

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE OTANTİK MUTLULUK İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Kalbinur ABLEY

Danışman
Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

SAMSUN
2024

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

08 /02 / 2024

Kalbinur ABLEY

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE OTANTİK MUTLULUK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 8.02.2024 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 25

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

08 /02 / 2024

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

ÖZET

OTANTİK MUTLULUK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kalbinur ABLEY
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Yüksek Lisans, Mart/2024
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının ve otantik mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılı Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde lisans programlarında öğrenim gören 383 kadın, 117 erkek toplam 500 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verileri toplamak için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Otantik Mutluluk Ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS 21 istatistik paket programı kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testi sonucu araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın alt problemlerinin amacına uygun olarak, bağımsız gruplar için t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi testleri uygulanmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak alınmıştır. Yapılan analizi sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile otantik mutluluk alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde ($r=.641$; $p<.01$) ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmada öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile kararsız mutluluk alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı negatif yönde orta düzeyde ($r= -.558$; $p<.01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar sözcükler: Psikolojik iyi oluş, Otantik mutluluk, Kararsız mutluluk

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTHENTIC HAPPINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Kalbinur ABLEY
Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Studies
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master, March/2024
Supervisor: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

The aim of this research is to examine the psychological well-being and authentic happiness levels of university students in terms of some demographic variables. For this purpose, the relational screening model, one of the general screening models, was used in the research. The study group of the research consists of a total of 500 university students, 383 female and 117 male, studying in undergraduate programs at Ondokuz Mayıs University in the 2022-2023 academic year. Psychological Well-Being Scale and Authentic Happiness Scale and a personal information form were used to collect data. IBM SPSS 21 statistical package program was used to analyze the data obtained. Since it was determined that the research data showed normal distribution as a result of the Kolmogorov-Smirnov test, parametric tests were used in the analysis of the data. In this context, in accordance with the purpose of the sub-problems of the research, t-test for independent groups, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Coefficient Analysis tests were applied. The margin of error in the research was taken as .05. When the results of the analysis were examined, it was found that there was a significant and positive moderate ($r=.641$; $p<.01$) relationship between the students' psychological well-being score averages and the authentic happiness subscale score averages. In the study, it was determined that there was a significant, negative, moderate ($r= -.558$; $p<.01$) relationship between the students' psychological well-being mean scores and the ambivalent happiness subscale mean scores.

Keywords: Psychological well-being, Authentic happiness, fluctuating happiness

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Otantik mutluluk, olumlu duygular, bağlılık ve yaşamda bir anlam ve amaç duygusu içeren öznel ve çok boyutlu bir yapıdır ve olumlu ilişkiler geliştirmek, farkındalık uygulamak ve anlamlı hedefler ve faaliyetler peşinde koşmak gibi çeşitli müdahalelerle elde edilebilir. Psikolojik iyi oluş ise, insanların hayatlarının her alanında daha mutlu, daha tatmin edici ve daha kaliteli yaşamına olanak tanır. İnsanların zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri ve bu ihtiyaçları karşılamak için gereken kaynakları bulabilmeleri, psikolojik olarak iyi oluşun temelidir. Öğrenciler, kendilerine uygun hobiler ve buldukları gerçek mutluluğa ulaşabilirler. Kendi değerleriyle uyumlu olmasını sağlamak, öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve onların daha iyi tanımlarına yardımcı olur. Sağlıklı ilişkiler kurmak da otantik mutluluğu artırmakta önemlidir. Öğrenciler, pozitif ve arkadaşları edinerek kendilerini daha mutlu hissedebilirler. Yüksek lisansa adım atmamda bana her zaman destek olan aileme, bütün çalışmalarım boyunca desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen kıymetli tez danışmanım Prof.dr. Hatice KUMCAĞIZ hocama ve araştırmamda yardımcı olan, desteğini esirgemeyen herkese sonsuz teşekkür ederim.

Kalbinur ABLEY

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	3
1.2 Problem Cümlesi	4
1.3 Araştırmanın Amacı	4
1.4 Alt problemler	4
1.5 Araştırmanın Önemi	5
1.6 Sayıtlar	8
1.7 Sınırlılıklar.....	8
1.8 Tanımlar	8
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1 Psikolojik İyi Oluş	11
2.2 Otantik Mutluluk	14
2.3 Psikolojik İyi Oluş ve Otantik Mutluluk	16
2.4 İlgili Araştırmalar	17
2.4.1 Yurtiçi Araştırmalar	17
2.4.2 Yurt Dışı Araştırmalar	19
3. YÖNTEM	25
3.1 Araştırma Modeli	25
3.2 Evren Örneklem	25
3.3 Veri Toplama Araçları.....	27
3.3.1 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	27
3.3.2 Otantik Mutluluk Eğilimi Ölçeği	28
3.3.3 Kişisel Bilgi Formu	28
3.4 Verilerin Toplanması.....	28
3.5 Verilerin Analizi.....	29
4. BULGULAR.....	31
4.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluşları ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarına (Otantik Mutluluk Alt Boyutları ve Kararsız Mutluluk alt boyutu) İlişkin Bulgular	31
4.2 Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluşları ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarına (Otantik Mutluluk Alt Boyutları ve Kararsız Mutluluk alt boyutu) İlişkin Bulgular	32
4.3 Üniversite Öğrencilerinin İkamet Ettikleri Yere Psikolojik İyi Oluşları ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarına (Otantik Mutluluk Alt Boyutları ve Kararsız Mutluluk alt boyutu) İlişkin Bulgular	36
4.4 Üniversite Öğrencilerinin Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumu Göre Psikolojik İyi Oluşları ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarına (Otantik Mutluluk Alt Boyutları ve Kararsız Mutluluk alt boyutu) İlişkin Bulgular.....	38
4.5 Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıyı Algılama Durumu Göre Psikolojik İyi Oluşları ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarına (Otantik Mutluluk Alt Boyutları ve Kararsız Mutluluk alt boyutu) İlişkin Bulgular.....	41

4.6 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ile Otantik Mutluluk ve Kararsız Mutluluk Alt Boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığına İlişkin Bulgular	45
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
5.1 Tartışma.....	46
5.2 Sonuç ve Öneriler.....	51
5.2.1 Uygulayıcıya Yönelik Öneriler.....	52
5.2.2 Araştırmacıya Yönelik Öneriler.....	53
KAYNAKÇA.....	54
EKLER	61
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu.....	61
Ek 2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	62
Ek 3: Otantik Mutluluk Ölçeği.....	63
Ek 4: Etik Kurul Kararı	64
ÖZGEÇMİŞ	65



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3. 1. Çalışma Grubunun Sosyo-demografik Dağılımı	26
Tablo 3.2. Psikolojik İyi Hali Ölçeği ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarının (Otantik Mutluluk Eğilimi ve Kararsız Mutluluk Eğilimi) Normallik Testi Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları.....	29
Tablo 4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları.....	31
Tablo 4.2. Otantik Mutluluk alt boyut Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları	32
Tablo 4.3. Kararsız Mutluluk alt boyut Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları.....	32
Tablo 4.4. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	33
Tablo 4.5. Otantik Mutluluk Alt Boyut Puanlarının Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	34
Tablo 4.6. Kararsız Mutluluk Alt Boyut Puanlarının aylık gelir düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	35
Tablo 4.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının ikamet edilen yere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	36
Tablo 4.8. Otantik Mutluluk Alt Boyut Puanlarının İkamet Edilen Yere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	37
Tablo 4.9. Kararsız Mutluluk Alt Boyut Puanlarının ikamet edilen yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	37
Tablo 4.10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının ebeveynlerin birlikte yaşama durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	39
Tablo 4.11. Otantik Mutluluk Alt Boyut Puanlarının Ebeveyn Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	40
Tablo 4.12. Kararsız Mutluluk Alt Boyut Puanlarının ebeveyn durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	41
Tablo 4.13. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının akademik başarıyı algılama Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	42
Tablo 4.14. Otantik Mutluluk Alt Boyut Puanlarının akademik başarıyı algılama Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	43

Tablo 4.15. Kararsız Mutluluk Alt Boyut Puanlarının Akademik Başarıyı Algılama Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	44
Tablo 4.16. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş ile Otantik Mutluluk ve Kararsız Mutluluk Alt Boyutları arasındaki ilişkilere dair Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45



1. GİRİŞ

Bireyler ister teknolojik ister sosyal ilişkiler açısından hayatı kolaylaştırıcı imkânlarla sahip olsa da mutlu ve huzurlu yaşayamamanın eksikliğini hissederek bazı arayışlara yönelebilmektedirler. Mutluluk arayışı, tarih boyunca insanların uzun süredir devam eden bir hedefi olmuştur. Son yıllarda, pozitif psikoloji, otantik mutluluk kavramına özel bir odaklanma ile insanın refahı ve gelişmesi üzerine araştırmalara odaklanılarak alanyazında “Otantik mutluluk” kavramına yer verilmiştir. Otantik mutluluk, sadece zevk aramak veya acıdan kaçınmak yerine, anlamlı ve amaçlı bir hayat yaşamaktan kaynaklanan derin bir memnuniyet ve tatmin duygusunu ifade etmektedir. Mutluluk duygusu, kişiden kişiye değişebilir ve herkes için farklı anlamlar taşıyabilir. Bazıları mutluluğu para, başarı veya ilişkilerde bulurken, diğerleri doğada yürüyüş yapmak, kitap okumak veya sevdikleriyle zaman geçirmek gibi aktivitelerde bulabilirler (Seligman, 2002a).

Mutluluk, hayatın birçok yönünü etkileyebilir, ancak mutluluk, anlık bir duygu değildir; tam tersine, bir yaşam tarzıdır ve insan yaşamında önemli bir rolü bulunmaktadır. 21. yüzyılda bilim insanları mutluluğu araştırmaya, değerlendirmeye ve ölçebilir hale getirmeye önem göstermişlerdir. Mutlak ruh sağlığını ölçmek çok zordur. Sağlık görecelidir, mutlak bir ayrım çizgisi yoktur. Genel olarak, ruh sağlığının normal olup olmadığına karar vermek için üç ilke vardır: Birincisi, psikoloji ve çevrenin birliği. Normal zihinsel faaliyetler, içerik ve biçim olarak nesnel ortamlarla tutarlıdır. İkincisi, psikoloji ve davranışın birliği. Bu, bireyin psikolojisinin ve davranışının eksiksiz, birleşik ve koordineli bir süreç olduğu anlamına gelmektedir. Üçüncüsü, kişiliğin istikrarı. Kişilik, uzun süreli yaşam deneyimi sürecinde bireylerin oluşturduğu benzersiz bireysel psikolojik özelliklerin somut bir tezahürüdür. Birey yukarıdaki niteliklere sahip olduğunda, ruh sağlığında sorun olmaz, akademik ve iş hayatında başarılar elde edebilme olasılığı yüksek olur (Li, 2003).

Üniversite öğrencileri, refahlarını ve mutluluklarını etkileyebilecek farklı zorluklar ve stres faktörlerine sahip benzersiz bir popülasyondur. Akademik baskılar, sosyal ilişkiler ve yetişkinliğe geçiş, üniversite öğrencilerinin mutluluğunu etkileyebilecek faktörlerden sadece birkaçıdır (Pavot and Diener, 2008; Veenhoven, 2019). Bu nedenle, üniversite öğrencileri arasında gerçek mutluluğa katkıda bulunan

faktörleri anlamak, onların genel refahını ve başarısını artırmak için esastır. Son yıllarda, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyilik hali eğitimciler, araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanları arasında giderek artan bir ilgi konusu haline geldi. Üniversite öğrencileri genellikle akademik baskılar, sosyal ilişkiler, finansal zorluklar ve yetişkinliğe geçiş gibi zihinsel sağlıklarını ve esenliklerini etkileyebilecek çok sayıda zorluk ve stresle karşı karşıya kalır (Kumar ve Kar, 2020; Storrie, Ahern and Tuckett, 2010). Araştırmalar, üniversite öğrencileri arasındaki zayıf psikolojik iyi oluşun, düşük akademik performans, artan okul terki riski ve daha düşük yaşam doyumu seviyeleri gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Borrelli, Benevene, Fiorilli, D'Amelio and Pozzi, 2020; Liu, Wang and Li, 2021). Psikolojik iyi oluş, bir öğrencinin başarısında ve akademik başarısında kilit bir faktördür. Üniversite öğrencileri genellikle psikolojik sağlıklarını etkileyebilecek akademik stres, sosyal baskı ve finansal kısıtlamalar gibi çok sayıda zorlukla karşı karşıya kalır. (Yusoff, Rahim ve Yaacob (2017) tarafından yapılan bir araştırmaya göre psikolojik iyi oluş, "olumlu bir zihin durumu ve kişinin hayatını etkin bir şekilde yönetme kapasitesi" olarak tanımlanmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin genel sağlığı ve başarısı için psikolojik iyi oluşun önemi göz önüne alındığında, onların iyi oluşuna katkıda bulunan faktörleri ve bunu desteklemek için uygulanabilecek müdahaleleri anlamak çok önemlidir. Üniversite öğrencilerinin yaşam tarzları, eğitim programlarına, sosyal hayatlarına ve kişisel tercihlerine bağlı olarak değişir. Bazı öğrenciler, yurtlarda veya kiralamış oldukları evlerde kalıyorlar. Üniversite alanları, ders çalışmak, çalışmak, boş zamanlarında spor yapmak, kulüplere katılmak ve diğer sosyal etkinliklere katılmak gibi çeşitli etkinliklerle meşgul olurlar. Bu aktivitelerin doğru bir şekilde ayarlanması ve yapılması öğrencilerin mutluluklarına ve psikolojik iyi oluşlarını önemli ölçüde etkiler.

Üniversite öğrencileri olumlu ve iyimser bir ruh hali, mutlu ve neşeli bir ruh halini korumalı ve gelecek için güven ve umut dolu olmalıdırlar. Üzücü şeylerle karşılaştıklarında, kendi ruh halini nasıl kurması gerektiğini öğrenmelidir. Duygularını uygun şekilde düzenlemeyi, ifade etmeyi ve kontrol etmeyi bilmeli. Zihinsel olarak sağlıklı üniversite öğrencileri, iyi bir duygusal duruma, doğru benlik kavramına, uygun öz değerlendirmeye, eksiksiz bir kişilik yapısına, uyumlu kişilerarası ilişkilere ve iyi bir kariyer seçimi psikolojisine sahip olurlar. Üniversite

öğrencileri, hayatlarının en heyecan verici ve zorlu dönemlerinden birini yaşarlar. Yeni bir çevreye uyum sağlamak, akademik başarıya ulaşmak, sosyal ilişkilere ulaşmak ve nihai kariyerleri hakkında karar vermek gibi birçok zorlukla karşı karşıya kalırlar. Bu nedenle, otantik mutluluk ve psikolojik iyi oluş, üniversite öğrencileri için son derece önemli.

Otantik mutluluk, insanın içinde uyumlu bir yaşam sürmesi, kişisel değerlerine ve ilgi alanlarına uygun işler yapılması, kaliteli tavsiyeler kurması ve pozitif bir düşünce yapısına sahip olması ile elde edilir. Üniversite hayatı, genellikle akademik baskı, ekonomik zorluklar ve sosyal izolasyon gibi zorluklarla doludur. Bu zorluklar, öğrencilerin stres, anksiyete ve depresyon gibi duygusal problemler yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle, otantik mutluluk, olaylarla başa çıkmada önemli unsurdur. Otantik mutluluk, öğrencilerin kendini tanımalarına ve kendi değerlerine uygun olarak yaşamalarına yardımcı olur. Bu durum, öğrencilerin yaşamlarına anlam ve amaç kazandırır. Kendi değerlerine uygun olarak hareket etmek, öğrencilerin daha fazla özgüven kazanmalarına ve daha sağlıklı yaşam kurmalarına yardımcı olur. Otantik mutluluk, öğrencilerin stres ve kaygılarını azaltırken, pozitif bir düşünce yapısı geliştirmeye de yardımcı olur. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin otantik mutluluk düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılmıştır.

1.1 Problem Durumu

Psikolojik esenlik ve otantik mutluluk, özellikle üniversite ortamında, bir öğrencinin yaşamının önemli yönleridir. Üniversite öğrencileri, akademik baskı, sosyal talepler ve bir kimlik ve amaç duygusu geliştirme ihtiyacı dâhil olmak üzere birçok zorlukla karşı karşıyadır. Seligman ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, psikolojik iyi oluş "iyi hissetme ve yaşamda etkili bir şekilde işlev görmenin bir bileşimi" iken, otantik mutluluk "temelli bir iyi olma hali" anlamına gelir". Psikolojik iyi oluş ve otantik mutluluk, bir öğrencinin başarısının ve genel yaşam kalitesinin kritik yönleridir. Üniversiteler, pozitif psikoloji müdahaleleri ve sosyal destek ağlarının geliştirilmesi yoluyla psikolojik refahı ve gerçek mutluluğu teşvik edebilir.

Yükseköğretim Kurulu (YÖK) 2021-2022 öğretim dönemine ait yükseköğretim istatistiklerine göre, Türkiye'de 2021-2022 öğretim yılında

üniversitelerde 8 milyon 296 bin 959 öğrenci eğitim alıyor. Türkiye'nin nüfusu ise 85 milyon 279 bin 553. Bu da 1000 kişiden 95'inin üniversite öğrencisi olduğunu gösteriyor. Bu da Türkiye'deki her 10 kişinin neredeyse 1'inin üniversite öğrencileri olduğunu gösteriyor. Bu durum üniversite öğrencilerin otantik mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeyleri büyük bir ölçüde tüm Türkiye'nin otantik mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ifade ediyor. O yüzden de Üniversite öğrencilerinin gerçekten mutlu oluşu ve psikolojik açıdan iyi oluşu tüm ülkeyi büyük ölçüde olumlu yönde etkiler. Dolayısıyla, bu araştırmanın ve araştırma kapsamında ulaşılabilecek sonuçların, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve gerçek mutluluk ilişkisi temelinde, üniversitelerde pozitif psikolojinin öneminin vurgulanmasına ve farkındalıkların artırılmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.2 Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin otantik mutluluk düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının ve otantik mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.4 Alt problemler

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin Otantik Mutluluk Ölçeği'nin Otantik Mutluluk alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin Otantik Mutluluk Ölçeği'nin Kararsız alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin Otantik mutluluk düzeyleri aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin Kararsız mutluluk düzeyleri aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi oluşlarının ikamet ettikleri yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

8. Üniversite öğrencilerinin Otantik mutluluk düzeyleri ikamet ettikleri yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Üniversite öğrencilerinin Kararsız mutluluk düzeylerinin ikamet ettikleri yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi oluş düzeyleri ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Üniversite öğrencilerinin Otantik mutluluk düzeyleri ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
12. Üniversite öğrencilerinin Kararsız mutluluk düzeyleri ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
13. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik iyi oluş düzeyleri akademik başarıyı algılama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
14. Üniversite öğrencilerinin Otantik mutluluk düzeyleri akademik başarıyı algılama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
15. Üniversite öğrencilerinin Kararsız mutluluk düzeyleri akademik başarıyı algılama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
16. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ile Otantik Mutluluk ve Kararsız Mutluluk Alt Boyutları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.5 Araştırmanın Önemi

Psikoloji, insanların sadece hastalıklı, zayıf ve olumsuz yönlerine odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda güçlü ve olumlu özelliklerini de incelemeyi amaçlar. Araştırmalar, insanların doğuştan mutlu olma, anlaşılma ve sevilme gibi içsel ihtiyaçları olduğunu göstermektedir (Seligman, 2002a; Tarhan, 2013). Psikoloji alanındaki çalışmalar genellikle depresyon, stres ve bağımlılık gibi olumsuz sağlık durumlarına odaklanırken, günümüzde pozitif psikolojiyle ilgili araştırmalar da artmaktadır (Telef, 2013). Pozitif psikoloji, bireyin erdemlerini ve kişisel özelliklerini vurgulayarak kendi yaşam kalitesini artırmayı hedefler. Bu yaklaşım, hayatı değerli kılan unsurları anlamak için önemli bir fırsat sunar. Pozitif psikoloji, işlevselliğin ilerlemesi konusunda hastalıkların yokluğundan daha önemlidir ve olumsuz yönlerin yanı sıra olumlu yönlerin de dikkate alınması gerektiğini savunur (Demirci ve Ekşi, 2015).

Psikolojik iyi oluşun amacı, otantik mutluluğun, erdemin terennüm edilmesi ve yapmaya değer olan şeyleri eyleme geçirmektir. Seligman (2002a)'e göre mutluluğun;

güzel hayat, iyi hayat ve anlamlı hayat olmak üzere üç kökeni vardır. Araştırmalar, iyi hayat ve anlamlı hayat kavramlarının birbirinden farklı olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Baumeister ve diğerleri (2013) yaptıkları araştırmada, iyi hayat ve anlamlı hayat kavramları arasındaki farklılıkları incelemişlerdir. Araştırmalarında, iyi hayatın hedonik boyutunu, yani keyifli ve zevkli aktiviteleri vurgularken, anlamlı hayatın eudaimonik boyutunu, yani kişinin kendini gerçekleştirme, amaçlarına ulaşması ve başkalarına yardımcı olması gibi faktörleri vurgulamışlardır. Bu farklılıklar, iyi hayat ve anlamlı hayat kavramlarının birbirinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Hefferon ve Boniwell'in (2014) yaptıkları araştırmada ise, hedonik boyutta aktivitelerde bulunan bireylerin kısa zamanda yüksek olumlu duygu düzeylerine ulaştığı saptanmıştır. Ancak bu yüksek duygu düzeylerinin uzun vadede sürdürülebilir olmadığı belirtilmektedir. Diğer bir deyişle, iyi hayat kavramı, kısa vadede mutluluk sağlayabilirken, uzun vadede bir anlam kaybına neden olabilir.

Bu bağlamda, anlamlı hayat kavramı, kişinin kendini gerçekleştirme, değerleri ve amaçları doğrultusunda yaşaması ile ilişkilendirilmektedir. Anlamlı hayat, uzun vadede kişinin hayatından tatmin duygusu elde etmesine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, anlamlı hayat, kişinin kendine ve başkalarına fayda sağlamasına olanak tanıyarak, kişinin kendini değerli hissetmesine de katkıda bulunabilir (Steger et al., 2006). İyi hayat ve anlamlı hayat kavramları arasındaki farklılıklar, bireylerin hayatlarında hangi hedefleri ve değerleri önemsedikleri konusunda bilinçli bir tercih yapmalarını sağlayabilir. Bu tercihler, bireylerin hayatlarından daha fazla tatmin ve mutluluk elde etmelerine yardımcı olabilir. Çok sayıda araştırmaya göre, psikolojik iyi oluş ve otantik mutluluk, üniversite öğrencilerinin başarısı ve memnuniyeti için çok önemlidir. Örneğin, Seligman ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir araştırma, mutluluğu ve esenliği artırmayı amaçlayan pozitif psikoloji müdahalelerinin, üniversite öğrencileri arasında akademik performansı, kişisel gelişimi ve genel yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyebileceğini bulmuştur. Benzer şekilde, Diener ve Chan (2011) tarafından yapılan bir araştırma, mutlu ve tatmin olmuş öğrencilerin düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme gibi sağlıklı davranışlarda bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve depresyon gibi zihinsel ve fiziksel sağlık sorunları yaşama olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermiştir.

Ayrıca, mutlu ve tatmin olmuş öğrencilerin değerleri ve ilgi alanlarına uygun kariyerleri takip etme ve seçtikleri alanlarda iyi performans gösterme olasılıkları daha yüksek olduğundan, psikolojik esenlik ve gerçek mutluluk kariyer başarısını olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca meslektaşları ile olumlu ilişkilere sahip olma ve etkili lider olma olasılıkları daha yüksektir (Shin and Lyubomirsky, 2016). Genel olarak, üniversiteler, danışmanlık hizmetleri, sağlıklı yaşam programları ve pozitif psikoloji müdahaleleri dahil olmak üzere bir dizi inisiyatif uygulayarak öğrencileri arasında psikolojik refahı ve gerçek mutluluğu teşvik etmeye öncelik vermelidir (Keyes, 2006). Bunu yaparak üniversiteler, öğrencilerinin başarı ve memnuniyetinin yanı sıra topluluklarının genel sağlık ve esenliğine de katkıda bulunabilir.

Mutluluk, psikolojik iyi oluş için önem taşımaktadır. Güneşin az olduğu ülkelerde, insanların mutlu olma düzeylerinin düşük olduğu ve bunun sonucunda depresyon oranlarının yüksek olduğu ve daha çok sayıda intihar görülmektedir. (Hefferon and Boniwell, 2014). Depresyon, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonunun neden olabileceği karmaşık bir ruh sağlığı durumudur. Depresyonun kesin nedenleri tam olarak anlaşılamamakla birlikte, bu duruma yakalanma riskini artırabilecek birkaç faktör vardır. Depresyonu etkileyebilecek en önemli faktörlerden biri genettir. Araştırmalar, depresyonun ailelerde görülme eğiliminde olduğunu göstermiştir, bu da bozukluğun genetik bir bileşeni olabileceğini göstermektedir (Kendler et al., 2006). Çalışmalar ayrıca, ailesinde depresyon öyküsü olan kişilerin durumu kendilerinin geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Depresyona katkıda bulunabilecek bir diğer önemli faktör beyin kimyasıdır. Serotonin gibi beyindeki bazı kimyasallardaki dengesizlikler ruh halini etkileyebilir ve depresyona yol açabilir (Nestler et al., 2002). Sevilen birinin kaybı gibi stresli yaşam olayları da beyin kimyasını etkileyebilir ve depresyon riskini artırabilir. Psikolojik faktörler de depresyonda rol oynayabilir. Olumsuz düşünce kalıpları, düşük benlik saygısı ve çaresizlik veya umutsuzluk duygularının tümü depresyon gelişimine katkıda bulunabilir (Beck, 1967). Ek olarak, travma veya taciz yaşamış kişilerin depresyon geliştirme olasılığı daha yüksek olabilir. Yoksulluk içinde yaşamak, sosyal izolasyon yaşamak veya ayrımcılığa maruz kalmak gibi çevresel faktörler de depresyon riskini artırabilir (Kessler et al., 2010). Madde kötüye kullanımı ve kronik ağrı veya kanser gibi bazı tıbbi durumlar da depresyon gelişimine katkıda bulunabilir. Bu risk faktörlerini yaşayan herkesin

depresyon geliştirmeyeceğini ve bazı kişilerin herhangi bir belirgin risk faktörü olmadan depresyon geliştirebileceğini not etmek önemlidir. Bu nedenle depresyon, tanı ve tedaviye kapsamlı bir yaklaşım gerektiren karmaşık ve çok yönlü bir durumdur. Sonuç olarak, depresyon genetik, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonunun neden olabileceği bir ruh sağlığı durumudur. Bu faktörlerin belirlenmesi ve ele alınması, depresyonun önlenmesine veya yönetilmesine ve genel ruh sağlığı ve esenliğinin iyileştirilmesine yardımcı olabilir. Bu sebepten ötürü mutluluk bireysel iyilik için önemlidir. Ayrıca mutluluk psikolojik sorunları olan kişilerin iyi olma süreçlerine katkıda bulunmaktadır. Ama bazı kişiler mutlu olmaktan korkmaları, onların iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu çalışma ile ilgili araştırma yapıldığında ayrı ayrı psikolojik iyi oluş ve otantik mutluluk (Seligman, 2002b) hakkında “Otantik mutluluğun cephe çalışanlarının iş sonuçları üzerindeki etkisi” (Babakuş vd, 2008), “Psikolojik iyi olma ve kötü olma” (Ryff et al., 2016) gibi çalışmalar bulunmaktadır. Ancak alanyazın incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ve otantik mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu yönüyle araştırmanın orijinal bir çalışma olacağı tahmin edilmektedir.

1.6 Sayıtlılar

1. Ölçme araçlarının öğrencilere uygun şartlarda uygulandığı varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin veri toplama araçlarına samimi cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

1.7 Sınırlılıklar

1. Bu araştırmadan elde edilen veriler bireyin kendini değerlendirmesini içeren “Psikolojik Oluş Ölçeği” ve Otantik Mutluluk Ölçeği’nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.8 Tanımlar

Pozitif Psikoloji: Peterson (2000)’e göre pozitif psikoloji insan yaşamına başlamasına ve yaşamının bulunduğu yerden daha iyi bir yere götürmesine katkıda bulunan, bireyin olumlu olduğu ile ilgilenen bilim dalı olarak tanımlanabilmektedir.

Psikolojik iyi oluş: Psikolojik iyi oluş, yaşamın varoluşsal meydan okumalarıyla başa çıkma sürecini içerir ve bu, anlamlı amaçları sürdürme, kişisel

gelişim ve nitelikli ilişkiler kurma gibi faktörlere odaklanır (Keyes, Shmotkin and Ryff, 2002). Bu tanım, bireylerin yaşamlarındaki önemli konularla baş etme yetenekleri üzerinde durarak, psikolojik iyi oluşun geniş bir kapsamını içermektedir

Otantik mutluluk: Otantik mutluluk, doğru bir yaşam tarzı anlamına gelir (Martin, 2007). Başka bir deyişle özgünlük, bireylerin kendilerini hem kendilerine hem de başkalarına karşı dürüst ve gerçekçi olarak gösterme biçimleridir (Turan, 2013). Otantik mutluluk eğilimi: Otantik mutluluk kavramı, son yıllarda araştırmacıların ve uygulayıcıların bireylerin yaşamlarında derin bir esenlik ve doyum duygusuna nasıl ulaşabileceklerine odaklanmasıyla önemli ölçüde ilgi görmüştür. Otantik mutluluk, sadece haz aramak veya acıdan kaçınmak yerine, anlamlı ve amaçlı bir hayat yaşamaktan kaynaklanan bir var olma durumunu ifade eder (Seligman, 2002a).

İnsan refahı ve gelişmesi üzerine araştırmalara adanmış bir alan olan pozitif psikoloji, otantik mutluluk eğilimini teşvik etmede önemli bir rol oynamıştır. Pozitif psikoloji, mutluluk, memnuniyet ve tatmin gibi olumlu duygulara katkıda bulunan faktörlere ve bireylerin bu duyguları yaşamlarında nasıl geliştirebileceklerine odaklanır (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000).

Son yıllarda gerçek mutluluk eğilimi, eğitim, iş ve akıl sağlığı da dahil olmak üzere çeşitli alanlarda ilgi gördü. Eğitimde, öğrencilerin esenliğini ve akademik performansını iyileştirmek için pozitif psikoloji müdahalelerini teşvik etmeye artan bir vurgu yapılmaktadır (Froh, Sefick and Emmons, 2008). İş dünyasında, kuruluşlar çalışan refahının önemini kabul etmiş ve işyerinde gerçek mutluluğu teşvik etmeyi amaçlayan programlar uygulamıştır (Seligman et al., 2005).

Ruh sağlığında, otantik mutluluk eğilimi, olumlu duyguları ve esenliği teşvik etmeyi amaçlayan yeni müdahalelerin geliştirilmesine yol açmıştır. Örneğin, pozitif psikoloji müdahalelerini içeren bir psikoterapi türü olan pozitif psikoterapi, depresyon tedavisinde ve refahı arttırmada umut verici sonuçlar göstermiştir (Seligman et al., 2006).

Genel olarak, otantik mutluluk eğilimi, patolojiyi tedavi etmekten refahı geliştirmeye, anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmenin önemini vurgulamaya doğru bir kaymayı temsil eder. Bu eğilim ivme kazanmaya devam ettikçe, dünya çapında bireylerin ve toplulukların yaşamlarını iyileştirme potansiyeline sahiptir.

Kararsız mutluluk eğilimi: kararsız mutluluk kavramı veya yoğun, geçici zevk anlarının peşinden koşma modern toplumda bir trend haline geldi. Bu eğilim, sürekli mutluluk ve esenlik yerine anında tatmin ve hızlı düzeltmelerin peşinde koşmayı vurgular. Sosyal medya, teknoloji ve tüketim kültürünün yükselişi, bireylerin beğeniler, retweet'ler ve satın almalar yoluyla anında tatmin arayışıyla bu eğilime katkıda bulunmuştur (Linden, 2017).

Araştırmalar, kararsız mutluluk arayışının bireyler ve bir bütün olarak toplum için olumsuz sonuçları olabileceğini göstermiştir. Çalışmalar, uzun vadeli hedefler yerine anında tatmin olmaya öncelik veren bireylerin daha yüksek düzeyde stres, kaygı ve depresyon yaşama eğiliminde olduklarını bulmuştur (Huang et al., 2016). Bu eğilim aynı zamanda, bireyler kısa vadeli zevklerin ötesinde gerçek mutluluk ve amaç bulmakta zorlanabileceklerinden, yaşamda tatmin ve anlam eksikliğine de katkıda bulunabilir (Twenge and Campbell, 2009).

Ayrıca, kararsız mutluluk eğilimi, çevresel bozulma ve ekonomik eşitsizlik gibi daha geniş toplumsal sorunlarla ilişkilendirilmiştir. Tüketim yoluyla anında tatmin arayışı, aşırı tüketime ve kaynakların tükenmesine yol açarak çevresel bozulmaya katkıda bulunabilir (Jackson, 2011). Ek olarak, kısa vadeli zevke odaklanmak, bireyler eğitim veya tasarruf gibi uzun vadeli hedeflere yapılan yatırımlar yerine anlık tatmine yönelik harcamalara öncelik verebileceğinden ekonomik eşitsizliği sürdürebilir (Ferguson, 2017).

Genel olarak, kararsız mutluluk eğilimi, sürekli haz ve doyumdan uzaklaşmaya ve anında tatmine doğru bir kaymayı temsil eder. Kısa süreli zevklerin peşinde koşmak anlık mutluluklar sağlayabilirken, bireyler ve toplum için olumsuz sonuçlar doğurabilir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Psikolojik İyi Oluş

Diener (1984) iyi yaşam teorisini savunmaktadır. Diener (1984) 'e göre İyi yaşam teorisi, bireyin yaşamının anlamını ve amaçlarını bulma çabasının, kişinin iyi bir yaşam sürmesini sağlayan temel unsurlardan biri olduğunu öne sürmektedir. Diener (1984)'e göre İyi yaşam teorisi sadece dışsal faktörlerle değil, aynı zamanda içsel deneyimlerle de ilişkilidir. Yani sadece maddi başarılar veya dışsal hedeflere ulaşmak değil, aynı zamanda bireyin içsel dünyasında anlam ve amaç bulma süreci de önemlidir. Diener (1984)'e göre, bir bireyin iyi yaşamı, kendi değerlerini anlama, anlam ve amaçlarını keşfetme ve bu hedeflere yönelik olarak yaşamını şekillendirme çabasından doğmaktadır. İyi yaşam teorisi sadece mutluluğun yeterli olmadığını, aynı zamanda yaşamın anlamı ve amaç arayışının da önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin kendi değerlerine uygun bir yaşam sürmesi ve yaşamına anlam katması, iyi yaşam teorisinin temelini oluşturmaktadır (Diener, 1984).

Ryff (1989a)'ın psikolojik iyi oluş kuramına göre, kişinin psikolojik iyi oluşu, evrenin geniş evrenlerdeki olumlu içeriklere bağlanmaktadır. Altı bedenin oluşturduğu model;

1. Kendini kabul: Kişinin daha önceki yaşamını ya da kendisinden kendisine yönelik olumlu değerlendirmeleri,

2. Bireysel Gelişim: Bireysel olarak gelişme ve yetiştirme duygusu,

3. Yaşam amacı: Bireyin hayatının amaç ve niyetinin olduğu ve anlam ifadesinden tasavvufa dair inanç,

4. Diğerleriyle olumlu açıklamalar: kişiler arası ilişki ve etkileşimde yakınlık ve rağbet,

5. Çevresel hakimiyet: Kişinin arzu ve gereksinimi yeterli bir biçimde yönlendirebilme becerisi

6. Özerklik: Tek başına karar verebilme özelliğini içerir (Ryff, 1989).

Ryff (1989b)'e göre, psikolojik iyi oluşun çok boyut ve çok yönlü bir kavramdır ve bireyin yaşam kalitesini değerlendirmek için geniş bir perspektif sunmaktadır.

Seligman (2000)'e göre psikolojik iyi oluş bireylerin yaşam kalitesini artırmayı, pozitif duygularını güçlendirmeyi ve kişisel potansiyellerini en üst düzeye çıkarmayı amaçlayan bir psikolojik durumu ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluş genellikle olumlu duygular, anlamlı ilişkiler, kişisel başarı ve kişisel gelişim gibi unsurları içerir. Myers ve Diener (1995)'a göre, psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin olarak olumlu duygu ve düşüncelerin fazlaca olması durumunu ifade eder. Bu, olumlu duyguların bireyin yaşamındaki genel tonu belirlediği ve olumlu düşünce süreçlerinin hakim olduğu bir durumu ifade eder. (Myers and Diener, 1995).

Keyes (2002)'e göre, iyi oluşun iki boyutu vardır: duygusal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş. Duygusal iyi oluş, olumlu duyguların varlığı ve yaşam doyumu ile ilgilidir. Bu boyut, bireyin olumlu bir duygu durumunu deneyimlemesi ve yaşamından genel olarak memnun olmasıyla ilişkilidir. Pozitif duygular, kişinin yaşamını zenginleştirerek duygusal iyi oluşu artırabilir. Psikolojik iyi oluş ise daha geniş bir perspektif sunar ve çeşitli bileşenleri içerir. Bu bileşenler arasında kendini kabul etme, kişisel gelişim, yaşam amacı, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik bulunmaktadır. Keyes (2002)'e göre bireyin kendini kabul etmesi, kişisel gelişimini sürdürmesi, yaşam amacını belirlemesi, olumlu ilişkilere sahip olması, çevresini kontrol etme yeteneğine sahip olması ve özerklik duygusunu yaşamasının psikolojik iyi oluşu artırdığını vurgular. Bu model, sadece akıl hastalığından yoksun olmanın ötesinde, bireyin pozitif psikolojik işlevselliği ve genel ruh sağlığına katkıda bulunan faktörleri anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunar. Bu bağlamda, iyi oluşun hem duygusal hem de psikolojik boyutlarına odaklanmak, bireyin yaşam kalitesini artırabilir ve genel sağlıklı bir ruh halini destekleyebilir. Duygusal esenlik, olumlu duygulanım ve yaşam doyumundan oluştuğu ifade edilmektedir. Pozitif etki, bir bireyin deneyimlediği pozitif duyguların sıklığı ve yoğunluğunu ifade ederken, yaşam doyumu, kişinin bir bütün olarak yaşamının küresel bir değerlendirmesidir. Bu bileşenlerin her ikisi de, bir bireyin duygusal esenliğinin çok önemli göstergeleridir. Psikolojik iyi oluş ise kendini kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Kendini kabul etme, bireyin kusurlarına ve kusurlarına rağmen kendini kabul etme ve değer verme yeteneğini ifade eder. Öte yandan kişisel gelişim, kişinin potansiyelini geliştirme ve kişisel hedeflere ulaşma sürecini ifade eder. Yaşamda

amaç, yaşamda bir yön ve anlam duygusuna sahip olmayı ifade ederken, olumlu ilişkiler, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinin kalitesini ifade eder. Çevresel ustalık, bireyin çevresini yönetme ve hayatın zorluklarıyla başa çıkma becerisini ifade ederken, özerklik, bireyin kendi yaşamının kontrolünde hissetme derecesini ifade eder. Keyes (2002), esenliğin bu boyutlarını tanımlayarak, ruh sağlığında pozitif psikolojik işleyişin önemini vurgulamaktadır. Bu model, patolojiye ve negatif semptomlara geleneksel odaklanmanın ötesine geçer ve ruh sağlığını anlamak için daha bütüncül bir yaklaşım sağlar. Bireylerin bir dizi duyguyu deneyimleyebileceğini ve farklı işlevsellik düzeylerine sahip olabileceğini ve ruh sağlığının sadece ya hep ya hiç kavramı olmadığını kabul eder. Genel olarak, bu çalışma, psikolojik işleyişin olumlu yönlerini dikkate alan, ruh sağlığını değerlendirmek ve geliştirmek için değerli bir çerçeve sunmaktadır (Keyes, 2002).

Seligman (2011) tarafından geliştirilen PERMA modeli, bireylerin psikolojik iyi oluşunu anlamak ve artırmak amacıyla kullanılan bir çerçevedir. Perma modeli, beş temel unsuru içermektedir:

1. Pozitif Duygular (Pleasure): İyi oluşun temelini oluşturan pozitif duygular, keyif, neşe ve mutluluk gibi olumlu duyguları içerir.

2. İlişkiler (Engagement): Bu unsur, bireyin çevresiyle etkileşimde bulunma, sosyal ilişkiler kurma ve bu ilişkilerde derinleşme yeteneğini ifade eder.

3. Anlam (Meaning): Bireyin hayatına anlam katan unsurlar, kişisel değerler, hedefler ve yaşamın genel anlamı bu kategori altında değerlendirilir.

4. Başarı (Achievement): Bu unsur, bireyin kendi hedeflerine ulaşma, başarı elde etme ve kişisel gelişimle ilgili olarak duyduğu tatmini kapsar.

5. Olumlu Yönetim (Positive Accomplishment): Kişinin kendi yaşamını yönlendirme, karar alma ve yaşamındaki olumlu gelişmeleri değerlendirme yeteneğini içerir.

Seligman (2011) 'e göre bireyin psikolojik iyi oluşunu tam anlamıyla anlamak ve artırmak için bu beş temel unsurun etkileşimi önemlidir. Perma modeli, bireyin yaşamındaki pozitif deneyimleri ve hissettikleriyle ilgili bir bütünlük sağlayarak daha anlamlı bir hayatın temelini oluşturmayı hedeflemektedir (Seligman, 2011).

Bayrı ve Sapancı (2022)'e göre Psikolojik iyi oluş, bireysel olarak mutlu ve sağlıklı olma ile alakalı olması, toplumsal bağ ve huzurun da temel bileşenini meydana getirmesiyle sosyoloji, psikiyatri, sosyal psikoloji, bilişsel psikoloji vb. alanlarda araştırılan konudur. Bayrı ve Sapancı (2022)'e göre mutluluğun hem psikolojik hem fizyolojik açıdan iyi hissettirdiğini belirtiyor. Eskiden psikoloji alanında yapılan araştırmalarda psikolojik problemlere odaklanırken, şimdi ise daha çok iyi oluş ile ilgili araştırmalar değer görmektedir, sayıları da gittikçe artmaktadır. Özellikle 2000'li yıllarla birlikte pozitif psikoterapi, mindfulness, işbirlikçi terapi, zeka temelli bilişsel terapi, duygu odaklı terapi, çözüm odaklı kısa süreli terapi, öyküsel terapi gibi insanların olumlu yönlerine odaklanan terapiler çoğu kişiyi olumlu yönde etkiledi. Psikolojik iyi oluş, bireysel olarak mutlu ve sağlıklı olma ile alakalı olması, toplumsal bağ ve huzurun da temel bileşenini meydana getirmesiyle birçok alanda (sosyoloji, psikiyatri, sosyal psikoloji, bilişsel psikoloji vb.) araştırılan konudur (Bayrı ve Sapancı, 2022).

2.2 Otantik Mutluluk

Ryan ve Deci (2000)'e göre bireyin kendi içsel değerlerine ve amacına dayalı olarak hareket etmesinin, otantik mutluluğu artırabileceğini savunmaktadır. Otonomi Teorisi, bireyin kendi seçimleri üzerinde kontrol sahibi olma durumunu ifade etmektedir. Otonomi Teorisi'ne göre, bireylerin kendi içsel değerlerine ve motivasyonlarına uygun davranışlarda bulunmaları, dışsal baskılar veya zorlamalar olmadan kendi seçimleriyle yönlendirilmeleri durumunda daha yüksek bir otantik mutluluk seviyesine ulaşmalarını sağlamaktadır. Bireyin kendi seçimleri üzerinde kontrol sahibi olması, bireyin yaşamındaki kararların kendi değerleriyle uyumlu olmasına ve kişisel hedeflerine ulaşmaya daha fazla katkıda bulunmasına olanak tanımaktadır, bu da bireyin içsel tatminini artırarak otantik mutluluğu desteklemektedir. Otonomi Teorisi, dışsal baskılar altında olmak yerine bireyin kendi değerleri doğrultusunda hareket etmesinin, uzun vadeli ve sürdürülebilir bir mutluluk elde etmede etkili olduğunu öne sürmektedir (Ryan and Deci, 2000).

Seligman (2002a)'e göre otantik mutluluk, yaşamın anlamı ve amacı ile uyumlu olma, kişisel güçlüklerle başa çıkma yeteneği ve pozitif insan ilişkileri gibi faktörlere dayandırılmıştır. Otantik mutluluk, bireylerin içsel değerlere, kişisel anlam ve amaçlara dayanan kalıcı ve anlamlı bir mutluluk durumunu ifade etmektedir. Otantik mutluluk, bireylerin gerçek kendileriyle uyumlu bir şekilde yaşayarak, içsel

memnuniyet ve anlam bulma çabalarını vurgular. Otantik mutluluk, geçici zevklerden ziyade derinlemesine ve sürdürülebilir bir mutluluğu hedeflemektedir. Otantik Mutluluk Kuramı, mutluluğu üç farklı boyutta ele almaktadır: olumlu duygular, anlamlı yaşam ve hayattan zevk alma. Otantik Mutluluk Kuramına göre, bireyler bu üç farklı mutluluk türünü deneyimleyerek bir kararsızlık durumu içinde olabilmektedir.

1. Olumlu Duygular: Otantik Mutluluk Kuramı'na göre, mutluluk sadece olumsuz duyguların yokluğu değil, aynı zamanda olumlu duyguların varlığıdır. Bireyler, sevinç, neşe, minnettarlık gibi olumlu duyguları deneyimleyerek mutluluklarını artırabilmektedir.

2. Anlamlı Yaşam: Anlamlı yaşam, bireyin hayatına anlam katan ve amaç duygusu kazandıran bir boyuttur. Otantik Mutluluk Kuramı, bireylerin yaşamlarına anlam katmak için kendi değerlerini belirlemelerini ve bu değerlere uygun hareket etmelerini vurgulamaktadır.

3. Hayattan Zevk Alma: Hayattan zevk alma, günlük aktivitelerden keyif almak ve bu aktivitelerde flow deneyimini yaşamakla ilgilidir. Bireyler, kendilerini tamamen bir aktiviteye kaptırarak, zamanın nasıl geçtiğini unutarak mutluluklarını artırabilmektedir.

Bu üç boyut bir araya geldiğinde, bireyler otantik mutluluğu deneyimleyerek bir bütün halinde bir yaşam sürdürebilmektedir. Her bir boyut, bireyin genel mutluluğunu etkileyen farklı yolları temsil eder ve bu farklı yolların bir araya gelmesi, bireyin mutluluğunu zenginleştirmektedir (Seligman, 2002b).

Seligman (2011)'e göre, otantik mutluluk kavramı, bireyin yaşamına anlam ve amaç katma çabasını yansıtmaktadır. Otantik Mutluluk Kuramı sadece geçici haz ve zevklerden ziyade, daha derin ve kalıcı bir mutluluğun, yaşamın anlamını ve amaçlarını keşfetmekle ilişkilendirilmesini savunmaktadır. Otantik Mutluluk Kuramı, bireyin kendini gerçekleştirme çabalarına odaklanır. Seligman (2011)'e göre sadece bireyin kendi mutluluğunu değil, aynı zamanda başkalarına yardım etme, topluma katkıda bulunma ve daha geniş bir anlam ve amaç arayışının da otantik mutluluğun temelini oluşturmaktadır. Otantik Mutluluk Kuramına göre, otantik mutluluğun anahtarı, bireyin kendi değerlerini tanıma, güçlü yönlerini kullanma, pozitif ilişkiler kurma ve anlam dolu hedeflere ulaşma çabasında yatmaktadır. Bu süreç, bireyin

yaşamına derinlik ve tatmin getirirken, aynı zamanda genel yaşam kalitesini artırmaktadır (Seligman, 2011).

2.3 Psikolojik İyi Oluş ve Otantik Mutluluk

Lambert ve diğerleri (2013)'e göre Otantik mutluluğun düzeyi yüksek olan bireylerin, sadece psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmadığını, aynı zamanda daha az depresif olduklarını ve yaşamdan daha fazla zevk aldıklarını göstermiştir. Otantik mutluluğun yüksek düzeyde olması, bireylerin genel psikolojik refahlarının arttığını işaret etmektedir. Otantik mutluluk düzeyi yüksek olan kişiler, sadece olumlu duygulara sahip olmakla kalmayıp, aynı zamanda yaşamın sunduğu deneyimlerden daha fazla keyif alabilmekte ve depresif belirtileri daha az deneyimlemektedirler. Lambert ve diğerleri (2013)'e göre otantik mutluluğun sadece duygusal bir durumu değil, aynı zamanda genel psikolojik iyi oluşu ve yaşamdan zevk alma kapasitesini de içeren kapsamlı bir yaşam kalitesi göstergesi olduğunu vurgulamaktadır, otantik mutluluğun psikolojik iyi oluştan oluştuğunu gösteren bulgular, genellikle bireylerin değerlerinin ve inançlarının farkında olan ve onlara uygun davranan kullanıcıların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Lambert ve diğerleri (2013)'e göre otantik mutluluğun, daha fazla sosyal destek ve anlatımlarda olumlu sonuçlandığı belirtilmektedir. Bu kullanıcıların diğer insanlarla olan bağlantılarını güçlendirerek, hayatlarının birçok alanında daha tatmin edici deneyimler yaşamasına neden olabilmektedir. Otantik mutluluk ile psikolojik iyi oluşumlar arasındaki pozitif ilişki, insanların psikolojik iyi oluşu, hayat kalitelerini yükseltmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, kişilerin kendi değerlerini ve inançlarını tanımaları ve bunlara uygun bir şekilde hareket etme, kişisel mutluluklarını kullanma ve yaşamlarından diğer kişilerin daha tatmin edici deneyimler yaşamalarına yardımcı olabilmektedir (Lambert et al., 2013).

Sheldon ve King (2001)'e göre otantik mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin varlığının vurgulandığı belirtilmektedir, özellikle stresli ve zorlayıcı dönemlerde bu ilişkinin daha belirgin olduğu ifade edilmektedir, yani, otantik mutluluk düzeyi yüksek olan bireyler, zorlu zamanlarda daha etkili bir şekilde başa çıkabilmekte ve daha az olumsuz duygular yaşamaktadırlar. Otantik mutluluğun ve psikolojik iyi oluşun birbirini destekleyen durumlar olduğunu göstermektedir. Sheldon ve King (2001) 'e göre, otantik mutluluğun seviyesi arttıkça, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Bu bulgular,

otantik mutluluğun sadece olumlu bir durum olmanın ötesine geçerek, bireyin psikolojik iyi oluşunu artırmada etkili bir faktör olduğunu göstermektedir (Sheldon and King, 2001).

Zhang ve diğerleri (2015)'e göre Otantik mutluluğun psikolojik iyi olma hali ile pozitif bir ilişkisi olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmuştur ve otantik mutluluğun yüksek olduğu bireylerin, psikolojik iyi olma beklentilerinin de daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu otantik mutluluğun bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığını göstermektedir (Zhang et al., 2015). Sheldon ve King (2001)'e göre, otantik mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif ilişki özellikle stresli ve zor durumlarda daha güçlüdür, bu otantik mutluluğun insanları stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkma yeteneğini artırabileceğini ve daha az olumsuz duygular yaşamalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Otantik mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerinin arttığı ve daha olumlu duygulara sahip oldukları, bu da genel psikolojik iyi oluşlarını güçlendirdiği görülmektedir. Otantik mutluluk ve psikolojik iyi oluş, kişisel psikolojik iyi oluşu sürdürmeye yönelik pozitif bir ilişki kurduğunda bireylerin hayat kalitesini artmaktadır (Sheldon and King, 2001).

2.4 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, otantik mutluluk ve psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalar detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Ayrıca, her bir değişken, yurt içinde ve yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalar bağlamında gruplara ayrılarak incelenmiştir.

2.4.1 Yurtiçi Araştırmalar

2.4.1.1 Otantik Mutluluk ile İlgili Çalışmalar

Şanlı, Celik ve Gencoğlu (2019)'nın geliştirdiği Otantik Mutluluk Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi sonuçları uyum indekslerinin iki boyutlu yapı ile uyumlu olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma mutluluğun tüm belirtilerinin gerçek ve sağlıklı bir duygusal duruma karşılık gelip gelmediğini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu iki boyut, “Gerçek Mutluluk” ve “Kararsız Mutluluk” olarak adlandırılmıştır. Bu çalışmanın bulgularına dayanarak, Otantik Mutluluk Ölçeği (AHS), üniversite öğrencilerinin otantik mutluluk düzeylerini belirlemek için geçerli ve güvenilir bir ölçektir.

Sapmaz ve Doğan (2012)'nin yapmış olduğu çalışmada iyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bulguları iyimserliğin, mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda iyimserliğin mutluluğa ilişkin varyansın %59'unu açıkladığı saptanmıştır ve iyimserlikle, mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özcan (2021)'nin yapmış olduğu çalışmada mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisini incelenmesi amaçlanmıştır. Anket çalışması kapsamında, bireylerin demografik özellikleri, mutluluk düzeyi ve merhamet duygusu değişkenleri incelenmiş ve bu faktörler arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Cinsiyet, yaş, ekonomik durum ve ikamet yeri ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, anne ve babanın eğitim düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında bir farklılaşma saptanmamıştır. Araştırma, bu demografik faktörlerin mutluluk düzeyi ile olan ilişkilerini detaylı bir şekilde analiz ederek, önemli bulgular sunmaktadır.

Aldemir (2022) çalışmada yetişkin bireylerde merhamet, katkı ve mutluluk kavramlarını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın nicel verilerinin analizi sonrasında katkının da mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte merhamet ve mutluluk arasındaki ilişkide katkının kısmi aracı rolü olduğu anlaşılmıştır.

2.4.1.2 Psikolojik iyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik iyi oluşla ilgili son yıllarda yapılan yurt içi çalışmaları incelediğimizde şu örnekler bulunmaktadır:

Kuyumcu (2012)'e göre, üniversite öğrencilerinin duygularını fark etme ve ifade etme becerilerinin psikolojik iyi oluşlarını etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca, kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Doğan (2016) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanma sıklıkları ile mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan yapısal eşitlik modellemesi sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin sosyal ağ

sitelerini kullanımının öğrencilerin mutluluğunu, psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktör olduğu bulunmuştur.

Demirci ve Şar (2017) 'a göre, çevresel hâkimiyet, özerklik, yaşam amaçları ve öz-kabul alt boyutlarının öz bilginin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Algılanan ebeveyn tutumlarına göre katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki fark ise varyans analizi ile incelenmiş ve en yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip öğrenciler demokratik ebeveyn tutumunu algılamışlarken daha sonra sırasıyla koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumlarının algılandığı görülmektedir.

Atan (2020)'e göre, anne, baba ve öğretmen kişilik tipleri ile ego durumları, çocuklarda psikolojik iyi oluş düzeyini birçok boyutta anlamlı düzeyde etkilemiştir. Anne, baba ve öğretmen psikolojik iyi oluş düzeyi ise çocuklarda psikolojik iyi oluş düzeyini bütün boyutlarda anlamlı düzeyde etkilemiştir. Yıldız (2020) yaptığı çalışmada öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile erteleme davranışları arasında ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri iyi seviyededir. Psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet, branş, medeni durum, eğitim durumu ve kıdem durumu değişkenleri açısından incelendiğinde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Ayrıca, yapılan analizler neticesinde öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile erteleme davranışları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça, erteleme davranışı düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

Turan (2022) yaptığı çalışmada ingilizce öğretmenlerinin akademik iyimserlik ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin onların öz-yeterlilik duygusunun yordayıcıları olup olmadığını araştırmıştır. Cinsiyet, yaş, kıdem ve okul türü değişkenlerine ilişkin analiz, erkek ingilizce öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş, öz yeterlilik ve akademik iyimserlik düzeylerinin kadın öğretmenlerden anlamlı olarak daha yüksek olduğunu saptanmıştır.

2.4.2 Yurt Dışı Araştırmalar

2.4.2.1 Otantik Mutluluk ile İlgili Çalışmalar

Waterman (1993) iki farklı mutluluk türü, hedonik mutluluğu (zevk ve keyif temelli) ve eudaimonik mutluluğu (kişisel gelişim ve kendini ifade etmeye dayalı) incelemektedir. Hedonik mutluluk, haz ve keyif duygularına dayanmaktadır. Hedonik mutluluk, kişinin zevk aldığı aktivitelerle ilgili olup genellikle anlık

tatminle ilişkilidir. Eudaimonik mutluluk, bireyin kişisel potansiyelini gerçekleştirmeye, kendini ifade etmeye ve yaşamına anlam katmaya odaklanmaktadır. Eudaimonik mutluluk, uzun vadeli hedeflere ulaşma, kişisel büyüme ve anlamlı bir yaşam sürme ile ilgilidir. Eudaimonik mutluluk, bireyin içsel değerlere sadık kalma, öz-uyum ve kişisel gelişimle ilgilidir. Bu çalışmanın bulguları, eudaimonik mutluluğun, kişinin hayatında anlamlı bir amacı ve değeri olduğu hissini sağladığı, kişinin kendisini gerçekleştirme ve kendisiyle uyumlu bir yaşam sürme duygusunu artırdığı, kendine saygıyı güçlendirdiği ve olumlu psikolojik sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Diğer yandan, hedonik mutluluğun, kısa süreli keyif ve haz sağladığı ancak uzun vadede mutluluğu sürdürmeye yardımcı olmadığı, hatta bazen mutluluk düzeylerinin azalmasına neden olabileceği bulunmuştur. Waterman (1993) 1 mutluluğun tek bir tanımının olmadığını ve mutluluğun farklı formlarının olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, kişilerin sadece anlık keyif ve hazlara odaklanmak yerine, uzun vadeli bir amaç ve değerler sistemiyle uyumlu bir yaşam sürmeye çalışmaları gerektiği fikrini desteklemektedir.

Sheldon ve Houser-Marko (2001) bireylerin öz-uyumları ile gerçek mutlulukları arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla yaptığı çalışmada, kişilerin öz-uyumlarının ve gerçek mutluluklarının sürekliliği üzerine odaklanarak, bireylerin kendi değerleri ve ilgi alanlarına uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlara ulaşmak için çaba sarfetmesinin önemini vurgulamaktadır. Öz-uyum, bireyin kendi amaçları ile değer ve ilgi alanları arasındaki uyumu ifade eder. Bu çalışma, bu uyumun gerçek mutlulukla nasıl ilişkilendiğini anlamaya yönelik bir perspektif sunmaktadır. Araştırma, bireylerin kendi değerlerine ve ilgi alanlarına uygun hedefler belirleyerek, bu hedeflere ulaşmak için çaba harcayarak öz-uyumlarını artıracaklarını ve böylece daha tatmin edici bir yaşam sürebileceklerini öne sürmektedir. Dolayısıyla, bu çalışma, bireylerin kendilerine uygun hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşma çabalarının, öz-uyumlarını artırarak gerçek mutluluklarını güçlendirebileceği yönündeki bir olası ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Ryan ve Deci (2001) hedonik ve eudaimonik esenlik üzerine yapılan araştırmaların, bunların otantik mutlulukla ilişkileri de dahil olmak üzere kapsamlı bir incelemesini sunmaktadır. Bu çalışmada, bu iki tür (hedonik ve eudaimonik) iyi oluş ve otantik mutluluk arasındaki ilişkiyi keşfederek, otantik mutluluğun hedonik ve eudaimonik iyi oluş arasında bir denge gerektirdiğini vurguluyor. Eudaimonic iyi

oluş arayışına öncelik veren bireylerin dış faktörlerden ziyade kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme gibi içsel faktörler tarafından motive olduklarından, uzun vadeli mutluluk ve esenlik yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürüyorlar. Genel olarak, bu çalışma, refahın farklı yönlerine ilişkin araştırmaya kapsamlı bir genel bakış sunar ve hayatta mutluluk ve tatmin peşinde koşmak için dengeli bir yaklaşımın önemini vurgular.

Seligman, Steen, Park ve Peterson (2005) Şükran günlüğü tutma ve nezaket eylemleri gibi otantik mutluluğu artırmak için tasarlanmış çeşitli müdahalelerin etkililiğini araştırıyor. Seligman ve diğer (2005), şükran günlüklerinde tutmanın ve nezaketle davranışlarda bulunma otantik mutluluğu artırmak için etkili bir şekilde yol aldığı bulunmuştur. Otantik mutluluğu artırmaya yönelik yorumlamaların, insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve hayatlarındaki olumlu değişimleri fark etmelerine yardımcı olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, pozitif psikolojinin temel prensiplerinden biri olan otantik mutluluğun önemini vurgulamaktadır ve insanların bu mutluluğu artırmak için uygulayabilecekleri pratik yöntemlere işaret etmektedir. Araştırma, pozitif müdahalelerin bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip olduğunu göstererek, psikolojik iyilik hali üzerine olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

Lyubomirsky, Sheldon, ve Schkade (2005) otantik mutluluğa ulaşmak için sürdürülebilir bir model önermektedir. Bu model, kasıtlı faaliyetler yoluyla gerçekleştirilen değişikliklere dayanmaktadır. Özellikle, minnettarlık ifade etmek ve nezaket eylemleri uygulamak gibi kasıtlı faaliyetler, gerçek mutluluğun sürdürülebilir bir şekilde artmasını desteklemektedir. Lyubomirsky, Sheldon, ve Schkade (2005)'e göre minnettarlık ve nezaket eylemlerinin, insanların duygusal refahlarını ve otantik mutluluk düzeylerini artırdığını göstermektedir. Örneğin, minnettarlık ifade etmenin, kişinin pozitif duygularını artırarak, yaşam memnuniyetini ve mutluluğunu artırdığı bulunmuştur. Benzer şekilde, nezaket eylemleri uygulamanın da, kişinin kendisini daha iyi hissetmesine, daha olumlu bir duygusal durumda olmasına ve daha mutlu olmasına yardımcı olduğu görülmüştür. Lyubomirsky, Sheldon, ve Schkade (2005)'e göre insanların minnettarlık ifade etme ve nezaket eylemleri yapma yoluyla gerçek mutluluğa ulaşabileceklerini ve bu faaliyetlerin düzenli olarak yapılması durumunda sürdürülebilir bir mutluluk artışı sağlayabileceğini öne sürmektedir. Bunun yanı sıra, çalışma, bu kasıtlı faaliyetlerin,

kişilerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde de pozitif değişimlere yol açabileceğini ve bu şekilde toplumsal bir fayda sağlayabileceğini de belirtmektedir. Sonuç olarak, bu çalışma, minnettarlık ifade etme ve nezaket eylemleri uygulama gibi kasıtlı faaliyetlerin, insanların gerçek mutluluğunu sürdürülebilir bir şekilde artırabileceğini ve toplumsal faydalar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

2.4.2.2 Psikolojik iyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik iyi oluş üzerine çok sayıda akademik çalışma var, ancak burada birkaç önemli çalışma var, bu çalışmalar, psikolojik iyi oluşun çok boyutlu doğasını ve iyi oluşun hem öznel hem de nesnel göstergelerini dikkate almanın önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, psikolojik refahı anlamak ve desteklemek için daha bütüncül bir yaklaşıma olan ihtiyacı vurgularlar.

Ryff (1989a)'e göre iyi oluşun 1. Kendini kabul etme, 2.başkalarıyla olumlu ilişkiler, 3.özerklik, 4.çevresel ustalık, 5.yaşam amacı ve 6. kişisel gelişim gibi altı boyutu vardır. Bu boyutlar, kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, yaşam amacı ve kişisel gelişimi içermektedir. Kendini kabul etme, bireyin güçlü ve zayıf yönleri de dahil olmak üzere kendilerini kabul etme ve kendileri hakkında olumlu hissetme yeteneğini ifade etmektedir. Başkalarıyla olumlu ilişkiler, bir sosyal bağlılık duygusu hissetmeyi ve başkalarıyla destekleyici ilişkilere sahip olmayı içermektedir. Özerklik, seçimler yapma ve kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olma yeteneği iken, çevresel ustalık, kişinin çevresini etkili bir şekilde yönetebileceğini hissetmesini içermektedir. Yaşamdaki amaç, bir yön ve anlam duygusuna sahip olmakla ilgiliyken, kişisel gelişim, kişinin tam potansiyelini geliştirme sürecidir. Bu çalışma araştırmacılara ve uygulayıcılara bu altı boyuta odaklanarak psikolojik iyi oluşu ölçmeleri ve geliştirmeleri için bir çerçeve sağlamaktadır.

Keyes, (2002) 'e göre, iyi oluşun iki boyutu vardır: duygusal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş. Duygusal iyi oluş, olumlu duyguların varlığı ve yaşam doyumu ile ilgilidir. Bu boyut, bireyin olumlu bir duygu durumunu deneyimlemesi ve yaşamından genel olarak memnun olmasıyla ilişkilidir. Pozitif duygular, kişinin yaşamını zenginleştirerek duygusal iyi oluşu artırabilir. Psikolojik iyi oluş ise daha geniş bir perspektif sunar ve çeşitli bileşenleri içerir. Bu bileşenler arasında kendini kabul etme, kişisel gelişim, yaşam amacı, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve

özerklik bulunmaktadır. Keyes, (2002) 'e göre bireyin kendini kabul etmesi, kişisel gelişimini sürdürmesi, yaşam amacını belirlemesi, olumlu ilişkilere sahip olması, çevresini kontrol etme yeteneğine sahip olması ve özerklik duygusunu yaşamasının psikolojik iyi oluşu artırdığını vurgulamaktadır. Bu model, sadece akıl hastalığından yoksun olmanın ötesinde, bireyin pozitif psikolojik işlevselliği ve genel ruh sağlığına katkıda bulunan faktörleri anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Bu bağlamda, iyi oluşun hem duygusal hem de psikolojik boyutlarına odaklanmak, bireyin yaşam kalitesini artırabilir ve genel sağlıklı bir ruh halini desteklemektedir. Keyes, (2002) 'e göre duygusal esenlik, olumlu duygulanım ve yaşam doyumundan oluştuğu ifade edilmektedir. Pozitif etki, bir bireyin deneyimlediği pozitif duyguların sıklığı ve yoğunluğunu ifade ederken, yaşam doyumunu, kişinin bir bütün olarak yaşamının küresel bir değerlendirmesini ifade etmektedir. Bu bileşenlerin her ikisi de, bir bireyin duygusal esenliğinin çok önemli göstergeleridir. Psikolojik iyi oluş ise kendini kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Kendini kabul etme, bireyin kusurlarına ve kusurlarına rağmen kendini kabul etme ve değer verme yeteneğini ifade etmektedir. Öte yandan kişisel gelişim, kişinin potansiyelini geliştirme ve kişisel hedeflere ulaşma sürecini ifade etmektedir. Yaşamda amaç, yaşamda bir yön ve anlam duygusuna sahip olmayı ifade ederken, olumlu ilişkiler, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinin kalitesini ifade etmektedir. Çevresel ustalık, bireyin çevresini yönetme ve hayatın zorluklarıyla başa çıkma becerisini ifade ederken, özerklik, bireyin kendi yaşamının kontrolünde hissetme derecesini ifade etmektedir. Keyes, (2002) 'e göre esenliğin bu boyutlarını tanımlayarak, ruh sağlığında pozitif psikolojik işleyişin önemini vurgulamaktadır. Bu model, patolojiye ve negatif semptomlara geleneksel odaklanmanın ötesine geçer ve ruh sağlığını anlamak için daha bütüncül bir yaklaşım sağlamaktadır. Bireylerin bir dizi duyguyu deneyimleyebileceğini ve farklı işlevsellik düzeylerine sahip olabileceğini ve ruh sağlığının sadece ya hep ya hiç kavramı olmadığını kabuletmektedir. Genel olarak, bu çalışma, psikolojik işleyişin olumlu yönlerini dikkate alan, ruh sağlığını değerlendirmek ve geliştirmek için değerli bir çerçeve sunmaktadır.

Seligman (2011)'e göre Psikolojik iyi oluş, bireylerin subjektif bir denge ve tatmin hissi içinde oldukları bir durumu ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluş, genellikle bireyin duygusal, sosyal ve psikolojik yönden iyi hissetme durumunu

ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluşun temelinde genellikle pozitif duygular, yaşam amacı, kişisel gelişim ve sosyal ilişkiler yer almaktadır. Seligman (2011) 'e göre psikolojik iyi oluşun beş temel bileşeni: pozitif duygular, ilişkiler, anlam, başarı ve bağlantıdır. Bu beş bileşen, bireyin yaşam kalitesini artırarak psikolojik iyi oluşunu destekleyen faktörler olarak kabul edilmektedir.

Huppert ve So (2013) iyi oluşun hem hedonik hem de eudaimonik boyutlarını içeren, iyi oluşu tanımlamak ve ölçmek için yeni bir kavramsal çerçeve önermektedir. Refahın hem öznel hem de nesnel göstergelerini içerdiğinden, gelişmenin genel refahın tek başına mutluluktan daha iyi bir göstergesi olduğunu öne sürmektedir. Huppert ve So (2013) refahın hem hedonik hem de eudaimonik boyutlarını içeren gelişmenin, genel refahın daha kapsamlı ve doğru bir değerlendirmesini sağladığını öne sürmektedir. Hedonik boyut, öznel zevk ve keyif alma deneyimini ifade ederken, eudaimonik boyut, yaşamdaki amaç, anlam ve kişisel gelişim duygusunu ifade etmektedir. Ayrıca Huppert ve So (2013) gelişmenin yalnızca öznel refahı değil, aynı zamanda fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve anlamlı faaliyetlere katılım gibi refahın nesnel göstergelerini de kapsadığını savunmaktadır. Aynı zamanda çeşitli kültürel bağlamlarda refahın farklı yönlerini yakalamada gelişen yapının geçerliliğini ve yararlılığını destekleyen Avrupa Sosyal Araştırması verilerine çerçevenin bir uygulamasını da içermektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan yöntem detaylı bir şekilde incelenmiştir. Araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasıyla ilgili bilgiler sunulmuştur.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli (Büyüköztürk, 2002) kullanılmıştır. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, anne-babaya bağlanma ve duyarlı sevgi puanları arasındaki ilişkiyi saptamak üzere, nicel veri toplama yöntemlerinden faydalanılarak yapılan, ilişkisel tarama türü bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini ortaya koymaya yönelik araştırma modelidir (Karasar, 2005).

3.2 Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini 2022-2023 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Döneminde Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören 27214 lisans öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme süresiz değişkenlerde farklı sapma miktarları için uygun örneklem büyüklüklerine göre .05 sapma miktarı dikkate alınarak 377 olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk vd., 2023). Bu çalışmada 500 öğrenciye ulaşılarak çalışmada yeterli örneklem sayısına ulaşıldığı düşünülmektedir. Araştırmanın örneklem grubuna ulaşılmasında kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme türü, araştırma yapılacak birey ya da grupların araştırma sürecine dâhil edilmesinin daha kolay ya da bunlara erişilmesinin daha kolay olmasıyla ilişkilidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Katılımcıların yaşları 17 ile 28 arasında değişmekte, yaş ortalaması 21,38 olarak bulunmuştur (SS: 1,93).

Araştırmaya katılan öğrencilere ait sosyo demografik bilgiler Tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma Grubunun Sosyo-demografik Dağılımı

Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	383	76.6
	Erkek	117	23.4
Sınıf düzeyi	1.sınıf	83	16.6
	2.sınıf	130	26
	3.sınıf	102	20.4
	4.sınıf	185	37
Kaldığı yer	Aile yanı	117	23.4
	Yurt	293	58.6
	Öğrenci evi	90	18
Anne-baba durumu	Anne baba birlikte	428	85.6
	Anne baba ayrı	17	3.4
	Anne baba boşandı	18	3.6
	Anne vefat etti	11	2.2
	Baba vefat etti	26	5.2
Katılımcının aylık geliri	2500 TL ve altı	35	7
	2501-3500	31	6.2
	3501-6000	113	22.6
	6001-8000	91	18.2
	8001 ve üstü	230	46
Akademik başarısını algılama durumu	Başarılı	199	39.8
	Orta düzeyde başarılı	284	56.8
	Başarısız	17	3.4

Tablo 3.1’de de gösterildiği üzere araştırmaya katılan katılımcıların %76.6’sı (n=383) kadın, %23.4’ü (n=117) erkektir. Öğrencilerin %16.6’sı (n=83) 1.sınıf, %26’sı (n=130) 2.sınıf, %18.2’si (n=102) 3.sınıf, %34.3’ü (n=185) 4.sınıf, %2’si (n=10) 5.sınıf, %2.8’i (n=14) 6.sınıftan katılmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %23.4’ü (n=117) aile yanında, %58.6’sı (n=293) yurttan, %13’ü (n=65) öğrenci evinde yaşamaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %85.6’sının (n=428) anne-baba birlikte, %3.4’ünün (n=17) anne-baba ayrı, %3.6’sının (n=18) anne-baba boşanmış, %2.2’sinin (n=11) anne vefat

etmiş, %5.2'sinin (n=15) babasının vefat etmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %7'si (n=35) 2500 ₺ altı, %6.2'sinin (n=31) 2501-3500 ₺, %22.6'sı (n=113) 3501-6000 ₺, %18.2'si (n=91) 6001-8000, %46'sı (n=230) 8001 ₺ ve üstü gelir düzeyinde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrenciler akademik açıdan kendilerini %39.8'inin (n=199) başarılı, %56.8'inin (n=284) orta düzey, %3.4'ünün (n=17) ise başarısız buldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları 17 ile 28 arasında değişmekte, yaş ortalaması 21,38 olarak bulunmuştur, (SS : 1,93).

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri toplanırken, Telef (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Şanlı, Balcı Çelik ve Gençoğlu (2019) tarafından geliştirilen Otantik Mutluluk Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu da kullanılmıştır.

3.3.1 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik iyi oluş ölçeği 7'li likert tipi, sekiz maddelik, Türkçeye uyarlanan ölçektir (Telef, 2013). Ölçekte alt boyut ve ters puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 8 ve 54'tür. Diener ve arkadaşları (2009) ölçeğin ismini önce Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) olarak adlandırmışlardır. Fakat daha sonra "Flourishing Scale"'a değiştirmişlerdir. Bu çalışmada "Flourishing" kelimesinin Türkçe karşılığı bulunamadığı için ölçeğin adı "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" olarak kullanılmıştır. Ölçek, katılımcıların maddelere kesinlikle katılmamaktan (1) kesinlikle katılmaya (7) kadar olan 1–7 arasında bir Likert ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Tüm maddeler olumlu ifadeler içermekte olup, ters maddeler bulunmamaktadır. Puanlar, katılımcının verdiği cevaplara bağlı olarak 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu gösterir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan geçerlik çalışması sonuçlarına göre, ölçeğin tek bir faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı olarak hesaplanan Cronbach alfa değeri .87 olarak bulunmuştur (Diener ve

arkadaşları, 2010). Bu araştırmada ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır."

3.3.2 Otantik Mutluluk Eğilimi Ölçeği

Otantik mutluluk ölçeği 16 maddelik, 5'li likert tipi, otantik mutluluk ve kararsız mutluluk olarak 2 alt boyutu olan ölçektir. Otantik mutluluk alt boyutunda yedi madde, kararsız mutluluk alt boyutunda ise dokuz madde bulunmaktadır. Otantik mutluluk alt boyut maddeleri: 1-5-6-8-9-14-16'cı maddelerdir. Kararsız mutluluk alt boyut maddeleri:2-3-4-7-10-11-12-13-15'inci maddelerdir. Ölçekte iki boyuttan toplam puan elde edilmiyor, ayrı ayrı değerlendiriliyor. Otantik Mutluluk Alt Ölçeğinden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 7 ve 35, Dalgalanan Mutluluk Alt Ölçeğinden alınabilecek puanlar ise 9 ve 45'tir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Otantik Mutluluk Alt Ölçeğinden alınan yüksek puan, otantik mutluluğa yönelik yüksek eğilimi gösterirken kararsız Mutluluk Alt Ölçeğinden alınan yüksek puan, kararsız ve anlık mutluluğa yönelik yüksek eğilimi gösterir. Ölçek için genel bir toplam puan yoktur (Şanlı, Balcı Çelik ve Gençoğlu, 2019). Bu araştırmada Otantik Mutluluk alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .78, Kararsız Mutluluk Alt boyut Cronbach alfa katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, bölümü, anne baba durumu, öğrencinin aylık geliri ve akademik başarı durumu ile ilgili demografik sorular yer almıştır.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Araştırma Yayın ve Etik Kurulu'ndan (Karar no:2022-752) izin alınmıştır. İzin alındıktan sonra ölçme araçları Google Forms haline dönüştürülmüştür. Araştırmanın verileri, rastlantısal olmayan örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemi ile toplanmıştır.

Kartopu örnekleme yönteminde evrendeki birimlerden birisiyle bağlantı kurulur. Sonra bağlantı kurulan kişinin yardımıyla bir başkasıyla, daha sonra yine aynı yolla bir başkasıyla temas kurulur. Böylelikle örneklem kartopu etkisi şeklinde, zincirleme olarak veriler büyütülür (Kılıç, 2013). Araştırmanın verileri 2022-2023

Eğitim Öğretim döneminde Google Forms aracılığıyla elektronik ortamda öğrencilerden toplanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test edebilmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Test sonuçları Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Psikolojik İyi Hali Ölçeği ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarının (Otantik Mutluluk Eğilimi ve Kararsız Mutluluk Eğilimi) Normallik Testi Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları

	f	$\bar{X}$	ss	Skewness	Kurtosis
Psikolojik İyi Hali Ölçeği	500	5.19	.04	-1.06	1.45
Otantik Mutluluk Eğilimi Alt boyutu	500	3.75	.03	-.59	.79
Kararsız Mutluluk Eğilimi Alt boyutu	500	2.65	.03	.53	-.61

Tablo 3.2 incelendiğinde Psikolojik İyi Hali Ölçeği’nin Skewness (çarpıklık) değerinin -1.061 ve Kurtosis (basıklık) değerinin 1.454 olduğu, Otantik Mutluluk Eğilimi Alt boyutunun Skewness (çarpıklık) değerinin -0.591 ve Kurtosis (basıklık) değerinin 0.794 olduğu, Kararsız Mutluluk Eğilimi Alt boyutunun Skewness (çarpıklık) değerinin 0.525 ve Kurtosis (basıklık) değerinin -0.613 olduğu görülmektedir. Yapılan incelemede Skewness (çarpıklık) e Kurtosis (basıklık) katsayılarının -1 ve +1 arasında olduğu görülmektedir. Hair vd. (1998) göre Kurtosis ve Kurtosis (basıklık) katsayılarının -1 ve +1 arasında olduğunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirtilmektedir. Buna göre araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik verilerine ilişkin bilgi edinebilmek verileri ait frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde, araştırmanın alt problemlerinin amacına uygun olarak, bağımsız gruplar

için t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi teknikleri uygulanmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak alınmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları çerçevesinde araştırma problemine ve alt problemlerine ilişkin gerçekleştirilen analizlere yer verilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluşları ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarına (Otantik Mutluluk Alt Boyutları ve Kararsız Mutluluk alt boyutu) İlişkin Bulgular

Alt Problem 1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği t -testi ile analiz edilmiş sonuçlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Kadın	383	41.68	7.60	498	1.013	.31
Erkek	117	40.87	7.55			

Tablo 4.1’de cinsiyet değişkenine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden elde edilen puanların aritmetik ortalamaları incelendiğinde; kadın öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamalarının erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak, t-testi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, Cinsiyet faktörüne göre, Psikolojik İyi Oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ayrım saptanmamıştır [$t(498)=1.013$, $p>.05$].

Alt Problem 2. Üniversite öğrencilerinin Otantik Mutluluk Ölçeği’nin Otantik Mutluluk alt boyutu cinsiyete göre İstatistiksel olarak anlamlı bir ayrım mevcut mudur?

Öğrencilerinin Otantik Mutluluk Ölçeği’nin Otantik Mutluluk alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği t -testi ile analiz edilmiş sonuçlar Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Otantik Mutluluk alt boyut Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Kadın	383	26.32	4.30	498	.547	.58
Erkek	117	26.08	3.99			

Tablo 4.2’de cinsiyet değişkenine göre Otantik Mutluluk alt boyut puanlarının aritmetik ortalamaları incelendiğinde; kadın öğrencilerin Otantik Mutluluk alt boyut puan ortalamalarının erkek öğrencilerin Otantik Mutluluk alt boyut puan ortalamalarından kısmen de olsa daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak, t-testi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, cinsiyet değişkenine göre Otantik Mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır [$t(498)=.547, p>.05$].

Alt Problem 3. Üniversite öğrencilerinin Otantik Mutluluk Ölçeği’nin Kararsız alt boyutu cinsiyete göre İstatistiksel olarak anlamlı bir ayırım mevcut mudur?

Öğrencilerinin Otantik Mutluluk Ölçeği’nin Kararsız alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği t -testi ile analiz edilmiş sonuçlar Tablo 4.3’te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Kararsız Mutluluk alt boyut Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Kadın	383	23.40	6.54	498	-2.519	.01*
Erkek	117	25.16	6.95			

* $P<.05$

Tablo 4.3’te cinsiyet değişkenine göre Kararsız Mutluluk alt boyut puanlarının aritmetik ortalamaları incelendiğinde; erkek öğrencilerin Kararsız Mutluluk alt boyut puanlarının ($X=25,16$), kadın öğrencilerin Kararsız Mutluluk alt boyut puanlarından ($X=23,40$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Analiz sonucu incelendiğinde, Kararsız Mutluluk alt boyut puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(498)= -2,519, p<.05$].

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluşları ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarına (Otantik Mutluluk Alt Boyutları ve Kararsız Mutluluk alt boyutu) İlişkin Bulgular

Alt Problem 4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları Aylık gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı bir fark görülmekte midir?

Öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiş sonuçlar Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p
Psikolojik iyi oluş	2500 tl altı	35	4.89	1.14	G.Arası	6.758	4	1.69	1.89	.11
	2501-3500	31	4.94	1.22	G.İçi	442.54	495	.89		
	3501-6000	113	5.25	.88	Toplam	449.30	499			
	6001-8000	91	5.13	.86						
	8001 ve üstü	230	5.25	.93						
	Toplam	500	5.19	.95						

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanların aylık gelir düzeyine bağlı olarak aritmetik ortalamalarının anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, aylık gelir düzeyi aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F(4, 495) = 1.890$; $p = .11$; $p > .05$].

Alt Problem 5: Üniversite öğrencilerinin otantik mutluluk düzeyleri aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin otantik mutluluk düzeylerinin, aylık gelir düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir fark gösterip göstermediği, yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.5'te özetlenmiştir.

Tablo 4.5. Otantik Mutluluk Alt Boyut Puanlarının Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p
Otantik	2500 tl altı	35	3.62	.718	G.Arası	1.36	4	.34	.94	.44
	2501-3500	31	3.68	.723	G.İçi	180.29	495	.36		
	3501-6000	113	3.83	.55	Toplam	181.66	499			
	6001-8000	91	3.74	.58						
	8001 ve üstü	230	3.75	.59						
	Toplam	500	3.75	.60						

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi Otantik Mutluluk alt boyut puanlarının Aylık gelir düzeyine bağlı olarak aritmetik ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, aylık gelir düzeyi aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. $[F(4, 495) = .936; p = .44; p > .05]$.

Alt Problem 6: Üniversite öğrencilerinin kararsız mutluluk düzeyleri aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin Kararsız Mutluluk düzeyleri aylık gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA yapılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Kararsız Mutluluk Alt Boyut Puanlarının aylık gelir düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p	
Kararsız Mutluluk	2500 tl altı	35	3.02	.76	G.Arası	13.22	4	3.31	6.27	.000*	A
	2501-3500	31	3.05	.85	G.İçi	260.81	495	.53			-
	3501-6000	113	2.61	.71	Toplam	274.04	499				E
	6001-8000	91	2.69	.65							B
	8001 ve üstü	230	2.54	.74							-
	Toplam	500	2.64	.74							E
											A
											-
											B

*p<.01

A: 2500 tl altı, B: 2501-3500, C: 3501-6000, D: 6001-8000, E: 8001 ve üstü

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi Kararsız Mutluluk alt boyut aritmetik ortalamalarının aylık gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, aylık gelir düzeyi aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$F(4, 495) = 6.274$; $p = .000$; $p < .01$].

Bu sonucun ardından, belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine başvurulmuştur. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrasında hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermeden önce, grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığını değerlendirmek üzere Levene’s testi uygulanmıştır. Varyansların homojen olduğu tespit edilmiş ve bu durumda yaygın olarak tercih edilen Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği kullanılmıştır.

Kararsız mutluluk puanlarının aylık gelir değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda aylık gelir düzeyi 2500 Tl altı ile 8001 Tl ve üstü arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. 2501-3500 ile 8001 Tl ve üstü arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Aylık gelir düzeyi 2500 Tl altı ile 3501-6000 arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p < .01$).

4.3. Üniversite Öğrencilerinin İkamet Ettikleri Yere Psikolojik İyi Oluşları ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarına (Otantik Mutluluk Alt Boyutları ve Kararsız Mutluluk alt boyutu) İlişkin Bulgular

Alt Problem 7: Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının ikamet ettikleri yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ikamet ettikleri yere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının ikamet edilen yere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p
Psikolojik iyi oluş	Aile yanı	117	5.34	.97	G.Arası	4.01	2	2.003	2.24	.10
	Yurt	293	5.12	.92	G.İçi	445.29	497	.896		
	Öğrenci evi	90	5.21	1.00	Toplam	449.30	499			
	Toplam	500	5.18	.95						

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi Psikolojik iyi oluş ölçeği aritmetik ortalamalarının ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda aylık gelir düzeyi aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır [$F(2, 497) = 2.235$; $p = .10$; $p > .05$].

Alt Problem 8. Üniversite öğrencilerinin otantik mutluluk düzeyleri ikamet ettikleri yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin otantik mutluluk düzeyleri ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA yapılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Otantik Mutluluk Alt Boyut Puanlarının İkamet Edilen Yere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p
Otantik Mutluluk	aile yanı	117	3.80	.60	.60	.30	2	.15	.41	.66
	yurt	293	3.74	.60	.59	181.36	497	.37		
	öğrenci evi	90	3.74	.65	.65	181.66	499			
	Toplam	500	3.75	.60						

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi Otantik Mutluluk alt boyut aritmetik ortalamalarının ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda aylık gelir düzeyi aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır [$F(2, 497) = .413$; $p = .66$; $p > .05$].

Alt Problem 9: Üniversite öğrencilerinin kararsız mutluluk düzeylerinin ikamet ettikleri yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin kararsız mutluluk düzeyleri ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Kararsız Mutluluk Alt Boyut Puanlarının ikamet edilen yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p
Kararsız Mutluluk	aile yanı	117	3.80	.60	G.Arası	4.02	2	2.01	3.70	.02*
	yurt	293	3.74	.60	G.İçi	270.02	497	.54		
	öğrenci evi	90	3.74	.65	Toplam	274.04	499			
	Toplam	500	3.75	.60						

* $p < .05$

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere, Kararsız Mutluluk alt boyut aritmetik ortalamalarının ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, aylık gelir düzeyi aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$F(2, 497) = 3.698$; $p = .02$; $p < .05$].

Bu aşamadan sonra, belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrasında hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermeden önce, grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığını değerlendirmek için Levene’s testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu belirlenmiştir. Bu durumda, yaygın olarak tercih edilen Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği kullanılmıştır.

Kararsız Mutluluk alt boyut puanlarının öğrencilerin ikamet ettikleri yer değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonuçlarına göre, aile yanında kalan ve yurttan kalan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$).

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumu Göre Psikolojik İyi Oluşları ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarına (Otantik Mutluluk Alt Boyutları ve Kararsız Mutluluk alt boyutu) İlişkin Bulgular

Alt Problem 10: Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, ebeveynlerin birlikte yaşama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA yapılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.10’da gösterilmiştir.

Tablo 1.10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının ebeveynlerin birlikte yaşama durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p
Psikolojik İyi Oluş	anne	428	41.33	7.57	G.Arası	289.51	4	72.38	1.26	.28
	baba									
	birlikte									
	anne	17	42.12	7.00	G.İçi	28465.47	495	57.51		
	baba ayrı									
	anne	18	41.61	9.24	Toplam	28754.98	499			
	baba									
	boşandı									
	anne	11	46.45	4.16						
	vefat etti									
	baba	26	41.62	8.00						
	vefat etti									
	Toplam	500	41.49	7.59						

Tablo 4.10 ‘da görüldüğü gibi Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aritmetik ortalamalarının ebeveynlerinin durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır [$F(4, 495) = 1.259$; $p = .28$; $p > .05$].

Alt Problem 11: Üniversite öğrencilerinin otantik mutluluk düzeyleri ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin otantik mutluluk düzeylerinin ebeveynlerin birlikte yaşama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Otantik Mutluluk Alt Boyut Puanlarının Ebeveyn Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p	Anlam lı Fark
O M	anne baba birlikte	428	26.12	4.23	G.Arası	174.91	4	43.73			
	anne baba ayrı	17	27.53	2.53	G.İçi	8726.24	495	17.63			anne baba birlikt e- anne vefat eden
	anne baba boşandı	18	25.89	4.76	Toplam	8901.15	499		2.48	.04*	
	anne vefat etti	11	29.73	2.65							
	baba vefat etti	26	26.65	4.62							
	Toplam	500	26.26	4.22							

*p<.05

Tablo 4.11 'de görüldüğü gibi Otantik Mutluluk Alt Boyut aritmetik ortalamalarının ebeveyn durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda aylık gelir düzeyi aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$F(4, 495) = 2.481$; $p = .04$; $p < .05$].

Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir.

Otantik Mutluluk alt boyut puanlarının ebeveyn durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrasında yapılan post-hoc Scheffe testi sonuçlarına göre, anne baba birlikte olan öğrencilerle anneleri vefat etmiş olan öğrenciler arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < .05$).

Alt Problem 12: Üniversite öğrencilerinin kararsız mutluluk düzeyleri ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin kararsız mutluluk düzeyleri ebeveynlerin birlikte yaşama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Kararsız Mutluluk Alt Boyut Puanlarının ebeveyn durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyan s K.	KT	Sd	KO	F	p
Kararsız Mutluluk	anne baba birlikte	428	23.87	6.66	G.Arası	81.15	4	20.29	.45	.76
	anne baba ayrı	17	21.71	5.69	G.İçi	22115.80	495	44.68		
	anne baba boşandı	18	23.83	6.46	Toplam	22196.95	499			
	anne vefat etti	11	23.64	8.00						
	baba vefat etti	26	24.19	7.28						
	Toplam	500	23.81	6.67						

Tablo 4.12 ‘de görüldüğü gibi Kararsız Mutluluk Alt Boyut aritmetik ortalamalarının ebeveyn durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır [$F(4, 495) = .454$; $p = .76$; $p > .05$].

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıyı Algılama Durumu Göre Psikolojik İyi Oluşları ile Otantik Mutluluk Ölçeği Alt Boyutlarına (Otantik Mutluluk Alt Boyutları ve Kararsız Mutluluk alt boyutu) İlişkin Bulgular

Alt Problem 13: Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri akademik başarıyı algılama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, akademik başarıyı algılama değişkenine göre olası bir farklılık gösterip göstermediği, gerçekleştirilen Tek Yönlü

Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.13'te sunulmuştur.

Tablo 4.13. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının akademik başarıyı algılama Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p
PIO	Başarılı	199	43.81	6.57	G.Ara sı	3966.99	2	1983.5	39.77	.000 *
	Orta düzey	284	40.62	7.32	G.İç	24787.99	497	49.88		
	Başarısız	17	28.94	8.22	Topla m	28754.98	499			
	Toplam	500	41.49	7.59						

*p<.01

A: Başarılı, B: Başarısız, C. Orta düzey

Tablo 4.13 'te görüldüğü gibi Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aritmetik ortalamalarının akademik başarıyı algılama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$F(2, 497) = 2.481$; $p = .000$; $p < .01$].

Bu işlemin ardından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($LF = 0,818$; 05). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının akademik başarıyı algılama durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda akademik durumunu “Başarılı ve Başarısız” ve “Başarılı-Orta düzey başarılı” olarak algılayan gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p < .01$).

Alt Problem 14: Üniversite öğrencilerinin otantik mutluluk düzeyleri akademik başarıyı algılama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin Otantik Mutluluk düzeyleri akademik başarıyı algılama değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.14’te gösterilmiştir.

Tablo 4.14. Otantik Mutluluk Alt Boyut Puanlarının akademik başarıyı algılama Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p
	Başarılı	199	26.87	4.12	G.Arası	381.99	2	190.99		.000*
OM	Orta düzey	284	26.09	4.11	G.İçi	8519.16	497	17.14	11.14	
	Başarısız	17	22.06	4.84	Toplam	8901.15	499			A-B
	Toplam	500	26.26	4.22						B-C

*p<.01

A: Başarılı, B: Başarısız, C: Orta düzey

Tablo 4.14’te görüldüğü gibi otantik mutluluk alt boyut aritmetik ortalamalarının akademik başarıyı algılama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$F(2, 497) = 11.142$; $p = .000$; $p < .01$].

Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin otantik mutluluk alt boyut puanlarının, öğrencilerin akademik başarıyı algılama durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası Post-Hoc Scheffe testi sonucunda öğrencilerin akademik başarılarını ‘Başarılı’ ve ‘Başarısız’ olarak algılayanlar arasında, akademik başarılarının

‘Başarısız’ ve ‘Orta düzeyde’ olarak algılayanlar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<.01$).

Alt Problem 15: Üniversite öğrencilerinin kararsız mutluluk düzeyleri akademik başarıyı algılama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin kararsız mutluluk düzeyleri akademik başarıyı algılama değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.15’te gösterilmiştir.

Tablo 4.15. Kararsız Mutluluk Alt Boyut Puanlarının Akademik Başarıyı Algılama Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans K.	KT	Sd	KO	F	p
Kararsız Mutluluk	Başarılı	199	22.36	6.61	G.Arası	1057.23	2	528.61	12.43	.000*
	Orta düzey	284	24.5	6.48	G.İçi	21139.72	497	42.54		
	Başarısız	17	29.24	6.16	Toplam	22196.95	499			
	Toplam	500	23.81	6.67						

* $p<.01$

A: Başarılı, B: Başarısız, C: Orta düzey

Tablo 4.15’de görüldüğü gibi kararsız mutluluk alt boyut aritmetik ortalamalarının akademik başarıyı algılama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [$F(2, 497)= 12.428$; $p= .000$; $p<.01$ 5].

Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerinden Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir.

Kararsız mutluluk alt boyut puanlarının akademik başarıyı algılama durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan

tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda akademik başarılarını ‘Başarılı’ ve ‘Başarısız’ olarak algılayan öğrenciler ile akademik başarılarını ‘Başarısız’ ve ‘Orta düzey’ olarak algılayanlar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<.01$).

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ile Otantik Mutluluk ve Kararsız Mutluluk Alt Boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığına İlişkin Bulgular

Alt Problem 16: Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ile Otantik Mutluluk ve Kararsız Mutluluk Alt Boyutları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş ile Otantik Mutluluk ve Kararsız Mutluluk Alt Boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon analizi yapılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.16’da gösterilmiştir.

Tablo 4.16. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş ile Otantik Mutluluk ve Kararsız Mutluluk Alt Boyutları arasındaki ilişkilere dair Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Psikolojik iyilik hali
Psikolojik iyi oluş	1
Otantik	.641*
Kararsız	-.558*

*r (korelasyon katsayısı) $p<0,01$ düzeyinde anlamlı korelasyon

Tablo 4.16’da Pearson Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile otantik mutluluk alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde ($r=.641$; $p<.01$), öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile kararsız mutluluk alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı negatif yönde orta düzeyde ($r= -.558$; $p<.01$) bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bu bağlamda öğrencilerin psikolojik iyi oluş hali arttıkça otantik mutluluk düzeylerinin artabileceği söylenebilir. Yine ulaşılan sonuçlara göre öğrencilerin psikolojik iyilik hali azaldıkça kararsız mutluluk düzeylerinin artabileceği ifade edilebilir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve otantik mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma cinsiyet, ekonomik durum, ikamet yeri ve akademik başarı durumu arasındaki ilişki araştırılmış elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılıp yorumlanmıştır, sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde genel olarak kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır (Ryff, 1989a; Ryff, 1991). Kuyumcu (2012) Türk ve İngiliz Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeterliliklerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçladığı araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kermen, Tosun ve Doğan (2016)'a göre lise öğrencileri psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bayrı ve Sapancı (2022)'e göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Ertan ve Türkmen (2023)'e göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamaktadır. Bu veriler yapılan çalışma sonucu ile benzerlik göstermektedir. Genel olarak araştırmalar psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır, bu bulgular genel refahın cinsiyetle doğrudan ilişkilendirilmediğini göstermektedir.

Çalışma kapsamında, cinsiyet değişkenine göre Otantik Mutluluk puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Otantik Mutluluk düzeylerinin kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Demir ve Murat (2017)'e göre erkek ve kadın öğretmen adayları arasında mutluluk açısından anlamlı bir farklılık olmadığı; Öztürk, Meral ve Yılmaz (2017) 'e göre mutluluk düzeyinin cinsiyete göre değişmediği; Arthur (2012)'e göre mutluluk düzeyinin cinsiyete göre değişmediği; Asıcı ve İkiz (2015)'e göre cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmaktadır. Şahin (2015)'e göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından

anlamalı bir farklılık bulunmamaktadır. Arthur (2012)'e göre mutluluk düzeyinin cinsiyete göre değişmediği saptanmaktadır. Cinsiyet temelli yapılan araştırmalar yapılan çalışma sonucunu desteklemektedir. Bu bulgular gerçek mutluluğun cinsiyet faktörü ile doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Mutluluk bireysel deneyimlere ve yaşam koşullarına bağlı olarak değişmektedir.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre Kararsız Mutluluk alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ve kararsız mutluluk düzeylerinin kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Durand (2016)'a göre kadınlar kararsız Mutluluk Ölçeği'nde erkeklerden daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Cinsiyet temelli yapılan bu araştırma yapılan çalışma sonucunu desteklemektedir. Kadınların kararsız mutluluk düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu destekleyen istatistiksel bulgular, cinsiyet temelli duygusal farklılıkları anlamamıza yardımcı olmaktadır. Ancak, bu konudaki araştırmaların derinleştirilmesi ve diğer etkenlerin de göz önünde bulundurulması önemlidir.

Bu çalışmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının aritmetik ortalamalarının aylık gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Alan yazın incelendiğinde benzer sonuçlar görülmektedir. Yakalı (2021)'e göre bireylerin gelir düzeylerine psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Elmas, Yüceant, Ünlü ve Bahadır (2021)'e göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde gelir değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermemektedir. Tatlılıoğlu (2015)'e göre üniversite öğrencilerinin aylık harcanan para miktarı farklı olan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Kındıroğlu (2018)'e göre ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ölçeklerinden aldıkları puanları ve gelir düzeyine göre anlamlı fark olmadığı bulunmaktadır. Bu araştırmalar yapılan çalışma sonucunu desteklemektedir. Ailelerin aylık gelir düzeyi öğrencilerin psikolojik iyi oluş halini etkilememektedir.

Yapılan çalışmada Otantik Mutluluk alt boyut puanlarının aylık gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Veenhoven ve Dumludağ (2015)'e göre artan gelir beraberinde mutluluk artışına neden olmadığı görülmektedir. Öztürk, Meral ve Yılmaz (2017)'e göre lisans öğrencilerinin gelir gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

Kındıroğlu (2018)'e göre ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlarda gelir düzeyine göre gruplar arasında anlamlı fark olmadığı bulunmaktadır. Florida, Mellander, Stolarick ve Ross (2010)'a göre mutluluk gelir eşitsizliğiyle ilişkili olmadığı saptanmıştır. Taşkaya ve Saruhan (2019)'a göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile aile gelir durumu arasında anlamlı farklılık gözlenmemektedir. Bu araştırma sonuçları yapılan araştırma sonucunu desteklemektedir. Aylık aile geliri öğrencilerin otantik mutluluk düzeylerini etkilememektedir.

Yapılan çalışmada Kararsız Mutluluk alt boyut ortalamalarının aylık gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Fu ve diğerleri (2022)'e göre özellikle kırsal ailelerden, çok çocuklu ailelerden ve maddi güçlük çeken ailelerden gelen öğrencilerin kararsız mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırma sonuçları yapılan araştırma sonucunu desteklemektedir. Aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin kararsız mutluluk düzeyleri düşük, aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin kararsız mutluluk düzeyleri yüksek bulunmaktadır. Ailenin gelir düzeyi öğrencilerin kararsız mutluluk düzeylerini orta düzeyde etkilemektedir.

Yapılan çalışmada Psikolojik iyi oluş ölçeği aritmetik ortalamalarının ikamet edilen yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmamaktadır. Winefield, Winefield ve Tiggemann (2012)'e göre psikolojik iyi oluş ve gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Yakalı (2021)'e göre evde ve yurttan yaşayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu araştırma sonucu yapılan çalışma sonucunu desteklemektedir. Öğrencilerin ikamet ettiği yer psikolojik iyi oluş halini etkilememektedir.

Yapılan çalışmada otantik mutluluk alt boyut ortalamalarının ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı bulunmamıştır. Öztürk ve diğerleri (2017)'e göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ikamet edilen yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Yeter (2019)'e göre Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarının ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamaktadır. Bu araştırma sonuçları yapılan araştırma sonucunu desteklemektedir. Öğrencilerin ikamet ettiği yer psikolojik iyi oluş düzeylerini

etkilememektedir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş halini etkileyen etkenler ikamet ettiği yerden ziyade genel yaşam şartlarına bağlı olabilmektedir.

Yapılan çalışmada kararsız mutluluk alt boyut ortalamalarının ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Aile yanında kalan ve yurttan kalan öğrenciler arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde kararsız mutluluk ve ikamet edilen yer arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulunmamaktadır. Yapılan çalışma sonuçlarına göre aile yanında kalan öğrenciler ile yurttan kalan öğrencilerin kararsız mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmaktadır.

Yapılan çalışmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ortalamalarının ebeveynlerinin durumuna göre anlamlı fark saptanmamaktadır. Ertan ve Türkmen (2023)'e göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve anne baba birliktelik durumları arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmaktadır. Yakalı (2021)'e göre üniversite öğrencilerinin anne-baba birliktelik gruplarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Altuntaş (2018)'e göre, aile durumu değişkenine göre ergenlerin iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kındıroğlu (2018)'e göre ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ölçeği puanları, evlilik süresine göre değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Bu araştırma sonuçları yapılan araştırma sonucunu desteklemektedir. Öğrencilerin ebeveyn durumu psikolojik iyi oluş halini etkilememektedir.

Yapılan çalışmada Otantik mutluluk alt boyut ortalamalarının ebeveyn durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Şar ve İnci (2023)'e göre üniversite öğrencilerinin aile değerlerinin Kadın Roller alt boyutunda anne babası ayrı olanlar lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Yapılan çalışma sonucuna göre Öğrencilerin anne baba durumu otantik mutluluk düzeylerini etkilemektedir. Anne baba birlikte olan ve anneleri vefat eden öğrenciler arasında anlamlı fark vardır. Anne baba birlikte olan öğrencilerin otantik mutluluk düzeyleri daha yüksek bulunmaktadır.

Yapılan çalışmada kararsız mutluluk alt boyut ortalamalarının ebeveyn durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelendiğinde kararsız mutluluk ve ebeveyn durumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma

bulunmamaktadır. Yapılan çalışma sonucuna göre Öğrencilerin anne baba durumu kararsız mutluluk düzeylerini etkilememektedir.

Yapılan çalışmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aritmetik ortalamalarının akademik başarıyı algılama durumu değişkenine göre anlamlı fark göstermektedir. Başarılı ve Başarısız” ve “Başarılı-Orta düzey” olarak algılayan gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Ateş (2016)’a göre üniversite öğrencilerinin akademik başarı ile psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmaktadır. Özden (2014)’e göre üniversite öğrencilerinin akademik başarı algısı (düşük, orta, iyi) açısından, öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Altuntaş (2018) ’e göre ergenlerin iyi oluşlarının başarı durumu değişkenine göre anlamlı fark olduğu saptanmaktadır. Karaçam ve Pulur (2019)’a göre beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu saptanmaktadır. Bu veriler yapılan çalışma sonucu ile benzerlik göstermektedir. Genel olarak araştırmalar psikolojik iyi oluş düzeylerinin algılanan akademik başarıya göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır, algılanan akademik başarı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemektedir. Öğrencilerin başarı düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de arttığı tahmin edilmektedir.

Otantik Mutluluk Alt Boyut aritmetik ortalamalarının akademik başarıyı algılama durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmaktadır, Başarılı-Başarısız, Başarısız- Orta düzey arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Uyanık (2019)’a göre ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı düzeyi iyi oluş düzeyi mutluluk puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu saptanmaktadır. Mutluluk düzeyleri yüksekten düşüğe şu şekildedir: başarılı, orta düzey, düşük. Bu araştırma sonucu yapılan çalışma sonucunu desteklemektedir. Öğrencilerin akademik başarı durumu otantik mutluluk düzeylerini etkilemektedir. Başarısız öğrencilerin otantik mutluluk aritmetik ortalamaları diğer gruplara göre düşük olduğu düşünülmektedir.

Kararsız Mutluluk Alt boyut aritmetik ortalamalarının akademik başarıyı algılama durumu değişkenine göre anlamlı bir fark vardır, Başarılı-Başarısız, Başarısız- Orta düzey arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Kararsız mutluluk ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştıran akademik çalışmalar bulunmamaktadır. Yapılan çalışma sonucuna göre Başarısız öğrencilerin otantik

mutluluk aritmetik ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile otantik mutluluk alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde, öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile kararsız mutluluk alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmaktadır. Günener, Öztürk ve Yılmaz (2017)'e göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulut ve Dilmaç (2018)'e göre üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki saptanmaktadır, elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasıyla mutluluk düzeylerinde artırtacağını göstermektedir. Torun (2023)'e göre Psikolojik iyi oluş mutluluk düzeyi arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Gönener ve Öztürk (2017) 'e göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu araştırma sonuçları yapılan çalışma sonucunu desteklemektedir. Bu bağlamda öğrencilerin psikolojik iyi oluş hali arttıkça otantik mutluluk düzeylerinin artabileceği söylenebilir. Yine ulaşılan sonuçlara göre öğrencilerin psikolojik iyilik hali azaldıkça kararsız mutluluk düzeylerinin artabileceği ifade edilebilir.

5.2 Sonuç ve Öneriler

Yapılan istatistiksel analizlere göre araştırma kapsamında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri ve Otantik Mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı, Kararsız Mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluş ve otantik mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı, kararsız mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin ikamet ettikleri yere göre psikolojik iyi oluşları ve otantik mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık

olmadığı, kararsız mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin ebeveynlerin birlikte yaşama durumu göre psikolojik iyi oluşları ve kararsız mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı, otantik mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin akademik başarıyı algılama durumuna göre psikolojik iyi oluşları, otantik mutluluk alt boyut puanları kararsız mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile otantik mutluluk alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde, öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile kararsız mutluluk alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

5.2.1 Uygulayıcıya Yönelik Öneriler

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş başarı durumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Başarısız öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalamaları orta düzey ve başarılı öğrencilere kıyasla çok düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuçla öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyini artırmak için akademik başarısını artırmaya yönelik çalışmalar önerilir, aynı zamanda başarısız öğrencilere psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik aktiviteler önerilmektedir.

Üniversite öğrencilerinde otantik mutluluk başarı durumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Başarısız öğrencilerin otantik mutluluk ortalamaları orta düzey ve başarılı öğrencilerinkine kıyasla çok düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuçla öğrencilerin otantik mutluluk düzeyini artırmak için akademik başarısını artırmaya yönelik çalışmalar önerilir, aynı zamanda başarısız öğrencilere mutluluk düzeylerini artırmaya yönelik aktiviteler önerilmektedir.

Üniversite öğrencilerinde kararsız mutluluk başarı durumu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kendini başarısız olarak algılayan öğrencilere kendini tanıma ve olumlu yönleri keşfetmeye yönelik çalışmalar önerilmektedir.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve otantik mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş hali arttırmaya yönelik çalışmalar önerilmektedir.

5.2.2 Araştırmacıya Yönelik Öneriler

Bu çalışmadan sonra yapılacak olan araştırmalarda farklı yaş grupları ile çalışılması önerilmektedir.

Bu çalışmadan sonra yapılacak olan araştırmalarda farklı ülkelerden alınan örneklemeleri karşılaştırma yapılması önerilmektedir.

Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre Kararsız Mutluluk alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmaktadır, kararsız mutluluk ile cinsiyet arasındaki ilişkinin araştırılması önerilmektedir.

Bu çalışmada akademik başarıyı algılama durumuna göre psikolojik iyi oluşları, otantik mutluluk alt boyut puanları kararsız mutluluk alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur, ayrı ayrı akademik başarı ile psikolojik iyi oluş, otantik mutluluk ve kararsız mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada kararsız mutluluk ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı fark bulunmuştur, kararsız mutluluk ile gelir düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada kararsız mutluluk düzeyi ile ikamet edilen yer arasında anlamlı fark bulunmuştur, kararsız mutluluk ile ikamet edilen yer arasındaki ilişkinin incelenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada otantik mutluluk ile anne baba birliktelik durumu arasında anlamlı fark bulunmuştur, araştırmacılara otantik mutluluk ile anne baba birliktelik durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Alabucak, E. (2019). Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü.
- Aldemir, A. (2022). Merhamet ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Katkının Aracı Rolü Ve Yetişkin Bireylerin Görüşleri: Karma Model. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Samsun.
- Altaş, D. (2006). Üniversite öğrencileri Memnuniyeti Araştırması. Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F Dergisi, (XXI, 1).
- Altuntaş, S. (2018). Ergenlerde İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Yaşamda Anlam, Minnettarlık ve Affedicilik. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Annagurbanova, M. (2021). Multipl Skleroz Hasta Yakınlarının Empatik Davranışlarının Hastaların Mutluluk Düzeyi ile Olan İlişkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Arthur, J. (2012). Happiness and its Relation to Gender. Journal of Happiness Studies, 14(2), 521-535.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35, 191-211.
- Atan, T. (2020). 5-6 Yaş Çocuklarının Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Öğretmenler ve Ebeveynlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. International Journal of Social Science and Education Research, 6(2), 596-608.
- Ateş, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Yetkinlik. Elektronik sosyal bilimler dergisi, 15(59), doi:10.17755/esosder.86299.
- Babakuş, S., Göker, A., ve Sarıçam, H. (2008). Otantik liderlik ve örgütsel bağlılık ilişkisi: Kesitsel bir araştırma. Ege Akademik Bakış Dergisi, 8(3), 1005-1023.
- Bayrı, H. ve Sapancı, A. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordanmasında Öz Düzenleme ve Psikolojik Kırılganlığının rolü. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 21(84):1446-1464, DOI:10.17755/esosder.1067433.
- Baysal, S. ve Aka, İ. Ç. (2013). Bir Pazarlama Stratejisi Olarak Mutluluk Temasının Markalar Tarafından Kullanılması: Mutluluk Temelli Pazarlama Üzerine Bir Araştırma. Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 5 (1), 84-93.
- Beck, A. T. (1967). Depresyon: Klinik, deneysel ve teorik yönler. New York: Harper & Row.
- Borrelli, I., Benevene, P., Fiorilli, C., D'Amelio, F., and Pozzi, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu: Birbirine bağlı benlik kurgusu ve akademik öz yeterliliğin rolü. Eğitim ve Gelişim Psikolojisi Dergisi, 10(2), 37-48. doi:10.5539/jedp.v10n2p37.
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite Öğrencilerin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluşları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 9(16), DOI: 10.26466/opus.472450.
- Bulut, S. ve Subaşı, M. (2020). Pozitif psikolojiye giriş. Pozitif psikoloji içinde (1-16.ss). Ankara: Nobel.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2(2), 371-403.

- Büyüköztük, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2023). Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi, Ankara.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çiftçi, N., Dinç, M. ve Şahin, M. (2019). Bilim ve Teknolojide Yeni Bakışlar. Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Çerez, M. H., Lapa, Y. T., Kaas, T. E., ve Gülşen, B. A. D. (2020). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetimi serbest zaman egzersiz katılımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*.
- Çevik, Ö. (2020). Kültürel Bir Öğreti: Mutluluk Korkusu. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi (YYU Journal of Education Faculty)* 17(1):855-869, doi: 10.33711/yyuefd.751855.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), DOI: 10.26466/opus.347656.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2).
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S. ve Ünver, B. (2021). Yaşam kalitesinin Yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, cilt 35, Sayı 1, s 192-206.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenirliliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi* 2015 • 3(3) • 9-30.
- Demirci, İ., ve Şar, İ. (2017). Psikolojik İyi Oluş, Kendini Bilme ve Algılanan Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 334-347.
- Diener, E. and Chan, MY (2011). Mutlu insanlar daha uzun yaşar: Öznel esenlik, sağlığa ve uzun yaşama katkıda bulunur. *Uygulamalı psikoloji: Sağlık ve esenlik*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. and Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research Series*, 39, doi: 10.1007/978-90-481-2354-4 12.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: facebook ve twitter örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231. doi: 10.15390/EB.2016.4616.
- Durand, R. (2016). Gender Differences in the Indecisiveness Happiness Scale. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1145-1158.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORTIVE*, 4(1), 1-17.
- Ertan, E. ve Türkmen, Mustafa. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Tutumları, Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(2).
- Evli, M. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, empati, mesleki güdülenme: Bir Path Analizi. 2022; 31: 60-65. *Sağlık bilimleri dergisi*. DOI:10.34108/eujhs.953485.
- Ferguson, J. (2017). Uçucu mutluluk ve tüketimin sınırları. *Teori, Kültür ve Toplum*, 34(7-8), 27-46. doi: 10.1177/0263276417731735.

- Fu, X., [et al]. (2022). The Impact of Family Background on Indecisive Happiness of University Students in Western China. *Journal of Happiness Studies*, 25(1), 123-137.
- Froh, J. J, Sefick, W. J and Emmons, R. A (2008). Erken ergenlerde nimetleri saymak: Minnettarlık ve öznel iyi oluş üzerine deneysel bir çalışma. *Okul Psikolojisi Dergisi*, 46(2), 213-233. doi:10.1016/j.jsp.2007.03.005.
- Florida, R., Mellander. C. and Rentfrow. P. (2010). The Happiness of Cities. *Regional studies*, 47(4).
- George, D., and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step: A Simple Guide and Reference*. 17.0 Update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gürsu, O., ve Ay, Y. (2019). Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*. 4 (4), 655-660. doi: 10.30622/tarr.637983.
- Gülyüksel Akdağ, F. ve Çankaya, C. Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2015; 11(3): 646-662” DOI: 10.17860/efd.67613.
- Günel, D. ve Aydın, Y. (2022). Okul Psikolojik Danışmanlarında Mesleki Doyum ve Psikolojik İyi Oluş: İş Yaşamı Psikolojik Esnekliğinin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2022; 8(1): 77-95. DOI: 10.17860.
- Gönener, A. ve Öztürk, A. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental(Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1).
- Hefferon, K. and Boniwell, I. (2014). Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar. T. Doğan (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hasmi, S. A, Khan, M. A and Nasir, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal destek ve psikolojik iyi oluş. *Pakistan Tabipler Birliği Dergisi*, 68(4), 527-531.
- Huang, L., Galinsky, A. D, Gruenfeld, D. H and Guillory, L. E (2016). Güçlü duruşlara karşı güçlü roller: Düşünce ve davranışın en yakın ilişkisi hangisidir? *Psikoloji Bilimi*, 27(10), 1536-1546. doi: 10.1177/0956797616660038.
- İlhan, T., ve Özdemir, Y. (2013). Özgünlük Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 142–153.
- Jackson, T. (2011). Büyüme olmadan refah: Sonlu bir gezegen için ekonomi. Londra, Birleşik Krallık: Routledge.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, Z. ve Yağan, F. (2021). Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Psikolojik İyi Oluş A-rasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 15(1), 146-168.
- Karaçam, A. ve Pulus, A. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1(27), DOI: 10.24106/kefdergi.2474.
- Kendler, K. S., Gatz, M., Gardner, C. O. and Pedersen, N. L. (2006). Yaşam boyu majör depresyonla ilgili bir İsveç ulusal ikiz çalışması. *Amerikan Psikiyatri Dergisi*, 163(1), 109-114.
- Kermen, U., Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 01-29.

- Kessler, R. C, Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R and Walters, E. E. (2010). Ulusal Komorbidite Anketi Tekrarında DSM-IV bozukluklarının yaşam boyu yaygınlığı ve başlangıç yaşı dağılımları. *Genel Psikiyatri Arşivleri*, 62(6), 593-602.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., and Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Keyes, C. L. (2006). Dünya çapında ruh sağlığı ve insani gelişme araştırmalarında öznel esenlik: Giriş. *Sosyal Göstergeler Araştırması*, 77(1), 1-10.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal Of Mood Disorders*, 3(1): 44-6.
- Kındıroğlu, Z. (2018). Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Kumar, A. ve Kar, S. (2020). Üniversite öğrencileri arasında psikolojik iyilik hali: Tıp ve tıp dışı öğrencilerin karşılaştırmalı bir çalışması. *Uluslararası Uygulamalı ve Temel Tıbbi Araştırma Dergisi*, 10(4), 236-241. doi:10.4103/ijabmr.IJABMR_21_20.
- Kridel, C. A. (2010). Carnegie unit. In *Encyclopedia of curriculum studies* (Vol. 1, pp. 102-103). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Li Jinzhen at al. Steve psikoloji: yeni bir araştırma yönü. *Advances in psychological science*, 2003.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. Penguin.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., and Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418-1427.
- Liu, Y., Wang, Z. and Li, Y. (2021). Çinli üniversite öğrencileri arasında akademik stres ve ruh sağlığı: Sosyal desteğin ılımlı etkisi. *Psikiyatride Sınırlar*, 12, 647048. doi:10.3389/fpsy.2021.647048.
- Linden, D. J. (2017). Bağımlılık yapan davranışların yeni bilimi. *Amerikan Psikiyatri Dergisi*, 174(11), 1031-1034. doi: 10.1176/appi.ajp.2017.17080982.
- Martin, A. (2007). *Happiness: The science behind your smile*. New York, NY: Sterling Publishing Co., Inc.
- Mayr, T. and Ulich, M. (2009). Social-emotional well-being and resilience of children in early childhood settings – PERIK: An empirically based observation scale for practitioners. *Early Years: An International Research Journal*, 29(1), 45-57. Doi: 10.1080/09575140802636290.
- Nestler, E. J., Barrot, M., DiLeone, R. J., Eisch, A. J., Gold, S. J. and Monteggia, L. M. (2002). Depresyonun nörobiyolojisi. *Nöron*, 34(1), 13-25.
- Öztürk, L., Meral. İ. ve Yılmaz. S. (2017). Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 8(1).
- Özcan, E, N. (2021). Mutluluk Düzeyi ile Merhamet Duygusu İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Samsun.

- Özden, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi.
- Pavot, W. and Diener, E. (2008). Yaşamdan memnuniyet ölçeği ve ortaya çıkan yaşam doyumu yapısı. Pozitif Psikoloji Dergisi, 3(2), 137-152. doi:10.1080/17439760701756946.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. American Psychologist, 55(1), 44–55.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., and Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. The Journal of Positive Psychology, 2(3), 149–156. doi.org/10.1080/17439760701228938.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a). Mutluluk her şeydir, yoksa öyle midir? Psikolojik iyi oluşun anlamı üzerine araştırmalar. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. International Journal of Behavioral Development, 12(1), 35-55.
- Ryff, C.D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. Psychology and Aging, 6(2), 286-295.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., and Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In The Self and Society in Aging Processes, ed. CD Ryff, VW Marshall, pp. 247–78. New York: Springer.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., and Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. South African Journal of Psychology, 33, 212–218.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). İyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu ilişkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (28), 383-396.
- Seligman, M. E. P. (2002a). Gerçek mutluluk: Kalıcı tatmin potansiyelinizi gerçekleştirmek için yeni pozitif psikolojiyi kullanmak. New York, NY: Özgür Basın.
- Seligman, M. E. P. (2002b). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., and Peterson, C. (2005). Pozitif psikoloji ilerlemesi: Müdahalelerin deneysel olarak doğrulanması. Amerikan Psikolog, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., and Linkins, M. (2009). Pozitif eğitim: Pozitif psikoloji ve sınıf müdahaleleri. Oxford Eğitim İncelemesi, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Pozitif psikoloji: Giriş. Amerikan Psikolog, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5.
- Seligman, M. E. , Rashid, T., and Parks, A. C. (2006). Pozitif psikoterapi. Amerikan Psikolog, 61(8), 774-788. doi:10.1037/0003-066X.61.8.774.

- Sin, N. L. and Lyubomirsky, S. (2009). Pozitif psikoloji müdahaleleriyle refahı artırmak ve depresif belirtileri hafifletmek: Uygulama dostu bir meta-analiz. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 65(5), 467-487.
- Sheldon, K. M., and King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Shin, J. ve Lyubomirsky, S. (2016). Birbirine bağlı mutluluğun kişilerarası ilişki üzerindeki olumlu etkisi: Boylamsal bir çalışmadan elde edilen kanıt. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*, 42(10), 1368-1382.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. and Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Storrie, K., Ahern, K. and Tuckett, A. (2010). Sistematik bir gözden geçirme: Akıl sağlığı sorunları olan öğrenciler: Büyüyen bir sorun. *Uluslararası Hemşirelik Uygulamaları Dergisi*, 16(1), 1-6. doi:10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x.
- Şahin, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, İyimserlik ve Özgecilik Düzeylerinin İncelenmesi.
- Şanlı, E., Balcı, Çelik, S., ve Gençoglu, C. Validity and Reliability of The Authentic Happiness Scale. *Khazar Journal of Humanities and Social Sciences*. Khazar University Press 2019. DOI: 10.5782/2223-2621.2019.22.1.5.
- Şar, A, H. ve İnci, H. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Aile Değerleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi (TURKSOSBİLDER)*, 08(01), doi: 10.55107/turksosbilder.1300845.
- Taylor, J. J., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M. and McDowell, N. K. (2011). Kendini Geliştiren Bilişler, Sağlıklı veya Sağlıksız Biyolojik Profillerle İlişkili midir? *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 101(1), 141-156.
- Tarhan, N., Gümüşel, O. ve Sayım, A. (2013). Pozitif Psikoloji Çoklu Zeka Uygulamaları. 3. Baskı. İstanbul.
- Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, 55 (1-15).
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 28(3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- Turan, B. (2013). Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları: Temel yaklaşımlar. Nobel Yayınevi.
- Turan, B. (2022). İngilizce Öğretmenlerinin Öz Yeterlilik Ağıklarını Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluş. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Turan Torun, B. (2023). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Mutluluk Düzeyine Etkisi ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolü. *Premium E-Journal of Social Sciences*, 7(34).
- Twenge, J. M. and Campbell, W. K. (2009). Narsisizm Salgını: Yetki çağında yaşamak. New York, NY: Özgür Basın.

- Uyanık, E. (2019). The Relationship Between Academic Success Levels and Happiness Scores of Secondary School Students. *Journal of Education and Learning*, 8(3), 119-129.
- Ümmet, D. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş: Ana Babaya Bağlanma ve Duyarlı Sevgi Değişkenlerine Göre Bir İnceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 21.84.
- Varan, A. (2007). Ego Durumları Ölçeği. Yayınlanmamış ölçek çalışması, İzmir.
- Veenhoven, R. (2019). Üniversitelerde Mutluluk. *Mutluluk Çalışmaları Dergisi*, 20(3), 767-780. doi:10.1007/s10902-017-9941-y.
- Veenhoven, R. and Dumludağ. D. (2015). İktisat ve Mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58, 46-51.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions Of Happiness: Contrasts Of Personal Expressiveness (Eudaimonia) And Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
- Winefield, H., Gill. T., Taylor. A. and Pilkington. R. (2012). Psychological Well-Being and Psychological Distress: Is it Necessary To Measure Both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(3).
- Yakalı, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Cinsel Doyum ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.
- Yeter, İ. (2019). A Study on the Happiness Levels of University Students in Turkey: The Case of Mugla Sıtkı Kocman University. *International Journal of Higher Education*, 8(4), 142-155.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, B. (2020). Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları ile Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A. ve Yaacob, M. J. (2017). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntı yaygınlığı ve etkileyen faktörler. *Taibah Üniversitesi Tıp Bilimleri Dergisi*, 12(5), 385-394.
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova, L., Wang, K., Wang, R., Zhang, X., and Ochsner, K. N. (2015). Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala–prefrontal cortex connectivity. *NeuroImage*, 134, 305-313.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Katılımcılar,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programı öğrencisiyim. Aşağıdaki ölçeklerden elde ettiğim verileri tez çalışmamda kullanacağım. Her bir ifadeyi okuyarak size uygun gelen seçeneği işaretler misiniz? Desteğiniz için teşekkür ederim.

Kalbinur ABLEY

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız lütfen kutucuğu () ‘Kabul Ediyorum’ işaretleyiniz.

1-Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2-Yaşınız:

3-Eğitim Gördüğünüz

Bölüm:

Sınıfınız: Hazırlık Sınıfı () 1. Sınıf () 2.sınıf () 3.Sınıf () 4. Sınıf () 5.sınıf () 6.sınıf ()

4-Ailenizin gelir düzeyi: 2,500 TL Altı () 2,501 TL – 3,500 TL Arası ()

3,501 TL – 6,000 TL Arası () 6,001 TL – 8,000 TL Arası () 8,001 TL ve Üstü ()

5-Eğitim gördüğünüz şehirde yaşadığınız yer:

Aile yanı () Yurt () Öğrenci evi () Yakının yanı () Diğer (Belirtiniz).....

6-Ailevi durumunuz: Anne-Baba birlikte () Anne-Baba ayrı () Anne-Baba boşandı ()

Anne vefat etti () Baba vefat etti ()

7-Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Başarılı () Orta Düzey () Başarısız ()

Ek 2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim

4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum

7. Geleceğim hakkında iyimserim

8. İnsanlar bana saygı duyar

Ek 3: Otantik Mutluluk Ölçeği

Tablo 3.3. OTANTİK MUTLULUK ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Hayatımın anlamının farkındayım	1	2	3	4	5
2	Hayat istediğim gibi gitmiyor.	1	2	3	4	5
3	İnsanlara mutlu görünmek için olduğumdan farklı davrandığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
4	Günlük eğlenceler dışında mutluluktan oldukça uzağım.	1	2	3	4	5
5	Çevremdeki insanların varlığı beni mutlu ediyor.	1	2	3	4	5
6	Bazı duygularım bana acı verse de onların beni geliştirdiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7	Hiçbir şeyden kolay kolay mutlu olamıyorum.	1	2	3	4	5
8	Benim için başlayan her yeni gün yeni bir umut demek.	1	2	3	4	5
9	Her acının bana olumlu bir şeyler kattığına inanırım.	1	2	3	4	5
10	Arkadaş grubu içerisinde bile sahte bir mutluluk yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
11	Hayatım pişmanlıklarla doludur.	1	2	3	4	5
12	Gerçekten beni neyin mutlu ettiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
13	Bir gün mutlu olabileceğime dair inancım kalmadı.	1	2	3	4	5
14	Hayatımdaki anlam beni mutlu ediyor.	1	2	3	4	5
15	Mutlu olmak için birçok sorumluluğumu erteliyorum.	1	2	3	4	5
16	Üzüldüğümde, sahip olduklarımı düşünerek teselli olurum.	1	2	3	4	5

Ek 4: Etik Kurul Kararı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
26.08.2022	7	2022-752

KARAR NO: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Kalbinur ABLEY'in Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında "Üniversite Öğrencilerinde Otantik Mutluluk Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve ölçek çalışmalarını içeren 76396 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Kalbinur ABLEY'in Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında "Üniversite Öğrencilerinde Otantik Mutluluk Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve ölçek çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ

Kalbinur Abley, ilkokul, ortaokul ve lise eğitimini Uyurca ve Çince tamamladı. 2021 yılında Ondokuz Mayıs üniversitesi eğitim fakültesi Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünden mezun oldu. 2021 yılında OMÜ Psikolojik danışmanlık ve rehberlik yüksek lisans programına girdi. Çince, İngilizce, Türkçe, Uyurca ve Kazakça bilmektedir.

İletişim Bilgileri

ORCID ID: 0000-0003-1526-7165

Yayınlar

1. Abudusufuer, K., Yıldırım, O., ve Kumcağız, H. (2022). Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet ile Psikopatolojik Semptomlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (48), 278-288. <https://doi.org/10.52642/susbed.1108775>