

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN
YORDANMASINDA OKUL TÜKENMİŞLİĞİ, KÖTÜMSERLİKLE
BAŞA ÇIKMA VE ÜNİVERSİTE ORTAMINDA YAŞANAN KİŞİSEL-
SOSYAL SORUNLARIN ROLÜ**

**MUKADDER USTA
22736006**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ**

2025

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN
YORDANMASINDA OKUL TÜKENMİŞLİĞİ,
KÖTÜMSERLİKLE BAŞA ÇIKMA VE ÜNİVERSİTE
ORTAMINDA YAŞANAN KİŞİSEL-SOSYAL SORUNLARIN
ROLÜ**

**MUKADDER USTA
22736006
ORCID NO: 0009-0005-4764-5214**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ**

TEMMUZ, 2025

Mukadder USTA tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasında Okul Tükenmişliği, Kötümserlikle Başa Çıkma ve Üniversite Ortamında Yaşanan Kişisel-Sosyal Sorunların Rolü” başlıklı çalışma, **24/06/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

İmza

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

.....

Jüri Üyeleri

İmza

Doç. Dr. Seher Merve ERUS

.....

Dr. Öğrt. Üye. Sena GÜME

.....

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDANMASINDA OKUL TÜKENMİŞLİĞİ, KÖTÜMSERLİKLE BAŞA ÇIKMA VE ÜNİVERSİTE ORTAMINDA YAŞANAN KİŞİSEL-SOSYAL SORUNLARIN ROLÜ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordanmasında okul tükenmişliği, kötümserlikle başa çıkma ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunların rolü incelenmiştir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli demografik değişkenlerle göre incelenmesi, öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerinin, kötümserlikle başa çıkma stratejilerinin ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunların psikolojik iyi oluşlarını ne derecede yordadığını incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda; Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 217 kadın, 75 erkek olmak üzere toplam 292 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizi sırasında bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği, pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Test sonucunda psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin algıladıkları ekonomik düzeylerine göre psikolojik iyi oluşlarının farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Bulgulara göre; algılanan ekonomik durumu yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının algılanan ekonomik durumu düşük olan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre ise psikolojik iyi oluş ile okul tükenmişliği ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken kötümserlikle başa çıkma ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine göre; okul tükenmişliği, kötümserlikle başa çıkma ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunlar değişkenleri birlikte, psikolojik iyi oluş toplam varyansın %38'ini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerden kötümserlikle başa çıkma psikolojik iyi oluşu pozitif yönlü anlamlı yordarken, okul tükenmişliği ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunlar psikolojik iyi oluşu negatif yönlü anlamlı yordamaktadır. Araştırmanın bulguları alanyazın ve diğer araştırmalar çerçevesinde tartışılmış, öneriler ve sınırlılıklar sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş, okul tükenmişliği, kötümserlikle başa çıkma, üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunlar

ABSTRACT

THE ROLE OF SCHOOL BURNOUT, COPING WITH PESSIMISM AND PERSONAL-SOCIAL PROBLEMS IN THE UNIVERSITY ENVIRONMENT IN PREDICTING PSYCHOLOGICAL WELL BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS

This study investigates the role of school burnout, coping with pessimism, and personal-social problems experienced within the university environment in predicting psychological well-being among university students. The primary aim is to examine the extent to which these variables predict students' psychological well-being, along with exploring variations based on certain demographic characteristics. To achieve this, the following instruments were utilized: the Coping with Events That Trigger Pessimism Scale, the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), the Psychological Well-Being Scale, the Personal and Social Problems of University Students Scale, and a Demographic Information Form. The research sample consisted of a total of 292 university students, including 217 females and 75 males. A relational screening model was employed as the research design. During data analysis, independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis were applied. The independent samples t-test conducted to assess gender differences in psychological well-being revealed no statistically significant difference. A one-way ANOVA was used to examine whether perceived economic status led to significant differences in psychological well-being. Findings indicated that students who perceived their economic status as high reported significantly higher psychological well-being than those with low perceived economic status. Results from the correlation analysis showed a significant negative relationship between psychological well-being and both school burnout and personal-social problems experienced in the university context. Conversely, a significant positive relationship was found between psychological well-being and coping with pessimism. According to the multiple linear regression analysis, the combination of school burnout, coping with pessimism, and personal-social problems in the university environment accounted for 38% of the total variance in psychological well-being. Among the independent variables, coping with pessimism was found to be a positive and significant predictor of psychological well-being, while school burnout and personal-social problems were negative and significant predictors. The findings are discussed in light of the existing literature, and recommendations and limitations are presented accordingly.

Keywords: Psychological well-being, school burnout, coping with pessimism, personal-social problems in the university environment

ÖN SÖZ

Hayat yolculuğumda attığım her adımda, aldığım her kararda sarsılmaz bir destek ve koşulsuz bir sevgiyle yanımda duran aileme ne kadar teşekkür etsem az. En büyük teşekkürlerimi onlara sunarak başlamak istiyorum.

En büyük teşekkürüm, zorlu yaşam koşullarına rağmen bizi bir arada tutmayı başaran, her zaman yol göstericim olan ve bedenlen aramızdan ayrılmış olsan da, elini her an omuzumda hissettiğim canım babam Halil İbrahim USTA'ya... Varlığın ve bana kattığın paha biçilemez değerler için teşekkür ederim.

Hayatımın her evresinde beni yüreklendiren, kararlarımnda cesaretlendiren, tüm maddi ve manevi kaynaklarını benim için seferber eden canım annem Remziye USTA'ya, biricik ablam Zehra USTA'ya ve sevgili ağabeyim Abdul Kadir USTA'ya teşekkür ederim. Sizler benim en büyük sığınağım, en kıymetli hazinemsiniz.

İlkokul sıralarından başlayan, ortaokul, lise ve üniversite yılları boyunca süregelen dostluk serüvenimde, artık ailemden bir parça olarak gördüğüm ve birlikte geçirdiğimiz yılların artık parmakla sayılamayacak kadar çok olduğu dostlarım... Bu kısım sizler için. Dostlukları bir aile üyesi olmak kadar değerli olan kardeşlerim Hazar AYVAZ'a, Fatih YILDIRIM'a ve Murat MÜSELLİM'e teşekkür ederim. Varlığınız hayatıma anlam katıyor, iyi ki varsınız.

Üniversite hayatım boyunca bizleri ayrıştırmak yerine birleştirmeye odaklanan, iyi bir psikolojik danışman olma yolunda bizlere hem engin bilgileriyle hem de insani değerleriyle ışık tutan tüm kıymetli hocalarıma da buradan teşekkür ederim. Rehberliğiniz ve ilhamınız için minnettarım.

Mukadder USTA

Temmuz, 2025; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	8
1.2. Araştırmanın Önemi	9
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	11
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	12
1.5. Tanımlar	12
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	14
2.1. Psikolojik İyi Oluş	14
2.1.1. İyi Oluş	14
2.1.2. Özel İyi Oluş	16
2.1.3. Psikolojik İyi Oluş	17
2.1.4. Psikolojik İyi Oluş Hakkında Yapılan Çalışmalar	22
2.2. Okul Tükenmişliği.....	28
2.2.1. Tükenmişlik	28
2.2.2. Okul Tükenmişliği	30
2.2.3. Okul Tükenmişliği Hakkında Yapılan Çalışmalar	33
2.3. Kötümserlikle Başa Çıkma	38
2.3.1. Kötümserlik	38
2.3.2. Kötümserliği Açıklayan Kuramlar	40
2.3.2.1. Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi	40
2.3.2.2. Yükleme (Atıf) Teorisi.....	41
2.3.2.3. Biyopsikososyal Model.....	42
2.3.3. Kötümserlikle Başa Çıkma	42
2.3.3.1. Kötümserlik Hakkında Yapılan Araştırmalar.....	45
2.4. Üniversite Öğrencilerinin Sorunları	48
2.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sorunları Hakkında Yapılan Çalışmalar	51
3. YÖNTEM	54
3.1. Araştırma Modeli.....	54
3.2. Araştırma Grubu.....	54
3.3. Veri Toplama Araçları	55
3.3.1. Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği	55
3.3.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu	56

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	56
3.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçeği	57
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu	57
3.4. Verilerin Toplanması	57
3.5. Verilerin Analizi	58
4. BULGULAR.....	59
4.1. Psikolojik İyi Oluş, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma, Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu ve Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık Basıklık Değerleri	59
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	61
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Durum Açısında İncelenmesine İlişkin Bulgular	61
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Kötümserlikle Başa Çıkma, Yaşanan Kişisel-Sosyal Sorunlar ve Okul Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Testine Ait Bulgular	63
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Kötümserlikle Başa Çıkma, Yaşanan Kişisel-Sosyal Sorunlar ve Okul Tükenmişlik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizine Ait Bulgular	64
5. TARTIŞMA.....	66
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	66
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Durum Açısında İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	67
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Kötümserlikle Başa Çıkma, Yaşanan Kişisel-Sosyal Sorunlar ve Okul Tükenmişlik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	69
5.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Kötümserlikle Başa Çıkma Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	70
5.3.2. . Üniversite Öğrencilerinde Yaşanan Kişisel-Sosyal Sorunların Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	71
5.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Okul Tükenmişlik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	73
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	75
6.1. Sonuç	75
6.2. Öneriler	75
6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler	76
6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler	77
KAYNAKÇA.....	78
EKLER.....	101

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Betimsel İstatistikleri	55
Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma, Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu ve Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık Basıklık Değerleri.....	59
Tablo 3. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin t-testi Bulguları.....	61
Tablo 4. Algılanan Ekonomik Durum Açısından Psikolojik İyi Oluşun Betimsel İstatistikleri.....	61
Tablo 5. Psikolojik İyi Oluşun Algılanan Ekonomik Durum Açısından İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma, Maslach Tükenmişlik Ölçeği Öğrenci-Formu ve Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	63
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	64

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)



1. GİRİŞ

İnsan, hayatının her dönemindeki değişimlere uyum sağlamış bir canlıdır (Özkan ve Yılmaz, 2010). Bireyin ergenliğin son aşamasına ve yetişkinliğin başlangıcına denk gelen üniversite dönemi de kendini gerçekleştirme yolunda hem sosyal hem biyolojik olarak değişim yaşadığı çalkantılı bir dönemdir (Özkan ve Yılmaz, 2010). Bu döneme beliren yetişkinlik dönemi adını veren Arnett (2000), üniversite öğrencilik yıllarına da denk gelen 18-29 yaş arası bireylerin rollerinde ve toplumun bu bireylerden beklentilerinde değişimler olduğunu söylemiştir. Bu beliren yetişkinlik döneminde birey hem erken yaşlarının çocukluğunu yaşamakta hem de yetişkinlik döneminin sorumluluklarını üstlenmek zorunda kalmaktadır (Arnett, 2000; 2014). Bir yandan okul ve eğitimi tamamlama gibi rolleri olan bireylerin bir yandan da aile kurma, ebeveyn rollerini üstlenme gibi karmaşık rolleri de bulunduğundan bu yaş aralığının problemli olduğunu belirtip aynı zamanda insanların bu yaşlarda yapacağı seçimlerin çoğu insanda kalıcı sonuçlar yaratacağının altını çizmiştir (Arnett, 2000). Aynı zamanda bu yaş aralığındaki bireylerin içinde bulunduğu üniversite ortamı, stres ve kaygı yaratabilecek bir ortam özelliği taşımasıyla bilinmektedir (Özgüven, 1992). Öğrenciler okul ortamında birçok kişiyle etkileşime geçtiği gibi aynı zamanda boş zaman faaliyetleri olarak da kampüs içindeki etkinliklere katılabilmekte ve sosyalleşebilmektedir (Yılmaz-Özelçi ve Eliüşük-Bülbül, 2018). Bu sosyal ortamda gerek iletişim kurduğu kişiler gerek de bireylerin sosyalleştiği üniversite ortamından kaynaklı olacak şekilde bazı problemler ortaya çıkabilmektedir. Bu dönemde gelişimsel, sosyal, maddi, ailevi gibi birçok kişisel ve sosyal problemle karşı karşıya kalabilmekte ve psikolojik iyi oluşları olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Yelboğa, 2024). Üniversite öğrencilerinin en önemli hayat dilimi olan bu çağda psikolojik iyi oluşunu sağlayabilmek, sahip olabilecekleri önemli özelliklerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Parvizi ve Özabacı, 2022). Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının birçok farklı kişisel veya sosyal etmene bağlı olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının, stresle (Doğru, 2018), mutluluk düzeyleri ile (Bulut ve Dilmaç, 2018), sosyal problem çözme

becerileri ile (Dikmen, 2019), yaşam doyumu ile (Alkın ve Öksüz, 2020; Çetinceli ve Tüzün, 2022), duygusal zekâ ve bilişsel esneklik ile (Sarıkan, 2023), benlik kurguları ile (Kuyumcu, 2012), akademik başarıları ile (Ateş, 2016), öz şefkatleri ile (Köksal vd., 2023) ilişkili olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişimsel dönem ve üniversitenin sosyal ortamı göz önüne alındığında psikolojik iyi oluşlarının tanımlanmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

İyi olmak ve iyinin ne olduğu, insanlık tarihi boyunca merak konusu olmuştur. İyi olmak, iyi hissetmek çoğu zaman mutluluk kavramıyla eş anlamlı olarak kullanılmıştır (Diener, 2000). Yüzyıllar boyunca birçok düşünür, mutluluğun değerlerin en başında geldiğini ve aslında diğer arayışların altında bireylerin mutlu olma isteğinin yattığını savunmuştur (Diener vd., 2009). Mutluluk, ilk çağlarda tanrıların bir hediyesi olarak görülürken, orta çağda dinsel bir çerçevede tanımlanmış ve dinin kurallarına göre şekillendiğine inanılmıştır. Modern çağda ise mutluluk, tamamen bireyin amaçlarının ve isteklerinin tamamlanması olarak tanımlanmıştır (Arıcı, 2020).

Antik Yunan filozoflarından Herakleitos'a göre mutluluk, dış dünyada değil bireyin kendi iç dünyasında aranmalıdır. Herakleitos, dünyanın her zaman olması gerektiği gibi olduğunu, ancak bireyin iç dünyasını kendi mutluluk ölçütüne göre değiştirebileceğini ve şekillendirebileceğini, bu sayede de mutluluğu bulabileceğini savunmuştur (Akarsu, 1982). Demokritos ise mutluluğu, bireyin yaşamına katabildiği kadar mutluluk katarak acıyı en aza indirme çabası olarak tanımlamıştır. Ona göre, yalnızca duygusal haz yeterli değildir; sağlıklı bir bilinçle haz ve bilincin dengede olması gerekmektedir (Akarsu, 1982). Kendini hazza sorumsuzca kaptırmayan ve ruhuyla hazzı dengede tutarak dinginlik yaşayan birey mutlu olacaktır. Sokrates ise mutluluğun erdemli olmakla mümkün olduğunu belirtmiştir. Erdemli kişi, neyin iyi neyin kötü olduğunu ayırt edebilen, kendini tanıyan, bildiği ve bilmediği şeylerin farkında olan kişidir. Mutluluğu hedonik bir bakış açısıyla ele alan Aristippus ise mutluluğu, bireyin yaşantısında hazzı yakalamak için yaşantısını düzenlemesi, haz veren işleri yapması ve çıkarlarını gözetmesi olarak tanımlamıştır (Akarsu, 1982; Ryan ve Deci, 2001).

Mutluluk kavramı, antik Yunan'dan günümüze kadar merak edilen bir konu olmasına rağmen, psikolojinin ilk yıllarında üzerine pek düşülmemiştir. 1980'lere kadar mutluluk ve memnuniyet gibi kavramlar göz ardı edilerek, daha çok kaygı ve

depresyon gibi olumsuz duygular araştırma konusu olmuştur (Myers ve Diener, 1995). Ancak, pozitif psikoloji yaklaşımının İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ortaya çıkması ve gelişmesiyle birlikte, sadece sorunlu insan üzerine odaklanılmaması gerektiği, bireyin zayıf ve problemlili yanları yerine güçlü ve olumlu yanlarının da ele alınması gerektiği savunulmuştur (Demir ve Türk, 2020). Pozitif psikoloji, pozitif duyguların ve pozitif karakteristik özelliklerin gelişmesini amaçlayan genel bir kavram olarak tanımlanmıştır. Bu yaklaşım, iyi oluşu artırmak için bireye olumsuz duygular yaşatan olayları veya bireyin zayıflıklarını ortadan kaldırmayı amaçlamaz; bunları kabul etmeyi ve bireyin olumlu duygu ve yaşamlarını artırmayı, böylece iki yönü birleştirmeyi hedefler (Seligman vd., 2005).

Mutluluğun yerine kullanılan iyi oluş kavramı, günümüzde daha fazla araştırılıp dikkate alındığı için, bu kavramı daha net açıklama ve karakterize etme ihtiyacı doğmuştur. Bu bağlamda, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları karşımıza çıkmaktadır (Telef, 2013). Psikolojik iyi oluş kavramı ilk defa Bradburn (1969) tarafından ortaya atılmış ve pozitif duyguların negatif duygularla dengede olması veya daha fazla olması olarak tanımlanmıştır. Ancak, bu tanım psikolojik iyi oluş tanımından ziyade öznel iyi oluş tanımına daha yakındır. Günümüzdeki psikolojik iyi oluş tanımını yapan kişi Ryff'tir (Ocak, 2023; Okur ve Totan, 2019). Ryff'e göre psikolojik iyi oluş, bireyin kendini kabul etmesi, diğer insanlarla pozitif ilişkiler kurması, özerk olması, çevresel hâkimiyet becerisini geliştirmesi, kendine yaşam amacı belirlemesi ve kişisel gelişimine sürekli devam etmesi gibi bileşenlerden oluşmaktadır (Ryff, 1989a). Psikolojik iyi oluş, bireyin aslında hepimizde bulunan yetenekleri fark etmesi ve bunları geliştirmek için çalışmayı amaçlamaktadır (Ryff, 2013).

Psikolojik iyi oluş kavramı incelenirken, hem hazzın hem de içsel motivasyonun aynı anda sağlanması gerektiği savunulmuştur (Ryan ve Deci, 2008). Psikolojik iyi oluş, bireyin sürekli olarak tamamlanma sürecinde olduğunu ve bu tamamlanmanın ancak yaşamdan zevk alması ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemesiyle mümkün olduğunu belirtir. Birey, yaşamdan zevk almak için kendine uygun bir yaşam amacı belirlemelidir. Bu yaşam amacı, bireyin özerk olmasının bir sonucu olarak toplum normlarına uygun olmak yerine, kendi belirlediği içsel standartlara göre olmalıdır. Bu içsel standartların oluşması da diğer tanımlanan kavramların bireyde var olmasıyla mümkündür. Birey, kendini ne kadar kabul ederse,

çevresinin farkında olursa, özerkleşirse, diğer insanlarla pozitif duygular çerçevesinde ilişkiler kurarsa, kişisel gelişimine devam ederse ve kendine uygun yaşam amacı belirlerse, toplum normlarından ve geçmişten gelen kabul görmüş yasaların dışına çıkarak içsel standartlarını oluşturabilir. Bu içsel standartlar da bireyin kendini gerçekleştirme yolunda attığı adımları güçlendirir (Ryff, 1989; Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, 2013).

Özellikle üniversite yılları, bireylerin erişkinliğe geçiş dönemine denk geldiği için, psikolojik iyi oluşları hızlı değişim göstermektedir. Bu değişim, aileden ayrılma, yalnız kalma korkusu, eski arkadaş çevresini kaybetme, maddi sorunlar ve gelecek kaygısı gibi sorunlarla yüzleşmekten kaynaklanabilir (Özdel vd., 2002; Şahin vd., 2009). Yaşanan geçiş döneminden dolayı değişen psikolojik iyi oluşları, eski okul çevresinden ve arkadaşlarından ayrılmanın getirdiği stres ve kaygıyla birleştiğinde, üniversite öğrencileri için sıkıntılı durumlar yaratabilir. Ayrıca, bazı ailelerin ve toplumun baskısından dolayı, bazı gençlerin hedefleri, istedikleri bölüm ve okulu kazanıp mesleklerini eline almak değil, yalnızca üniversiteyi kazanmak olmuştur. Bu durum da bireylerin üniversite hayatındaki kendilerine ve akademisyenlere karşı tavrını olumsuz etkileyip üniversite ortamında yaşadığı problemleri arttırmaktadır (Gündoğar vd., 2007). Aynı zamanda üniversite eğitimi uzun bir süreç olduğu için bireyler, girdikleri ve çıktıkları yaş itibarıyla kendilerinde çokça değişim görebilirler. Üniversite ortamı, hem akademik hem akran ve akademisyen ilişkilerini hem de özerkleşme sürecini içeren karmaşık bir alandır. Bu karmaşık alanda geçirilen yıllar sonucunda bireyin kişisel ve sosyal alanında önemli değişimler meydana gelebilir. Bu değişimlerden kaynaklanan problemler, gelişimsel problemlerle birleştiğinde kişi için sıkıntılar ortaya çıkabilir (Şahin vd., 2009). Özetle üniversite, öğrenciler için günlük yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri, sadece dersten ibaret olmayan, performans ve ödev kaygısıyla yaklaşmamaları gereken ve sürekli etkileşim içinde oldukları bir alandır (Sert-Ağır, 2018). Fakat öğrenciler bu ortamdan istedikleri verimi alamazsa, ders yükü ve performans kaygısı altında ezilirse psikolojileri olumsuz yönde etkilenecek okul tükenmişliği yaşama eğilimi içine girerler (Yang ve Farn, 2005). Bireylerin zorlu akademik şartlara maruz kalması, tükenmişlik sürecini başlatır (Özhan ve Yüksel, 2021).

Bireylerin olumlu ilişkiler kuramaması, okulun beklentilerini yerine getirememesi ve ortama ait hissedememesi, okula aidiyet duygusunu yitirmesine ve

tükenmişliğe yol açar (Kalkan ve Dağlı, 2021). Okula aidiyet duygusunun hissedilmesi, öğrencilerin kendilerini önemli ve etkili hissetmeleri için önemlidir. Kendini bir gruba ait hisseden öğrenciler, o grubu geliştirmeye, güzelleştirmeye ve grup üyeleriyle sürekli bir araya gelmeye çalışarak verimli olurlar (Aker ve Şahin, 2022). Okula aidiyet duygusunun eksikliği, depresyon, yalnızlık ve okul terki gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Anderman, 2002). Tüm bu sonuçlar birleştiğinde, okul tükenmişliğinin aniden ortaya çıkan bir kavram olmadığı, birçok faktörün kümülatif olarak etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir olgu olduğu görülmektedir (Özhan ve Yüksel, 2021). Okul tükenmişliği, öğrencilerin akademik performanslarıyla da yakından ilişkilidir (Aker ve Şahin 2022; Evers vd., 2020). Yapılan çalışmalarda, okul tükenmişliği yaşayan bireylerin akademik performanslarında düşüş yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, okul tükenmişliğinin okula bağlılık (Özdemir, 2015), akran zorbalığı (Aypay vd. 2016), psikolojik sağlamlık (Sert-Ağır, 2018) ve okul terki (Ríos-Risquez vd., 2018) gibi çeşitli konularla da ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik iyi oluşla ilgili önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmakta ve araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını tehdit eden bir diğer faktör ise strestir (Doğru, 2018). Bireylerin bir zorlukla ya da tehditle karşılaşmasıyla ortaya çıkan içe dönük bir tepki olarak tanımlanmıştır. Bu tepki kimi zaman bireyin kendi iç dünyasındaki çatışmalardan ortaya çıktığı gibi kimi zaman da dış dünyanın zorluklarına karşı verilen bir tepkidir (Eroğlu ve Karaaziz, 2024). Stres durumu bireyler üzerinde etkili olan ve hem davranışlarını hem de insan ilişkilerini doğrudan etkileyen bir kavramdır (Güçlü, 2001). Bireyler bu stres durumları sonucunda geleceğe dair bir bakış açısı belirleme eğiliminde olurlar ve bu eğilime göre bireyler iyimser ya da kötümser bakış açısına sahip olurlar (Eryılmaz ve Şiraz, 2020). Kötümser bireyler, yaşadıkları stres ve diğer olumsuz durumların ardından gelecek olayların da felaketle sonuçlanacağına inanır (Solak ve Anlı, 2023). İyimser bireylerin geleceğe umutla bakmasına ve dünyayı iyi yorumlamasına tam zıt olacak şekilde kötümserler genelde dış dünyayı kötü bir yer olarak tanımlayıp geleceğe karşı çoğu zaman umutsuz ve kötümserdirler (Dember vd., 1989). İnsanlar stres koşullarıyla başa çıkmak için ya iyimser ya da kötümser bir bakış açısıyla olaylara yaklaşmaktadırlar. Ayrıca,

kötümserliği aktive eden olaylar bireylerin stres yaşamalarına da neden olmaktadır (Eryılmaz ve Şiraz, 2020).

Üniversite öğrencilerinin yaygın olarak deneyimlediği stres ve bu stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejilerin, bireylerin fiziksel, psikolojik ve akademik iyi oluşlarını etkilediği bilinmektedir (Böke vd., 2019). Yapılan araştırmada bireylerin stres seviyelerinin artmasının yanlış başa çıkma stratejileri kullanma eğilimlerini arttırdığı bulunmuştur (Böke vd., 2019). Dwyer ve Cummings (2001) ise araştırmalarında daha yüksek stres seviyesi olan ve daha sık stres belirtisi gösteren öğrencilerin kaçınma odaklı başa çıkma stratejisini problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmaya göre daha fazla kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Palmer ve Rodger'in (2009) çalışmasında ise öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile rasyonel başa çıkma tarzları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin bilinçli farkındalıkları yükseldikçe rasyonel başa çıkma tarzlarını kullanma sıklıkları yükselmektedir. Freire vd (2020) de farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandığını ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşırken, farkındalık ile duygusal ve kaçınmacı başa çıkma arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Başa çıkma temelli çalışmalara bakıldığında üniversite öğrencilerinde farklı bireysel özelliklerle farklı başa çıkma tarzları arasında ilişkiler olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin başa çıkma tarzları uygun koşullara ve durumlara göre değişiklik gösterebilmektedir. Bu yüzden üniversite öğrencilerinin kötümserliği aktive eden olaylarla ve durumlarla başa çıkmak için hangi yöntemleri kullanacağını önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri bir yandan üniversite hayatına ve ortamına alışmaya çalışırken bir yandan da gelişimsel görevlerini yerine getirmek zorunda kalmaktadırlar (Erkan vd., 2011). Üniversite öğrencilerinin bir kısmı okumak için ailelerinden uzak şehirlere gitmek zorunda kaldıkları için gittikleri şehirlerde kendilerine yeni bir hayat kurmak zorundadırlar (Şahin vd., 2009). Üniversite yıllarının ilk yıllarında bireyler daha çok barınma, okula ve yeni arkadaş ortamına uyum, yalnızlık, farklı kültürlerle yüzleşme gibi problemleri yaşamaktadırlar (Esentürk-Ercan, 2010; Karataş ve Gizir, 2013). Aynı zamanda bireyler okul hayatlarına devam etmelerinden dolayı akademik olarak birçok problemle de karşı karşıya kalmaktadır (Şahin vd., 2009). Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları en temel problem olarak başarı standartları ve başarı dayatması söylenebilir. Bireyler henüz üniversiteyi kazanmadan başarmanın yükü

altında ezilerek üniversite ortamına gelmektedirler. Bununla beraber öğrenciler üniversite ortamında da meslek sahibi olmak için, arkadaşlarıyla kıyaslandığında düşük görülmemek için, ailelerinin beklentilerini karşılamak için çok çalışmakta ve bu çalışma durumu kimi zaman öğrencilerin ruhsal durumlarını yani psikolojik iyi oluşlarını olumsuz şekilde etkileyebilmektedir (Koç vd., 2004). Yapılan bir araştırmada 441 üniversite öğrencisinin %56'sının akademik problemler, %45'inin duygusal problemler, %43'ünün mesleki ve kariyer problemleri ve %37'sinin ekonomik problemler belirttiği bulunmuştur (Shweitzer, 1996). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada araştırmaya katılan 1.404 öğrencinin %23'ünün psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu özellikle depresyon alt boyutuna bakıldığında bu oranın %36'ya yükseldiği görülmektedir (Bilgin vd., 2020). Bu çalışmalara bakıldığında üniversite öğrencilerin hem kişisel hem de sosyal alanlarda problemler yaşadığı görülmektedir.

Bununla beraber üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlerinin de psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu çalışmalar literatürde mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının farklı demografik değişkenler ile ilişkisini (Akhtar ve Kroener-Herwig, 2017; Bhagchandani, 2017; Pür, 2022; Silva vd., 2021) araştıran çalışmalara bakıldığında demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluşu açıklamada önemli olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden bağımsız değişkenlerle birlikte bireylerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet ve algılanan ekonomik durum ile ilişkisine de bu çalışmada yer verilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve demografik değişkenler arasında yapılan çalışmalarda farklı sonuçların elde edildiği çalışmalar literatürde mevcuttur. Özellikle üniversite öğrencilerinin cinsiyet fark etmeksizin ekonomik kaygılardan dolayı çalışmak zorunda olduğu bililmektedir. Aylık gelirlerinin masraflarını karşılayamaması, ailelerine yük olmak istememeleri veya iş ortamında tecrübe kazanmak istemelerinden dolayı okul ve işi aynı anda yürütmek zorunda kalmaktadırlar (Aydemir vd., 2022). Sebeplere bakıldığında genelde öğrencileri okurken çalışmaya iten sebep maddi kaynaklarının yetersiz olmasıdır. Okul ve iş hayatını bir arada yürütmeye çalışan öğrencilerin yaşadığı maddi kaygılar, onları kişisel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılama çabasıyla birlikte fiziksel ve zihinsel olarak yıpratmaktadır (Aydemir vd., 2022). Bu çift yönlü zorlanmanın, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisini araştırmak, bu hassas dönemi anlamak ve destek mekanizmaları geliştirmek için kritik bir adımdır.

Literatürde üniversite öğrencilerin yaşadığı döneme denk gelen beliren yetişkinlik döneminin birçok problemi ve değişikliği beraberinde getirdiği literatürde Arnett (2004) tarafından belirtilmiştir. Bireylerin kimliklerini keşfettikleri bu süreç, ergenlikle başlayıp ileri yaşlarda da devam eder. Bu dönemde iş yaşamına, romantik ilişkilere ve dünyaya bakış açılarında önemli değişimler meydana gelir; birey kendi kimliğini oluşturmaya başlar. Bu dönemin bir diğer belirgin özelliği ise istikrarsız yani değişken olmasıdır. Bireyler, aldıkları kararlarda sıkça değişikliklere gidebilirler. Romantik partnerleri, işleri ve sosyal çevreleri değişebilir (Arnett, 2004). Kendilerine yoğunlaşan bireyler, bu yaş aralığında artık kendi bağımsız kararlarını verme ve özerk olma yolunda adım atma sorumluluğunu hissederler. Aldıkları kararların sonuçlarına katlanmayı da bu süreçte öğrenirler. Bireyler bu dönemde sanki sonsuz kaynaklara sahipmiş gibi hareket ederler. Hayatlarını inşa etmek ve inşa ettikleri hayatta değişiklik yapabilmek için imkanları olduğunu düşünürler; hayattan beklentilerinin yüksek olduğu bir evredir bu. Dönemin son özelliği ise bireylerin ergenlik ve yetişkinlik arasında sıkışmışlık hissi yaşamalarıdır. Bu süreçte bireyler, çocuk ve yetişkin olma durumları arasında kalarak karmaşık duygular deneyimleyebilirler (Arnett, 2004).

Bu duruma bağlı olarak bu dönemin içinde yer alan bireyler için psikolojik iyi oluş kavramının önem arz edeceği ve üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayan değişkenlerin alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu yüzden bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile okul tükenmişliği, kötümserlikle başa çıkma ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunlar ve demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordanmasında okul tükenmişliği, kötümserlikle başa çıkma ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunların rolünü incelemektir. Bununla beraber üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin; cinsiyet ve algılanan ekonomik durum ile ilişkisinin incelenmesi de araştırmanın amaçları arasındadır. Bu amaca bağlı olarak aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri algılanan ekonomik durum açısından farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını okul tükenmişlik seviyeleri, kötümserlikle başa çıkma stratejileri ve yaşanan kişisel-sosyal sorunlar anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Psikolojik iyi oluş; bireyin yaşamının bir amaç doğrultusunda olması, geçmiş ve şu anki yaşantısını kabul edip kendisiyle barışık olması, bağımsız düşünebilmesi ve hareket edebilmesi, diğer kişilerle sağlıklı arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler kurabilmesi, çevresinin farkında olması ve çevresinde olup bitenleri yorumlama gücünün yani çevresel hâkimiyetinin olması ve tüm hayatını bir süreç olarak görüp sürekli olarak kendini geliştirip potansiyeline ulaşmaya çalışması olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Pozitif psikoterapinin temel felsefesinde de her insanda doğuştan gelen ve kapasite olarak var olan bu yetenekler, yaşanılan zaman, çevrenin o insana sundukları ve insanın çevresinden aldığı şeylere göre her bireyde farklı düzeyde gelişebilir. Eğer elverişli bir ortam, sağlıklı bir beden gibi uygun koşullar oluşursa bu yetenekler maksimum düzeyde gelişebilir. Eğer yaşam süresi boyunca bu uygun koşullar oluşmazsa kişinin bu yetenekleri gelişmez ve psikolojik iyi oluşu sekteye uğrayabilir (Karataş ve Yavuzer, 2019). Bununla beraber psikolojik iyi oluş kavramı insanların her zaman iyi ve kusursuz hissetmesi gerektiğini söylemez. Yaşanılan hayal kırıklığı, yas ve başarısızlık gibi durumları deneyimlemek hayatın olağan akışında mevcuttur. Bu duygu ve durumlara takılı kalmamak ve bunları yönetebilme becerisi aslında uzun vadeli psikolojik iyi oluş sürecini desteklemektedir. Psikolojik iyi oluş öznel bir süreçtir. Sadece problemlerle ilgili olmayan iyi oluş, yaşama amacına bağlı şekilde hayatını sürdürmektir. Bireyin bir yaşam amacına sahip olması hem yaşamında gittiği yolu belirler hem de yaşayacağı problemleri çözmede ona dayanak olur. Yani kişinin hayatının geçmiş, şimdi ve geleceğin toplamı ve öznel değerlendirmesi olan psikolojik iyi oluş, bir durum göstergesi değil bir süreçtir (Huppert, 2009).

Bu araştırmada ele alınan psikolojik iyi oluş kavramı akademik çalışmalarda birçok araştırmaya konu olmuştur. Ancak bu araştırmada ele alınan psikolojik iyi oluş

kavramı, gelişim döneminde önemli bir yere sahip olan üniversite öğrencilerinin okul yaşantıları boyunca yaşadıkları akademik tükenmişlikleri, yaşadıkları kötümser durumlara karşın başa çıkma stratejileri ve yine okul yaşantıları boyunca yaşadıkları kişisel-sosyal sorunlar ve demografik değişkenler ile ilişkileri araştıran bir çalışma bulunmamaktadır. Oysaki Şimşek'in (2013) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin %45'i okulu bırakma eğilimindedirler. Bu oranın kaynaklandığı sebeplere baktığımızda akademik başarı, okula devam sıklığı, okul dışında çalışmak zorunda kalma, okulun sıkıcı olduğunu düşünme, öğretim elemanlarından memnuniyetsiz olma, okuyacakları fakülteleri kendileri seçmeme gibi hem kişisel hem de sosyal sebepler yatmaktadır.

Aypay vd. (2012) yaptığı araştırmada ise üniversite öğrencilerinin okula uyum durumlarını araştırmıştır. Bu araştırma sonucunda öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülteden gittikçe soğuduğu, kaldıkları yurt ortamından memnuniyetlerinin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Gury'nin (2011) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin genellikle üçüncü yıllarından sonra okulu terk ettiği sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu çalışmalara bakıldığında öğrencilerin okul ortamından uzaklaşma ve okulu bırakma eğilimleri, genellikle okul tükenmişliği yaşamalarından veya zaman içinde gelişen kişisel ve sosyal problemlerden kaynaklanıyor olabilir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının olumsuz etkilenmesi, aldıkları kararlara yansiyabilir. Bireylerin problemlerle karşılaştığında stresi yönetememesi, sorun yaşadıkları alandan, yani okul ortamından uzaklaşma isteği yaratabilir. Bu durum Arnett'in (2004) beliren yetişkinlik dönemi tanımlamasındaki özelliklerle örtüşmektedir. Arnett (2004) bu dönemde bireylerin kararlarında sıkça değişimler yaşayabileceklerini söylemektedir. Öğrencilerin yaşları, üniversite dönemi içinde ilerlediğinde verdikleri kararlardan dolayı pişmanlık yaşıyor olabilirler. Bu yaşadıkları pişmanlıklar doğrudan okul ortamından uzaklaşmaya, okulu bırakmaya ya da depresyon gibi olumsuz durumlara yol açabilir. Ya da bireyler bu dönemde hem ergenlik hem de yetişkinlik arasında sıkışıp kaldıklarından dolayı üniversitedeki sosyal ortamlarına ve birebir ilişkilerine uyum sağlayamamaları yüzünden olumsuz etkileniyor olabilir. Çünkü Arnett'in (2004) bahsettiği gelişimsel dönem özelliklerine bakıldığında bireyin hem kendi kimliğini oluşturduğu, hem kararlarını özerk bir biçimde vermeye alıştığı ve bu kararlarını sürekli değiştirdiği çelişkili bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Ailelerinden uzak ve yalnız hisseden bireyler bir de akademik yükler altında kaldıkları

için verdikleri kararlar doğru bile olsa bunlar hakkında şüpheyne düşebilirler ve kararlarından vazgeçebilirler. Bu yüzden de bireylerde kaygı, stresi ve üzüntüyü azaltmak için madde kullanımı ve kuralları çiğneme gibi (Eryılmaz, 2009) olumsuz davranışlara yönelim başlayabilir. Bu nedenle, bahsedilen yaş aralığındaki bireylerin stresle (kötümserlikle) başa çıkarken hangi teknikleri kullandıklarını belirlemek ve bunların psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkisini araştırmak büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, okul tükenmişliği ile diğer kişisel ve sosyal sorunların hangi ana başlıklar altında yoğunlaştığını tespit etmek ve bu durumların psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkisini incelemek de ayrı bir önem arz etmektedir. Bu yüzden elde edilecek sonuçların, gelecekte yapılacak araştırmalara ve uygulanacak müdahalelere yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca literatüre bakıldığında okul tükenmişliği kavramıyla ilgili yapılan çalışmalar yoğun ders saatleri ve uzun eğitim yılları olan tıp ve hemşirelik gibi sağlık alanında şekillenmektedir (Akkoyun vd., 2022; Ekmekci-Ertek vd., 2020; Topak vd., 2015). Uzun yıllar eğitim gören tıp öğrencilerinin yıllar içinde duygusal olarak tükendikleri gerçeğinin yanı sıra üniversite çağındaki öğrencilerin birçoğu kişisel-sosyal (Özgüven, 1992), akademik (Aker ve Şahin, 2022), ailevi (Yelboğa, 2024) ve ekonomik problemler (Shweitzer, 1996) yaşadığını göz önünde bulundurduğumuzda okula uzaklaşma yani okul tükenmişliği yaşaması beklenen bir sonuçtur. Bu yüzden bu araştırmada Eğitim Fakültesi öğrencilerinden toplanıp analiz edilen verilerin sosyal bilimler alanındaki öğrencilerin de okul tükenmişlik düzeylerini ve bu düzeylerin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarıyla arasındaki ilişkiyi inceleyerek alanyazındaki bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıda belirtilmiştir.

- Araştırmaya katılan bireylerin Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu içinde yer alan soruları içten, samimiyetle ve kendilerine en uygun olacak şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin çalışma evreninin temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

- Araştırmada incelenen değişkenler araştırmada kullanan veri toplama araçlarının ölçüm bilgileri ile sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu içerisindeki sorular ile sınırlıdır.
- Araştırma 2024-2025 eğitim öğretim sürecinde aktif olarak üniversite eğitimine devam eden ve araştırmaya katılmayı onaylayan Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Araştırmanın değişkenlerinin tanımları aşağıda belirtilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş; kişilerin kendini kabul ederek, hayatlarında bağımsızlıklarını kazanıp sürdürerek, çevrelerinin farkında olarak, yaşamlarına amaç katarak ve diğer insanlarla ilişkilerini sağlıklı şekilde kurarak yaşadıkları psikolojik açıdan büyüme anlamına gelmektedir (Ryff, 1989).

Okul Tükenmişliği: Öğrenme sürecindeki öğrencilerin psikolojik unsurlar sebebiyle yaşadıkları duygusal tükenmişlik durumu ve ders stresi, ders yükü, düşük kişisel başarı hissetme gibi durumlarının toplamıdır (Yang ve Farn, 2005).

Kötümserlikle Başa Çıkma: Scheier vd. (2001), kötümserliği kişilerin yaşadıkları kötü olayları hayatlarının geneline yayarak bütün olaylarda gerçekleşeceğini düşünmesi eğilimi olarak tanımlamıştır. İyimser bakış açısına sahip olmak yaşanan olumsuz duygularla başa çıkmada kötümser bakış açısına sahip olan kişilerden daha başarılı olduğu bilinmektedir (Scheier vd., 2001). Kötümser duygular yaşıtan olaylarla başa çıkmak için kullanan stratejileri Eryılmaz ve Başal (2021) makalesinde katılımcıların verdiği cevapları sekiz ortak başlık altında toplamıştır. Bunlar; öz kontrol, maneviyatla başa çıkma, problem çözme, iyimser düşünme, sosyal destek, inkâr, öz-değeri korumak ve mesafe koymaktır.

Öğrencilerin Kişisel-Sosyal Sorunları: Üniversitedeki öğrencilerin yaş aralığına baktığımızda yetişkinliğe geçme çağına olduğunu ve bu çağın problemlerini taşıdığını söyleyebiliriz. Hem kendi bağımsızlığını kazanma durumu hem cinsel

kimliğinin gerektirdiklerini yapma çağında olan öğrenciler hem sosyal hem de bireysel olarak problemler yaşamaktadır (Özgüven, 1992). Gelişimsel problemlerinin yanı sıra ekonomik problemler, okula ulaşım problemleri, sınavlar, ğretim üyelerinin davranışları ve ezbere dayalı sistemin olmasına dair görüşlerinin olduğu yapılan çalışmalarda bulunmuştur. (Donat vd., 2019; Şahin vd., 2009).



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan psikolojik iyi oluş, okul tükenmişliği, kötümserlikle başa çıkma stratejileri ve yaşanan kişisel-sosyal sorunlarla ilgili kuramsal açıklamalara, tanımlara ve yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik İyi Oluş

2.1.1. İyi Oluş

İyi oluş kavramı üzerine yapılan tanımlar ve araştırmalar milattan önceye yani antik yunan dönemine dayanmaktadır. Yapılan tanımlamalardan birisi hayatın amacının tamamen en fazla hazzı deneyimlemek olduğunu savunan ve milattan önce dördüncü yüzyılda yaşamış olan Yunan filozofu Aristippus'un hedonik bakış açısıdır. Aristippustan sonra da gelen birçok felsefi düşünür de bu yolu takip ederek iyi oluşu genel çerçevede bireyin isteklerine, çıkarlarına ve alacağı maksimum hazzla dayandırmıştır. Birey yaşantısında kendini mutlu edecek davranışlara yönelmeli ve kendine ne iyi geliyorsa onu yapmalıdır şeklinde tanımlanan bu bakış açısı bireyin ihtiyaçlarını ve isteklerini iyi oluşun en önemli faktörü olarak değerlendirmiştir (Ryan ve Deci, 2001).

İyi oluş kavramını açıklayan bir diğer bakış açısı ise hayatın amacının yalnızca zevk içinde yaşamak ve olumlu duygular uyandıracak şeyler yapmak olmadığını, mutlu ve iyi olmanın sonuç değil hayatı boyunca yaşadıklarına eşlik edecek bir süreç duygusu olması gerektiğini savunan ökonomik bakış açısıdır (Ryan ve Deci, 2008). Yani kişi kendine mutluluk veren eylemleri yapması ile değil hayatına anlam katmasıyla, kendini geliştirmesiyle ve potansiyelini ortaya çıkarmasıyla iyi oluşunu destekleyecektir (Ryan ve Deci, 2008). Kişinin hayatı farklı yaşam dönemlerini içerdiği için hayatı boyunca yalnızca iyi ve mutlulukla karşılaşmayacaktır. Bu yüzden kişi karşılaştığı kötü olayların da üstesinden nasıl geleceğini onları kabul edip hayatına nasıl devam edeceği ve kullandığı problem çözme tekniklerini yaşayacağı diğer problemlere nasıl uygulayacağını öğrenmesi gerekmektedir. Hayatını bir amaç

doğrultusunda yaşayarak hayatına anlam katması da gerekmektedir. Hayatta bir amacı olduğu için sorunlarla daha kolay başa çıkabilir ve karamsarlığa kapılmaz. Bu bakış açısı milattan önce üçüncü yüzyılda yaşamış olan Aristoteles'e dayanmaktadır ve günümüz hümanistik kuramlarıyla örtüşmektedir (Ryan ve Deci, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü (2020) ise iyi oluşun tanımını yaparken bireyde yalnızca hastalık ve sakatlık olmama durumunun yeterli olmadığını ayrıca bunlarla birlikte bireylerin sosyal ve ruhsal açıdan da tam bir iyilik hali içinde bulunması gerektiğini belirtmiştir. Bu iyilik hali doğrudan doğruya bireyin mutlu olmasına bağlı olduğu için genellenebilir olmaktan ziyade bireysel ve öznedir. Birey yaşamında mutlu olmak için iyi aile ilişkileri kurmayı, dini görevlerini yerine getirmeyi, işinde başarılı biri olmayı, kendi yeteneklerinin farkında olup onları geliştirmeyi tercih edebilir. İnsanların yaşam önceliklerini belirlemesi ve buna göre hareket etmesi iyi oluşlarını arttırmanın önemli bir yoludur (Headey vd., 1983).

Pozitif psikolojiye göre iyi oluş, geçmiş tüm yaşamışlıklarıyla kabul ederek, gelecek için umutlu ve olumlu duygular besleyerek, şimdiki anı ise refah içinde yaşayarak elde edilen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kişisel düzeyde sevgi, cesaret, kişiler arası iletişim, azim, affedicilik, özgünlük, maneviyat gibi duygularının sağlıklı seviyede olması iyi oluşunu göstermektedir. Pozitif psikoloji bakış açısında bireyin bu sağlıklı duyguları anlık ve yüksek derecede olacak şekilde yaşamasını değil tüm yaşamı boyunca gerektiği zamanlarda ve gerektiği ölçülerde yaşamak olduğunu belirtmektedir. Çünkü bireyin hayatındaki tüm olaylar mutlu duyguları beraberinde gerektirmez. Fakat yaşanan olayların etkisinde kalmayıp sonrasında onları kabullenip geleceğe dair olumlu duygular beslemesi gerekir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji bu iyi oluşu denge prensibi ile detaylı olarak açıklamaktadır. Denge modelinin dört basamak olarak değerlendirdiği ve bunları başarı/akıl, ilişki/temas, gelecek/anlam ve beden/duygular şeklinde tanımladığı görülmektedir. Yaşamı boyunca karşılaştığı olaylara verdiği tepkiler hangi boyutu daha aktif kullandığını belirler. Bununla beraber yaşadığı kültürel, sosyal ve bireysel problemler de yine bu boyutlarda bozulmalar yaratabilir. Tüm bu boyutların dengeli şekilde kullanılması bireyin iyi oluşunun maksimum düzeye çıkardığı söylenmektedir (Karataş ve Yavuzer, 2019).

Antik çağlardan günümüze kadar yapılan tanımlar ve araştırmalara baktığımızda kişinin iyi oluşu için yaşadığı zamanı ve geçmişi kabul edip geleceğe

umut dolu bakması gerektiğini görüyoruz. Bu bağlamda kendini mutlu edecek eylemlerde bulunup bu eylemleri bir amaç haline getirmeyip kendi potansiyelini ortaya çıkarmakta bir araç olarak kullanması gerektiğini söyleyebiliriz.

2.1.2. Öznel İyi Oluş

Bradburn (1969) tarafından ortaya atılan öznel iyi oluş kavramı iyi oluşu derinlemesine incelemek ve karakterize etmek için psikolojik iyi oluş kavramıyla beraber ortaya çıkmış iki kavramdan biridir (Telef, 2013). Bradburn öznel iyi oluş halinden bahsederken denge kavramına dikkat çekip olumlu ve olumsuz duygular arasında bir denge halinin olması gerektiğini söylemiştir. Olumlu duyguları tanımlarken enerjik olma, istekli olma, kararlılık gibi ifadeleri kullanıp; olumsuz duyguları tanımlarken ise üzüntü, kaygı, öfke ve korku ifadelerini kullanmıştır (Canbulat ve Cihangir-Çankaya, 2014). Öznel iyi oluş kavramı literatürde çoğu zaman mutluluk, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla eş anlamlı olarak kullanılmıştır. Aslında bu kavramlar birbirlerinden tamamıyla ayrılmış bağımsız kavramlar değildir. Birbirlerinin özelliklerini içinde barındırıp birbirlerinin yerine kullanılan kavramlardır (Diener, 2000; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Gençdoğan ve Gülbahçe, 2020).

Mutluluk, yani öznel iyi oluş kavramı bazı araştırmacılar tarafından olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla yaşanması ve yaşam doyumunun yüksek olması şeklinde tanımlanmaktadır (Polatçı vd., 2022). Bu kavram, araştırmacılar tarafından bireyin yaşamına dair nesnel yargıların ötesine geçerek, kişisel deneyimleri, bunlardan duyulan memnuniyet ve haz derecelerini kapsayan öznel bir boyut olarak tanımlanmıştır (Atan, 2020). Öznel iyi oluşun bu duygu dengesi boyutunu kabul eden Diener (2000) bununla beraber daha da öznelleşmesini sağlayan yaşam deneyimlerini ve kişinin bu deneyimleri değerlendirebilme becerisi olan bilişsel bir boyutunun olduğunu da söylemiştir. Birey için mutluluk onun bakış açısıyla şekillenen ve değişen bir yargıdır. Mutluluk bu yüzden nesnellikten çıkarak birey için öznelleşmiştir (Diener, 1984). Öznel iyi oluşu duyuşsal ve bilişsel olarak iki başlığa ayıran Diener, pozitif ve negatif duyguları duyuşsal boyut olarak, kişinin hem bu duygularını hem de yaşamını bir bütün şeklinde değerlendirebilme durumunu ise bilişsel boyut olarak tanımlamıştır. Yaşadığı deneyimleri kendi hayatında mutlulukla veya mutsuzlukla özdeşleştirebilen birey için biliş sağlığı da oldukça önemlidir. Bireyin yaşadığı

olayların haricinde işi, evliliği ve diğer alanlardaki memnuniyeti ve mutluluğu aslında yaşam doyumunu ifade eder bu da öznel iyi oluşlarını tanımlar (Diener, 2000; Myers ve Diener, 1995). Bu yaşam değerlendirmesinde kişinin olumlu duyguları ve olumlu yaşam deneyimlerini olumsuzlara kıyasla daha hızlı hatırlayacağından, iyimser ve olumlu bir bilişsel gelişimin olumlu duyguları hatırlama kolaylığını bu kolaylığın da öznel iyi oluşu arttıracığı söylenmektedir (Diener ve Diener, 1996).

Bu yüzden öznel iyi oluş kavramı, kişinin olumlu duygularının fazlalığı, olumsuz duyguların azlığı, genel yaşam doyumunu gibi etmenlerle özetlenebilir. Bu etmenler kişinin günlük yaşantısında olumlu olayların ve olumlu deneyimlerin fazla olmasını, aynı şekilde yaşadığı olumsuz olayların azlığını ve genel olarak yaşamından duyduğu memnuniyeti kapsar (Yaman, 2024). Bu kavram bireylerin hayatlarını mutlu ve anlam dolu geçirmeleri için oldukça önemli bir yere sahiptir.

2.1.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikoloji biliminde hastalıklarla ve ruhsal bozukluklarla çalışan araştırmacılar iyi olma durumunu ifade etmek için bir arayışa girmişlerdir. Çünkü hastalık ve ruhsal bozukluklarla çalışırken neyin iyi olduğunu ve iyi olmanın ne anlama geldiğini açıklamak gerekmektedir. İyi olmama, yani bozukluklarla çalışıldığında nihai amaç olarak varılmak istenen iyi kavramını tanımlamak gerekir. Kişilerin genel ruh sağlığındaki iyiyi tanımlamak için psikolojik iyi oluş kavramı ortaya çıkmıştır (Birni, 2021).

Psikolojik iyi oluş kavramı Bradburn (1960) tarafından ortaya atılmıştır. Kullandığı bu kavram negatif duygular yerine pozitif duyguların daha fazla kullanılması gibi bir tanımlama içerdiği için öznel iyi oluş kavramının tanımına daha yakındır. Psikolojik iyi oluş kavramının tanımını günümüzdeki anlamıyla yapan kişi Ryff 'tir (Ocak, 2023; Okur ve Totan, 2019). Ryff (1989) psikolojik iyi oluşu; kendini kabul, diğer insanlarla pozitif ilişki kurma, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim gibi altı temel boyutun toplamı olarak değerlendiği bir bakış açısıyla tanımlamıştır (Ryff, 1989). Bu tanımlamayla beraber öznel iyi oluş tanımlamasını daha da geliştirerek ve farklı boyutlar üzerinden değerlendirerek yeni bir kavram olarak sunmuştur (Ocak, 2023).

Ryff'in tanımladığı altı temel boyutlu psikolojik iyi oluş modeli

Kendini Kabul: Bireyin pozitif bir psikolojik sağlık ve işleyişi tanımı için gerekli olan en temel özelliklerden birisidir. Kendini kabul, kişinin kendi olumlu ve olumsuz özelliklerini, becerilerini ve zayıf noktalarını bilip kendinin birden fazla yönünü kabul etmesidir (Ryff, 1989). Ayrıca kişinin tüm bu özelliklerin toplamı olan kendisini ve geçmiş yaşantılarını da kabul edip değerlendirebilme becerisi kendini kabul ile gerçekleşir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes,1995). Geçmiş yaşantılarını değiştiremeyeceğini kabullenip yaşadığı problemleri ve onlarla başa çıkma yöntemlerini fark edip her şeyin toplamında kendine pozitif duygular beslemesi durumudur (Ryff, 2013). Farklı çalışmalarda da kendini kabul kavramı her zaman önemli görülmüştür. Jung'un bireyselleşmiş insan, Rogers'ın tam işlevli kişi, Allport'un olgun insan ve Maslow'un kendini gerçekleştirmiş insan tanımında kendini kabul kavramı ortak bir değer olarak görülmektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 2008).

Diğer İnsanlarla Pozitif İlişki Kurma: Birçok teori sıcak ve güven dolu kişiler arası ilişkinin önemini belirtmiştir (Ryff, 1989a). Başkalarıyla sıcak, güvenilir ve empatik ilişkiler kurmak bireyin pozitif ilerleyişi için olumlu etki sunmaktadır. Sevebilme becerisi olarak da tanımlanan kişiler arası etkili iletişim, sağlığın önemli bir bileşeni olarak görülmüştür (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 2008). Diğer insanlarla pozitif ilişkiler kuran bireyler kendini gerçekleştirme yolunda daha fazla sevgi, daha derin dostluklar ve daha kusursuz bir empati yeteneği sergilediği ve bu sergilediği beceriler sayesinde kurulan yakın ilişkilerin ise olgun ve güvenilir insan olma yolunun önemli bir adımı olarak görülmüştür (Ryff, 1989). İnsanlarla pozitif ve yakın ilişkiler kuran bireylerin diğerlerine karşı şefkat duygusunun geliştiği, kurduğu romantik ilişkilerde daha kolay yakınlık kurabildiği ve insanlarla iletişiminde kolaylıkla fikir alış veriş yapabildiği belirtilmiştir (Ryff, 2013). Bu fikir alışverişlerinde karşı tarafın fikirlerine bağımlı olmadan kendini kolayca ifade edebildiği ve kendi özerk fikirlerini kolayca savunabildiği söylenmiştir. Kuracağı yakın ilişkiler dolayısıyla kişi karşı tarafa her zaman saygı ve takdir gösterir. Olumlu ilişkileri sayesinde başkalarını da yönlendirme yeteneğine sahip olan bu bireyler kişilere yol gösterici ve akıl verici konumunda da olabilirler (Ryff ve Singer, 2008).

Özerklik: Bireyin pozitif ilerleyişinin önemli ölçütlerinden birisi de kişinin özerkliği yani bireyselliğidir. Özerk kişi tanımı bazı kişilerce özerk işlev gösterme ve kültürleşmeye direnç gösterebilme becerisi olarak tanımlanırken bazı kişilerce belirli

şekillerde düşünme veya hareket etme yönündeki çevresel baskılara ve tehditlere direnebilme yeteneği olarak tanımlanır (Ryff, 1989; Ryff, 1989a). Özerk birey onay için başkalarına ihtiyaç duymaz fakat kendini değerlendirmek için bir kaynak arama ihtiyacı olduğundan bunu içsel standartlarına dayandırır (Ryff, 2013). İçsel standartları oluştururken birey, toplumsal korkulara, yasalara ve inançlara değil kendi değerlerine, duygu ve bilinç dünyasına başvurur. Toplumun dayattığı doğru algısına değil kendi içsel standartlarındaki doğru algısına göre yaşar (Ryff, 1989a). Bireyselleşmek gelenekten kurtulmayı da beraberinde getirir. Toplum kuralları ve doğruları nesillerce aktarılıp kabul edilmiş dogmalar olabilir. Özerk birey bu dogmaları kabul etmek yerine içsel standartlarına uygun doğrular belirleyip hayatına devam etmelidir (Ryff, 2018; Ryff ve Singer, 2008).

Çevresel Hâkimiyet: Birey kendi psikolojik ihtiyaçlarına karşı uygun ortamları seçmesi veya mevcut ortamları yöneterek kendine uygun hale getirmesi psikolojik iyi oluşu için oldukça önemlidir (Ryff, 2018). Kişi birçok kişisel ihtiyacına ve kapasitesine uygun çevre bulma ihtiyacı içindedir. Bulduğu veya kendi kontrolünde olmadan içine dâhil olduğu bu çevrelerde de aktif rol oynar (Ryff, 1989). Bunlar ailesinde bir ebeveyn veya çocuk, bir iş yerinde çalışan, kişilerarası ilişkilerinde bir arkadaş veya sevgili gibi birçok şekilde farklılaşabilir. Kişi gerek doğuştan içinde bulunduğu bu çevreler olsun gerek kendi ihtiyaçları ve kapasitesi için seçtiği çevreler olsun tüm bu çevrelerini aynı anda yönetecek bilişsel kabiliyete sahip olması çevresel hâkimiyet derecesini belirler (Ryff, 1989a). Aynı zamanda kendini gerçekleştirme yolunda bireylerin farklı çevrelere katılması, bu çevrelerde aktif rol oynaması, bu çevreleri kendine uygun şekilde düzenlemesi psikolojik iyi oluşunu olumlu şekilde etkilemektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Yaşam Amacı: Bireyin yaşama dair amaçlarının olması psikolojik sağlığını etkileyen faktörlerden birisidir. Kişi öncelikle yaşamında bir anlam ve amaç olduğunu hissedecek bütünleştirici bir bakış açısına sahip olmalıdır (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 2008). Bu anlam ve amaç kişinin geçmiş ve gelecek yaşantılarının ortak noktası olmalıdır. Kişi tüm hayatını bir amaç uğruna yaşadığında bütünsel bir bakış açısına sahip olabilir. Bu anlama ve amaca sahip olmak kişinin üretkenliğine de olumlu şekilde etkide bulunur (Ryff, 1989a; Ryff, 2018). Yaşam amacı; varoluşçu bakış açısıyla şekillenen logoterapinin kurucusu Victor Frankl tarafından zorluklar karşısındaki anlam arayışı olarak da tanımlanmıştır. Acılı ve sıkıntılı zamanlarda bu

anlam ve amaca bağı olan insanın yönünün daha kolay bulduğunu ve yaşama tutunduğunu belirtmiştir. İnsanlar yaşamlarında korkunç veya saçma olarak nitelendirilebilecek olaylar karşısında kalabilmektedir. Bunlar vefat, kovulma, romantik ilişkinin bitmesi ya da haksızlığa uğramak gibi olaylar olabilir. Bu gibi olaylar karşısında eğer kişi yaşamında bir amaca bağı şekilde yaşıyorsa bunları kabullenip hayatına devam etme gayreti bulabilmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Bir yaşam amacı olan kişinin hayata dair yön duygusunun geliştiği söylenmektedir (Ryff, 2013). Gideceği yol ve ulaşacağı nihai amaçlar belli olduğundan kişi kimsenin etkisinde kalmadan kendi amaçlarına ulaşmak için çaba sarf eder. Bu amaçlar kişiden kişiye değişebilen öznel amaçlardır. Özerk birey kendi amaçlarını belirlemede toplum normlarına uymayıp içsel standartlarına başvurduğu için bu amaçların öznel olması kaçınılmazdır (Ryff, 1989).

Kişisel Gelişim: Gelişen ve değişen dünyaya uyum sağlamak için birey de kendini sürekli şekilde geliştirmeli ve güncellemelidir (Ryff, 1989a). Birey sürekli olarak değişime ve gelişime açık olmalıdır (Ryff, 2013). Kişinin sürekli olarak potansiyelini geliştirmeye ve büyümeye devam etmelidir. Kendinin ve dış dünyanın farkında olup gelişimleri takip eden yani dışadönük birey her zaman dünyayı farklı bir gözle görür ve tekdüzelikten sıyrılır (Ryff, 1989). Yeni deneyimler kişisel gelişim için oldukça önemlidir. Kişi kendine ne kadar fazla deneyim ve yaşanmışlık katarsa bakış açısı da o denli gelişir (Ryff, 1989a). Her olay karşısında birey tecrübe kazanır ve önemli olan yaşadığı problem karşısında büyüme davranışını göstermesidir (Ryff ve Singer, 2008). Kişisel gelişim için aslında Ryff'in sıraladığı diğer beş faktörün aktif kullanılmasıyla ortaya çıkar. Birey kişisel gelişimini yani kendini gerçekleştirmesini ancak kendini kabul ederek, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurarak, özerk olarak, çevresel hâkimiyet derecesini arttırarak ve kendine uygun bir yaşam amacı belirleyerek sağlayabilir (Ryff, 1989a).

Psikolojik iyi oluş, bireyin onay almak için başkalarına ihtiyaç duymadan özerkçe hareket edebildiği ve olayları kendi içsel standartlarına göre değerlendirebildiği, kendine uygun ortamlar seçebildiği veya ihtiyaç halinde kendine uygun ortamları yaratabildiği, gerek arkadaş ilişkilerinde gerek romantik ilişkilerinde sağlıklı şekilde başlatıp sürdürebildiği, kendini eksikleriyle ve yetenekleriyle birlikte toplu olarak kabul edebildiği, yaşamına kendi içsel değerleriyle belirlediği bir amaç doğrultusunda yaşadığı ve kendini çağın gerekliliklerine göre sürekli geliştirdiği bir

insan modelini tarif eder. Bu kavram insanların geçmişe takılı kalmadan onu kabul edip, kendi sınırlılıklarıyla birlikte yeteneklerinin farkında olarak bugünü yaşamayı, gelecek yaşantısını da buna uygun şekilde planlamayı ve kendi refahını maksimum düzeye çıkartmayı hedefler (Ryff, 1989a).

Psikolojik iyi oluş kavramı insanların kusursuz bir şekilde her zaman mükemmel hissetmesi gerektiğini söylemez. Acı verici duyguların hayatın normal bir parçası olduğunu ve bunları deneyimlemenin öneminden bahseder çünkü bu duyguları deneyimlemek onlarla nasıl başa çıkabileceğimizi de bize öğretmektedir (Huppert, 2009). Kişi acı verici olayları deneyimlemeyi ve onları yönetebilmeyi öğrendiğinde psikolojik iyi oluşunu da olumlu şekilde etkiler. Psikolojik iyi oluşun bireyin yaşamında sürdürülebilir olması gerekmektedir. Yaşanan olay sonucu ortaya çıkan olumsuz duygularla başa çıkmayı öğrenmek kadar bu öğrenme sürecini yaşanacak olan diğer olaylara uyarlayıp onlarla da başa çıkmayı öğrenmek sürdürülebilir bir sağlık durumunu destekler (Huppert, 2009). Bu bağlamda farkındalık ile psikolojik iyi oluşun arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Farkındalık dikkatin şimdiki ana yöneltilip, anlık deneyimlerin farkında olmak ve kabullenmektir (Çatak ve Ögel, 2010). Bu farkındalığa sahip bireylerin anda kalmaları ve sağlıklı deneyimleri tecrübe etmesi psikolojik iyi oluşlarına olumlu şekilde etki etmektedir. Farkındalık bireylerin otomatik düşüncelerden, olumsuz alışkanlık ve davranışlardan uzak tutarak yaşam kalitesini arttırmaya destek olur. Birey yaşadığı deneyimlerin ve duyguların farkında olduğunda zihnine daha önceden yaşadığı olumsuz duygular gelmeyecektir. Olumsuz duygular ve otomatik düşüncelerin oluşması, yaşanan durumu yanlış yorumlamaya ve aslında bireyin hissetmediği duyguları ortaya çıkarmasına sebep olabilir. Bu yüzden farkındalık sahibi bireylerin sağlıklı bir bilinç işleyişine sahip olduğu ve sağlıklı bilincin de psikolojik iyi oluşu olumlu şekilde etkilediği söylenebilir (Brown ve Ryan, 2003).

Bu bağlamda psikolojik iyi oluş varoluşsal bir çerçevede incelemek de mümkündür. Kişinin kendini tanıması ve keşfetmesi, pozitif bir gelecek algısına sahip olması, insanlarla olumlu ilişkiler kurması gibi unsurları içeren bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Sınar, 2024). Varoluşçu bakış açısında önemli olan nokta “ben” ve “şimdi” kavramlarıdır. Her kişinin özel olduğunu ve bulunduğu anın içinde kendi özel alanını yarattığını, her deneyimin bu öznellikte devam ettiğini bu sebeple de kişinin aktif bir yaşam sürüp her anın farkında olması gerektiğini söyler. Bunun devamında

kişinin yaptığı seçimlerle hayatını anlamlı kılmaya özgürlüğüne sahip olduğunu belirtmektedir. Hayatını bir amaç uğruna devam ettirmek, kendi doğrusuyla yanlışını tanımlamak, sorumluluk sahibi olmak gibi bileşenlerin toplamının aslında yaşanması gereken hayatın tanımı olduğunu savunmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramının tanımlarıyla örtüşen bu bakış açısı kişinin sürekli kendini gerçekleştirecek şekilde potansiyeline uygun, özgün ve bir amaç doğrultusunda hareket etmesi gerektiğini vurgular (Iacovou ve Wixel-Dixon, 2015; Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2004). Ryff'in psikolojik iyi oluşu tanımlarken bahsettiği altı alt boyuttan birisi olan yaşam amacı alt boyutu varoluşçu bakış açısında anlam başlığıyla yer bulmuştur. Kişinin doğduğu ortamda yaşamına anlam katması kendi elinde bir durumdur. Seçme özgürlüğü, akıllı ve bilinci kendi hayatına anlam katması için önem arz etmektedir (Yeşilçayır, 2022). Bu anlam boyutu kişinin yaptığı işten veya hayatının rutin akışında karşısına çıkan bir olaydan yaşadığı tatmin ve bu hazzın maddi getiri dışında kişiyi mutlu etmesi ve katkı sağlamasıdır. Maddi kazanç yerine bireyin içsel huzuru yaşaması ve kendi amacı doğrultusunda yaptığı güzel durum sonucu iyi hissetmesi oldukça önemlidir (Göçen, 2019). Psikolojik iyi oluşlarını destekleyen bu anlam arama durumunu da Ryff (1989) hayatını kendi belirlediği bir amaç uğruna sürdürme ve yaşamına anlam katmak olarak tanımlamaktadır. İyi oluş kavramını öznel olma durumu göz önüne alındığında bireyin mutlu olmak için yani psikolojik iyi oluşunu arttırmak için kullandığı yaşam amacını belirleme stratejisi de öznel olacaktır (Headey vd., 1983).

2.1.4. Psikolojik İyi Oluş Hakkında Yapılan Çalışmalar

Psikolojik iyi oluş alanyazında çeşitli değişkenler ile birlikte ele alınmıştır. Halisdemir (2013) üniversite öğrencilerinin geçmişe yönelik anne kabul red algısı, kendini affetme düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını araştırmak üzere bir çalışma yapmıştır. Farklı fakültelerden 185 kız 162 erkek olmak üzere toplam 347 öğrenci araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına bakıldığında anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı düzeyi ve kendini affetmenin psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Cinsiyet ve sınıf gibi değişkenlerin anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna varmıştır.

Psikolojik iyi oluş mizah yoluyla başa çıkma ile ilişkilidir. Gültekin (2024) ise yaptığı araştırmada mizah yoluyla başa çıkma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi

araştırmıştır. Araştırmasının örneklemini Türkiye’de farklı üniversitelerde eğitim gören 424 öğrenci oluşturmaktadır. Bulgularına göre ise bireylerin mizah yoluyla başa çıkma davranışları ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde ilişki bulmuştur. Bu bağlamda bireylerin mizah yoluyla başa çıkma davranışları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Bu sonuçlara göre bireylerin stresli durumlarda mizahla başa çıkmalarını yönlendirmenin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sigara bağımlılıkları, stresle başa çıkma biçimleri ve psikolojik iyi oluşları Yılmaz'ın (2024) çalışmasında incelenmiştir. Araştırmasını 18-29 yaş arasında bulunan beliren yetişkinlik döneminde yer alan 317 kişi ile yürütmüştür. Araştırmasının sonuçlarına baktığımızda bireylerin sigara bağımlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında negatif yönlü ilişki bulmuştur. Bireylerin sigara bağımlılık düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluşları düşmektedir. Buna ek olarak psikolojik iyi oluş düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemlerinden sosyal destek ve problemle başa çıkma alt boyutu ile pozitif yönde ilişki tespit etmiştir. Artan sosyal destek ve problemle başa çıkma puanları psikolojik iyi oluşu da arttırmaktadır. Kocabıyık (2024) araştırmasında toplumsal cinsiyet rollerinin, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi 598 üniversite öğrencisi ile incelemiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ve ilişkilik ihtiyacının karşılanması psikolojik iyi oluşu yordadığı buna karşın özerklik ihtiyacının karşılanması üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını yordamadığı tespit edilmiştir. Toplumsal cinsiyet rolü tutumu ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Karabeyeser (2013) ise üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarının psikolojik iyi oluşları ile ilişkisini incelemiştir. 432 kadın 259 erkek olmak üzere toplam 691 öğrenci ile çalışmasının yürütmüştür. Bulgularında ise demokratik anne-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul düzeylerinin otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca stresli yaşam olayları yaşamayan ve orta düzeyde yaşayan üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde yaşayan öğrencilere göre çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Uçar (2018) araştırmasında 139 farklı etnik kökene sahip çift ile çalışmıştır. Bulgularına baktığımızda katılımcıların psikolojik iyi oluşları arttığında evlilikte doyumlarının ve evlilikte problem çözme becerilerinin de arttığını görmekteyiz. Ayaz ve Doğan (2023) yaptığı çalışmada örneklemini 401 vakıf üniversitesi öğrencisinden oluşturarak psikolojik iyi oluşla öz saygı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Öğrencilerin özsaygı düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Öğrencilerin özsaygı düzeylerinin artması psikolojik iyi oluşlarını da arttırmaktadır. Çelik (2019) yaptığı çalışmada bireylerin bazı kişisel özelliklerinin ve yaşam amaçlarının psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Yaptığı çalışmada örneklemini 933 lise öğrencisinden oluşturmuştur. Bulgularında içsel ve dışsal yaşam amaçlarının, dışa dönüklüğün, nevrozmin, sorumluluğun, deneyime açıklığın, yumuşak başlılığın ve duygusal dengesizliğin psikolojik iyi oluşu yordadığını sonucuna ulaşmıştır. Dışa dönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, nevrozizm ve yumuşak başlılık ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra içsel ve dışsal yaşam amaçlarıyla psikolojik iyi oluşun ilişkisine baktığımızda içsel yaşam amaçları ve dışsal yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireyin yaşamında bir amaç belirlemesi ve belirlediği yaşam amaçlarına uygun yaşaması psikolojik iyi oluşlarını arttırmaktadır. Sarı (2022) araştırmasında üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, maneviyat ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma grubunu 289 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına baktığımızda üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve maneviyat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluşlarının da arttığı görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile ilişkili bulunan bir diğer kavram evlilik uyumudur. Yuyucu (2022) yaptığı çalışmada evli ve çocuk sahibi olan 644 birey üzerinde evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Evlilikte uyum ile psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bu çalışmayı destekleyecek çalışmalar da literatürde mevcuttur. Değer (2022) çalışmasında evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş ve diğer değişkenler arasındaki

ilişkiyi 236 kadın ve 177 erkek olmak üzere toplam 413 kişi ile örneklemini oluşturup incelemiştir. Evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Yuyucu'nun çalışmasına benzerlik göstererek pozitif yönde anlamlı olacak şekilde bulunmuştur. Ekşi vd. (2018) çalışmasında 125 kadın ve 80 erkek evli öğretmenlerden oluşturduğu örneklemiyle psikolojik iyi oluş ile evlilik uyumunun incelenmesini hedeflemiştir. Bulgularında ise evli öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik uyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu çerçevede bireylerin psikolojik iyi oluşları arttıkça evlilik uyumları da artmaktadır. Dünger-Mutlu ve Can'ın (2021) çalışmasının bulguları da diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir. 227 evli erkek ve 168 evli kadının katıldığı çalışmada evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi araştırmak amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular ise evlilik uyumu arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş akademik erteleme ile de ilişkilidir. Aygün ve Topkaya (2022), 490 lisans öğrencisinin katıldığı araştırmasında akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Akademik erteleme ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı şekilde negatif yönlü bir ilişkiye rastlamıştır. Bu bağlamda bireylerin psikolojik iyi oluşları düştükçe akademik olarak erteleme davranışı gösterme seviyeleri artmaktadır.

Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Zümbül (2019), 235'i kadın 128'i erkek olmak üzere toplam 363 öğretmen adayıyla yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık ve öğretmenlerin psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olup olmadığını araştırmıştır. Yaptığı araştırmanın sonuçlarına baktığımızda bilinçli farkındalığı psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olarak bulmuştur. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyleri artan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri de artmaktadır.

Psikolojik iyi oluş ile öz şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Küçük (2020) araştırmasında 346 kişilik örneklem üzerinden yetişkinlerin öz şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının analizlerine baktığımızda yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Bu bağlamda Köksal vd. (2023) yaptığı çalışmada da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Köksal vd. (2023) üniversite öğrencilerinde öz şefkat ve diğer

değişkenlerin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini 430 üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkat düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısının öz şefkat olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemek için Carmeli vd. (2009) bir çalışma yapmıştır. Farklı çalışma ortamlarından seçilen 300 kişi ile araştırmasını yürüten araştırmacılar, katılımcılara 3 hafta arayla iki kez olacak şekilde ölçek uygulaması yapmıştır. İlk olarak duygusal zekâ seviyeleri ve demografik bilgileri elde etmek için bir test uygulanan katılımcılara 3 hafta sonrasında yaşam memnuniyeti, somatik şikâyetler, kendini kabul etme ve öz saygı alt boyutlarını içeren psikolojik iyi oluş anketi uygulanmıştır. Bulgularında ise duygusal zekânın yaşam memnuniyeti, kendini kabul ve öz saygı arasında pozitif yönlü bir yordama ilişkisi bulunmuştur.

Hindistan'da yapılan bir araştırmada öz-yeterlik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Siddiqui (2015), Hindistan'daki Müslüman üniversitesinden seçtiği 50 erkek ve 50 kadın öğrenciyle yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgularına baktığımızda cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki bulmamasına karşın öz-yeterlik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bağlamda öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artış göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş dayanıklılık ve empati ile pozitif ilişkilidir. Vinayak ve Judge (2018) Hindistan'da özel okullar çerçevesinde yaptığı çalışmada yaşları 13-15 arası değişen 150 öğrenciyle psikolojik iyi oluşun dayanıklılık ve empati ile ilişkisini araştırmıştır. Yaptığı araştırmanın bulgularında ise dayanıklılık ve empatinin psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna vardı. Ayrıca kızların erkeklerden daha empatik olduğunu fakat psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varmıştır.

Birleşik Krallıktaki 9 farklı üniversiteden 168 öğrencinin katılımıyla çalışmasını gerçekleştiren Stamp vd. (2015) zihinsel dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelemişlerdir. Farklı lisans programlarından seçilen öğrencilerle

yapılan araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda öğrencilerin zihinsel dayanıklılıkları arttıkça psikolojik iyi oluşları da artış göstermektedir.

Sorunlu akıllı telefon kullanımı psikolojik iyi oluş ile negatif yönlü ilişkili bulunmuştur. Avusturalya’da yapılan ve çalışma grubunu 539 yetişkin kişiden oluşturan araştırmacılar sorunlu akıllı telefon kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmalarının sonucunda ise sorunlu akıllı telefon kullanımının hemen hemen psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarıyla negatif yönlü bir ilişkisinin olduğunu bulmuştur. Özellikle olumsuz etkinin özerklik ve çevresel hâkimiyet boyutunda olduğunu belirten araştırmacılar, bu boyutların sorunlu akıllı telefon kullanımı ile yüksek düzeyde negatif korelasyona sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda bireylerin sorunlu akıllı telefon kullanma dereceleri ne kadar artarsa özerklikleri ve çevresel hâkimiyet yetenekleri de o denli azalmaktadır (Horwood ve Anglim, 2019).

İspanyanın başkenti Madrid’de yaşları 13-19 arasında değişen 385 öğrenciyle yapılan araştırmada öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ve karar verme arasındaki ilişkiyi incelemek adına bir çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmanın sonuçlarında ise öğrencilerin uyarlanabilir karar verme stratejilerinin daha fazla kullanılması ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki varken uyumsuz karar verme değişkenleri ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda uyarlanabilir karar verme stratejisini daha fazla kullanan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri artarken, uyumsuz karar verme stratejisini daha fazla kullanan bireylerde psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü bulunmuştur (Páez-Gallego vd., 2020).

Finansal memnuniyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için araştırmacılar Gana’nın büyük bir kamu üniversitesindeki 217 lisansüstü işletme öğrencisiyle bir çalışma gerçekleştirdi. Araştırmanın bulgularında ise finansal memnuniyetin psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşıldı. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve finansal memnuniyet arasında yüksek derecede pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varıldı. Bireylerin finansal memnuniyetleri ne kadar fazlaysa psikolojik iyi oluşlarının da o kadar fazla olduğu sonucuna ulaşıldı (Owusu, 2021).

Genç yetişkinlerde ve yetişkinlerde psikolojik iyi oluş ve ilişki durumu arasındaki ilişkiyi amaçlayan araştırmacılar İtalya’da yaşları 18 ve 62 arası değişen 219 istikrarlı yakın ilişkiye sahip ve 174 bekâr olmak üzere toplam 393 bireyle çalışmasını yürütmüştür. Çalışmanın sonuçlarında ise istikrarlı yakın ilişkisi olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri bekâr bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu çerçevede istikrarlı yakın ilişkinin varlığı psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif şekilde yordamaktadır (Sagone vd., 2023).

Psikolojik iyi oluş ve manevi zekâ arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Sahebalzamani vd. (2013) yaptığı araştırmada Tahran Üniversitesinin bazı hastanelerinden 270 hemşireyle yürüttüğü çalışmasıyla psikolojik iyi oluş, manevi zekâ ve yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmasının sonuçlarında ise manevi zekâ, psikolojik iyi oluş ve yaşam amaçları arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. Manevi zekânın bileşenler arasında yer alan, bilinçli durum genişlemesi, soyut farkındalık, eleştirel varoluşsal düşünme, kişisel anlam boyutlarının ayrı ayrı psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Akademik başarı ile psikolojik iyi oluş pozitif yönlü ilişkilidir. Mustafa vd. (2020) yaptığı araştırmada 542 lisans ikinci sınıf öğrencisiyle Malezya’da üniversite öğrencilerinin akademik başarılarıyla psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarında ise akademik başarı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça akademik başarıları da artış göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş ile derse katılım gösterme arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Carton ve Goodboy (2015) psikolojik iyi oluş ile derse katılım arasındaki ilişkiyi incelemek için Amerika’da olan bir üniversitede yaşları 18 ve 30 arasında değişen 128 erkek 76 kadın olmak üzere toplam 204 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Araştırma verilerinden analiz edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluş düzeyleri düşen öğrencilerin derse katılım düzeyleri de düşmektedir.

2.2. Okul Tükenmişliği

2.2.1. Tükenmişlik

Güç kaynaklarına ve enerjiye aşırı talepten dolayı ortaya çıkan yetersizlik, başarısızlık durumu, bitkin düşmek ve yıpranmak Freudenberg (1974) tarafından

sözlük tanımı olarak tükenmek fiili şeklinde tanımlanmaktadır. İlk defa “tükenmişlik” kavramını psikoloji literatürüne kazandıran Freudenberger 1960’larda uyuşturucunun etkilerini açıklamak için günlük dilde kullanılan bir kelimeyi alıp sağlık sektöründe çalışan gönüllülerin yaşadığı durumu tanımlamak için değiştirerek kullanmıştır (Söderfeldt vd., 1995).

Bireyin hayatındaki yorgunluğun, umutsuzluğun ve mutsuzluğun kişide yarattığı düşük öz saygı algısıyla beraber hem iş hayatındaki hem de sosyal hayatındaki aksamaların bütünleşmiş olarak ortaya çıktığı bir bitkinlik durumu Maslach ve Jackson (1981) tarafından tükenmişlik olarak tanımlanmaktadır.

Tükenmişlik kavramına başka bir açıdan bakıldığında, duyguların yönetimi yani kişinin kendi duygularını yönetebilmesi ve yeterli şekilde ifade edebilmesi tükenmişliğin yaşanmaması için oldukça önemlidir. Çünkü empati ve duygusal katılım yeteneği bireylerin zaman geçtikçe yapmakta zorlandığı bazı yetenekler haline gelir. Eğer bireyler duygu yönetimlerini ve ifade yeteneklerini köreltirse etkileşimleri zorlaşarak tükenmişlik sendromuna yol açabilmektedir (Zapf vd., 2001).

Tükenmişlik kavramının idealist çalışanlarda ortaya çıktığını savunan farklı bir bakış açısı da mevcuttur. İdealist ve kendini işine adanmış çalışanlar her zaman kendilerine daha yüksek hedefler koyarak onlara ulaşmaya ve işlerinde sürekli gelişmeye çalışırlar. İdealist bireyler bu koydukları ve başarmak için en çok çabaladıkları bu hedefleri gerçekleştiremeyince duygusal olarak bitkinlik yaşarlar. Tükenen bu bireyler işlerine karşı alaycı bir tutum sergilemeye başlarlar (Angerer, 2003).

Tükenmişlik, kişiden kişiye belirti ve şiddet olarak farklı şekilde meydana gelebilmekte ve birçok farklı yolla kendini gösterebilmektedir. Öte yandan tükenmişlik, işten hissedilen başarısızlıkla birlikte gelen duygusal, fiziksel ve zihinsel bitkinliğin olumsuz bir toplamı olarak söylenebilir (Yang ve Farn, 2005). Tükenmişlik kavramı iş tükenmişliği olarak bazı kaynaklarda kullanılmaktadır. İş tükenmişliği iş yerindeki stres içeren faktörlerine verilen uzun süreli tepkileri içeren psikolojik bir süreçtir. Özellikle iş ve çalışan arasında yaşanan uyumsuzluk ve uyumsuzluktan kaynaklanan kronik gergin süreci ifade eder (Maslach, 2003).

Tükenmişlik kavramını inceleyen çalışmacılar tükenmişlik kavramının çok boyutlu bir modelini geliştirmişlerdir. Tükenmişliği üç temel boyutu olduğunu

savunan araştırmacılar kişinin bireysel stres deneyimini yansıtan üç boyutu şöyle sıralamışlardır. Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi (Maslach, 2003; Sağlam-Arı ve ına-Bal, 2008).

Duygusal Tükenme: Duygusal tükenme bireylerin karşılaştıkları zorlu ve gergin psikolojik süreçler sonucunda yaşadıkları duygusal anlamda bitkinlik, tükenmişlik ve duygusal kaynakların bitmiş olma durumu olarak tanımlanır (Edú-Valsania vd., 2022; Maslach, 2003). Bu zorlu psikolojik süreçler bireylerin karşılaştıkları zorlu işler veya zorlu iş arkadaşlarından kaynaklanabilir. Bitkin, yorgun, güçsüz gibi farklı kelimelerle tanımlanan duygusal olarak tükenmiş insan işiyle alakalı görevlerle başa çıkacak enerjiyi kendinde bulamadığı için iş ortamına uyum sağlamada problemler yaşayabilir (Maslach ve Leiter, 1999; Schaufeli ve Taris, 2005).

Duyarsızlaşma: Duygusal tükenmenin kişilerarası boyutu olarak tanımlanan duyarsızlaşma, genellikle hizmet veren kişinin işe veya hizmet alan kişiye karşı olan hevesini kaybetmesi, normalde olduğundan daha mesafeli bir tutum içerisinde olması ve yaptığı işi anlamlı görmemesidir. Duygusuz veya aşırı derecede kopuk bir ilişki içinde olan bireyin bu duruma gelmesi aşırı iş yükünden veya iş ortamındaki diğer stres faktörlerinden kaynaklanabilmektedir (Bakker ve Sanz-Vergel, 2020; Schaufeli ve Taris, 2005; Walburg, 2014)

Kişisel Başarıda Düřme Hissi: Kişinin işinde yetkinlik ve başarılı olma hissindeki düşüklüktür (Maslach ve Leiter, 1999). Kişisel başarısı düşmüş hisseden kişi olumsuz bir öz değerlendirme yapma eğiliminde olup bu öz değerlendirme sonucunda da işini etkili bir şekilde yapma yeteneğiyle ilgili şüpheler duymaya başlar (Edú-Valsania vd., 2022). Bu şüphe sonucunda bireylerde etkililik durumunda düşüşler yaşanır. Bununla beraber bu hislere kapılan bireyin hem üretkenliğinde hem yeteneğinde azalmalar görölürken bu azalmalardan dolayı da morali de düşmektedir (Bakker ve Sanz-Vergel, 2020; Walburg, 2014).

2.2.2. Okul Tükenmişliği

Tükenmişlik insan hizmetleri meslekleri üzerinden tanımlanmıştır. Çünkü tükenmişliğin oluşma sebebi çok fazla insanla zaman geçirmek ve onlarla etkileşime girmektir. Etkileşim hizmet sektörünün hangi kolunda olursa olsun kaçınılmaz bir durumdur. Hizmeti veren ve alan kişi arasında ister istemez bir duygu paylaşımı yaşanmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach ve Leiter, 1999). Öğretmen ve

öğrenci arasındaki bu ilişki de bir nevi hizmet veren öğretmen ve hizmeti alan öğrenci olarak nitelendirilebilse de sınıf ortamındaki birebir etkileşim ve toplu iletişim bakımından diğer hizmet sektöründeki faaliyetlerden daha farklı ve daha bireysel olmaktadır. Öğretmen ve öğrenci arasındaki iletişimin kalitesi, öğretim durumunun niteliğini belirlemede önemli bir faktördür. Fakat bu iletişim aynı zamanda öğretmenleri ve öğrencileri duygusal olarak yıpratır, cesaret kırıcı deneyimleri deneyimleme fırsatı doğurabilir. Tükenmişlik, hem öğretmenlerin öğrencileriyle ilişkisinde hem de öğretmenlerin diğer meslektaşlarıyla ilgili performansına doğrudan etki edeceği için hem öğretmen kariyeri için hem de öğrencilerin öğrenme süreçleriyle ilgili potansiyel olarak ciddi sonuçlar doğurabilecek bir tehlike olarak karşımıza çıkmaktadır (Maslach ve Leiter, 1999).

Ortaya çıkan talep-kaynak (Schaufeli ve Bakker, 2004) modelinde açıklandığı üzere her yapılacak olan işten bir beklenti yani talep söz konusudur. Detaylıca bakacak olursak işin sürekli olarak psikolojik, duygusal ve fizyolojik olarak bir süreç ve çaba gerektiren talepleri mevcuttur. Bu talepler her zaman olumsuz olmasa da bu talepleri karşılamak için bireylerin harcadığı yüksek çaba kişilerde depresyon, stres veya tükenmişlik gibi olumsuz duyguları içeren iş stresörlerine dönüşebilir. Teorik olarak iki süreci varsayan bu model ilk olarak yüksek iş taleplerinden kaynaklanan öğrencilerdeki enerjinin ve diğer kaynakların tükenme sürecidir. Diğer süreç işe öğrencinin tükenen kaynakları sebebiyle ondan beklenen yüksek talepleri karşılayamaması ve bundan dolayı yaşanan motivasyonel düşüşle beraber geri çekilip okula ve gerekliliklerine karşı soğuma ve kopmayla sonuçlanan süreçtir (Schaufeli ve Bakker, 2004).

Öğrenciler okulda fiilen bir işin içinde çalışıyor olmasalar da yaptığı tüm temel faaliyetleri “iş” olarak kabul edilebilir. Bir sınava çalışmak, derece yapmak, derse katılmak ve ödev yapmak öğrenciler için bir iştir. Bu yüzden yapılandırılmış zorlayıcı faaliyetleri yapmak zorunda kalan ve belirli hedefleri gerçekleştirmek için çalışan öğrencilerde de bu talepler nedeniyle bitkinlik ve tükenmişlik hissi yaşarlar (Schaufeli ve Taris, 2005). Toplumumuzda bireyler başarıya yetenekleri kadar değerli kabul edilir. Bu sebepten dolayı birçok öğrenci değerli görünmek için aldıkları notları ölçüt olarak değerlendirmektedir. Bu öğrencilerden bazıları yeteneğe farklı bir anlam yükleyerek akademik başarıyı bir statü konumuna getirirler (Covington, 2000). Akademik başarıyı ya da akademik olarak yeterli olmayı diğerlerinden daha iyi olmak

olarak bakan bu öğrenciler sürekli olarak başarısızlıktan kaçmaya veya kendini en az başarısız olarak gösterecek şekilde hareket etmeye başlar. Bu öğrenciler yetersiz oldukları konuların tümünden kaçmaya çalışırlar (Covington, 2000). Bireylerde değersiz görülme ve akranlarıyla akademik başarı ekseninde karşılaştırılma korkusu kişilerin okula olan bakış açısını olumsuz yönde değiştirebilir, hem okula hem de arkadaş çevresine karşı bitkinlik ve tükenmişlik hissi uyandırabilir.

Okul tükenmişliği, öğretmenlerin öğrencileri desteklemediği ve öğrencilerin kendi arasındaki ilişkilerin zayıf olduğu ortamlarda daha sık görülür (Kalkan ve Dağlı, 2021). Çünkü öğretmenlerin ve diğer okul yöneticilerinin sorumluluğu kendini tüm yönleriyle geliştirmek isteyen öğrencinin hedeflerine uygun olarak bir eğitim-öğretim alanı ve süreci hazırlayarak yürürlüğe koymaktır (Cırcır ve Sargın, 2018; Seğer, 2015). Oluşturulan olumlu okul iklimi ve yapısı öğrenciler için oldukça önemlidir. Öğrencilerin akran etkileşimiyle aldıkları bilgiler aldıkları akademik bilgiler kadar önemlidir. Olumlu okul iklimi yaratmak öğrencilerin hem akademik başarılarını etkiler hem de kişisel gelişimlerini olumlu yönde etkiler. Yaratılamayan bu olumlu okul iklimi öğrencilerin akademik başarılarını ve davranışlarını olumsuz yönde etkileme, duygusal problemler yaşama ve okul tükenmişliği hissetme ihtimallerini beraberinde getirir (Marshall, 2004).

Okul tükenmişliği ve akademik performans arasında ilişki olduğu birçok kaynakta belirtilmiştir (May vd., 2015; McCarthy vd., 1990; Oyoo vd., 2020; Özhan ve Yüksel, 2021; Seibert vd., 2017). Akademik başarı okul tarafından birçok şekilde ölçülür. Bunlar bireyin performansını ölçmeye yönelik sınavlar, sınavların sonuçlarında verilen notlar, sözlüler, çevrimiçi yapılan quizzler ve bireyin tüm yıl boyunca her dersten aldığı notların toplamı olan ağırlıklı not ortalaması şeklindedir. Eğitimcilerin öğrencilerin öğrenme hedeflerine ne kadar yaklaştığını belirlemek için bu ölçümleri kullanır (Schneider ve Preckel, 2017). Bu akademik beklentilerden dolayı bazı öğrencilerin yaşadığı bıkkınlık hissi, sınav kaygısı, başarısızlık korkusu gibi olumsuz duygular birleşerek akademik olarak tükenmişliğe neden olup okuldan kopmalarına, sınavlarda başarısız olmalarına neden olabilir.

Özellikle ergenlik çağındaki bireylerin okul tükenmişliği yaşama konusunda diğer bireylere kıyasla daha çok risk altında olduğunu söyleyebiliriz. Gelişim aşamasında olan bireylerin hem yaşadığı fizyolojik ve biyolojik değişimlerle baş etmesinin yanı sıra bir de akademik hayatın getirdiği baskı ve görevlerin büyük bir

stres kaynağı oluşturmasından dolayı akademik olarak tüklenmişlik yaşamaları için daha savunmasız bir hale gelmektedirler (Shih, 2012).

2.2.3. Okul Tüklenmişliği Hakkında Yapılan Çalışmalar

Öğrencilerin derse katılmaya motive olmaları ile okul tüklenmişlikleri arasında ilişki vardır. Aypay ve Eryılmaz (2011) yaptığı çalışmasında 170 kız ve 167 erkek olmak üzere toplam 337 lise öğrencisinin verilerini inceleyerek okul tüklenmişliği ile derse katılmaya motive olma arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Analiz sonuçlarında lise öğrencilerinin okula ilgi kaybı ve ödev yapmaktan tüklenmişlik düzeyleri artış gösterdikçe derse katılmaya motive olma düzeylerinin azaldığını bulmuştur. Ayrıca dinlenme ve eğlenme gereksinimlerini karşılama işteği arttıkça derse katılmaya motive olma düzeylerinin de arttığını bulmuştur.

Demografik değişkenler, ödevde ayrılan zaman, okula bağlılık, akademik motivasyon ve okul tüklenmişliği arasındaki ilişki Özdemir (2015) tarafından incelenmiştir. 208 ortaokul öğrencisiyle gerçekteştirdiği çalışmasının bulgularında ise ödevde ayrılan zaman ile okul tüklenmişliği arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulmuştur. Bu çerçevede öğrencilerin ödevde ayırdıkları zaman arttıkça okul tüklenmişlik düzeyleri de artış göstermektedir. Bulgularındaki diğer bir sonuç ise okula bağlılık, akademik motivasyon ve okul tüklenmişliği arasında ise anlamlı düzeyde negatif bir ilişki olduğudur. Bu bağlamda bireylerin okula bağlılık ve akademik motivasyon düzeyleri arttıkça okul tüklenmişliği düzeyleri düşmektedir.

Okul tüklenmişliği akran zorbalığı ve ebeveyn izlemesi ile ilişkilidir. Aypay vd. (2016) çalışmasında 224 ilköğretim ikinci kademe öğrencisine ulaşarak çalışmasını gerçekteştirmiştir ve akran zorbalığı, okul tüklenmişliği ve ebeveyn izlemesi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmasının bulgularına baktığımızda ise öğrencilerin okul etkinliklerinden dolayı tüklenmişlik düzeyleri arttıkça sözel zorbalık kurbanı olma deneyimi yaşama düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca okula ilgi kaybından dolayı tüklenmişlik arttıkça fiziksel zorbalık kurbanı olma deneyimi puanının azaldığı sonucunu görebilmekteyiz.

Sınav kaygısının ve akademik başarının okul tüklenmişliğini yordayıp yordamadığı Demir ve Gençdoğan'ın (2017) araştırmasında araştırılmıştır. 465 ortaöğretim öğrencisine ulaşarak yaptığı çalışmasının sonuçlarında ise sınav kaygısı ve akademik başarı değişkenlerinin okul tüklenmişliğinin önemli yordayıcıları olduğu

sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca yaptığı analizler sonucunda okul tükenmişliği ile akademik başarı ve sınav kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu çerçevede öğrencilerin akademik başarı ve sınav kaygısı düzeyleri arttıkça okul tükenmişliği düzeyleri de artmaktadır.

Okul tükenmişliği ve anne-baba tutumları ile ilişkilidir. Gündüz ve Özyürek (2018) lise öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeyleri ve anne-baba tutum algıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 342 kız ve 218 erkek olmak üzere toplam 560 öğrenciye ulaşan araştırmacılar araştırmasında anne-baba tutumları ile okul tükenmişliği arasında ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin, ebeveynlerini demokratik olarak algılama düzeyleri arttıkça okul tükenmişliklerinin azaldığı, ebeveynlerini otoriter ve koruyucu olarak algılama düzeyleri arttıkça okul tükenmişliklerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki Sert-Ağır (2018) tarafından araştırılmıştır. 316 öğrenciye ulaşarak çalışmasını yürüten araştırmacı, araştırmasının sonucunda internet bağımlılığı ile okul tükenmişliği arasında pozitif; okul tükenmişliği ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda bireylerin internet bağımlılığı arttıkça okul tükenmişlikleri artarken, psikolojik sağlamlıkları düştükçe okul tükenmişlik dereceleri artış göstermektedir.

Okul tükenmişliği ile pozitiflik, umut ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki vardır. 272'si kadın 86'sı erkek toplam 358 üniversite öğrencisiyle araştırmasını gerçekleştiren Boyacı ve Özhan (2021) araştırmasının sonucunda psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin, okul tükenmişliği ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu bulunmuştur. Analizlere göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik düzeyleri artış gösterdikçe okul tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır.

Ergenlerde okul tükenmişliği, spor ve sosyal kaygı arasındaki ilişki Koçak ve Çakır (2020) tarafından araştırılmıştır. Yaşları 13 ila 15 arasında değişen, spor yapan ve yapmayan olarak iki şekilde kategorize ettiği 387 ergenlik dönemindeki öğrenciyle çalışmasını yürütmüştür. Yaptığı çalışmanın analizlerinde ise spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara kıyasla düşük kişisel başarı hissine yönelik okul tükenmişliği yaşamakta olduğunu bulunmuştur. Ayrıca sosyal kaygı ile okul tükenmişliği arasında

pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu da demek oluyor ki öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça okul tükenmişlik dereceleri de artmaktadır.

Okul tükenmişliği ile okula yabancılaşma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Külekçi-Yavuz (2019) ortaöğretim öğrencilerinin okula yabancılaşma ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 367 ortaöğretim öğrencisiyle çalışmasını yürüten araştırmacının bulgularında ise okul tükenmişliğinin okula yabancılaşma ve tüm alt boyutlarıyla pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu çerçevede öğrencilerin okula yabancılaşma düzeyleri arttıkça okul tükenmişlik düzeyleri de artış göstermektedir.

Ortaokul öğrencilerinde eğitim stresi ve okul doyumunun okul tükenmişliğini yordama gücünü açıklamak için Bedel ve Güler (2021) bir çalışma yürütmüştür. 298 ortaokul öğrencisiyle çalışmasını yürütmüştür. Çalışmasının sonuçlarında ise eğitim stresinin ve okul doyumunun, okul tükenmişliğinin güçlü yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmıştır. Okul tükenmişliği ile eğitim stresi arasında yüksek düzeyde pozitif; okul doyumunu ile yüksek düzeyde negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Bu çerçevede öğrencilerin eğitim stresleri arttığında okul tükenmişlikleri de artmaktadır. Okul doyumunu puanları arttıkça okul tükenmişliği puanları düşüş göstermektedir.

Okul tükenmişliği eğitim stresi ile pozitif yönlü ilişkilidir. Erdemir (2019) ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişliğinin eğitim stresi ve diğer değişkenler ile arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 143'ü kız 156'sı erkek olmak üzere toplam 299 ortaokul öğrencisiyle birlikte çalışmasını yürütmüştür. Araştırma bulgularında ise okul tükenmişliği ve eğitim stresi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bağlamda öğrencilerin eğitim stresleri arttıkça okul tükenmişlikleri de artmaktadır.

Okul tükenmişliğinin uyku ile ilişkisi vardır. Lehto vd. (2019) öğrencilerin uyku düzenleriyle okul tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi araştırmak için bir çalışma yürütmüştür. Çalışmasında yaşları 15 ila 20 arasında değişen 555 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırmasının bulgularında ise okul tükenmişliğinin gündüz uykululuğu, yorgunluk ve düşük uyku kalitesiyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Okul tükenmişliği; gündüz uykululuğu, yorgunluk ve düşük uyku kalitesiyle pozitif yönlü bir ilişki içindedir. Öğrencilerin gündüz uykululuğu, yorgunluk ve düşük uyku kalitesi puanları artış gösterdikçe okul tükenmişlik seviyeleri de artış göstermektedir.

Azim ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Tang vd. (2021) azmin okul tükenmişliği ve diğer değişkenlerle arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Toplam 2462 öğrenciye ulaşarak çalışmasını yürütmüştür. Çalışmasının sonuçlarında ise azmin ilgi tutarlılığı ve çaba azminin okul tükenmişliğiyle negatif ilişkili olduğunu buldu. Bu bağlamda öğrencilerin azim dereceleri ne kadar artarsa okul tükenmişlik dereceleri o kadar düşmektedir.

Algılanan benlik imajı ve okul tükenmişliği arasında ilişki vardır. Sıvıvar (2001) algılanan benlik imajı boyutlarının ve bazı değişkenlerin okul tükenmişliği ile ilişkisini incelemiştir. Yaşları 15 ila 19 arasında değişen 1868 öğrenciyle çalışmasını yürütmüştür. Araştırmasının bulgularının analizlerinde ise olumsuz benlik imajına sahip öğrencilerin tükenmişlikten muzdarip olma olasılığının diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Tıp fakültesi öğrencilerinde öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ve akademik tükenmişlik arasındaki ilişkiyi araştırmak için Yu vd. (2016) bir çalışma yapmıştır. 244 tıp fakültesi öğrencisinin katılımıyla çalışmasını gerçekleştirmiştir. Araştırmasının bulgularında ise akademik tükenmişlik ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik seviyeleri artış gösterdikçe okul tükenmişlik seviyeleri de artmaktadır. Ayrıca aracılık rolü incelemesinde mükemmeliyetçilik eğilimi yüksek ancak akademik öz yeterlilik düzeyleri düşük olduğunda bireylerin akademik tükenmişlik riskinin arttığını bulmuştur. Bununla beraber akademik tükenmişlik ve akademik öz yeterlilik arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu da araştırmanın bulguları arasındadır. Bireylerin akademik öz yeterlilik seviyeleri arttıkça okul tükenmişlikleri düşmektedir.

Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ve iyi oluş arasındaki ilişkide durum kaygısı ve sürekli kaygının aracılık etkisi Andriyani vd. (2017) tarafından araştırılmıştır. 192 meslek lisesi öğrencisine ulaştığı çalışmada okul tükenmişliğinin öğrencilerin iyi oluş üzerindeki yordayıcıları olarak durum ve süreklilik kaygısının etkili olduğu sonucunu bulmuştur. Bu çerçevede durum ve süreklilik kaygısı yaşayan öğrencilerin iyi oluşları bozularak okul tükenmişliğine neden olmaktadır.

Öğrencilerin akademik tükenmişliklerini azaltmak için kabul ve kararlılık terapisi grup danışmanlığının etkisini incelemek adına Kalsum vd. (2022) bir çalışma gerçekleştirmiştir. Amaçlı örnekleme tekniği ile 14 öğrenci seçerek 7 kişiyle deney

grubunu 7 kişiyle ise kontrol grubunu oluşturarak ön test son test ve takip olmak üzere 3 farklı zaman diliminde ölçüm uygulaması yapılmıştır. Deney grubuna her toplantıda 2 kez 45'er dakikalık olmak üzere 6 hafta boyunca kabul ve kararlılık terapisi grup danışmanlığı etkinlikleri uygulandı. Altı haftanın sonunda her iki gruba da son test uygulandı. Çalışmanın analizlerinde ise deney grubunun son test sonuçlarında okul tükenmişliği düzeylerinin düştüğünü yani kabul ve kararlılık terapisinin uygulamalarının öğrencilerin okul tükenmişlik düzeyleri üzerinde azaltıcı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaştığı bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun takip uygulamasında da okul tükenmişlik düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

Öğrencilerin, öğretmenlerin duygusal desteğine ilişkin algılarının okul tükenmişliğinin boyutları üzerindeki etkisini araştırmak adına Romano vd. (2021) bir çalışma yapmıştır. İtalya'da eğitim öğretim yılının iki zamanında veri toplayarak çalışmasını gerçekleştirmiştir. İlk verileri eğitim öğretim yılının başında ikincisini ise sonunda toplayarak karşılaştırma yapmıştır. İlk ve ikinci veri toplamının ortak kümesini örneklem olarak kabul eden araştırmacılar yaşları 13 ila 19 arasında değişen toplam 295 öğrenciden veri toplamıştır. Hem ilk yapılan ölçümde hem ikinci ölçümde öğretmen duygusal destek boyutlarının okul tükenmişliği ile negatif yönlü anlamlı şekilde ilişkili bulmuştur. Bu bağlamda öğrencilerin öğretmenlerden duygusal destek gördüğünü ne kadar çok hissederse okul tükenmişlikleri de o ölçüde azalmaktadır.

Okul tükenmişliği, narsizm ve öz şefkat ile ilişkilidir. Barnett ve Flores (2016) Amerika'daki üniversite öğrencileriyle örneklemi oluşturup okul tükenmişliği, narsizm ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 233 erkek ve 580 kadın üniversite öğrencisiyle çalışmasını yürüten araştırmacılar hipotezlerini doğrulamak için analizlerini gerçekleştirmiştir. Analizler sonucunda öz şefkat ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü narsizm ile okul tükenmişliği ile pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Yani üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri arttıkça okul tükenmişlikleri azalmaktadır. Buna karşın narsizm düzeyleri arttıkça okul tükenmişlik düzeyleri de artış göstermektedir.

Yapılan bilişsel-davranışçı bir grup danışmanlığı programı akademik tükenmişliği önemli ölçüde azaltmıştır. Bir kontrol grubu ve bir deney grubu olmak üzere iki grupla birlikte yarı deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı Tahran'daki lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada 20 öğrenciyle deney grubunu 20 öğrenciyle kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubuna 8 oturumluk bilişsel-

davranışçı yaklaşımı içeren grup danışmanlığı uygulanmıştır. Analizler sonucunda ön testte kontrol ve deney grupları arasında anlamlı bir fark bulunmazken son testte iki grubun puan ortalamaları arasında fark bulunmaktadır. Yani deney grubunda gerçekleştirilen 8 oturumluk bilişsel-davranışçı grup danışmanlığının öğrencilerin okul tükenmişliklerini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir (Baratishedeh vd., 2023).

2.3. Kötümserlikle Başa Çıkma

2.3.1. Kötümserlik

Kötümserlik tanımı incelendiğinde literatürde birçok tanım karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan biri, bireylerin başına gelen olumsuz sonuçların gelecekteki bağımsız olaylarda da sürekli olarak ortaya çıkacağını düşünme eğilimidir (Scheier vd., 2001).

Yaşamın olumlu özelliklerini vurgulayıp beklentilerini olumlu yönde gerçekleştirme eğilimi, iyimserlik olarak Dember vd. (1989) tarafından tanımlanmış, kötümserlik ise iyimserliğin tam zıttı olarak geleceğe karşı olumsuz bir önyargıyı içeren psikolojik bir boyut olarak tanımlanmıştır.

Kötümserlik ve iyimserliğin farkının güven ve şüpheden kaynaklandığı Carver ve Scheier (2001) tarafından söylenmiştir. İyimserlikte bireylerin karşılaştığı bir zorluk veya tehditle yüz yüze geldiğinde bir güven duruşu sergileme eğiliminde olduğunu söylemektedir. Problemlerin yavaş veya zor çözülecek olacağını bilseler bile çözülmesine karşı güven ve umut beslemektedirler. Kötümser bakış açısında ise karşı karşıya kalınan problemlerin çözümüne ve geleceğe dair daha şüpheli ve negatif bir tutum sergilemektedirler. Her zaman olayların olumsuz yönlerini dikkate alan, gerçekleşmiş ve gerçekleşecek olan olaylara negatif bakan kötümser insanlar yani karamsarlar zorluklara karşı felaketin olacağını düşünmektedirler (Carver ve Scheier, 2001).

Kötümserliğin yalnızca felsefi bir görüş olmadığı aynı zamanda bir psikolojik durum olduğu Prescott (2012) tarafından söylenmektedir. Belirli inançlar ve duygusal bağlılıkları içerdiğini, ayrıca kötümser bakış açısına sahip bireylerin her zaman kötünün iyiden daha baskın olduğuna inandığı bir inanç sistemi oluşturduğunu söylemektedir. Yani gerçekleşecek olan olaylara ve olayların sonuçlarına karşı iyi

bitebileceğinden ziyade sürecin ve sonucun kötü olacağına dair bir görüş içinde olurlar. Literatürde kötümserlik; geçmişe yönelik kötümserlik ve savunmacı kötümserlik gibi şekillerde tanımlanmaktadır (Eryılmaz, 2015).

Geçmişe yönelik kötümserlik bireylerin geçmişte yaşadığı hayal kırıklığı ve üzüntü vermiş herhangi bir olayı daha katlanabilir hale getirmek için ve olayın getirdiği duygularla başa çıkabilmek için kullandığı bir yöntemdir (Tykocinski, 2001). Bireyler geçmişteki bu üzücü olayın gerçekleşebilecek pozitif sonuçlarının aslında gerçekleşmesi çok zor olduğunu düşünüp zaten bu olumsuz sonuca mahkûm olduklarını kendilerini kabul ettirmeye çalışırlar. Bireyler sürekli şekilde pozitif sonuçların gerçekleşmeyeceğine kendilerine inandırarak bu olumsuz olayın verdiği duygusal hasardan kaçmaya çalışırlar (Tykocinski, 2001; Tykocinski vd., 2002).

Kötümserliğin diğer çeşidi ise savunmacı kötümserliktir. Savunmacı kötümserlik bireylerin içinde bulundukları durumların tüm olumsuz sonuçlarını en ince ayrıntısına kadar düşünmesi ve kendilerini mantık dışı inançlarla bu olumsuz sonuçların gerçekleşeceğine inandırması durumudur (Norem ve Illingworth, 1993). Bu sayede bireyler kişiliklerini gelecek tüm olumsuz sonuçlara karşı güçlendirmeyi hedefler. Fakat bu güçlendirme çalışması bazen bireyleri yanlış davranışlara sevk edebilir. Bu olumsuz sonuçların gerçekleştiği takdirde bireyler bu başarısızlığı haklı çıkartmak için süreç içinde aşırı erteleme, yorgunluk, endişe gibi olumsuz davranışlarda bulunur (Norem ve Cantor, 1986). Gerçekleşen olumsuz sonuçların yani başarısızlığın sebebi olarak bu durumları gösteren bireyler problemin kendilerinden kaynaklanmadığını ortaya çıkan bu olumsuz duygulardan kaynaklandığını söyler (Cantor ve Norem, 1989).

Kötümser bakış açısına sahip olan insanların iyimserlere kıyasla daha fazla kaderci olduğu bilinmektedir. Bir şeyleri değiştirmeyeceklerine karşı olan görüşleri onları diğer insanlara kıyasla hayata karşı daha zayıf bir hale getirir. Ayrıca kötümser insanlar kaderci bakış açısına sahip oldukları için zorlu bir durumla karşılaştıkları zaman çaba göstermekten kaçınarak daha kolay pes ederler. Olayların sonuçlarını değiştiremeyeceklerine inandıkları için yapılan işlerin süreçlerinde de daha negatif ve isteksiz olabilirler (Seligman, 2007).

2.3.2. Kötümserliği Açıklayan Kuramlar

Literatürde kötümserliği açıklayan üç temel yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar; öğrenilmiş çaresizlik teorisi, yükleme teorisi ve biyo-psikososyal modeldir.

2.3.2.1. Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi

Yapılan deneyle birlikte öğrenilmiş çaresizlik kavramı Overmier ve Seligman (1967) tarafından tanımlanmıştır. Köpeklere elektrik şok vererek gerçekleştirdikleri deneylerde öncelikle köpeklerden şok verilecek fakat ne yaparsa yapsın bulunduğu kutudan çıkamayacak ve şok verilecek ama uygun talimatları yaparsa kutudan kurtulabilecek şeklinde iki grup oluşturarak çalışmalarını gerçekleştirmiştir. İki gruptaki köpeklere de rastgele aralıklarla şok verilmeye başlanmıştır. İkinci gruptaki köpekler aldıkları birkaç elektro şok sonrasında elektrik akımından kaçmayı öğrendikleri gözlemlenmiştir. Deneyin ileriki safhasında ise kutuların yalnızca belirli bir bölümüne elektrik verilecek şekilde bir düzenek tasarlanmıştır. Kutulara koyulan köpeklere elektrik verilmeden önce ışık tutarak sonrasında elektrik verilmiştir. Deneyin bu kısmında ise, bir önceki kısımda elektrik şoku verilip kaçma şansı olmayan köpeklerin elektrik şokundan kaçma şansı varken bile kaçmak için yeterince çaba göstermedikleri ve kutuda sabit kalarak elektrik şokunu bekledikleri gözlemlenmiştir. Deneyin ilk kısmında elektrik şokundan kaçmayı başarmış grupta olan köpekler ise elektrik şokundan kaçmayı öğrenebildikleri gözlemlenmiştir (Overmier ve Seligman, 1967). Bu durumun hem motivasyonel hem bilişsel hem de duygusal etkilerinin olduğunu kanıtlıyor (Maier ve Seligman, 1976).

İlerleyen zamanlarda Abramson vd. (1978) bu modelin insanlara uyarlandığında iki büyük eksikliğin olduğunu söyleyerek modeli tekrardan geliştirme gereği duymuşlardır. Eski modelin, sonuçların tüm insanlar için mi kontrol edilemez olduğu durumlar yoksa bazı insanlar için mi kontrol edilemez durumlarda geçerli olduğu ayrımını yapamadığı yani sonuçların insanlar evrensellik taşımadığı söylenmiştir. Eski modeldeki eksik olan bir diğer boyut ise çaresizliğin ne zaman özel ne zaman genel olduğu ve ne zaman sürekli ne zaman kısa süreli olduğunu açıklama konusundaki yetersizliğidir (Abramson vd., 1978). Bu modelde bireylerin yaşadıkları olumsuz durumlardan dolayı kendilerini yetersiz, umutsuz ve çaresiz hissedip problemlerin çözümsüz olacağına inandırmaktadır. Bununla birlikte gelecekte de

kendilerini iyi şeylerin beklemediğini ve olumlu sonuçlar üretemeyeceğine inandığı kötümser bir bakış açısına sahip olurlar (Eryılmaz, 2015).

Eski modelin yeniden tanımladığı ve detaylıca açıkladığı iki problemin çözümü olarak yeni modelde; içsel-dışsal, geçici-sürekli ve genel-özel boyutlarını tanımlayarak çözmüştür. Yani bireyler olayları bu boyutlara uygun şekilde tanımlayarak buna göre davranış geliştirmektedirler. Bir olayın sonucunun kötü olmasının bireyin kendinden mi kaynaklanıyor yoksa kendinden bağımsız şeylerden mi kaynaklanıyor önce bunu değerlendirerek içsel mi dışsal mı olduğunu belirlemektedir. Sonrasında bu durumların ne kadar süreceğine yani sürekli şekilde mi olacağına yoksa geçici mi olacağını değerlendirir. Son olarak da bireyin bu yaşadığı sonucun hayatının her alanına bir etkisinin mi olacağını yoksa sadece o olayla alakalı bir boyutla mı sınırlı kaldığını değerlendirir. Bu değerlendirmeler sonucunda kötümser ve çaresiz olduğuna bireyler problemlerin kendilerinden kaynaklandığını yani içsel, asla geçmeyeceklerini ve gelecek yaşantılarda da problemleri yaşayacaklarını düşündüğü sürekli ve tek bir alanda değil hayatının her alanını etkileyen bir problem olacağını düşündüğü genel boyutunu seçer ve böyle düşünme eğiliminde olur (Abramson vd., 1978).

2.3.2.2. Yükleme (Atıf) Teorisi

Kötümserlik kavramını ele alan kuramlardan birisi de yükleme kuramıdır. Bu kuramın temellerini Heider (1958) atmış ve sonrasında Kelley ve Michela (1980) geliştirerek literatüre kazandırmıştır. Atıf, bireylerin yaptıkları davranışların nedenselliğini tanımlar. Yükleme kuramına göre ise bireyler karşılaştıkları olaylara karşı değerlendirmeler yaparak davranışlarını buna göre şekillendirmektedirler. Bu yüklemeler bireylerin önceki deneyimlerinden ve yaşadığı olaylardan etkilenmektedir. Kurama göre bireylerin olaylara yönelik yüklemeleri üç basamakta incelenmektedir. Bunlar sırasıyla bireylerin bilgileri, inançları ve motivasyonunu içeren öncüller basamağı, algılanan sebepleri içeren atıflar basamağı ve davranış, etki ve beklentileri içeren sonuçlar basamağıdır. Bireyler yüklemelerini yaparken önce öncülleri gözden geçirirler. Bunlar olay hakkındaki bilgileri, daha önce buna benzer bir olay yaşamışlarsa o duruma ait inançları veya yanlış bilgilerinden doğan bilgiler olabilir. Bunlara dayanarak atıflarını yaparak bir sonuca yani davranışa bulunarak harekete geçerler (Kelley ve Michela, 1980).

Yükleme kuramının önemli temsilcilerinden Weiner (2000) ise bireylerin başına gelen olayların nedenlerini aradığı yer ve süresiyle ilgilenmektedir. Yani bireylerin başlarına bir olay geldiklerinde bu olayın kendilerinden mi yoksa kendilerine bağlı olmayan etkenlerden mi kaynaklandığını; olayların etkilerinin sürekli olarak hayatlarında kalacak bir durum olarak mı yoksa olaya endeksli olarak geçeceğini mi düşündüğüyle ilgilenir. Kurama göre kötümser bireyler her zaman olayların nedenlerini kendileri olduğunu ve bu durumun etkilerinin geçmeyerek hayatında kalacağına inanır. İyimser bireyler de bunun tam tersi şekilde durumu değerlendirerek nedenlerini bulur ve kontrol edilebilir olduğunu düşünür.

2.3.2.3. Biyopsikososyal Model

Biyopsikososyal model Engel (1977) tarafından eksik görülen biyomedikal yönleme karşı geliştirilmiştir. Biyomedikal modelde hastaların yalnızca fizyolojik, biyolojik, patolojik durumlarıyla ilgilenilirken eksik bırakılan zihinsel ve ruhsal durumunun ve sosyal çevresinin de hastaların tanılarının konulmasında büyük bir etkisi olduğu savunulmaktadır (Engel, 1977). Bu modelde tüm bunların bir arada değerlendirildiği bütüncül bir model olduğu belirtilmektedir (Sezer-Korucu vd., 2021). Savunmacı kötümserliği açıklamak için ortaya çıkan biyopsikososyal modelde kişilerin bireysel amaçları doğrultusunda olası tehditlerin değerlendirilmesinde ve bu tehditlere karşı savunmak istediğinde, kardiyovasküler tepkiler verdiğini söylemektedir (Eryılmaz, 2015; Mendes vd., 2007). Bireyler yaşadıkları tehdit karşısında durumsal koşulları değerlendirirken; o tehdit durumuna karşı savunmak istediklerinde ise kişisel kaynaklarını değerlendirirler. Tehdit durumu algılandığında bireylerde var olan sempatik sinir sistemi devreye girerek kişileri çeşitli davranışlar sergilemeye yönlendirir (Eryılmaz, 2015). Genelde savunmacı kötümser kişiler bu tehditler karşısında hemen olumsuz sonuçları düşünmeye başlarlar ve bu yüzden kardiyovasküler tepki verirler. Bu verilen tepkilerin amacı bireyin başına olumsuz bir durum gelmesini engellemektir. Önlemler alındıkça ve tehdit durumunun geçtiği anlaşıldıkça bu tepkiler yavaşça söner (Eryılmaz, 2015; Mendes vd., 2007).

2.3.3. Kötümserlikle Başa Çıkma

Literatür incelendiğinde kötümserlikle başa çıkma, genelde stresle başa çıkma bağlamında incelenip ele alınmaktadır (Eryılmaz ve Şiraz, 2020). Bireylerin iyimser veya kötümser olması stresle ve diğer problemlerle başa çıkma tarzlarını belirler

(Scheier vd., 1986). Bu yüzden kötümserlikle ilişkili olan başa çıkma kavramı oldukça önemlidir (Eryılmaz ve Şiraz, 2020).

Başa çıkma, bireylerin sosyal ortamlarında yaşadığı gerginlik, problemler ve duygusal sıkıntıları önlemek, kaçınmak veya kontrol etmeyi amaçlayan tepkilerinin tümü olarak ifade edilmektedir. Bu yüzden bireylerin başa çıkma tarzlarını anlamak için bireylerin yaşadıkları sorunları ve bu sorunların yarattığı duyguları birlikte değerlendirmek önemlidir (Pearlin ve Schooler, 1978). Literatür incelendiğinde başa çıkma ile ilgili önemli kuramlardan bir tanesi Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen stresle başa çıkma modelidir.

Stresle başa çıkma modelinin üç farklı aşaması bulunmaktadır. Bireylerin yaşadığı olaylar bilişsel olarak bir değerlendirme sürecinden geçer ve buna uygun başa çıkma yöntemi bulunur. Bu aşamalar birincil değerlendirmeler, ikincil değerlendirmeler ve problemle başa çıkma stratejileridir (Folkman, 1984).

Modelin birincil değerlendirmelerinde bireyler çevreleriyle girdikleri iletişimin sonucunda yaşadığı problemlerin uyarılarını değerlendirir. Bu uyarılar; alakasız, olumlu veya stresli olabilir. Birey çevreden gelen bu uyarıyı iyilik haliyle ilişkilendirmezse ve bir tehdit olarak görmezse bunu alakasız kategorisinde değerlendirir. Birey bu uyarıya savaştırmaz ve iyilik haline olumlu veya olumsuz bir etki edeceğini düşünmez. Bununla beraber birey karşılaştığı uyarıyı olumlu olarak değerlendirebilir. Bu değerlendirme sonucunda uyarının bireyin iyilik haline pozitif etki yaratacağı düşünür. Birey bu değerlendirmenin sonucunda genellikle neşe, mutluluk gibi pozitif duygular hisseder. Stresli bir uyarıya karşılaştığında ise birey kötü hissedeceğini, bu durumdan zarar göreceğini ve iyilik halinin bozulacağını düşünür (Folkman, 1984).

İkincil değerlendirmelerde birey kendine “ben bu stresli uyarıdan kurtulmak için ne yapabilirim?” sorusunu sorar ve başa çıkma kaynaklarını değerlendirir. Birey duruma uygun şekilde gerek psikolojik, gerek fiziksel gerekse sosyal olarak tüm kaynaklarını değerlendirir. Bireyi psikolojik olarak öz saygısının yüksek olması ve problem çözme becerilerine hâkim olması; fiziksel olarak bireyin sağlıklı bir yapısının olması; sosyal olarak ise bir gruba dâhil olması ve bu gruptan gerek destek gerek de somut bilgi alması örnek olarak gösterilebilir. Bu aşamada birey tüm bu kaynakları

tarayarak durumu kabul etme veya değiştirme gibi seçeneklere başvurarak seçimini yapar (Folkman, 1984; Lazarus ve Folkman, 1984).

Üçüncü aşama olan başa çıkma basamağında birey yaşadığı stresli olaydan kurtulmak veya olayı yönetmek için ortaya koyduğu bilişsel ve duygusal süreçlerin tamamını kapsar. Burada bahsedilen başa çıkma bireyin başarisından ziyade bu uyaranlarla başa çıkma becerisini ve çabasını ifade eder (Folkman, 1984). Bu başa çıkma stratejileri problem odaklı başa çıkma duygu odaklı başa çıkma olarak iki kategoride incelenmektedir (Folkman ve Lazarus, 1984). Problem odaklı başa çıkma yöntemini kullanan bireyler, stres yaratan olayların etkilerini ortadan kaldırmak veya etkilerini hafifletmek için problemin nasıl özöleceği üzerine yoğunlaşır (Folkman, 1984). Bu yoğunlaşma sürecinde birey çevresinden problemi nasıl çözeceğine dair bilgiler alır, içinde bulunduğu durumu tekrar değerlendirir ve duruma müdahale etmeye çalışır (Folkman, 1984). Bu süreçte bireyin ikincil değerlendirme sürecindeki kaynakları oldukça önemlidir. Duygu odaklı başa çıkma yöntemini kullanan bireyler ise stresli durumun ortaya çıkardığı olumsuz duyguları kontrol altına alarak olumlu duygulara çevirmeye çalışır. Bireyler durumların anlamını değiştirerek olaylar üzerindeki kontrolünü arttırmayı dener (Biggs vd., 2017). Kişiler bunu yaparken olayın değerini düşürme, (zaten o kadar önemli değildi) olumsuz sonuçların olumlu yanlarına odaklanma ve (bunu yaşadığım için artık daha güçlüyüm) olumlu karşılaştırmalar yapma (daha kötü olabilirdi) eğiliminde olurlar (Biggs vd., 2017; Folkman, 1984).

Başa ıkma stratejilerine bakıldığında kötümser insanların duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma stratejilerini daha fazla kullandığı görölmektedir (Gaudreau ve Blondin, 2004; Rezaei vd., 2015; Strutton ve Lumpkin, 1992). Kötümser bireyler olgunlaşmamış ve istikrarsız planlara sahip olup verdiği kararların zamanlaması da çoğu zaman yanlıştır. Planlarıyla alakalı yaşadıkları bu problemlerden dolayı fazlaca stres altına girme eğiliminde olurlar. Bu yüzden problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanmakta kötüdürler. Çünkü iyimser insanlar problemlerle direkt olarak yüzleşebilirler ve bu yüzleşme sayesinde problem hakkında daha fazla kontrole sahip olurlarken kötümser insanlar bundan kaçır (Rezaei vd., 2015).

Kötümser bireylerin işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini kullanma eğilimleri daha yüksektir. Kötümser bireyler problemlerinden kaçarak ve iyimser

insanların kullandığı başa çıkma stratejilerini daha az kullanarak bağlamdan koparak kaçınma, inkâr etme gibi stratejilerde bulunmaktadır (Nicholls vd., 2008).

Kötümserlikle başa çıkma süreci stresle başa çıkma sürecine benzemektedir. Bireylere kötümser bakış açısı yaratacak olaylar ortaya çıktığında bireylerin stres seviyeleri artmaktadır ve bu olaylarla başa çıkmak zorunda kalmaktadır. Bu yüzden bireyler hem stresleriyle hem de kötümserlikleriyle başa çıkmak için; egzersiz (Austin vd., 2005), planlama (Aitken ve Crawford, 2007), olumlu arkadaş ve aile ilişkileri (Zaleski vd., 1998), dini veya manevi bir bağlılık (Graham vd., 2001), mizah (Abel, 2002), öz şefkat (Allen ve Leary, 2010) tekniklerini kullanabilir.

Kötümserliği ortaya çıkaran olaylara verilen başa çıkma tepkileri Eryılmaz ve Başal (2021) tarafından 8 alt başlık altında toplanmıştır. Bireyler; öz kontrol, maneviyatla başa çıkma, problem çözme, iyimser düşünme, sosyal destek, inkâr, öz değeri korumak, mesafe koymak gibi başa çıkma tekniklerini kullanarak problemlerini çözmeye çalışmaktadırlar.

Literatürde bireylerin kötümserlik düzeylerini azaltmaya yönelik müdahale programları da bulunmaktadır. Bu programların içeriğinde genelde depresyon ve kaygıyı azaltmaya yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Eryılmaz, 2015). Bu bağlamda bireylere problem çözme becerilerini öğrenmesi, kötümserliğe neden olan olumsuz otomatik düşüncelerinin farkına varması ve sağlıklı düşüncelerle bunları değiştirmesi, duygularının farkında olması, atılganlık eğitimi, stres yönetimi ve başa çıkma modellerinin öğretilmesi gibi müdahale yöntemlerine başvurulmaktadır (Chen vd., 2006; Seligman vd., 1999; Takashi vd., 2019).

2.3.3.1. Kötümserlik Hakkında Yapılan Araştırmalar

Literatürde kötümserlik kavramı yalnızca başa çıkma özelinde değil aynı zamanda iyimserlik-kötümserlik bağlamında ele alınmaktadır. Bozgeyikli ve Çalışkan (2020) ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak iyimserlik-kötümserlik ve dini yönelimleri araştırmak adına bir çalışma gerçekleştirmiştir. 472 öğrenci üzerinde uyguladığı ölçekler sonucunda bulgularında psikolojik iyi oluş ile iyimserlik arasında pozitif yönlü, kötümserlik ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca iyimserlik ve kötümserlikle beraber dini yönelim ölçeği alt boyutlarının birlikte psikolojik iyi oluşu

yordama düzeyine bakıldığında iyimserliğin psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerinde yapılan araştırmada iyimserlik-kötümserliğin siber zorbalıkla başa çıkmanın yordayıcısı olup olmadığı Akeren (2021) tarafından araştırılmıştır. 375 lise öğrencisiyle çalışmasını gerçekleştirmiştir. Çalışmasının bulgularında ise iyimserlik ile siber zorbalıkla başa çıkmanın tüm alt boyutları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunurken, kötümserlik ile sosyal destek arama ve yardım arama arasında negatif yönde çok zayıf anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bağlamda öğrencilerin iyimserlik düzeyleri arttıkça siber zorbalıkla başa çıkma düzeylerinin de arttığını, kötümserlik düzeyleri arttıkça sosyal destek arama ve yardım arama düzeylerinin azaldığını söyleyebiliriz. Ayrıca iyimserlik düzeyinin siber zorbalıkla başa çıkmanın tüm alt boyutlarını yordadığını, kötümserlik düzeyinin ise siber zorbalıkla başa çıkmanın alt boyutlarından olan sosyal destek arama ve yardım arama boyutlarını yordadığını buna karşın mücadele etme ve çevrimiçi güvenlik alt boyutlarını yordamadığı sonucuna ulaşmıştır.

İyimserlik-kötümserlik ile öz şefkat arasında bir ilişki vardır. Sakarya vd. (2020) yaptığı araştırmada ortaokul öğrencilerinin iyimserlik-kötümserlik ile öz şefkat durumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda örneklemi ortaokul 6. 7. ve 8. sınıflarında eğitim gören 185'i kız 165'i erkek olmak üzere toplam 350 öğrenciden oluşturmuştur. Yaptığı araştırmanın bulgularında ise pozitif öz şefkat ve iyimserlik arasında pozitif yönde, negatif öz şefkat ve iyimserlik arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken; kötümserlik ile pozitif öz şefkat arasında negatif, kötümserlik ile negatif öz şefkat arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda bireylerin iyimserlik düzeyleri arttıkça pozitif öz şefkat düzeyleri artarken negatif öz şefkat düzeyleri düşmektedir. Kötümserlik düzeyleri arttıkça ise negatif öz şefkat düzeyleri artmakta ve pozitif öz şefkat düzeyleri düşmektedir.

Kadın kanser hastalarında iyimserlik ve kötümserlik, anksiyete, depresyon, yaşam kalitesi ve öz yeterlilik arasındaki ilişki Thieme vd. (2017) tarafından araştırılmıştır. Meme kanseri 354 alman kadın ile araştırmasını gerçekleştirmiştir. Araştırmasının bulgularında ise iyimserlik ve öz yeterliliğin yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken iyimserlik ve öz yeterliliğin anksiyete ve depresyonla negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin iyimserlik ve öz

yeterlilikleri arttıkça yaşam kaliteleri artarken anksiyete ve depresyon düzeyleri düşmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile yaşam amaçları arasındaki ilişkide iyimserlik-kötümserliğin aracı rolü Daşkiran vd. (2024) tarafından incelenmiştir. Çalışmasına 18-25 yaş arası 229 kadın ve 178 erkek olmak üzere toplam 407 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmasının sonucunda ise sosyal sorumluluk ve maddi kazanç yaşam amaçları olan bireylerin iyimserlik düzeyleri yüksek olup yaşam doyumlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumları, yalnızlık ve iyimserlik-kötümserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak için Topaloğlu (2024) bir araştırma yapmıştır. Araştırması doğrultusunda lise düzeylerinde eğitim gören 286 kız ve 249 erkekten oluşan toplam 535 öğrenciye ulaşmıştır. Bulgularında ise algılanan ebeveyn tutumlarının tüm alt boyutları ile iyimserlik-kötümserlik düzeyleri arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Bireylerin algıladıkları demokratik ebeveyn tutumu ile iyimserlik arasında zayıf derecede pozitif yönlü, kötümserlik ile zayıf derecede negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Algılanan otoriter ebeveyn tutumu ile iyimserlik arasında zayıf derecede negatif yönlü bir ilişki varken, kötümserlik ile zayıf derecede pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Son olarak algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile iyimserlik arasında çok zayıf negatif yönlü ilişki, kötümserlik ile zayıf derecede pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Bu bağlamda bireylerin iyimserlik düzeyleri yalnızca demokratik ebeveyn algısı artarken artmaktadır. Aynı şekilde bireylerin kötümserlik düzeyleri de diğer ebeveyn algılarına kıyasla yalnızca demokratik ebeveyn algısı arttıkça düşmektedir. Ayrıca bireylerin yalnızlık düzeyleri ile iyimserlik-kötümserlik düzeyleri arasında da ilişki vardır. İyimserlik ile yalnızlık arasında zayıf derecede negatif yönlü, kötümserlik ile orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki vardır. Yani bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça hem iyimserlik hem de kötümserlik düzeyleri düşmektedir.

Öğrencilerin iyimserlik-kötümserlik düzeyleriyle ebeveynlerinin eğitim düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmak için Daraei ve Ghaderi (2012) bir araştırma yapmışlardır. Mysore şehrindeki hem devlet hem de özel üniversitelerde okuyan ve yaşları 19 ila 22 arası değişen 240 öğrenci seçerek araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırmasının sonuçlarına bakıldığında ebeveyn eğitim düzeyi ile öğrencilerini iyimserlik-kötümserlik düzeyleri arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin iyimserlik düzeyi ile ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile

arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocukları daha iyimser olma eğilimindeydiler.

Covid-19 bağlamında kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla başa çıkma ile ergen öznel iyi oluşunu araştırmak için Eryılmaz ve Şiraz (2020) bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yaşları 14 ve 19 arasında değişen 122 erkek ve 124 kadın olmak üzere toplam 246 lise öğrencisiyle çalışmasını yürütmüştür. Araştırmasının bulgularında ise kötümserlikle başa çıkma teknikleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çerçevede bireylerin kötümserlikle başa çıkma tekniklerini aktif olarak kullandıklarında öznel iyi oluşları da artış göstermektedir.

2.4. Üniversite Öğrencilerinin Sorunları

Üniversite yılları iş hayatına atılmadan önceki son dönem olarak bilinmektedir. Bireylerin ergenlikleri ile beliren yetişkinleri arasında yer alan bu ara zaman diliminde birçok farklı problemle karşı karşıya kalma ihtimalleri oldukça yüksektir (Deniz ve Eryılmaz, 2018). Bireyler cinsel, psikolojik, fiziksel, sosyal ve kişisel olarak büyük bir değişimin içinde kendilerini bulmalarını ve bu değişimlere ayak uydururken bir yandan da eğitim hayatlarını sürdürmeleri hayatlarını oldukça karmaşık bir hale getirmektedir (Yelboğa, 2024).

Üniversite öğrencilerinin problemleri daha üniversiteye gelmeden başlamaktadır. Türkiye’de öğrenciler ve ebeveynleri lise hayatları boyunca üniversiteye geçmenin bir hayat kurtarma yolu olarak görmesini sağlayan zorlu bir maratondan geçerek üniversite sınavına girip bir eğitim programına yerleşmektedirler (Şahin vd., 2009). Buna karşılık olarak bir beklentiyle üniversite ortamına gelen öğrenciler üniversite eğitiminden ve ortamından bekledikleri farklılıkları göremedikleri için üniversiteye karşı tutumları ve ilgileri olumsuz yönde etkilenmektedir (Şahin vd., 2009).

Üniversite döneminde olan öğrenciler akademik başarılarının yanı sıra, ailelerinden uzak bir şehre gitmek için ayrılma, bireyselleşmek zorunda kalmak, maddi kaynakları yönetmek gibi problemlerle de karşı karşıya kalmaktadırlar (Pedrelli vd., 2013). Aynı zamanda beliren yetişkinlik çağındaki bu gençlerin bazılarından aileyle alakalı problemlerle alakadar olmaları beklenmektedir. Maddi olanakların yetersiz

kaldığı yerlerde öğrenciler hem iş hem aile problemleriyle yüzleşmek zorunda kalabilir (Pedrelli vd., 2013).

Bireyselleşen üniversite öğrencileri genellikle kaldıkları yeri başka bir öğrenciyle paylaşır. Bu bir yurt odası ya da paylaşımlı bir ev olabilir. Bununla beraber bireyler başkalarının gürültüsüyle beraber geceleri uykularından uyanırlar (Schlarbd vd., 2017). Hafta içi derslerden dolayı ve hafta sonu dinlenme ve gezmek istemelerinden dolayı uyku ve uyanma saatleri sapma gösterebilir. Bu durum öğrencilerin uyku bozuklukları yaşamasına ya da risk altında olduklarını gösterir. Yaşanılan uyku sorunları hem akademik problemleri beraberinde getirirken bireyin yorgunluk, depresyon, stres, kaygı ve düşük iyimserlik yaşamalarına neden olarak yaşam kalitelerini düşürür (Schlarbd vd., 2017).

Yeni bir gelişim döneminin içinde olan üniversite öğrencilerinin cinsellik ile bilgileri ve bakış açıları gelişmektedir (Karabulutlu ve Kılıç, 2011). Öğrenciler genelde cinsellik ile bilgilerini arkadaş ortamından aldığı bilinmektedir. Bu konuda bireylerin sağlıklı cinsel ilişki ve üreme ile ilgili bilgileri doğru kaynaktan almaları gerekir (Karabulutlu ve Kılıç, 2011). Bireylerin cinsel deneyimleri yaşları ilerledikçe artsa da bilgileri artış göstermemektedir. Bu yüzden bireyleri cinsel hastalıklara ve doğru cinsel ilişkilere yönlendirmek gerekir (Koluçak vd., 2010).

Üniversite öğrencilerinin yeni bir sosyal çevre içinde olmaları çoğunlukla onları farklı arkadaş çevreleri ve bakış açıları sağladığı için olumlu olarak görülür. Bunun yanı sıra bu sosyal ortamlar bireyleri olumsuz davranışlara da itebilir. Uyuşturucu ve alkol kullanımını özendirirler. Genelde erkek üniversite öğrencileri hayatın getirdiği istekler ve stresle başa çıkmanın bir yolu olarak alkol veya uyuşturucu kullanımına sığınmaktadırlar. Bununla beraber bir sosyal ortama ait olmak ve sosyal ortamda kabul görmek için bireyler madde ve alkol kullanımına yönelebilmektedir. Üniversite öğrencilerinin madde veya alkol kullanımları onları hem fiziksel hem de duygusal olarak çökertir. Kişilerarası şiddet olaylarına, uyku bozukluklarına, akademik olarak eksiklik ve stres yaşamalarına sebep olabilmektedir (Dázio vd., 2016).

Kimliklerini yeni keşfetme sürecinde olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda dâhil olduğu üniversite ortamında birçok problem yaşadığı bilinmektedir. Psikolojik ve danışmanlık rehberlik (PDR) açısından bakıldığında bireyin yaşam

boyunca karşılaştığı problemlerin çözümüne yardımcı olmak ana hedeftir. Bu hizmetler üç başlık etrafında şekillenmektedir. Bunlar; eğitsel, mesleki ve kişisel-sosyaldır. Bireylerin kendileri ve etrafla uyum içinde yaşamasını amaçlayan PDR hizmetlerine kişisel-sosyal rehberlik hizmetleri denilmektedir (Deniz ve Eryılmaz, 2015). Bu bağlamda üniversite öğrencilerine yönelik kişisel-sosyal hizmetler verebilmek için öğrencilerin hangi kişisel-sosyal sorunları yaşadığını bilmek gerekmektedir. Bu yüzden Deniz ve Eryılmaz (2015) üniversite öğrencilerinin kişisel-sosyal sorunları ölçeğini geliştirerek alanyazına önemli katkıda bulunmuştur. Ölçeği 4 ana başlık altında toplamışlardır. Üniversite öğrencilerinin kişisel-sosyal sorunların maddi problemler, aile ile ilgili problemler, akademik-öğrenme ile ilgili problemler ve kariyer ile ilgili problemlerden kaynaklandığını öne sürmüşlerdir.

Maddi Problemler: Çoğu birey finansal davranışını ve finansal yönetimini hayatının erken yıllarında ailesinden öğrenir. Bireylerin sosyalleşmeleriyle beraber finansal yönetimleri, bilgileri ve harcama alışkanlıkları değişiklik gösterebilir. Sosyalleşmeyle beraber ikincil sosyalleşme etkenleri olan sosyal medya ve internet de bireylerin finansal algılarını etkileyebilmektedir. Bu sosyalleşme algısıyla beraber yetişkinlerden daha az finansal bilgiye sahip öğrenciler kişisel finanslarını yönetmekte zorlanırlar (Falahati ve Paim, 2012). Birçok üniversite öğrencisi ailesinden ayrı başka bir şehirde üniversite hayatını geçirmek zorunda kalmaktadır. Bunun birçok problemi beraberinde getirdiğini biliyoruz. Bunlar maddi olanaklar açısından değerlendirildiğinde barınma, beslenme, ulaşım ve sosyal kültürel gereksinimlerini karşılama gibi problemler karşımıza çıkmaktadır (Şahin vd., 2009).

Aile ile İlgili Problemler: Üniversite ortamına adapte olan bireylerde ailenin görüşlerinin geçerliği azalarak arkadaş ortamının geçerliği artmaktadır. Arkadaş ortamının değerler sistemi bireyin davranışları üzerinde etkili olmaya başlar. Hem yaşı gereği içinde olduğu büyüme süreci hem de etkilendiği arkadaş ortamı gibi faktörler yüzünden bireylerin ailesiyle olan iletişimde problemler çıkabilir (Özgüven, 1992). Öğrencilerin ailesiyle yaşadığı problemleri tanımlamaları istendiğinde temel neden olarak ebeveynlerin diyaloga kapalı, tutucu, kuralcı, gelenekçi ve kendi çocuklarından sürekli şekilde sorgusuz itaat bekleyen bir düşünce içinde olduklarını söylemişlerdir. Öğrenciler, ailelerinin kendilerini anlamadığını ve anlamak için çaba göstermediğini bazı ailelerde ise öğrencilerin ebeveynlerden daha yüksek eğitim düzeyine sahip olması dolayısıyla iletişim problemleri yaşadığını belirtmiştir (Duman, 2021).

Akademik-Öğrenme ile İlgili Problemler: Araştırmalara bakıldığında öğretim üyeleriyle, derslerle, ödevlerle, sınavlar ve değerlendirmelerle, eğitim diliyle ilgili problemler öğrenciler tarafından belirtilmiştir (Donat vd., 2019). Öğrenciler öğretim üyeleriyle alakalı, yakın iletişim kuramamalarını, öğretme becerilerinin yetersizliklerini, öğrenciler arasında ayırım yapmalarını ve konulara hâkim olmamalarını problem olarak değerlendirmiştir (Gizir, 2005). Ödev, ders ve sınavlarla ilgili olarak; öğretim üyelerinin yaratıcılıktan uzak ve çok fazla ödev verilmesini, sınavların ezbere dayanmasını, sınav sorularının derslerle paralellik göstermemesini, sınavların üst üste gelmesini, sınav değerlendirmelerindekini tutarsızlığı problem olarak değerlendirmiştir (Arici vd., 2019; Gizir, 2005). Öğrenciler eğitim diliyle alakalı, hazırlık sınıfındaki İngilizce eğitiminin yetersiz olduğunu, ders konularının yeterince anlaşılmamasını, öğretim üyelerinin İngilizce düzeylerinin yetersiz olduğunu, Türkçe terminolojiye yabancılaşmayı, kendini farklı bir dilde yeterince ifade edememeyi problem olarak değerlendirmiştir (Gizir, 2005).

Kariyer ile İlgili Problemler: Öğrenciler üniversitelere ve bölümlerine karar verirken aslında kariyerleriyle ilgili de kararı otomatik olarak vermiş olurlar. Bu kararlardaki acelecilik, bilginin yetersizliği bireylerin okul hayatında problemler yaşamasına yol açabilir (Kutluca, 2022). Öğrenciler genel olarak geleceğe yönelik bir kariyer planlarının olmadığını belirtmişlerdir (Sağdıç ve Demirkaya, 2009). Öğrenciler kariyer ile ilgili, mesleklerin gerektirdiklerini gerçekleştirme konusunda endişeleri, mesleği icra etme konusunda yetersizlik hissi ve düşüncesi gibi problemleri olduğunu belirtmiştir. Ayrıca öğrenciler üniversiteden sonra mesleklerini icra etmek için girecekleri sınavların sürekli değişmesini, kendi bölümlerinden alınan eleman kontenjanının yetersiz olması ve sınavların zorluk dereceleri gibi çeşitli problemleri de kariyerlerinin önünde bir engel olarak görmektedir (Özgül, 2023).

2.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sorunları Hakkında Yapılan Çalışmalar

Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörleri araştırmak için Yüksel (2002) bir çalışma gerçekleştirmiştir. 202 öğrenciyi araştırmasına dâhil eden araştırmacının bulgularında ise özsaygı, algılanan akademik başarı ve anne eğitim düzeyinin utangaçlığın önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla beraber özsaygı ve anne eğitim düzeyi ile utangaçlık arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu, algılanan akademik başarı ile utangaçlık arasında negatif

yönlü ve düşük bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu çerçevede bireylerin öz saygı, anne eğitim düzeyi ve akademik başarıları arttıkça utangaçlıkları düşmektedir.

Üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini tespit ederek iş bulma ümidi, iş deneyimi ve iş önceliği ile arasında bir ilişki olup olmadığı Dursun ve Aytaç (2009) tarafından incelenmiştir. Üniversite son sınıf olan 315 öğrenci araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırmasının bulgularında ise mezun olduktan sonra iş bulma konusunda ümidi olmayan öğrencilerin durumluk ile sürekli kaygı ve umutsuzluk düzeyleri, iş bulma konusunda ümidi olan öğrencilere göre oldukça yüksektir. Kız öğrencilerin kaygı ve umutsuzluk düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Herhangi bir iş deneyimi olan öğrencilerin diğer öğrencilere kıyasla kaygı ve umutsuzluk düzeyleri daha düşük çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sorunları ve çözüm önerileri Donat vd. (2019) tarafından araştırılmıştır. Nitel araştırma yöntemi ve durum çalışması kullanarak araştırmasını tasarlayan araştırmacı çeşitli üniversitelerden 17 katılımcıyla çalışmasını yürütmüştür. Araştırma verilerini içerik analizi ile çözümlemiştir. Katılımcılar üniversitede yaşadıkları sorunları; ekonomik, akademik, uyum sağlama ve sosyal konular olarak bildirmiştir. Bu sorunların nasıl sonuçlar yarattığı sorulduğunda ise; psikolojik, akademik başarıda düşüş, okul terki şeklinde ifade ettikleri görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin intihar eğilimi ve yaygınlığı, depresyon ve anksiyete düzeylerini araştırmak Eisenberg vd. (2007) tarafından amaçlanmıştır. Web tabanlı kısa cevap anketine katılan 2843 kişiyle araştırmasını gerçekleştirmiştir. Öğrencilerin düşük bir kısmı depresyon ve anksiyete bozukluğu içermekteydi. Son 1 ay içinde intihar düşüncesi içinde olanlar yaklaşık 57 kişiydi. Bulgularında ise maddi zorluklar yaşadığı belirtilen üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı açısından daha yüksek risk altında olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri Topkaya ve Meydan (2013) tarafından araştırılmıştır. Yaptığı araştırmaya 459 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularında ise bireylerin en çok duygusal problemler ve en az cinsel problemler yaşadıklarını bulmuştur. Öğrencilerin yardım kaynakları olarak daha çok profesyonel olmayan kaynaklar olan arkadaş ve aile ortamına başvurdıkları ve öğrencilerin yaşadıkları problemler için bir ruh sağlığı uzmanından yardım alma eğilimlerin düşük düzeyde

olduğu bulunmuştur. Kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere kıyasla yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu sonucu da araştırmanın bulguları arasındadır.

Aile yapılarının üniversite öğrencilerinin akademik performansları ile ilişkisini incelemek için Uwaifo (2012) Nijerya'da bir araştırma yürütmüştür. Farklı fakültelerden 240 öğrenciyle çalışmasını gerçekleştirmiştir. Sonuçlarında ise bireylerin aile yapıları ile akademik performansları arasında ilişkiye rastlamıştır. Ebeveynlerin yalnızca biriyle yaşayan öğrencilerin akademik başarıları ebeveynlerin her ikisiyle de yaşayan öğrencilere göre anlamlı ölçüde düşüktür. Tek ebeveynli bir ailede büyüyen kişilerin sıklıkla sıcaklık, sevgi eksikliği ve disiplin sorunları gibi problemlerle karşılaşması ve bunların da akademik performanslarını etkileyeceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra her iki ebeveyniyle birlikte büyüyen çocuklar genellikle duygusal olarak daha istikrarlı olmakla beraber daha az duygusal problem yaşarlar ve bu da akademik çalışmalarına pozitif şekilde yansır.

Üniversite öğrencileri ile üniversite yaşamına yönelik eğitsel ve sosyal problemleri belirlemek adına Arici vd. (2019) bir çalışma yapmıştır. 49 öğrenciyle açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanarak araştırmasını tamamlamıştır. Bulgularında ise üniversite öğrencilerinin eğitsel ve sosyal problemleri olarak; üniversitenin araç gereç donanımının yetersizliği, derslerin mesleğe hazırlamadığını düşünmeleri, derslerin yetersiz ve eksik olması, derslerin işleniş ve sınavların değerlendirmeleri olduğunu belirtmişlerdir. Derslerin işleniş öğrencilerin en çok problem olarak gördüğü konu olmaktadır. Derslerin slayt üzerinden işlenmesi, ezber ağırlıklı ve zor olması öğrencilerin belirttiği ders işleniş problemleridir.

Üniversite öğrencilerinin alkol tüketim düzeyleri, ruh sağlığı problemleri ve akademik ilişki arasındaki ilişki Tembo vd. (2017) tarafından incelenmiştir. 18 ila 24 yaş arasında değişen 2518 lisans öğrencisi çalışmanın örneklemini oluşturdu. Çalışmanın bulgularına bakıldığında üniversite öğrencilerinin ciddi bir miktarı alkol kullanmaktadır ve alkol kullanan erkekler kadınlardan daha fazlaydı. Alkol tüketim seviyeleri ile akademik performans ve ruh sağlığı sorunları arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Tehlikeli düzeyde alkol kullanma ruh sağlığı sorunları yaşama ihtimali ile pozitif akademik performans ile negatif düzeyde ilişkiliydi. Bu bağlamda bireylerin tehlikeli düzeyde alkol kullanma seviyeleri arttıkça hem ruh sağlığı yaşama ihtimalleri artıyor hem de akademik performansları düşüş gösteriyor.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, örneklemine, veri toplama araçlarına, verilerin toplanma sürecine ve verilerin analizine dair bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modeli iki ve ikiden fazla değişken arasındaki değişimi ya da derecesini belirlemeyi hedefleyen bir araştırma modelidir (Karasar, 2012). Bu bağlamda araştırmanın bağımlı değişkeni üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarıdır. Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik seviyeleri, kötümserlikle başa çıkma stratejileri ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunlar ise bağımsız değişkenleridir. Araştırma kapsamında okul tükenmişlik seviyelerinin, kötümserlikle başa çıkma stratejilerinin ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunların, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları olup olmadığı incelenmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerinin, kötümserlikle başa çıkma stratejilerinin ve üniversite ortamında yaşadıkları kişisel-sosyal sorunların psikolojik iyi oluşlarını ne derecede yordadığını incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma grubunu 2024-2025 eğitim öğretim yılında eğitimine aktif olarak devam eden Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi nitel araştırmalarda çoğu zaman kullanılan araştırmaya hız ve pratiklik katan örneklem yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Çalışmanın araştırma grubunu 292 gönüllü Eğitim Fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. 292 katılımcının 217'si kadın (%74.3), 75'i erkek (%25.7) olacak

şekilde dağılım gösterip, katılımcıların yaşları 18-51 arasında (Ort= 21.83) arasında değişmektedir. Algılanan ekonomik durumuna göre bireylerin %12.7’si “düşük”, %70.2’si “orta”, %17.1 “yüksek” ekonomik duruma sahiptir. Katılımcılara ait ayrıntılı bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Betimsel İstatistikleri

Değişken	Frekans	Yüzdelik (%)
<i>Cinsiyet</i>		
Erkek	75	25.7
Kadın	217	74.3
<i>Algılanan Ekonomik Durum</i>		
Düşük	37	12.7
Orta	205	70.2
Yüksek	50	17.1

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada veri toplama amacıyla Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği (Eryılmaz ve Başal, 2021), Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu (Çapri, vd., 2011), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Cırhinlioğlu, 2006), Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçeği (Deniz ve Eryılmaz, 2018) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği

Eryılmaz ve Başal (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 28 maddeden oluşan ve 5’li likert tipi ile derecelendirilen bir ölçektir. Ölçeğin 8 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek (1) hiç uygun değil, (5) çok uygun şeklinde cevaplanmaktadır. Toplam puan hesaplamasında iç tutarlılık katsayısı .86, ve alt boyutlar sırasıyla “öz-

kontrol” .80, “maneviyatla başa çıkma” .88, “problem çözme” .79, “iyimser düşünme” .73, “sosyal destek” .71, “inkâr” .80, “öz-değeri korumak” .75 ve “mesafe koyma” .60 olarak hesaplanmıştır (Eryılmaz ve Başal, 2021).

Doğrulamalı Faktör Analizi çalışması sonucunda sekiz boyutlu ölçeğin, yapısal olarak doğrulandığı bulunmuştur ($\chi^2 = 662.16$; $df = 322$; $RMSEA = 0.070$). Uyum iyiliği olarak; Normed Fit Index (NFI) = 0.85, Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.90; Comparative Fit Index (CFI) = 0.92; Incremental Fit Index (IFI) = 0.92 şeklinde sonuçlanmıştır. Değerlere bakıldığında ölçek yapısının istatistiksel olarak doğrulandığı sonucunu desteklemektedir (Eryılmaz ve Başal, 2021).

3.3.2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu

Tükenmişliğin okul boyutunu araştırmak amacıyla Schaufeli vd. (2002) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin, Çapri vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlaması ile geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek Türkçeye uyarlama çalışmalarında modifiye edilerek 13 madde ve 5’li likert tipiyle modellenmiştir. Ölçek (1) hiçbir zaman ve (5) her zaman şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutundan olan Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutlarında artan puanlar tükenmişliği gösterirken diğer boyut olan Yetkinlik alt boyutunda düşük puan tükenmişliği göstermektedir.

Yapı geçerliliğini test etmek için uygulanan Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) sonucunda ise ölçeğin aracının yüksek düzeyde yapı geçerliliğine sahip olduğu ($\chi^2/df=2.87$, $RMSEA=.049$, $TLI=.97$, $CFI=.98$, $GFI=.97$, $AGFI=.95$, $SRMR=.037$) sonucuna varılmıştır (Çapri vd., 2011).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında bakıldığında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ilk alt faktör için .76, ikinci alt faktör için .082 ve üçüncü alt faktör için ise .61 olarak bulunmuştur (Çapri vd., 2011).

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Cırhinlioğlu (2006) tarafından yapılan bir ölçektir. Orijinalinde 84 maddeden oluşan ölçek Türkçeye modifiye edilirken içerik olarak uyumayan maddeler çıkarılarak 5 faktör altında kalan 49 maddeye düşürülmüştür. Türkçeye uyarlaması esnasında yapılan faktör analiz sonuçları Ryff’in (1989) bulguları ile

benzerlik göstermektedir. Cirhinlioğlu (2006) alt boyutların Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısını sırasıyla “çevre ile ilişkilerde hâkimiyet kurma” .83, “kendini kabul etme” .86, “diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma” .77, “özerklik” .73 ve “kişisel gelişim” .74 olarak aktarmıştır (Cirhinlioğlu, 2006).

3.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçeği

Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçeği, öğrencilerin kişisel-sosyal alanda yaşadıkları sorunları belirlemeyi amaçlayan ve 19 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek, “maddi problemler”, “aile ile ilgili problemler”, “akademik problemler” ve “kariyer ile ilgili problemler” olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 4’lü likert tipiyle modellenip ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarına bakıldığında “maddi problemler” .77, “aile ile ilgili problemler” .78, “akademik problemler” .83 ve “kariyer ile ilgili problemler” .75 sonucuna ulaşılmıştır. Geliştirilen ölçeğin, uyum geçerliğini saptamak amacıyla UCLA yalnızlık ölçeği kullanılmıştır ve ölçeğin alt boyutları ile yalnızlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. “Maddi problemler” alt boyutu ile “yalnızlık” arasında 0.21, “aile ile ilgili problemler” ve “yalnızlık” arasında 0.37, “akademik problemler” ile “yalnızlık” arasında 0.23 ve “kariyer ile ilgili problemler” ve “yalnızlık” arasında 0.27 düzeyinde ilişki bulunmuştur. (Deniz ve Eryılmaz, 2018).

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından geliştirilen ve çalışmaya katılan kişilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla oluşturulmuş bir formdur. Bu bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, okul, bölüm, sınıf düzeyi ve algılanan ekonomik durum düzeyi ve olmak üzere 7 soru ayrıca psikolojik tanı almış bireyleri araştırmaya dâhil etmemek için koyulan kontrol soruları yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma sürecinde kullanılan formlar elektronik ortama aktarılıp Google Formlar aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır.

Katılımcılara iletilen formda çalışmaya katıldığına dair onam, araştırmanın amacı, araştırmacının kim ve tez danışmanının kim olduğu, araştırmanın gizlilik ve

gönüllülük esasına dayandığı, isim soy isim gibi özel bilgilerin alınmayacağı belirtilmiştir. Ayrıca verdikleri bilgilerin yalnızca araştırma kapsamında kullanılacağı, istedikleri zaman çalışmayı terk edebilecekleri ve sorulmak istenen olası sorular için araştırmacının e-posta adresi de açıklanmıştır. Verilerin tamamlanması yaklaşık 5-10 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edildikten sonra bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA), pearson korelasyon analizi, ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan ölçek puanlarına ilişkin betimsel veriler ve normallik sonuçları, değişkenler arasındaki korelasyon ve regresyon analizi sonuçları sunulmuştur.

4.1. Psikolojik İyi Oluş, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma, Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu ve Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık Basıklık Değerleri

Normal dağılım için çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1.5 ve -1.5 arasında olması gerekir ve bu durum değişkenlerin normale yakın dağıldığını ifade eder (Çokluk vd., 2016). Ayrıca merkezi limit teoremine göre örneklemin 30'un üzerinde olması normal dağılım gösterdiğini söylemektedir (Field, 2009). Tablo 2'de Psikolojik İyi Oluş, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma, Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu ve Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Kişisel-Sosyal Sorunlar ölçeklerinin ve tüm ölçeklerin alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri gösterilmiştir. 292 kişiden oluşan örneklemin ölçekler ve alt boyutları için çarpıklık değeri minimum -.50 ve maksimum 1.45 şeklinde olurken basıklık değeri ise minimum -.86 ve maksimum 1.33 şeklindedir. Bu çerçevede değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri ve örneklem büyüklüğü ($n > 30$) Tablo 2'de incelendiğinde verilerin normal dağılım şartını sağladığı görülmektedir. Bu yüzden çalışmada kullanılan analizler parametrik testler ile sağlanmıştır.

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma, Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu ve Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık Basıklık Değerleri

Değişkenler	N	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	292	179.04	22.09	-.05	-.38
Çevre ile Hâkimiyet Kurma	292	32.28	6.06	-.20	-.16

Kendini Kabul Ertme	292	47.75	8.33	-.38	.30
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	292	32.44	4.74	-.50	-.40
Kurma					
Özerklik	292	39.98	6.21	-.06	-.17
Kişisel Gelişim	292	26.58	4.62	-.35	-.24
Kötümserliği Aktive Eden	292	98.09	16.26	.12	.24
Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği					
Öz Kontrol	292	15.38	2.91	-.18	-.52
Maneviyatla Başa Çıkma	292	11.01	2.27	-.34	.30
Problem Çözme	292	15.04	3.22	-.27	-.44
İyimser Düşünme	292	14.07	3.51	-.28	-.18
Sosyal Destek	292	14.79	3.19	-.13	-.40
İnkâr	292	9.21	2.63	.10	.02
Öz Değeri Korumak	292	9.54	2.60	-.25	.00
Mesafe Koymak	292	9.10	2.74	.10	-.16
Maslach Tükenmişlik Ölçeği-	292	36.78	10.66	.03	-.47
Öğrenci Formu					
Tükenme	292	15.34	5.28	-.07	-.75
Duyarsızlaşma	292	11.61	4.45	.02	-.86
Yetkinlik	292	14.18	3.07	-.31	.17
Üniversite Öğrencilerinin	292	36.38	10.89	.56	-.16
Kişisel -Sosyal Sorunları Ölçeği					
Maddi Problemler	292	9.52	3.89	.64	-.42
Ailevi Problemler	292	7.56	3.45	1.45	1.33
Akademik Problemler	292	10.81	3.83	.36	-.65
Kariyer Problemleri	292	8.48	3.21	.44	-.53

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada bağımlı değişken psikolojik iyi oluşu cinsiyet açısından analiz etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz yapılmadan önce varyansların homojen dağılıp dağılmadığını test etmek için Levene testi yapılmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen dağıldığı sonucuna ($p > .05$) ulaşılmıştır. T-testi analizi sonucunda ulaşılan veriler Tablo 3'te belirtilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(290) = .06, p > .05$). Erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri (Ort = 179.18, Ss = 22.35) ile kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri (Ort = 179.00, Ss = 22.05) arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 3. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin t-testi Bulguları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	df	t	p
Erkek	75	179.18	22.35	290	.06	.95
Kadın	217	179.00	22.05			

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Durum Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, algılanan ekonomik durum açısından anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Algılanan ekonomik duruma göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Algılanan Ekonomik Durum Açısından Psikolojik İyi Oluşun Betimsel İstatistikleri

Algılanan Ekonomik Durum	N	Ort.	Ss
Düşük	37	171.59	21.55
Orta	205	179.30	21.75
Yüksek	50	183.50	22.89

Tablo 4’te görüldüğü üzere psikolojik iyi oluşa ilişkin ortalama puanlar düşük, orta ve yüksek düzeyleri için sırayla 171.59; 179.30 ve 183.50 olarak hesaplanmıştır. Algılanan ekonomik duruma göre psikolojik iyi oluşun anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Analiz yapılmadan önce varyansların homojen dağılıp dağılmadığını test etmek için Levene testi yapılmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen dağıldığı sonucuna ($p > .05$) ulaşılmıştır. Uygulanan tek yönlü varyans analiz sonuçları ise Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Psikolojik İyi Oluşun Algılanan Ekonomik Durum Açısından İncelenmesine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	3060.271	2	1530.135	3.182	.043
	Grup İçi	138891.058	289	480.903		

Tablo 5 ele alındığında algılanan ekonomik durum açısından farklı olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları görülmektedir. Bulgular değerlendirildiğinde; algılanan ekonomik durum açısından psikolojik iyi oluş ($F_{2-289} = 3.182$, $p < .05$) düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılığın hangi düzey ekonomik durumlar arasında olduğunu belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Uygulanan test sonucunda algılanan ekonomik durum düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin Düşük olan öğrencilerden anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Bu farklılıkların yönünün anlaşılması için ortalama puanlar incelendiğinde algılanan ekonomik durumu yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 183.50$, $S_s = 22.89$) Düşük ($\bar{X} = 171.59$, $S_s = 21.55$) olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Kötümserlikle Başa Çıkma, Yaşanan Kişisel-Sosyal Sorunlar ve Okul Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Testine Ait Bulgular

Araştırmanın değişkenleri olan psikolojik iyi oluş, kötümserlikle başa çıkma, yaşanan kişisel-sosyal sorunlar ve okul tükenmişlik arasındaki ilişkinin varlığını inceleyebilmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve analiz bulguları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma, Maslach Tükenmişlik Ölçeği Öğrenci-Formu ve Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4
1. Psikolojik İyi Oluş	1			
2. Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma	.36**	1		
3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu	-.52**	-.27**	1	
4. Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları	-.54**	-.23**	.61**	1

Tablo 6 ele alındığında araştırmanın değişkenleri arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş, kötümserlikle başa çıkma ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiliyken ($r = .36, p < .01$) öğrencilerin okul tükenmişlikleri ile ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür ($r = -.52, p < .01$). Aynı zamanda olarak öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile kişisel-sosyal sorunlar arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.54, p < .01$). Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan kötümserlikle başa çıkma ise hem

öğrencilerin tükenmişlikleri ile ($r = -.27, p < .01$) hem de kişisel-sosyal sorunlar ile ($r = -.23, p < .01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki içerisindedir. Ayrıca öğrencilerin okul tükenmişlikleri ile kişisel-sosyal sorunlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .61, p < .01$).

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Kötümserlikle Başa Çıkma, Yaşanan Kişisel-Sosyal Sorunlar ve Okul Tükenmişlik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizine Ait Bulgular

Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarına ilişkin regresyon analizine geçilmeden önce regresyon analizinin uygulanabilmesi için çoklu doğrusallık probleminin varlığı test edilmek için Tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Tolerans değerinin .10'dan küçük, VIF değerinin ise 10'dan büyük olması çoklu doğrusallık probleminin olduğunu göstermektedir (Field, 2009). Bu çalışmada Tolerans değerleri kötümserlikle başa çıkma için .91; yaşanan kişisel-sosyal sorunlar için .62 ve okul tükenmişlik düzeyleri için .60 olarak ölçülmüştür. VIF değerlerine bakıldığında ise kötümserlikle başa çıkma için 1.092; yaşanan kişisel-sosyal sorunlar için 1.610 ve okul tükenmişlik düzeyleri için 1.643 olarak ölçülmüştür. Buna ek olarak oto korelasyon sorunu için Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 arasında olması gerektiği belirtilmiştir (Field, 2009). Bu araştırmada oto korelasyon problemi test edilmiş ve Durbin-Watson değerinin belirlenen aralıkta yer alarak 1.969 olduğu ölçümlenmiştir. Tüm bu değerlere bakıldığında değişkenler arasında çoklu doğrusallık ve oto korelasyon problemi olmadığı ve elde edilen verilerin regresyon analizine uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bölümde üniversite öğrencilerinin kötümserlikle başa çıkma, yaşanan kişisel-sosyal sorunlar ve okul tükenmişlik düzeylerinin psikolojik iyi oluşu ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Ss	β	t	p
Sabit	194,524				

Kötümserlikle Başa Çıkma	.29	.06	.21	4.51	< .001**
Okul Tükenmişlik	-.55	.12	-.26	-4.53	< .001**
Kişisel-Sosyal Sorunlar	-.66	.11	-.32	-5.59	< .001**

Tablo 7 incelendiğinde kötümserlikle başa çıkma, kişisel-sosyal sorunlar ve okul tükenmişlik düzeylerinin birlikte regresyona girmesi ile oluşan regresyon katsayısı ($R = .629$, $R^2 = .389$, $F = 62.700$, $p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kötümserlikle başa çıkma ($\beta = .21$, $p < .001$) psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordarken okul tükenmişliği ($\beta = -.26$, $p < .001$) ve kişisel-sosyal sorunlar ($\beta = -.32$, $p < .001$) negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır. Psikolojik iyi oluşa ait toplam varyansın %38'i okul tükenmişliği, kötümserlikle başa çıkma ve kişisel-sosyal sorunlar tarafından açıklandığı bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordanmasında okul tükenmişliği, kötümserlikle başa çıkma ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunların rolü incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinden toplanan veriler bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans (ANOVA) testi, Pearson korelasyon testi ve çoklu doğrusal regresyon testi ile analiz edilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak incelenmiştir. İstatistiksel olarak analiz edilen bulguların tartışma ve yorumları ele alınmaktadır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Yapılan bu araştırmada ilk olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kadın ve erkek cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılıklarının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçların yer aldığı çalışmalara rastlanmıştır (Ayaz ve Doğan, 2023; Bayrı ve Sapancı, 2022; Bhagchandani, 2017; Brook vd., 2008; Burris vd., 2009; Cooke vd., 2006; Halisdemir, 2013; İraz vd., 2021; Karşlı, 2019; Koçyiğit, 2019; Köksal vd., 2023; Morales-Rodríguez vd., 2020; Parvizi ve Özabacı, 2022). Farklı örneklem gurubuyla yapılan çalışmalarda da benzer sonuçların yer aldığı görülmektedir. Lisansüstü öğrencilerle (Roslan vd., 2017), öğretmenlerle (Aydoğan, 2019; Karaçam ve Pulur, 2016; Köylü ve Gündüz, 2019), lise öğrencileriyle (Shaheen ve Shaheen, 2016; Söner ve Yılmaz, 2018), yetişkin bireylerle (Kocaman, 2019; Küçük, 2020) ve evli çiftlerde (Yücel, 2019) yapılan araştırmalarda da psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, kadın ve erkek bireylerin psikolojik iyi oluşlarının birbirlerine yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularının aksine psikolojik iyi oluşun cinsiyet açısından anlamlı farklılaşma gösterdiği çalışmalar da literatürde bulunmaktadır. Bu çalışmalar çoğunlukla kadınların

psikolojik iyi oluşlarının erkeklerden fazla olduğunu (Elmas vd., 2021; Ertürk vd., 2016; Gönenç, 2019; Gürel, 2009; Hamurcu, 2011; İmroğlu vd., 2021; Özen ve Gülaçtı, 2012; Ryff ve Keyes, 1995) gösteren çalışmalardır.

Görüldüğü üzere psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını ve farklılaşmadığını gösteren birçok çalışma mevcuttur. Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet grupları üzerine tek bir geçerli durumun olmayışı bu konuyla alakalı daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ve cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Bu neden psikolojik iyi oluşun bir cinsiyet değişkeni üzerinden belirlenmeyecek kadar derin bir kavram olduğuyula alakalı olabilir. Psikolojik iyi oluş, bireyin tüm yaşantı geçmişiyile, şu anıyla ve geleceğe bakış açısıyla ölçülen bir kavram olduğunu göz önünde bulundurursak bu iyi oluşun farklılığının bireysel ve çevresel sebeplerden kaynaklanabileceği söylenebilir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Durum Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin algılanan ekonomik durum açısından farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin algılanan ekonomik durum açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Algılanan ekonomik durumu yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluşları, düşük olan bireylerden anlamlı derecede fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda algılanan ekonomik durum yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yükseldiği sonucuna ulaşılabilir. Ancak algılanan ekonomik durumda düşük ve orta arasında, orta ve yüksek arasında anlamlı ilişkiler çıkmaması yalnızca algılanan ekonomik durumun uç değerlerinde farklılıklar olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde yapılan diğer birçok araştırmanın bulguları çoğunlukla bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Aynı örneklem grubuyla yapılan birçok çalışmada (Anlı vd., 2015; Aykan, 2024; Büyükçatalbaş, 2022; Demirci, 2012; İşgör, 2017) gelir düzeyi arttıkça

psikolojik iyi oluşun da arttığı yönünde bulgulara rastlanmıştır. Farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Araştırmacılar boşanmış kadınlarla (Akgün ve Esen, 2024), öğretmenlerle (Ekşi vd., 2018), lise öğrencileriyle (Deleş vd., 2020), lisansüstü öğrencilerle (Owusu, 2021), karma birey gruplarıyla (Ceylan, 2018; Doğan, 2014; Ersoy vd., 2019; İşcan, 2021; Şahin, 2023; Yılmaz, 2024) ve ebeveynlerle (Aksel, 2018; Eroğlu, 2017) yaptığı çalışmalarda da ekonomik düzey arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığına yönelik bulgulara ulaşmışlardır. Literatürde bu araştırmanın bulgularıyla ters düşen araştırmalar da mevcuttur. Birçok farklı araştırma grubuyla yapılan çalışmalarda sosyo-ekonomik düzey arttıkça psikolojik iyi oluşun düştüğü bulgusuna ulaşan araştırmalar (Budak vd., 2024; Özbek, 2022) ve sosyo-ekonomik düzey ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulamayan çalışmalar (Gözün-Kahraman vd., 2024; İrhan, 2022; Köseoğlu, 2021) mevcuttur.

İncelendiği üzere algılanan gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında kesin bir yargı bulunmamakla beraber psikolojik iyi oluşun artan ekonomik düzeyle pozitif yönlü ilişkisinin olduğu çalışmalar daha fazladır. Bu araştırmanın bulgularında da artan ekonomik düzeyin psikolojik iyi oluşu beraberinde getirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ekonomik düzeyin iyi olması, bireyin ihtiyaçlarını rahatça karşılayabilmesini sağlayan ve dışa bağımlılığı azaltan bir unsur olarak görülebilir. Ekonomik özgürlük yani maddi olanakların iyiliği, harcama yapmadaki kaygı ve stresi azaltır (Taylor vd., 2011). Bu yüzden gelir seviyesi mutluluğu yani iyi oluşu doğrudan etkiler (Akgiş, 2015). Bu etkileme bireylerin harcama limitinin ve harcama alanlarının genişlemesi açısından açıklanabilir. Ekonomik olarak özgür olan bireyler, üretmek, tüketmek ve yatırım yapmakta serbesttirler (Aksaraylı ve Kaya, 2020). Üniversite çağındaki bireylerin bir kısmı ailesine bakmak, barınmak, okul giderlerini ve sosyal giderlerini karşılamak gibi sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Şahin vd, 2009). Bu maddi giderleri karşılamak için çalışmak zorunda kalan öğrencilerde yorgunluk, uykusuzluk, mutsuzluk gibi birçok olumsuz duygu görülebilir. Bu olumsuz duyguların görülmesi bireylerin psikolojik iyi oluşlarını da olumsuz şekilde etkileyebilir. Yalnızca okuluna ve arkadaş ilişkilerine odaklanmak yerine maddi kaygıları üstlenerek bunları çözmeye çalışan öğrencilerin bitkinlik yaşaması beklenen bir sonuçtur. Bu araştırmanın bulgularında psikolojik iyi oluş ile ekonomik düzeyin pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur ve bu bulgular doğrultusunda bireylerin ekonomik olarak

ne kadar sıkıntı içerisinde olursa psikolojik iyi oluşlarının o kadar düşeceği yorumu yapılabilir. Fakat üniversite öğrencilerinin algıladıkları ekonomik durum bakımından orta ve düşük düzeyin, yüksek ve orta düzeyin psikolojik iyi oluş açısından farklılaşmaması psikolojik iyi oluşun sadece artan maddi güce bağlı olmadığı sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Bu durumda bireylerde maddi gücün direkt olarak psikolojik iyi oluşa etkisinden öte bireylerde ihtiyaç ve erişebilirlik kavramları daha fazla önem kazanmaktadır. Öğrencilerin maddi kaynakların fazla olmasından öte maddi kaynaklarla ihtiyaçlarını kolayca giderebilmeleri psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkilidir diyebiliriz. Bireylerin ihtiyaçlarını karşılamalarındaki esneklik, psikolojik iyi oluşlarıyla pozitif yönlü ilişkilidir (Iannello vd., 2020). Bu durum belirsizlikle ve muğlak durumlarla başa çıkmada da bireyleri güçlendirmektedir (Iannello vd., 2020). Bu bağlamda maddi kaygılardan uzaklaşabilen bireyler hem o anki ihtiyaçlarını karşılayabilmekte hem de hayatlarının ilerleyen dönemlerindeki maddi kaygılardan sıyrılabilirler. Araştırmanın bulgularında psikolojik iyi oluş açısından maddi kaynakları düşük olan ve yüksek olan bireyler arasında anlamlı farklılık çıkmasının sebebi de bu durum olabilir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Kötümserlikle Başa Çıkma, Yaşanan Kişisel-Sosyal Sorunlar ve Okul Tükenmişlik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kötümserlikle başa çıkma, yaşanan kişisel-sosyal sorunlar ve okul tükenmişlik düzeylerinin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını analiz etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan veri analizleri ile ulaşılan bulgularda kötümserlikle başa çıkma stratejileri psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordarken; yaşanan kişisel-sosyal sorunlar ve okul tükenmişliği psikolojik iyi oluşu negatif yönlü anlamlı şekilde yordamaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin kötümserlikle başa çıkma stratejilerini kullandıkça psikolojik iyi oluşları artarken, yaşanan kişisel-sosyal sorunlar ve okul tükenmişlik düzeylerindeki artış psikolojik iyi oluşu düşürmektedir. Kötümserlikle başa çıkma, yaşanan kişisel-sosyal sorunlar ve okul tükenmişlik düzeyleri birlikte psikolojik iyi oluşun %38'ini açıklamaktadır.

5.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Kötümserlikle Başa Çıkma Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Literatür tarandığında kötümserlikle başa çıkma stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Eryılmaz ve Şiraz'ın (2020) belirttiği üzere literatürde kötümserlik genelde stresle başa çıkma bağlamında ele alınmaktadır. Bu yüzden başa çıkma stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara yer verilmiş ve bu çalışmanın bulgularıyla karşılaştırılıp yorum yapılmıştır.

Bu araştırmanın bulguları kötümserlikle başa çıkma stratejilerinin psikolojik iyi oluş ile anlamlı ilişki içinde olduğudur. Bu bulgular ile benzerlik gösteren birçok araştırma (Freire vd., 2016; Gustems-Carnicer ve Calderón, 2012; Mayordomo-Rodriguez vd., 2014; Nakano, 1991) literatürde mevcuttur. Lee vd. (2019) yaptığı araştırmada hemşirelerin başa çıkma stratejilerini kullanmaları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştırmak için bir çalışma yürütmüştür. 474 hemşireyle çalışmasını yürüten araştırmacı daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmanın psikolojik iyi oluşla daha iyi ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bununla beraber daha az kaçınmacı başa çıkma tarzı kullanan hemşirelerin psikolojik iyi oluşlarının daha fazla olduğunu bulmuştur. Yani etkin başa çıkma tarzlarının kullanımı psikolojik iyi oluşu olumlu şekilde etkilerken etkin olmayan yanlış başa çıkma tarzlarının kullanımı bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz şekilde etkileme eğiliminde olabilir. Bireyler problemlerden kaçınmacı tarzla başa çıkmaya çalışırsa sorunlar ortadan kalkmak yerine kısa süreliğine görmezden gelinerek yokmuş gibi sayıldığı için uzun vadede bireylerin psikolojik iyi oluşlarını tehlikeye uğratabilir. Diong ve Bishop (1999) araştırmasında başa çıkma tarzlarıyla psikolojik iyi oluşu 268 yetişkin Singapurlu bireylerden topladığı verilerle analiz etmiştir. Öncelikle başa çıkma tarzlarını kategorize eden araştırmacı daha sonra bu başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aktif başa çıkma yöntemini; planlama, rekabet içindeki aktivitelerin bastırılması, kabul, sınırlama ve başa çıkma, olumlu yeniden yorumlama ve büyüme, aktif başa çıkma olarak kodlamıştır. Kaçınmacı başa çıkma yöntemini; davranışsal kopukluk, zihinsel kopukluk, inkar, dine yönelme olarak kodlamıştır. Son olarak destekleyici başa çıkma yöntemini ise duygusal nedenlerle sosyal destek arama, sosyal destek arama, araçsal nedenlerle sosyal destek arama ve duyguların dışa vurulması olarak tanımlamıştır. Daha sonra yaptığı analizler

doğrultusunda aktif ve destekleyici başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi varken kaçınmacı başa çıkma tarzının negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ruus vd., (2007) Estonyalı lise öğrencileriyle yaptığı araştırmasında lise öğrencilerinin kullandığı başa çıkma stratejilerinin hem psikolojik iyi oluşlarını hem de gelecek iyimserliklerini pozitif şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Razurel vd. (2013) yaptığı derleme çalışmasında 25 çalışmanın sosyal desteğin annelerin psikolojik sağlığıyla ilişkili olduğunu bizlere göstermiştir. Tüm bu çalışmaların ortak noktası, araştırma yapılan tüm gruplarda bireylerin sağlıklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarında psikolojik iyi oluşlarının da artmasıdır. Bu durum bireylerin problemlerini sağlıklı şekilde çözmelerinin yalnızca problem durumunu ortadan kaldırmadığını aynı zamanda bireylerin genel psikolojik sağlıklarını olumlu şekilde etkilediğini göstermektedir. Buna karşın bireylerin olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanması da psikolojik iyi oluşları lehine sonuçlar göstermektedir. Yani bireyler işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini daha yoğun kullandıklarında psikolojik iyi oluşları düşmektedir. Çünkü bireylerin problemlerinden kurtulmak için yokmuş gibi davranmaları ve kaçınmacı stratejiler kullanması problemi kısa vadede yokmuş gibi gösterebilir fakat bu durum ilerleyen süreçte çözülmeyen problemin tekrar gün yüzüne çıkmasıyla bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz şekilde etkiliyor olabilir.

5.3.2. . Üniversite Öğrencilerinde Yaşanan Kişisel-Sosyal Sorunların Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşadığı kişisel-sosyal sorunların psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani üniversite öğrencilerinin farklı alanlarda yaşadığı problemler psikolojik iyi oluşlarını düşürmektedir. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin birçok problem yaşadığı ve bu yaşadığı problemlerin de psikolojik iyi oluşlarını düşürdüğü sonucuna ulaşmış birçok çalışma bulunmaktadır.

Polat (2022) üniversite öğrenimine devam eden 430 ön lisans öğrencisiyle kariyer stresi ve kariyer kararlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek adına bir çalışma gerçekleştirmiştir. Analizlerinde ise kariyer problemlerinin psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Kariyer belirsizliği ve bilgi eksikliği, dışsal çatışma ve iş bulma baskısının psikolojik iyi oluş ile negatif

yönlü anlamlı bir ilişkisi vardır. Benzer şekilde kariyer stresi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışma olan Günay ve Çelik'in (2019) çalışmasında da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Kariyer belirsizliğinin ve bilgi eksikliğinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını negatif yönlü anlamlı şekilde yordadığı sonucu bulunmuştur. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin yaşadıkları kariyer problemlerinin psikolojik iyi oluşlarını düşürdüğü söylenebilir. Lange ve Byrd (1998) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin finansal sıkıntıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek adına bir çalışma yapmışlardır. Yaptığı çalışmanın bulgularında üniversite öğrencilerinin hissettiği kronik maddi problemlerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Roberts vd. (2000) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin ekonomik koşullarıyla psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi Londra'daki iki farklı üniversitedeki öğrencilerin katılımıyla araştırmıştır. Araştırmasının sonucunda üniversite dışında uzun çalışma saatlerinde bulunan ve faturalarını ödemekte zorlanan bireylerin daha düşük psikolojik iyi oluşları olduğu sonucuna varmıştır. Bununla beraber ekonomik nedenlerden dolayı okulu bırakmayı düşünen öğrencilerin daha düşük psikolojik iyi oluşu, sosyalliği ve fiziksel sağlığı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinin maddi nedenlerden dolayı borçlanmaları fuhuş, suç veya uyuşturucu ticareti yapan insanlarla tanışmayı kolaylaştırdığı da araştırmasının başka bir bulgusu olmuştur. Chow (2007) araştırmasında psikolojik iyi oluş ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik bir çalışma yapmıştır. Araştırmasının bulgularında birçok pozitif ilişki bulsa da bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösterecek şekilde akademik stres yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının düştüğü, psikolojik iyi oluş ve akademik stres arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı bir başka problem de aile ilişkilerinden kaynaklanmaktadır. Garcia-Mendoza vd. (2018) İspanyada yaptığı araştırmada ebeveyn katılımı, ebeveynin çocuğu özerklik desteği, ebeveyn sıcaklığı, davranışsal kontrol ve psikolojik kontrolü kümeleyerek yüksek, orta ve düşük aile ilişkileri olarak kodlamıştır. Daha sonra yaptığı analizlerde daha iyi aile ilişkileri olduğunu algılayan öğrencilerin daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu da demek oluyor ki üniversite öğrencilerinin aile bağlamında yaşadığı problemler psikolojik iyi oluşlarını düşürmektedir. Chaudhry vd. (2024) de yaptığı

araştırmada benzer bulgular bulmuştur. Aile desteği alan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının diğerlerinden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda bireylerin zamanlarının çoğunu geçirdiği ev ortamında mutlu olmaları ve aileleri tarafından desteklendiklerini hissetmeleri onları hem akademik olarak başarıya götürüyor hem de psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde etkiliyor yorumu yapılabilir. Yapılan çalışmalara ve bu çalışmanın bulgularına baktığımızda üniversite öğrencilerinin farklı alanlarda yaşadıkları problemlerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz şekilde etkilediğini görmekteyiz. Psikolojik iyi oluş bireylerin hayatlarındaki yalnızca bir durumdan etkilenen bir yapı olmadığı için hayattaki farklı alanlardaki olumsuzluklar psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

5.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Okul Tükenmişlik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerinin psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani üniversite öğrencilerinin akademik anlamda yaşadıkları tükenmişlik psikolojik iyi oluşlarını düşürmektedir. Literatür incelendiğinde bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Tıp öğrencilerinde dayanıklılığın akademik tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolünü incelemek için Yu ve Chae (2020) bir çalışma yürütmüştür. Araştırmasının bulgularında bu araştırmayla benzerlik gösterecek şekilde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile akademik tükenmişlikleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulmuştur. Indreswari vd.'nin (2022) yaptığı araştırmanın sonuçları da bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. 180 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluşun akademik tükenmişlik ile negatif yönlü anlamlı ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elbarbary vd. (2023) üniversite hemşirelik bölümü öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada akademik tükenmişlik, dayanıklılık derecelerini ve bunların psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. Bu bağlamda akademik tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı derecede negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Cengiz vd.'nin (2024) ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmanın bulguları da diğer çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişlik seviyelerinin iyi oluşlarıyla negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Tüm bu çalışmalar dikkate

alındığında öğrencilerin eğitim düzeyleri farketmeksizin okul tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin okul tükenmişlik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Öğrencilere okulda bindirilen görevler, sınavlar, ödevler ve diğer sorumlulukların tamamı onları akademik olarak tükenmeye götürüyor olabilir. Yalnızca okul ortamında kalmayan görevler ve sorumluluklar bireylerin sosyal hayatlarına da etki edebileceğinden dolayı psikolojik sağlıklarını olumsuz etkiliyor yorumu yapılabilir. Üniversite öğrencilerinin akademik tükenmişlikleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında birçok araştırma genellikle tıp ve hemşirelik alanında şekillenmektedir. Bu sebepten dolayı bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlansa da diğer alanlardaki eksiklikler göze çarpmaktadır. Sosyal bilimler alanında öğrenim gören öğrencilerin de birçok problemle karşı karşıya kaldığı göz önünde bulundurulmalı ve akademik tükenmişliklerini ölçmeye ve giderme çalışmalarına yönelik araştırmalar yapılmalıdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordanmasında okul tükenmişliği, kötümserlikle başa çıkma ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunların rolü incelenmiştir. Elde edilen istatistiksel analizlerin sonuçları literatüre uygun şekilde tartışılıp yorumlanmıştır. Araştırmanın sonuçları aşağıda sırlanmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, erkek ve kadın cinsiyet gruplarının psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri algılanan ekonomik durum açısından incelendiğinde yüksek yanıtı veren öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının düşük yanıtı veren öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur.
3. Kötümserlikle başa çıkma stratejileri üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı buna karşın yaşanan kişisel-sosyal sorunların ve okul tükenmişliğinin negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordanmasında okul tükenmişliği, kötümserlikle başa çıkma ve üniversite ortamında yaşanan kişisel-sosyal sorunların rolü incelenmiştir. Araştırmada kötümserlikle başa çıkma stratejileri üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu pozitif yönde anlamlı şekilde yordarken yaşanan kişisel-sosyal sorunların ve okul tükenmişliğinin negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlara ve gelecekte yapılacak araştırmalara ilişkin öneriler aşağıda sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

1. Araştırmada elde edilen bulgulara göre algılanan ekonomik durumu yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri algılanan ekonomik durumu düşük olan öğrencilere göre daha yüksektir. Bu bağlamda belediyelerin, vakıfların, üniversitelerin ve maddi kaynak ayırabilecek tüm kuruluşların öğrencilerin maddi düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapması beklenebilir.
2. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin kötümserlikle başa çıkma stratejileri kullanma düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında olumlu ilişki görülmektedir. Üniversite öğrencileri için yapılan psikolojik danışma oturumlarında, psikoeğitim gruplarında ve grup danışmalarında kötümserliği aktive eden olaylarla nasıl başa çıkılacağını öğreten etkinliklere yer verilebilir.
3. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yaşadığı kişisel-sosyal sorunlar ile psikolojik iyi oluşları arasında olumsuz ilişki görülmektedir. Bu çerçevede öncelikle bireylerin yaşadığı kişisel-sosyal sorunların tespit edilmesi tavsiye edilir. Bireylerin kişisel-sosyal sorunlarını belli başlıklar altında toplayıp ortak görülen problemler için bilgilendirme ve azaltma çalışmaları yapılabilir. Aile ile ilgili problemler için etkin iletişim becerileri, arkadaş ilişkileri için sosyalleşme ve özerklik eğitimleri aynı zamanda bağımlılıklar için mücadele gibi eğitimler başta gelmek üzere farklı çalışmalar yapılabilir.
4. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında olumsuz ilişki görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin okul tükenmişliklerini tetikleyen sebeplerin neler olduğu araştırılmalıdır. Hayatlarının belli bir dönemini okulda geçiren öğrenciler için arkadaş ilişkileri, akademisyen-öğretmen ilişkileri ve okula karşı bakış açıları oldukça önemli kavramlardır. Öğrencilerin okula karşı bakış açılarını olumsuz yönde etkileyen kavramların neler olduğu belirlenmeli ve bu kavramların okul tükenmişliğini tetiklememesi için önleyici çalışmalar ve araştırmalar yapılmalıdır.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

1. Bu araştırma ile literatürde ilk kez üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, kötümserlikle başa çıkma, yaşanan kişisel-sosyal sorunlar ve okul tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bulunmuştur. Ayrıca kötümserlikle başa çıkma ile ilgili çalışmaların ulusal literatürdeki azlığı nedeniyle bu konu hakkında daha fazla araştırmalar yapılması önerilir.
2. Literatürde okul tükenmişlik düzeyleri genelde tıp ve hemşirelik öğrencileri üzerinde incelenmiştir. Diğer alanlardaki öğrencilerle de benzer çalışmalar yapılabilir.
3. Aynı değişkenler farklı eğitim düzeyindeki örneklem gruplarıyla yapılabilir, psikolojik iyi oluş ile ilgili farklı değişkenler araştırmaya dâhil edilebilir.
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını arttırmak için düzenlenen; kötümserlikle başa çıkma stratejileri, kişisel-sosyal sorunlarla başa çıkma ve okul tükenmişlik düzeylerini azaltmaya yönelik etkinliklerin yer aldığı bir program hazırlanıp deneysel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor - International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381. <https://doi.org/10.1515/humr.15.4.365>
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Aitken, A., & Crawford, L. (2007). Coping with stress: Dispositional coping strategies of project managers. *International Journal of Project Management*, 25, 666-673. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2007.02.003>
- Akarsu, B. (1982). *Ahlak Öğretileri*. Remzi Kitabevi.
- Akbulut, V., & Akbulut, B. A. (2024). Motivasyonel Faktörlerin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Memnuniyetine Etkisi: Gönüllü Gençler Örneği. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(3), 585-603. <https://doi.org/10.38021/asbid.1528599>
- Aker, S., & Şahin, M. K. (2022). The relationship between school burnout, sense of school belonging and academic achievement in preclinical medical students. *Advances in Health Sciences Education*, 27, 949-963. <https://doi.org/10.1007/s10459-022-10121-x>
- Akeren, İ. (2021). Lise Öğrencilerinde Siber Zorbalıkla Başa Çıkmanın Yordayıcısı Olarak İyimserlik-Kötümserlik. *Erciyes Journal of Education*, 5(1), 87-104. <https://doi.org/10.32433/eje.807426>
- Akış, Ö. (2015). Bir refah göstergesi olarak Türkiye’de mutluluğun mekânsal dağılışı. *Türk Coğrafya Dergisi*, 65, 69-76. <http://dx.doi.org/10.17211/tcd.91435>
- Akgün, V., & Esen, E. (2024). Boşanmış Kadınlarda Psikolojik İyi Oluş ile Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(4), 201-220. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1514930>
- Akhtar, M., & Kroener-Herwig, B. (2017). Coping Styles and Socio-demographic Variables as Predictors of Psychological Well-Being among International Students Belonging to Different Cultures. *Current Psychology*, 38, 618-626.
- Akkoyun, A. Z., Aksu, E., Eker, Z., Mutlu, H., Uyar, M., & Göbekçi, B. T. (2022). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik sendromu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 25, 404-415.
- Aksaraylı, M. & Kaya, H. (2020). Ekonomik özgürlük ve mutluluk endeksleri temelinde ülkeler için kümeleme analizi. 20. *Uluslararası Ekonometri, Yöneylem Araştırması ve İstatistik Sempozyumu Tam Metin Kitapçığı*, 142, 142-151.

- Aksel, B. (2018). *0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek açısından yordanması* (Yayın No. 527075) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Alkın, S., & Öksüz, Y. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelecekteki İstihdam Edilebilirlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 211-219.
- Allahverdipour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Jafarabadi, M. A., & Javadivala, Z. (2019). Psychological well-being and happiness among Middle-aged women: A cross-sectional study. *Health Care for Women International*, 42(1), 28-42. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1703990>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Anderman, E. M. (2002). School Effects on Psychological Outcomes During Adolescence. *Journal of Education Pyschology*, 94(4), 795-809. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.94.4.795>
- Andriyani, A., Himma, A. D., Alizar, S. A., Amin, Z. N., & Mulawarman, M. (2017). The Relationship of Anxiety, School Burnout and Well-Being in High School Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 158, 130-135. <https://doi.org/10.2991/icte-17.2017.5>
- Angerer, J. M. (2003). Job Burnout. *Journal of Employment Counseling*, 40(3), 98-107. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00860.x>
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A.H., & Eker, H. (2015). Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 160-172. <https://doi.org/10.17755/esosder.84791>
- Arıcı, F., Ekin, Ö., & Efendioğlu, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitimi ve Yaşamına İlişkin Problemleri: Bir Durum Çalışması. *Journal of Advanced Education Studies*, 1(2), 79-95.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2005). The Developmental Context Of Substance Use In Emerging Adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235-254. <https://doi.org/10.1177/002204260503500202>
- Arnett, J. J. (2014). Presidential Address: The Emergence of Emerging Adulthood: A Personal History. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155-162. <https://doi.org/10.1177/2167696814541096>
- Arnett J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)

- Atan, A. (2020). 5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü (Yayın No. 632001) [Doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ateş, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Oluş Ve Sosyal Yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1203-1214. <https://doi.org/10.17755/esosder.263225>
- Austin, V., Shah, S., & Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 12(2), 63-80. <https://doi.org/10.1002/oti.16>
- Ayaz, E., & Doğan, O. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Atlas Üniversitesi Tıp Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(6), 30-41.
- Aydemir, İ., Ünal, V., Öngören, B., Bıyık, T., Uluocak, N. N., Topçu, R., & Özdemir, E. (2022). Çalışan Yükseköğretim Öğrencilerinin Karşılaştıkları Sorunlar. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 276-285.
- Aydın, G. (2019). Örgütsel vatandaşlık davranışı, iş tatmini, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Fitness antrenörleri örneği (Yayın No. 612842) [Yüksek lisans tezi, Andolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aydoğan, İ. (2019). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları (Yayın No. 530252) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi & İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aygün, N., & Topkaya, N. (2022). Akademik Erteleme Ve Akademik Mükemmeliyetçilik İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 189-208.
- Aykan, R. S. (2024). İslami İyi Oluş, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Medya Tutumu İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Nicel Bir Araştırma. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 305-335. <https://doi.org/10.18506/anemon.1231032>
- Aypay, A., Sever, M., & Demirhan, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal ve Akademik Entegrasyonu: Boylamsal Bir Araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 407-422.
- Aypay, A., Durmuş, E., & Aybek, E. C. (2016). Akran Zorbalığı, Okul Tükenmişliği Ve Ebeveyn İzlemesi Arasındaki İlişki. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 1389-1396.
- Aypay, A., & Eryılmaz, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Derse Katılmaya Motive Olmaları ile Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 26-44.
- Bakker, A. B., & Sanz-Vergel, A. I. (2020). Burnout. B. J. Carducci, C. S. Nave, J. S. Mio & R. E. Riggio (Eds.), *In The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (s. 411-415). <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch333>

- Baratisedeh, M., Zomorodkia, Z., Sadooghi, F., & Khaligh, M. (2023). Investigating the effect of cognitive-behavioral group counseling on the academic burnout of students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(10), 216-223. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.10.21>
- Barnett, M. D., & Flores, J. (2016). Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout. *Personality and Individual Differences*, 97, 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.026>
- Bayrı, H., & Sapancı, A. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordanmasında Öz-Düzenleme ve Psikolojik Kırılganlığın Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(84), 1446-1464. <https://doi.org/10.17755/esosder.1067433>
- Bedel, A., & Güler, G. (2021). Ortaokul Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğini Açıklamada Eğitim Stresi Ve Okul Doyumunun Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 795-813. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.698821>
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of College Students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 60-64. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2017.V7.796>
- Birni, G. (2021). *Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluşları İle Evlilik Doyumu, Öz-Anlayış Ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayın No. 680956) [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Biggs, A., Brough, P. & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. C. L. Cooper & J. C. Quick, (Eds.), *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (s. 349-364). <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Bilgin, O., İnce, M., & Çolakoğlu, Ö. M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerinin İncelenmesi. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 8, 27-41.
- Boyacı, M., & Özhan, M. B. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği: Psikolojik Sağlamlık, Umut ve Pozitifliğin Rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1178-1198. <https://doi.org/10.37217/tebd.896692>
- Bozgeyikli, H., & Çalışkan, M. (2020). Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik İyi oluşlarının Yordayıcısı Olarak İyimserlik-Kötümserlik Düzeyi ve Dini Yönelimler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(28), 909-928. <https://doi.org/10.26466/opus.734018>
- Böke, B. N., Mills, D. J., Mettler, J., & Heath, N. L. (2019). Stress and Coping Patterns of University Students. *Journal of College Student Development*, 60(1), 85-103. <https://doi.org/10.1353/csd.2019.0005>
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine Publishing Company.
- Brook, A. T., Garcia, J., & Fleming, M. (2008). The Effects of Multiple Identities on Psychological Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1588-1600. <https://doi.org/10.1177/0146167208324629>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Budak, Y., Gündoğdu, Y. B., & Bayraktar, M. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Ahlâkî Kimlik Algıları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 1503-1546. <https://doi.org/10.7822/omuefd.1596775>
- Bulut, S., & Dilmaç, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374. <https://doi.org/10.26466/opus.472450>
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors Associated With the Psychological WellBeing and Distress of University Students. *Journal Of American College Health*, 57(5), 536-543. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.536-544>
- Büyükçatalbaş, S. (2022). Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluşlarını yordamadaki rolü (Yayın No. 753495) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Canbulat, N., & Cihangir-Çankaya, Z. (2014). Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576. <https://doi.org/10.12984/eed.67597>
- Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7(2), 92-112. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.92>
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66-78. <https://doi.org/10.1108/02683940910922546>
- Carton, S. T., & Goodboy, A. K. (2015). College Students' Psychological Well-Being and Interaction Involvement in Class. *Communication Research Reports*, 32(2), 180-184. <https://doi.org/10.1080/08824096.2015.1016145>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, Pessimism, and Self-regulation. In E. C. Chang, (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (s. 31-51). <https://doi.org/10.1037/10385-002>
- Cengiz, S., Yıldırım, M., Kaşıkçı F., & Peker, A. (2024). School Burnout and Emotional and Psychological Well-Being in Secondary School Students: Mediating Roles of Resilience and Hope. *Youth & Society*, 1-28. <https://doi.org/10.1177/0044118X241279871>
- Ceylan, U. E. (2018). Ölümlülük bilincinin dini başa çıkma, Tanrı algısı, ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi (Yayın No. 534770) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., & Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLOS One*, 19(1), 1-23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508>

- Chen, T. H., Lu, R. B., Chang, A. J., Chu, D. M., & Chou, K. R. (2006). The Evaluation of Cognitive–Behavioral Group Therapy on Patient Depression and Self-Esteem. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(1), 3-11. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2005.08.005>
- Chow, H. P. H. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 10(4), 483–493. <https://doi.org/10.1007/s11218-007-9026-y>
- Cırcır, O., & Sargın, N. (2018). Ergenlerde Okul Tükenmişlik Düzeylerinin Okul İklimi ve Aleksitimi Açısından Yordanması. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(15), 46-58. <https://doi.org/10.16991/INESJOURNAL.1562>
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 172941) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., & Audin K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(4), 505-517. <https://doi.org/10.1080/03069880600942624>
- Covington, M. V. (2000). Goal Theory, Motivation, And School Achievement: An Integrative Review. *Annual Review of Psychology*, 51, 171-200. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.171>
- Çapri, B., Gündüz, B., & Gökçakan, Z. (2011). Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu'nun (MTE-ÖF) Türkçe'ye Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 134-147.
- Çelik, S. (2019). *Ergenlerde psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenlerine göre yordanması* (Yayın No. 581742) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çetinceli, K., & Tüzün, P. (2022). Üniversite Öğrencilerinin İşsizlik Kaygısı, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Current Perspectives in Social Sciences*, 26(1), 21-30. <https://doi.org/10.54614/JSSI.2022.952094>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Daraei, M. & Ghaderi A. R. (2012). Impact of Education on Optimism/Pessimism. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 38(2), 339-343.
- Daşkiran, S., Dişkaya, A. N., & Arıcak, O. T. (2024). İyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin yaşam amacı ve yaşam doyumu ilişkisinde aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(3), 320-334. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1226551>
- Dázio, E. M. R., Zago, M. M. F., & Fava, S. M. C. L. (2016). Use of alcohol and other drugs among male university students and its meanings. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*, 50(5), 785-791. <https://doi.org/10.1590/s0080-623420160000600011>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Değer, B. (2022). *Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Eş Desteği Bağlamında Yordlanması* (Yayın No. 756244) [Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Deleş, B., Emre, O., Ulutaş-Keskinkılıç, A., & Coşanay-Güley, B. (2020). Ergenlerde Görülen Duygusal ve Psikolojik İyi Oluşun Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. 8. *Uluslararası Sosyal Beşeri ve Eğitim Bilimleri Kongresi*, 112-122.
- Dember, W. N., Martin, S. H., Hummer, M. K., Howe, S. R. & Melton, R. S. (1989). The Measurement of Optimism and Pessimism. *Current Psychology*, 8(2), 102-119. <https://doi.org/10.1007/BF02686675>
- Demir, M., & Gençdoğan, B. (2017). Okul Tükenmişliğini Yordamada Sınav Kaygısı Ve Akademik Başarının Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 8(20), 111-126.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak-Kurt, S., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 35(1), 192-206. <https://doi.org/10.33308/26674874.2021351256>
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 108-125.
- Demirbatır, R. E. (2015). Relationships between psychological well-being, happiness, and educational satisfaction in a group of university music students. *Educational Research and Reviews*, 10(15), 2198-2206. <https://doi.org/10.5897/ERR2015.2375>
- Demirci, İ. (2012). *Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayın No. 328126) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Deniz, M. E., & Eryılmaz A. (2018, 25-27 Ekim). *Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçeğinin Geliştirilmesi*. [Bildiri Sunumu]. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Samsun, Türkiye.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Kesebir P., & Tov, W. (2009). Happiness. M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (s. 147-160). New York, NY: Guilford.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>
- Dikmen, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 544823) [Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Diong, S. M., & Bishop, G. D. (1999). Anger Expression, Coping Styles, and Well-being. *Journal of Health Psychology*, 4(1), 81-96. <http://doi.org/10.1177/135910539900400106>
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık Sabır Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler* (Yayın No. 385348) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Doğan, T., Totan, T., & Sıpmaz, F. (2013). The Role Of Self-Esteem, Psychological Well - Being, Emotional Self - Efficacy, And Affect Balance On Happiness: A Path Model. *European Scientific Journal*, 9(20), 31-42.
- Doğan, U. (2016). Effects of Social Network Use on Happiness, Psychological Well-being, and Life Satisfaction of High School Students: Case of Facebook and Twitter. *Education and Science*, 41(183), 217-231.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Yayın No. 519362) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Donat, A., Bilgiç, B., Eskiocak, A., & Koşar, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Çözüm Önerileri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(3), 451-459.
- Duman, M. Z. (2021). Üniversitede Okuyan Z Kuşağının Değişen Aile Algısı ve Aile İçi İlişkilerde Yaşadığı Sorunlar. *Sosyolojik Bağlam*, 2(1), 20-36. <https://doi.org/10.52108/2757-5942.2.1.2>
- Dursun, S., & Aytaç, S. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İşsizlik Kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-84.
- Dünger-Mutlu, D., & Can, F. Y. (2021). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Aşk Tutumunun Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(1), 99-117.
- Dwyer A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counselling*, 35(3), 208-220.
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *Int J Environ Res Public Health*, 19(3), 1-27. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence And Correlates Of Depression, Anxiety, And Suicidality Among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Ekmekci-Ertek, İ., Özkan, S., Candansayar, S., & İlhan, M. N. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stres, Tükenmişlik Ve Depresyon. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 10-20.
- Ekşi, H., Güneş F., & Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 203-233.
- Elbarbary, A. R., Shalaby, M. H., Abo-Elyazed, S. M., & Mohamed, S. R. (2023). Academic Burnout, Resilience and Their Relations with Psychological

- Wellbeing of Baccalaureate Nursing Students. *Tanta Scientific Nursing Journal*, 31(4), 126-156.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Engel, G. L. (1977). The Need For A New Medical Model: A Challange For Biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Erdemir, N. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Okul Tükenmişliğinin Eğitim Stresi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 44-55.
- Erkan, S., Cihangir-Çankaya, Z., Terzi, Ş., & Özbay, Y. (2011). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198.
- Eroğlu, Y., & Karaaziz, M. (2024). Stresle Baş Etme Stratejilerinin Öznel İyi Oluş İle İlişisini Yordamak Üzerine Derleme. *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, 8(28), 1347-1361. <http://doi.org/10.5281/zenodo.11613570>
- Eroğlu, F. (2017). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 472162) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ersoy, M., Balkır, T., Karaaziz, M., & Balkır, F. (2019). Matematik Okuryazarlığı Özyeterliliğinin ve Aile Bütçesini Planlamanın Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 1(1), 31-40.
- Ertürk, A., Kesinkılıç-Kara, S. B., & Zafer-Güneş, D. (2016). Duygusal Emek Ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yönetmel Destek Algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres Ve Başa Çıkma. *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Eryılmaz, A. (2015). Sistem Yaklaşımı Açısından Kötümserlik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 391-400.
- Eryılmaz, A., & Başal, A. (2021). Student And Teacher Perspectives: Developing The Scale Of Coping Strategies For Pessimism And Subjective Well-Being Model Based On Coping Strategies For Covid-19 And Goal Striving. *International Online Journal of Education and Teaching*, 8(1), 546-563.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A., & Şiraz, M. F. (2020). Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ve Ergen Öznel İyi Oluşu İle İlişisinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 292-303.
- Esentürk-Ercan, L. (2010). An Analysis Of The Relationship Between Attitudes Towards Seeking Psychological Help And Problem Solving Among University Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1814-1819.

- Evers, K., Chen, S., Rothmann, S., Dhir, A., & Pallesen, S. (2020). Investigating The Relation Among Disturbed Sleep Due To Social Media Use, School Burnout, And Academic Performance. *Journal of Adolescence*, 84, 156-164. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.08.011>
- Falahati, L., & Paim, L. H. (2012). Experiencing Financial Problems Among University Students: An Empirical Study On The Moderating Effect Of Gender. *Gender in Management*, 27(5), 315-330. <https://doi.org/10.1108/17542411211252633>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. London.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Freire, C., Ferradás, M. d. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11(841), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Freire, C., Ferradás, M. d. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles Of Psychological Well-Being And Coping Strategies Among University Students. *Frontiers in Psychology*, 7(1554), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal Of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- García-Mendoza, M. d. C., Sánchez-Queija, I., & Parra-Jiménez, Á. (2018). The Role of Parents in Emerging Adults' Psychological Well-Being: A Person-Oriented Approach. *Family Process*, 58(4), 954-971. <https://doi.org/10.1111/famp.12388>
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Differential Associations of Dispositional Optimism and Pessimism With Coping, Goal Attainment, and Emotional Adjustment During Sport Competition. *International Journal of Stress Management*, 11(3), 245-269. <http://doi.org/10.1037/1072-5245.11.3.245>
- Gençdoğan, B., & Gülbahçe, A. (2020). Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumunun Bir Yordayıcısı Olarak Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 66-98.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Problemleri Üzerine Bir Çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin Yaşam Anlamı, Psikolojik Sermaye ve Cinsiyetinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 8(1), 135-153.
- Gönenç Z. (2019). 15-17 yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması (Yayın No. 557247) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental(Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.

- Gözün-Kahraman, Ö., Korkut, A., & Özçetin, Z. (2024). Evcil Hayvan Sahibi Olmanın Çocukların Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(3), 966-982.
- Graham, S., Furr, S., Flowers, C., & Burke, M. T. (2001). Research and Theory Religion and Spirituality in Coping With Stress. *Counseling and Values*, 46(1), 2-13. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2001.tb00202.x>
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2012). Coping Strategies And Psychological Well-Being Among Teacher Education Students. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 1127-1140. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0158-x>
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gültekin, Ş. N. (2024). *Narsisizm, psikolojik iyi oluş, kaygı ve öz saygının üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma davranışı ile ilişkisi* (Yayın No. 880877) [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Günay, A., & Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş Ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması: Halkla İlişkiler Ve Tanıtım Öğrencileri Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-217.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uşkun, E., Demirci, S., & Keçeci D. (2007). Üniversitede Öğrenci Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14-27.
- Gündüz, Z. B., & Özyürek, A. (2018). Lise Öğrencilerinin Okul Tükenmişlik Düzeyleri ve Anne-Baba Tutum Algıları Arasındaki İlişki. *İlköğretim Online*, 17(1), 384-395.
- Gürel, N. A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being* (Yayın No. 250723) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 333575) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* (Yayın No. 280655) [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Headey, B., Holmström, E., & Wearing, A. (1984). Well-Being and Ill-Being: Different Dimensions?. *Social Indicators Research*, 14, 115-139. <https://doi.org/10.1007/BF00293406>
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2015). Happiness And Its Relation To Psychological Well-Being Of Adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 16, 55-60. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037>

- Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic Smartphone Usage And Subjective And Psychological Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 97, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.028>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Iacovou, S., & Weixel-Dixon, K. (2015). *Existential Therapy 100 Key Points and Techniques*. London and New York.
- Iannello, P., Sorgente, A., Lanz, M., & Antonietti, A. (2020). Financial Well-Being and Its Relationship with Subjective and Psychological Well-Being Among Emerging Adults: Testing the Moderating Effect of Individual Differences. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1385-1411. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00277-x>
- Indreswari, H., Probowati, D., & Rachmawati, I. (2022). Psychological Well-Being and Student Academic Burnout. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 138-149.
- İraz, R., Arıbaş, A. N., & Özşahin, F. (2021). Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Derneği*, 5(2), 363-376.
- İrhan, G. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarının psikolojik iyi oluşları ile sosyal görünüş kaygılarının iletişim becerilerine etkisi: muğla örneği* (Yayın No. 735846) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- İşcan, H. (2021). *Psikolojik iyi oluş özelliklerinin yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma ilişkisi* (Yayın No. 696729) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Kalkan, F., & Dağlı, E. (2021). The Relationships Between School Climate School Belonging And School Burnout In Secondary School Students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(4), 59-79. <https://doi.org/10.33200/ijcer.878682>
- Kalsum, U., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2022). The Effectiveness of Group Counseling Acceptance and Commitment Therapy to Reduce Students' Academic Burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 16-22.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı için Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu* (Yayın No. 412316) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Karabulutlu, Ö., & Kılıç, M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Cinsel Sağlık Ve Üreme Sağlığı Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(2), 39-45.
- Karaçam, A., & Pulur, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş Ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1- 23.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayınları.
- Karataş, A., & Gizir, C. A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Danışma Gereksinimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 250-265.
- Karataş, Z., & Yavuzer, Y. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Pegem Akademi.
- Karslı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (15), 173-205. <https://doi.org/10.32950/rteuifd.549409>
- Kelley, H. H., & Michela, J. L. (1980). Attribution Theory And Research. *Annual Review of Psychology*, 31, 457–501. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.31.020180.002325>
- Kocabıyık, B. E. (2024). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında toplumsal cinsiyet rolleri ve temel psikolojik ihtiyaçların rolü* (Yayın No. 889380) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 541377) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Koç, M., Avşaroğlu, S., & Sezer, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle Problem Alanları Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 483-498.
- Koçak, Ç. V., & Çakır, F. (2020). Ergenlerde Spor, Sosyal Kaygı Ve Okul Tükenmişliği İlişkisi. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(4), 166-179.
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayın No. 575275) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Koluvaçık, S., Güneş, G., & Pehlivan, E. (2010). İnönü Üniversitesi Öğrencilerinin Üreme Sağlığı Konularında Bilgi Düzeyleri ve Hizmetten Beklentileri. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(1), 7-14.
- Köksal, B., & Topkaya, N. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sorunlar ve Sorun Alanlarının Depresyon, Anksiyete ve Stresle İlişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 926-949. <https://doi.org/10.37217/tebd.933931>
- Köksal, Z., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet, Psikolojik Kırılganlık ve Öz Şefkatin Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324.

- Köseoğlu, E. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 675441) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Köylü, D., & Gündüz, Y. (2019). Öğretmenlerin Karar Alma Sürecine Katılım Düzeylerinin Örgütsel Bağlılık Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 279-299.
- Kutluca, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin kariyer problem alanları ve kariyer yardımı arama davranışlarının keşfedilmesi* (Yayın No. 724964) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 2(1), 86-94.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yayın No. 642381) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Külekçi-Yavuz, E. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Tükenmişliği ve Okula Yabancılaşma Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 847-857.
- Lange, C., & Byrd, M. (1998). The Relationship Between Perceptions of Financial Distress and Feelings of Psychological Well-being in New Zealand University Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 7(3), 193-209. <https://doi.org/10.1080/02673843.1998.9747824>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publisher.
- Lee, T.S.-H., Tzeng, W.-C., & Chiang, H.-H. (2019). Impact of Coping Strategies on Nurses' Well-Being and Practice. *Journal of Nursing Scholarship*, 1-10. <https://doi.org/10.1111/jnu.12467>
- Lehto, J. E., Kortesoja, L., & Partonen, T. (2019). School Burnout And Sleep İn Finnish Secondary School Students. *Sleep Science*, 12(1), 10-14. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190051>
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1976). Learned Helplessness: Theory and Evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3-46.
- Marshall, M. L. (2004). Examining School Climate: Defining Factors and Educational Influences.
- Maslach, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1999). Teacher Burnout: A Research Agenda. R. Vandenberghe & A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice* (s. 295-

- 303). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511527784.021>
- May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School Burnout: Diminished Academic And Cognitive Performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126-131. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.07.015>
- Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P., & Sales-Galán, A. (2014). Coping Strategies as Predictors of Well-Being in Youth Adult. *Social Indicators Research*, 122(2), 479-489. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0689-4>
- Mccarthy, M., Pretty, G. M. H., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and burnout. *Journal of College Student Development*, 31(3), 211-216.
- Mendes, W. B., Blascovich, J., Hunter, S. B., Lickel, B., & Tost, J. T. (2007). Threatened by the Unexpected: Physiological Responses During Social Interactions With Expectancy-Violating Partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 698-716. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.698>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1-21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Mustafa, M. B., Rani, N. H. M., Bistaman, M. N., Salim, S. S. S., Ahmad, A., Zakaria, N. H., & Safian, N. A. A. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and University Students Academic Achievement. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(7), 518–525.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy?. *American Psychological Society*, 6(1), 10-19.
- Nakano, K. (1991). The role of coping strategies on psychological and physical well-being. *Japanese Psychological Research*, 33(4), 160-167.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1208–1217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1208>
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 822–835. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.822>
- Ocak, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve olumsuz değerlendirme korkuları arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşlarının ve öz-anlayışın aracılık etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 776992) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Okur, S., & Totan, T. (2019). Psikolojik İyi Oluşu Değerlendiren Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin Türkçede İncelenmesi. *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 1-12.
- Overmier, J. B., & Seligman, M. E. P. (1967). Effects Of Inescapable Shock Upon Subsequent Escape And Avoidance Responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63(1), 28-33.
- Owusu, G. M. Y. (2021). Predictors of financial satisfaction and its impact on psychological wellbeing of individuals. *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*, 5(1), 59-76. <http://doi.org/10.1108/JHASS-05-2021-0101>
- Oyoo, S., Mwaura, P., Kinai, T., & Mutua, J. (2020). Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya. *Hindawi Education Research International*, 2020, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2020/5347828>
- Öz, T., & Tatar, A. (2020). Evlilik Doyumu İle Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Süresinin Aracı Rolü. *Humanistic Perspective*, 2(1), 18-31.
- Özbek, T. (2022). *Bireylerin algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 725637) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özdemir, Y. (2015). Ortaokul Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği: Ödev, Okula Bağlılık ve Akademik Motivasyonun Rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-35.
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen Adaylarının Sosyal Beceri Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 1(1), 83-101.
- Özgül, O. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Sıkıntılarının Belirlenmesi Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(4), 1049-1070.
- Özguven, E. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 5-13.
- Özhan, M. B., & Yüksel, G. (2021). The effect of school burnout on academic achievement and well-being in high school students: A holistic model proposal. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(1), 145-162. <https://doi.org/10.33200/ijcer.824488>
- Özkan, S., & Yılmaz, E. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153-171.
- Páez-Gallego, J., Gallardo-López, J. A., López-Noguero, F., & Rodrigo-Moriche, M. P. (2020). Analysis of the Relationship Between Psychological Well-Being and Decision Making in Adolescent Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01195>
- Palmer, A., & Rodger, S. (2019). Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198-212.

- Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The Structure Of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2013). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic Psychiatry*, 39, 503-511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Polat, F. B. (2022). Kariyer Stresinin Ve Kariyer Kararlılığının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(2), 62-80.
- Polatcı, S., Ünüvar, H., & Yılmaz, H. (2022). Bilinçli Farkındalığın Bilişsel Kayıplar Üzerindeki Etkisi: Öznel İyi Oluşun Aracılık Rolü. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13, 305-326.
- Prescott, P. (2012). What Pessimism Is. *Journal of Philosophical Research*, 37, 337-356.
- Pür, İ. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1), 327-353. <http://dx.doi.org/10.46353/k7auifd.1090203>
- Razurel, C., Kaiser, B., Sellent, C., & Epiney, M. (2013). Relation Between Perceived Stress, Social Support, and Coping Strategies and Maternal Well-Being: A Review of the Literature. *Women & Health*, 53, 74-99. <https://doi.org/10.1080/03630242.2012.732681>
- Rezaei, S. H., Mousavi, S. S. S., Safari, F., Bahrami, H., & Menshadi, S. M. D. (2015). Study of Relationship between Optimism, Pessimism and Coping Strategies with Mental Health among University Students of Lorestan. *Open Journal of Social Sciences*, 3, 190-195. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2015.312021>
- Ríos-Risquez, M. I., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E. D. L. Á., Carrillo-Garcia, C., & Solano-Ruiz, C. (2018). Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: a longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing*, 74(12), 2777-2784. <https://doi.org/10.1111/jan.13794>
- Roberts, R., Golding, J., Towell, T., Reid, S., Woodford, S., Vetere, A., & Weinreb, I. (2000). Mental and physical health in students: The role of economic circumstances. *British Journal of Health Psychology*, 5, 289-297.
- Romano, L., Angelini, G., Consiglio, P., & Fiorilli, C. (2021). The Effect of Students' Perception of Teachers' Emotional Support on School Burnout Dimensions: Longitudinal Findings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-7. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041922>
- Roslan, S., Ahmad, N., Nabilla, N., & Ghiami, Z. (2017). Psychological Well-Being Among Postgraduate Students. *Acta Medica Bulgarica*, 44(1), 35-41.
- Ruus, V. R., Veisson, M., Leino, M., Ots, L., Pallas, L., Sarv, E. S., & Veisson, A. (2007). Students' Well-Being, Coping, Academic Success, And School Climate. *Social Behavior And Personality*, 35(7), 919-936.

- Ryan, R. M., & 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. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal Of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <http://dx.doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry. K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony - Insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (s. 375–395). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119362081.ch20>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the Association between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults-A Cross-Sectional Study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 525-539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Sağdıç, M., & Demirkaya, H. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Gelişim Planlarına İlişkin Yaklaşımları. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(26), 233-247.
- Sağlam-Arı, G., & Çına-Bal, E. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Sahebalzamani, M., Farahani, H., Abasi, R., & Talebi, M. (2013). The relationship between spiritual intelligence with psychological well-being and purpose in life of nurses. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 18(1), 38-41.
- Sakarya, S., Çakmak, A., & Pehlivanoğlu, Ş. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin İyimserlik Kötümserlik İle Öz Şefkat Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(54), 42-51. <https://doi.org/10.26449/sssj.2000>
- Sarı, R. E. (2022). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi (Yayın No. 732450) [Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 781347) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout And Engagement In University Students A Cross-National Study. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work & Stress*, 19(3), 256-262. <https://doi.org/10.1080/02678370500385913>
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping With Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1257>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (s. 189-216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-009>
- Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students – an intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 1989-2001. <https://doi.org/10.2147/NDT.S142067>
- Schneider, M., & Preckel, F. (2017). Variables Associated With Achievement in Higher Education: A Systematic Review of Meta-Analyses. *Psychological Bulletin*, 143(6), 565-600. <https://doi.org/10.1037/bul0000098>
- Schweitzer, R. D. (1996). Problems and Awareness of Support Services Among Students at an Urban Australian University. *Journal of American College Health*, 45(2), 73-77. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.1996.9936865>
- Seçer, İ. (2015). Okul Tükenmişliği İle Akademik Güdülenme Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli İle İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 424-433.
- Seibert, G. S., Bauer, K. N., May, R. W., & Fincham, F. D. (2017). Emotion regulation and academic underperformance: The role of school burnout. *Learning and Individual Differences*, 60, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.10.001>
- Seligman, M. E. P. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik*. (Çev., S. Kunt Akbaş), Ankara: HYB Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention & Treatment*, 2(1), 8a. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.2.1.28a>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sert-Ağır, M. (2018). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık, Okul Tükenmişliği ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-19.
- Sezer-Korucu, K., Çalışkan-Söylemez, Ş., & Oksay, A. (2021). Biyopsikososyal Yaklaşım ve Gelişim Süreci. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 12(30), 689-700.
- Shaheen, S., & Shaheen, H. (2016). Emotional Intelligence In Relation To Psychological Well-Being among Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 206-213. <https://doi.org/10.25215/0304.115>
- Shih, S.-S. (2012). An Examination of Academic Burnout Versus Work Engagement Among Taiwanese Adolescents. *The Journal of Educational Research*, 105(4), 286-298. <https://doi.org/10.1080/00220671.2011.629695>
- Sınar, S. (2024). *Evli bireylerde iletişim becerileri ve psikolojik iyi oluşun sosyal medya kullanımı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 875701) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Topkapı Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5-16. <https://doi.org/10.25215/0203.040>
- Silva, A. N. D., Guedes, C. R., Santos-Pinto, C. D. B., Miranda, E. S., Ferreira, L. M., & Vettore, M. V. (2021). Demographics, Socioeconomic Status, Social Distancing, Psychosocial Factors and Psychological Well-Being among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7215. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147215>
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32. <https://doi.org/10.20419/2001.10.42>
- Solak, M. Y. F., & Anlı, G. (2023). İyimserlik, Stres İçeren Durumlar ve Başa Çıkma: Bir Derleme Çalışması. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(4), 2077-2089. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1282133>
- Somers-Flanagan, J., & Somers-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170-174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.038>
- Strutton, D., & Lumpkin, J. (1992). Relationship Between Optimism And Coping Strategies In The Work Environment. *Psychological Reports*, 71, 1179-1186.

- Şahin, A. N. (2023). *Psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 848612) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şahin, İ., Şahin-Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R., & Açıkgöz, K. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1436-1449.
- Şimşek, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Okulu Bırakma Eğilimleri ve Nedenleri. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(2), 242-271.
- Takashi, T., Sugiyama, F., Kikai, T., Kawashima, I., Guan, S., Oguchi, M., Uchida, T., & Kumano, H. (2019). Changes in depression and anxiety through mindfulness group therapy in Japan: the role of mindfulness and self-compassion as possible mediators. *BioPsychoSocial Medicine*, 13, 4. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0145-4>
- Tang, X., Upadaya, K., & Salmela-Aro, K. (2021). School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *Journal of Adolescence*, 86(1), 77-89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.002>
- Taylor, M., Bates, G., & Webster, J. D. (2011). Comparing the Psychometric Properties of Two Measures of Wisdom: Predicting Forgiveness and Psychological Well-Being with the Self-Assessed Wisdom Scale (SAWS) and the ThreeDimensional Wisdom Scale (3DWS). *Experimental Aging Research*, 37(2), 129–141. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2011.554508>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tembo, C., Burns, S., & Kalembo, F. (2017). The association between levels of alcohol consumption and mental health problems and academic performance among young university students. *Plos One*, 12(6), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178142>
- Thieme, M., Einkenkel, J., Zenger, M., & Hinz, A. (2017). Optimism, pessimism and self-efficacy in female cancer patients. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 47(9), 849-855. <https://doi.org/10.1093/jjco/hyx07>
- Topak, O. Z., Karan, C. B., Toktaş, S. N., Gündoğmuş, S. Z., & Özdel, O. (2015). Bir Grup Tıp Fakültesi Öğrencisinde Öğrenim Sürecinde Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması: Tıp Eğitim Süreci Tükenmişlik Düzeylerini Değiştiriyor mu?. *Klinik Psikiyatri*, 18, 90-96.
- Toplaoğlu, E. (2024). *Ergenlerde algılanan anne baba tutumları ile yalnızlık ve iyimserlik kötümserlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 909677) [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Turan-Torun, B. (2023). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Mutluluk Düzeyine Etkisi Ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolü. *Premium E-Journal of Social Sciences*, 7(34), 1054-1071. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8404794>

- Tykocinski, O. E. (2001). I Never Had a Chance: Using Hindsight Tactics to Mitigate Disappointments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 376–382. <https://doi.org/10.1177/0146167201273011>
- Tykocinski, O. E., Pick, D., & Kedmi, D. (2002). Retroactive pessimism: a different kind of hindsight bias. *European Journal of Social Psychology*, 32, 577-588. <https://doi.org/10.1002/ejsp.120>
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* (Yayın No. 504159) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Uwaifo, V. O. (2012). The effects of family structure on the academic performance of Nigerian university students. *Global Journal of Human Social Science*, 12, 53-56.
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28-33. <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Weiner, B. (2000). Intrapersonal and Interpersonal Theories of Motivation from an Attributional Perspective. *Educational Psychology Review*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.1023/A:1009017532121>
- World Health Organisation. (2020). *Basic documents*. World Health Organisation.
- Yaman, U. (2024). *Bireylerde sosyal medya bağımlılığı, fomo ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 899735) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yang, H.-J., & Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, 21(6), 917–932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.001>
- Yelboğa, N. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştığı Sorunlar Ve Üniversite Sosyal Hizmeti Uygulaması Üzerine Bir Değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(47), 851-868. <https://dx.doi.org/10.21550/sosbilder.1438768>
- Yeşilçayır, C. (2022). Viktor E. Frankl'ın Yaşam Felsefesi ve Anlam. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 18, 55-67. <https://doi.org/10.55256/temasa.1159089>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (8. baskı). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yılmaz, S. (2024). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sigara bağımlılıkları ile psikolojik iyi oluşları ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 884657) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz-Özelçi, S., & Eliüşük-Bülbül, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Okula Bağlanma Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak İyi-Oluş Düzeyleri. *Journal of*

- Yu, J., & Chae, S. (2020). The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 32(1), 13-21. <https://doi.org/10.3946/kjme.2020.149>
- Yu, J. H., Chae, S. J., & Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students. *Korean Journal of Medical Education*, 28(1), 49-55. <https://doi.org/10.3946/kjme.2016.9>
- Yuyucu, Y. (2022). *Evli bireylerde kök aile ilişkileri, evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 755512) [Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yücel, G. (2019). *Evli çiftlerde evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Zaleski, E. H., Levey-Thors, C., & Schiaffino, K. M. (1998). Coping Mechanisms, Stress, Social Support, and Health Problems in College Students. *Applied Developmental Science*, 2(3), 127-137. https://doi.org/10.1207/s1532480xads0203_2
- Zapf, D., Seifert, C., Schmutte, B., Mertini, H., & Holz, M. (2001). Emotion work and job stressors and their effects on burnout. *Psychology & Health*, 16(5), 527-545. <https://doi.org/10.1080/08870440108405525>
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Roller. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/egeefd.481963>

EKLER

Ek 1. Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği Örnek Maddeler

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Çok Uygun
1. Kavga ve kötü sözler söylemekten kaçındım.					
7. Bugünün geçeceğini ve o günler geldiğinde bu günlere güleceğimi düşündüm.					
13. Fazla düşünmeyip yakınımıdaki deneyimli insanlara danıştım.					
20. Dua ettim.					
28. İbadet ettim.					

Ek 2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu Örnek Maddeler

MTE-ÖF

Aşağıda eğitim sürecinde kendinizi nasıl hissettiğiniz ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Her cümlenin başında o cümlede belirtilen durumun hangi sıklıkla hissedildiğinin işaretleneceği bir boşluk bırakılmıştır. Sizden istenen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okumanız ve bu ana kadar eğitim sürecinde derslerinizle ilgili bu ifadeleri hissedip hissetmediğinizi aşağıda yer alan örnekteki gibi belirlemenizdir. Eğer bu duyguları bir kere bile hissettiyseniz, bu durumu hangi sıklıkla hissettiğinizi tanımlayan 1'den 5'e kadar numaralanan sayılardan sizin için en uygun olanını boşluğu yazın. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için lütfen tüm sorulara içtenlikle ve samimiyetle cevap veriniz. **ÖRNEK:** 9. 3 Bana göre iyi bir öğrenciyim.

SIKLIK DERECESİ İÇİN PUANLAMA REHBERİ

HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	GENELLİKLE	ÇOĞU ZAMAN	HER ZAMAN
1	2	3	4	5

Ne Sıklıkta
1 - 5

Maddeler

1. _____ Derslerimden duygusal olarak yıldığımı hissediyorum.
4. _____ Okuldaki bir günün sonunda kendimi bitkin hissediyorum.
9. _____ Ders çalışmak veya bir derse girmek benim için gerçekten bir yüküdür.
12. _____ Ders aldığım süre boyunca birçok ilginç şey öğrendim.

Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki görüşlere ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtiniz.	Hiç Katılmıyorum	Pek Katılıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak tanır.					
11. Çevremdeki insanlarla ve toplumla pek uyum içinde sayılmam.					
23. Geçmişte bazı hatalar yaptım fakat bütün olarak bakıldığında her şeyin en iyi şekilde çözüldüğünü düşünüyorum.					
34. Tartışmalı konularda fikrimi dile getirmek benim için zordur.					
46. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla kıyasladığımda kişiliğimden memnunum.					

Ek 4. Üniversite Öğrencilerinin Kişisel-Sosyal Sorunları Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda üniversite yaşantısını değerlendirme ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi “HİÇ”, “ÇOK AZ”, “ÇOK”, “ÇOK FAZLA” seçeneklerinden birine karşılık gelecek şekilde değerlendiriniz.

Kişisel-Sosyal Problemler	Hiç	Çok Az	Çok	Çok Fazla
2. Maddi sıkıntılar yüzünden diğer arkadaşlarım kadar kendimi geliştirme fırsatı bulamıyorum				
7. Ailem ile güven sorunu yaşıyorum				
14. Okula gelmek istemiyorum				
19. Eğitimime uygun iş bulma konusunda gereğinden fazla endişe yaşıyorum				

Ek 5. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırma Prof. Dr. Ali Eryılmaz danışmanlığında Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Mukadder USTA tarafından yürütülmektedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenler ile arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmada yanıtlamanız beklenen dört bölüm bulunmaktadır. Araştırmanın nihai amacına ulaşması için tüm sorulara içtenlikle ve size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneklerle cevap vermeniz beklenmektedir.

Soruları cevaplamak ortalama 5-10 dakikanızı alacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir neden belirtmeksizin çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacak ve araştırma dışında herhangi bir kişi ya da kurum ile paylaşılmayacaktır.

Araştırmaya katılımınız ve bilime yaptığınız katkı için teşekkür ederim.

Kişisel Bilgi Formu

1. Çalışmaya katılmayı onaylıyorum: ()

2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3. Psikolojik bir tanınız var mı? Evet() Hayır ()

4. Bir önceki soruya evet diyenler, hangi tanıyı aldığınızı belirtin.....

5. Yaşınız:

6. Eğitim durumunuz:

Önlisans ()

Lisans ()

Lisansüstü ()

7. Okulunuz:

8. Bölümünüz:

9. Sınıfınız:

10. Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

