmalarında bu bilgiyi danışma sürecinde kullanabilirler.

4) Stresli yaşam olayları gibi genellikle klinik örneklem üzerinde çalışılan bir değişkenin psikolojik iyi oluşla ilişki göstermesi öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve mutluluk gibi kavramlarla ilişkili olabileceği anlamına da gelebilir. Buradan hareketle bir başka araştırmada stresli yaşam olayları ve pozitif psikolojik niteliklerin çalışılması önerilebilir.

6.2. Araştırmacılara ve Uygulayıcılara Öneriler

1) Bu araştırmada anne-baba tutumu ve psikolojik iyi oluş ilişkilendirilmiştir. Bir başka araştırmada aile ortamı (family environment), algılanan sosyal destek gibi bireyin yakın sosyal yaşamına ilişkin doyumunu ya da doyumsuzluğunu temsil eden değişkenlerle psikolojik iyi oluş incelenebilir. Ayrıca evli, bekar ya da boşanmış bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenebilir.

2) Dünya'da psikolojik iyi oluşa ilişkin çalışmalara bakıldığında etnik köken, cinsiyet, dindarlık ve bir müdahale programının etkililiğinin incelenmesi gibi konuların araştırıldığı görülmektedir. Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında ise farklı etnik köken ve inanç gruplarının psikolojik iyi oluşlarının karşılaştırıldığı araştırmalar bulunmamaktadır. Dolayısıyla farklı etnik köken ve inanç gruplarının psikolojik iyi oluşları incelenebilir.

3) Bu araştırmada stresli yaşam olayları; major hayat olayları ve katastrofik durumlar olarak ele alınmıştır. Bir başka araştırmada günlük olaylar (daily hassles), iş stresi, mobbing (psikolojik yıldırma) gibi farklı stres kaynakları ile psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenebilir.

4) Bu araştırmada İnönü Üniversitesi'nin ağırlıklı olarak Eğitim, Fen-Edebiyat, İİBF gibi fakültelerinden veri elde edilmiştir. Çalışma grubu sosyo-ekonomik anlamda benzer özellikler gösteren bireylerden oluşmaktadır. Bu durum bu araştırma için sosyo-ekonomik özelliklerin psikolojik iyi oluşla ilişkisinin ortaya konulmasında bazı sınırlılıklara neden olmaktadır. Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin psikolojik iyi oluşunun farklılaşp farklılaşmadığı araştırılabilir. Böylece sosyo-ekonomik düzey ve psikolojik iyi oluşun ilişkisi daha ayrıntılı olarak ortaya konabilir.

5) Bu araştırma İnönü Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenimlerine devam eden öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Üniversitelerin farklı fakültelerinde veya farklı üniversitelerde okuyan öğrenciler üzerinde araştırmalar yapılarak ulaşılan sonuçlar karşılaştırılabilir. Özellikle farklı coğrafi bölgelerdeki üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri karşılaştırılabilir.

6) Psikolojik iyi oluşa ilişkin araştırmalar üniversite öğrencileri dışındaki örneklerle çalışılabilir. Farklı yaş gruplarındaki, farklı meslekteki bireylerin psikolojik iyi oluşları incelenebilir. Ayrıca boylamsal çalışmalarla psikolojik iyi oluşun farklı yaşam dönemlerine göre değişip değişmediği araştırılabilir. Bununla birlikte literatürde psikolojik iyi oluşa ilişkin çalışmalar incelenerek meta analiz çalışmaları yapılabilir.

7) Psikolojik iyi oluş kuramı evrensel bilgilerden oluşmasına rağmen Psikolojik İyi Olma Ölçeği uyarlaması bazı kültürel sınırlılıklar barındırmaktadır. Mevcut Psikolojik İyi Olma Ölçeği uyarlaması ait olduğu kültürün deyimlerini ve ifadelerini barındırmaktadır. Türk kültürüne uygun deyim ve ifadelerden oluşan bir psikolojik iyi oluş ölçeği çalışması veri elde etme sürecinde katılımcılar tarafından daha iyi anlaşılabilir. Bu nedenle Türk kültürüne uygun psikolojik iyi oluş ölçeği geliştirilmesi yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

- Adalet Bakanlığı Adli İstatistik Arşivi (t.y.). Erişim: 15 Ekim 2012, <http://www.adlisicil.adalet.gov.tr>
- Adler, A. (2010). *İnsan tabiatını tanıma*. (A. Yörükan, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.(1994).
- Agliata, A. K. (2005). *College students well-being: The role of parent-college student expectation discrepancies and communication*. Doctorate thesis. University Of Central Florida Orlando, Florida.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z . (2004). Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* : 13 (1). 31-36.
- Bayık, A., Altuğ Özsoy, S., Ardahan, M., Özkahraman, Ş., Başalan-İz, F. (2006). Kadınların stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşma durumları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 9, (2). 1-12.
- Billingslea, E. (1997). *Differences in coping efforts: The effects of psychological symptoms and traumatic life events*. Master Of Arts. Southern Connecticut State University, New Haven, Connecticut.

- Brandy, J. M. (2011). *Depression in freshmen college students*. Doctorate thesis. Loyola University. Chicago. Illinois.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2004). *Kişilik*. (İ. D. E. Sarıoğlu, Çev.) İstanbul; Kaknüs Yayınları. (2006).
- Burns, D. D. (1980). *İyi hissetmek*. (H. A. Karaosmanoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları (2011).
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının belirlenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., Kolander, C. H. (1992). *Counseling for spiritual wellness: Theory and practice*. American Counseling Association.
- Cirhinlioğlu, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cole, B. P. (2008). *Corelations between trait and academic measures of hope and inventory on learning climate and student well-being*. Masters of Science. University Of Kansas.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. (Ergene, T. Çev.). Ankara; Mentis Yayıncılık. (2005).

- Coşkun, A., Savaş, H. A., Tamar, D., Arkonaç, O., Erkoç, Ş. Güveli, M. (1995). İki Uçlu Mizaç Bozukluğu Hastalarında Yaşam Olayları. *Düşünen Adam*; 8 (1): 48-51
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi yayınları: Ankara.
- De Botton, A. (Yapımcı). (26 Mart 2000). *Philosophy: A guide to happiness*. [Belgesel]. Londra: Diverse Productions.
- Giray, M. & Ergin, C. (2006). Çift-kariyerli ailelerde bireylerin yaşadıkları iş-aile ve aile-iş çatışmalarının kendini kurgulama davranışı ve yaşam olayları ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), 83-101.
- Drew, J. B. ve Glaser, J. K. K. (1998). Defining wellness: Stress, illness, and the application of existing knowledge. *Psychological Inquiry*, 9, (1). pp. 37-40.
- Ekonomik ve Sosyal Göstergeler (1950-2010) (t.y.). Erişim: 15 Ekim 2012, <http://www.dpt.gov.tr>
- Eldeleklioğlu, J. (1996). *Karar stratejileri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişki*. Doktora tezi. Gazi üniversitesi. Ankara.
- Emel, S. (2003). *Self-esteem and stressful life events of university students*. Master Of Science. Middle East Technical University, Ankara.

- Floyd, F. J., Stein, T. S., Harter, K. S. M., Allison, A., Nye C .L. (1999). Gay, lesbian, and bisexual youths: Separation-individuation , parental attitudes, identity consolidation, and well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, (6).
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample, *Journal of Health and Social Behavior*, 21:219-23.
- Fromm, E. (1997). *Erdem ve mutluluk*. (A. Yörükan, çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (1947).
- Genel Kaza İstatistikleri (t.y.). Erişim: 11 Ekim 2012, [http:// www.trafik.gov.tr](http://www.trafik.gov.tr)
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri ve öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gürel, A. N. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being*. Master of Science. Middle East Technical University, Ankara.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Iwamoto, D. K. (2007). *The role of racial identity, ethnic identity, and Asian values as mediators of perceived discrimination and psychological well-being among Asian American college students*. Doctorate thesis, University of Nebraska-Lincoln.
- İlhan, İ. Ö. & Sayıl, I. (1999). Ankara'nın Mamak ilçesinde yapılan bir alan çalışması-zorlayıcı yaşam olayları ve ruhsal bozukluklar ilişkisi. *Kriz Dergisi* 7(1): 1-6.

- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara; Pegem Akademi.
- İşgör, i. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora tezi. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Deniz Kültür Yayınları. Samsun.
- Kart- Ersoy, M. (2004). Pozitif yanılısama ve psikolojik sağlık. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilimler Fakültesi Dergisi*. 59/4. 173-194.
- Kasschau, R. A. (2003). *Understanding psychology*. Glencoe/McGraw-Hill. Columbus, Ohio.
- Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review Psychology*. 48, 191-214.
- Kim, A. B. (2010). *Acculturation and Asian cultural values gap, relationship with parents, and pyschological well-being among Korean American young*. Doctorate thesis. Columbia University. New york.
- Korkmaz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordanması: Sosyo-demografik değişkenler, olumsuz yaşam olayları, algılanan beklentiler, algılanan ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi. İstanbul. 6. Basım 2004.

- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma. Doktora Tezi .Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Kuzgun, Y. (1972). Ana-baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kuzgun, Y. (2005). *PDR’de kullanılan ölçekler*, Nobel Yayın dağıtım, (1.Baskı). Ankara.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 44. 1-21.
- Lin, M. M. (2010). *Taiwanese college students process of major choice, work values, and psychological well-being*. Doctorate thesis. Alliant International University, Los Angeles.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Makepeace, j. M. (1983). Life events stress and courtship violence. *Family Relations*, 32 (1), 101-109.
- Marin, E. (2005). Coping with stressful life events: Psychometric characteristics of a new coping measure. Master of Arts. The University of Texas at El Paso.

- McCabe, B. A. (2010). *Character strengths and positive institutions: Effects on psychological wellness*. Doctorate thesis. University of Cincinnati.
- McCampbell, D. S.(2012). *Relationships between attachment and psychological well-being in Hispanic American and non-Hispanic White college students*. Dissertation. Fordham University. New York.
- Mechanic ve Hansell (1987) Adolescent competence, psychological well-being, and self-assessed physical health. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, (4), 364-374.
- Myers, J. E., Sweeney T. J. & Witmer J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*. 78, (3), 251-266.
- Nadine, F. (1996) Flying Solo at Midlife: Gender, marital status, and psychological well-being. *Journal of Marriage and Family*, 58, (4). 917-932.
- Nichols,R. C. (1962). A factor analysis of parental attitudes of fathers. *Child Development*, 33, (4), 791-802.
- Obradovich, A. F. (1990). *The relationship of stressful life events, social support, and personality to psychological and physical health*. Doctorate thesis. Ohio State University.
- Özer M, Karabulut , Ö. (2003) Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2),72-74.
- Palut, B. (2008). Düşünme stilleri ve anne baba tutumları arasındaki ilişki. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 24, 01-11.

- Quarashi, S.ve Evangelis, M. (2007). An investigation of psychological well-being and cultural identity in British Asian female students. *Mental health, Religion & Culture*. 10(3), 293-300.
- Rice, V. H. (2000). Handbook of stress, coping, and health. SAGE Publications. London.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. *British Journal of Psychiatry*. 147, 598-611.
- Ryan, M. R., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*. 52,141–66.
- Ryan, M. R., Deci, E. L. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9, 1–11.
- Ryff, C. D. (1995), Psychological well-being in adult life, *Current Directions in Psychological Science*, 4, (4), 99-104.
- 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.
- Ryff, C. D. ve 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., Lee, Y.H., Essex, M.J., Schmutte, P.S. (1994), My children and me: Midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*. 9, 195-205.

- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2002). Integrative science in pursuit of human health and well-being. Synder, C. R., Lopez, S. J. *Handbook of positive psychology*. (541-555). Oxford: Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1991). Psychological well-being in adulthood and old age: Descriptive markers and explanatory processes. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11, 144-171.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65 (1), 14-23.
- Schmutte, P. S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being reexamining methods and meanings. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 73, (3), 549-559.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. (Y. Aslay, Çev.) İstanbul Kaknüs Yayınları. (2004).
- Schwarzer, R. ve Schulz, U. (2003). *Handbook of Psychology*. [Elektronik Sürüm]. New Jersey: <http://onlinelibrary.wiley.com>. John Wiley & Sons, Inc.
- Selye, H. (1978). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1978.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. VI,(1), 1-19.
- Sezer, Ö. Ve Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyo demografik

değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 18,(3). 743-758.

Shih, J. H. F.(2003). *Sociotropy autonomy and depression: gender differences and the mediating role of stressful life events*. Doctorate thesis. University of California. Los Angeles.

Springer, K. W. & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*. 35,1080–1102.

Strage, A. & Brant, T.S. (1999). Authoritative parenting and college students academic adjustment and success. *Journal of Educational Psychology*. 91, (1),146-156.

Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.

Tausig, M. (1982). Measuring life events. *Journal Of Health And Social Behavior*, 23, (1), 52-64.

Teahan, J.E. (1963). Parental attitudes and college success. *Journal Of Educational Psychology*. 54, (2), 104-109.

Trotter, M. J. (2009). *Effects of participation in a mindfulness-based stress reduction program on college students psychological well-being*. Doctorate thesis. The University Of Minnesota.

Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*. 4, 12-17.

- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, (22).
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü (t.y.). Erişim: 29.06.2012. <http://tdkterim.gov.tr>.
- Türkmen, M. (2011). *Öznel iyi oluşun yapısı ve ana baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve ana baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 5(1), 41-73.
- Uğur, M. (2005). Stres kavramı ve psikiyatrik hastalıklar. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri: Medikal Açıdan Stres ve Çareleri. Sempozyum Dizisi No:47*. 13-33.
- Ural, Ş. (2010). Bir varoluş biçimi olarak "stres" ve gerçeklik. *Süleyman Demirel Üniversitesi Felsefe Dergisi*. 9, 77-85.
- Visser, P. L. (2009). Positive psychological and religious characteristics as moderators of negative life events and depressive symptoms: a multiethnic comparison. Master of Arts. East Tennessee State University.
- Walker, M.E. (2009). *Relationship of spirituality, subjective well-being, and psychological well-being in a population of African-American college students*. Doctorate thesis. Tennessee State University.

Wells, Ingrid E. *Psychological well-being*. Nova Science Pub. Inc, 2010
<http://books.google.com.tr>.

Yaşam Memnuniyeti Araştırması. (t.y.) Erişim: 10.07.2012.<http://www.tuik.gov.tr>.

Yavuzer, H.(1986). *Ana-baba ve çocuk*. Remzi Kitabevi. İstanbul. 16. Basım.
2003.

Yılmaz, A. (2009). *Suçta yönelmiş ve yönelmemiş 14-18 yaş arası ergenlerin empati düzeylerinin ve ana-baba tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi. Bursa.

Yörükoğlu, A. (1989). *Çocuk ruh sağlığı*. Özgür Yayınları. İstanbul. 27. Basım
2004

Ziskis. A. S. (2010). *The relationship between personality, gratitude, and psychological well-being*. Doctorate thesis, The State University of New Jersey, New Brunswick.

EKLER

Ek 1: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Örnek Maddeler

Ek 2: Anne-Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) Örnek Maddeler

Ek 3: Kişisel Bilgi Formu ve Stresli Yaşam Olayları Kontrol Listesi

Ek 4: Katılımcıların Bağımsız Değişkenlere Göre Betimsel İstatistikleri

Ek 1

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiOÖ)

Açıklama;

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında bir dizi ifade yer almaktadır. İfadeler 1-6 arasında katılıp katılmama durumunuza göre aşağıdaki gibi değer almaktadır:

1. Hiç katılmıyorum
2. Biraz katılmıyorum
3. Çok az katılmıyorum
4. Çok az katılıyorum
5. Biraz katılıyorum
6. Tamamen katılıyorum

İfadeleri okuduktan sonra öncelikle ifadeye katılıp katılmadığınızna karar veriniz. Bu kararı verdikten sonra **1-2-3** değerlerini alan “**katılmıyorum**” seçeneklerinden katılmama derecenize göre işaretleme yapınız. **4-5-6** değerlerini alan “**katılıyorum**” seçeneklerinden katılma derecenize göre size en uygun seçeneği işaretleyiniz. İşaretleme için seçeneği yuvarlak içine almanız yeterli olacaktır.

PİÖÖ Örnek Maddeler

	KATILMIYORUM			KATILYORUM		
	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.						
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.	1	2	3	4	5	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak her şeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44. Benim için başkalarıyla uyuşmak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

Ek 2

Anne-Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ)

Açıklama;

Size anne-babaların çocuklarını hangi yöntemlerle eğittiğini, çocuklarına toplumsal davranışlar kazandırırken nasıl davrandığını ifade eden cümlelerden oluşan bir liste verilmiştir. Sizden istenen, bu cümleleri okuyup bunların annenizin ve babanızın sizi eğitirken genellikle benimsediği davranışlara ne derece benzediğini, onların tutumuna ne kadar uyduğunu düşünerek cevap kâğıdınızdaki seçeneklerden uygun bulduğunuzu işaretlemenizdir.

Örnek:

Okula gidiş geliş saatlerimi çok sıkı kontrol eder, kimlerle arkadaşlık ettiğimi sorgular.

1. Hiç uygun değil
2. Pek uygun değil
3. Biraz uygun
4. Uygun
5. Çok uygun

Eğer anne ya da babanız sizin hangi saat nerede olduğunuzu ve kimlerle ne yaptığınızı çok sıkı bir biçimde izliyorsa “çok uygun”un karşılığı olarak 5’i, bu davranış anne ve babanızın tutumunu yansıtıyorsa “uygun”un karşılığı olarak 4’ü, bunu çoğunlukla yapıyor ama bazen sizi serbest bırakıyorsa “biraz uygun”un karşılığı olarak 3’ü, sizi genellikle serbest bırakıyorsa “pek uygun değil” in karşılığı olarak 2’yi, sizin ne yaptığınızla hiç ilgilenmiyorsa “hiç uygun değil” in karşılığı olarak 1’i işaretlemeniz beklenmektedir.

Cevaplarınızı ifadelerin karşısında bulunan “ANNEM” ve “BABAM” sütunlarına, annenizi ve babanızı ayrı ayrı düşünerek işaretleyiniz. İşaretlemek için uygun seçeneği yuvarlak içine almanız yeterli olacaktır.

Anne-Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) Örnek Maddeler

İFADELER		ANNEM					BABAM				
		Hiç Uygun Değil	Pek uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun
1	Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Arkadaşlarımı eve çağırma izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	Beni kendi emellerine ulaşmak için bir araç olarak kullanırdı.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlamıştır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	Her zaman, her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	Ona yaklaşmak istediğimde daima bana sıcak bir biçimde karşılık verir.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşılarmıştır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmam gerektiğini söyler.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	Başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Ek 3

Değerli Katılımcı,

Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda yapmakta olduğum yüksek lisans tez çalışması kapsamında, üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yürütmekteyim. Sizden ekteki anketi ve ölçekleri yanıtlarak bu araştırmaya katkıda bulunmanızı bekliyorum. Anketteki soruları okuyarak size uygun seçenekleri lütfen işaretleyiniz. Ölçeklerin yanıtlama sistemi ayrıca açıklanmıştır. Yanıtlarınız bilimsel bir araştırmada kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Lütfen içten ve samimi olarak yanıt veriniz ve *hiçbir maddeyi boş bırakmayınız*. Katkılarınız için çok teşekkür ederim.

Musa KARABEYESER

Hacettepe Üniversitesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.D.

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz:

() Kadın () Erkek

2) Fakülteniz:

- () Eğitim Fakültesi
 () Fen-Edebiyat Fakültesi
 () Hukuk Fakültesi
 () İktisadi İdari Bilimler Fakültesi
 () Güzel Sanatlar Fakültesi
 () Mühendislik Fakültesi
 () Diğer (Lütfen yazınız):

3) Yaşınız (Lütfen yazınız):

4) Annenizin öğrenim durumu nedir?

- () Okuma-yazma bilmiyor
 () Okuma-yazma biliyor
 () İlkokul mezunu
 () Ortaokul Mezunu
 () Lise mezunu
 () Üniversite mezunu
 () Yüksek lisans / Doktora

5) Babanızın öğrenim durumu nedir?

- Okuma-yazma bilmiyor
- Okuma-yazma biliyor
- İlkokul mezunu
- Ortaokul Mezunu
- Lise mezunu
- Üniversite mezunu
- Yüksek lisans / Doktora

6) Ailenizin aylık ortalama geliri ne kadardır?

- 999 TL'ye kadar
- 1000-1999 TL arası
- 2000-2999 TL arası
- 3000-3999 TL arası
- 4000-4999 TL arası
- 5000 TL ve daha fazla

STRESLİ YAŞAM OLAYLARI KONTROL LİSTESİ

Aşağıda yaşamda geçirilebilecek bazı önemli olaylar verilmiştir. Lütfen bu olayları şu ana kadar yaşadığınız veya bu sıralar yaşıyorsanız “evet”, yaşamadıysanız “hayır” seçeneğini işaretleyiniz.

- | | | |
|---|----------|-----------|
| 1) Psikolojik bir rahatsızlık geçirdiniz mi? | Evet () | Hayır () |
| 2) Önemli bir fiziksel hastalık veya yaralanma geçirdiniz mi? | Evet () | Hayır () |
| 3) Sürekli tedavi gerektiren bir fiziksel hastalığınız var mı? | Evet () | Hayır () |
| 4) Ailenizde ağır bir hastalık geçiren veya süreğen hastalığı olan biri var mı? | Evet () | Hayır () |
| 5) Ailenizden bir yakınınızı (anne-baba-kardeş) kaybettiniz mi? | Evet () | Hayır () |
| 6) Önemli bir trafik kazası geçirdiniz mi? | Evet () | Hayır () |
| 7) Deprem, yangın gibi bir doğal felakete maruz kaldınız mı? | Evet () | Hayır () |
| 8) Hukuki bir ceza alma veya hapse girme durumu yaşadınız mı? | Evet () | Hayır () |
| 9) Ailenizden biri ceza aldı mı veya hapse girdi mi? | Evet () | Hayır () |
| 10) Ailenizde boşanma veya şiddetli geçimsizlik durumu yaşandı mı? | Evet () | Hayır () |
| 11) Eğitim hayatınızda önemli bir başarısızlık dönemi yaşadınız mı? | Evet () | Hayır () |
| 12) Yaşamınızda fiziksel şiddete maruz kaldınız mı? | Evet () | Hayır () |
| 13) Yaşamınızda cinsel istismar ya da saldırıya maruz kaldınız mı? | Evet () | Hayır () |
| 14) İsteğiniz dışında ailenizden uzun süre ayrı kaldınız mı? | Evet () | Hayır () |
| 15) Bir çatışma ya da savaş ortamında yaşadınız mı? | Evet () | Hayır () |
| 16) Ailenizde önemli ekonomik sıkıntılar yaşandı mı? | Evet () | Hayır () |
| 17) Sık sık taşınma veya okul değiştirme durumu yaşadınız mı? | Evet () | Hayır () |
| 18) Hiç kimseye anlatamadığınız yoğun stresli bir olay yaşadınız mı? | Evet () | Hayır () |

Ek 4

Tablo 1. Katılımcıların bağımsız değişkenlere göre betimsel istatistikleri

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	432	62,5
Erkek	259	37,5
Anne-Baba Tutumu	Frekans	Yüzde
Demokratik	319	46
Otoriter	33	5
Koruyucu-İstekçi	339	49
Aile Gelir Düzeyi	Frekans	Yüzde
3000 TL'nin altı	587	87
3000 TL'nin üstü	104	13
Yaş Ortalaması	21,62 (Ss: 2.39)	

Tablo 2. Katılımcıların anne ve babalarının öğrenim düzeyi

Öğrenim Düzeyi	Anne öğrenim düzeyi		Baba öğrenim düzeyi	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Okur-yazar değil	147	21,27	25	3,62
Okur-yazar	77	11,14	43	6,22
İlkokul	287	41,53	229	33,14
Ortaokul	50	7,24	142	20,55
Lise	91	13,17	152	22,00
Üniversite	35	5,07	94	13,60
Lisansüstü	4	0,58	6	0,87
Toplam	691	100	691	100

Tablo 3. Katılımcıların fakültelere göre dağılımı

Fakülteler	Frekans	Yüzde
Eğitim	198	28,65
Fen- Edebiyat	254	36,76
İİBF	117	16,93
Diğer*	122	17,66
Toplam	691	100