

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI,
KENDİNİ AFFETME DÜZEYLERİ VE GEÇMİŞE YÖNELİK ANNE
KABUL RED ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS
TEZİ

Hazırlayan
Derya HALİSDEMİR

Ankara
Şubat, 2013

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI,
KENDİNİ AFFETME DÜZEYLERİ VE GEÇMİŞE YÖNELİK ANNE
KABUL RED ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS
TEZİ

Derya HALİSDEMİR

Danışman: Doç. Dr. ŞERİFE IŞIK TERZİ

Ankara
Şubat, 2013

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne;

Derya HALİSDEMİR'in "¼niversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme D¼zeyleri ve Geçmiş Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler" 28.03.2013 tarihinde j¼rimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

¼ye : Prof. Dr. Mehmet G¼VEN

.....

¼ye (Danışman): Doç. Dr. Şerife Işık TERZİ

.....

¼ye: Yrd. Doç. Dr. Sevil Filiz B¼Y¼KALAN

.....

ÖNSÖZ

Bu çalışmada, psikolojik iyi oluş, kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul-red algısı arasındaki ilişki ve adı geçen değişkenler ile demografik özelliklerin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

En başta tez danışmanım Doç.Dr. Şerife Işık Terzi'ye tez çalışmamla ilgili benim için çok zor olan bir aşamada bana yeniden başlama cesareti verdiği için teşekkür ediyorum. Güler yüzü, sevgisi, ilgisi, iyiliği ve bunları sunmadaki cömertliği için kendisine minnettar olduğumun bilinmesini isterim.

Tez sürecime en büyük katkıyı sağlayanlardan biri olan değerli hocam Prof. Dr. Galip Yüksel'e ayrıca teşekkür etmek isterim.

Uygulama ve analizler konusunda bilgisini ve yardımını esirgemeyen Ayfer Sayın'a, anlayış ve yardımları için mesai arkadaşlarıma ve okul müdürüm İlhami Yıldız'a teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım boyunca her türlü desteği gösteren babam İbrahim Gürcan'a, zamanını, enerjisini benim için harcayarak bana tez çalışmam için zaman yaratan fedakar annem Leman Gürcan'a, ihtiyacım olduğu her an, her türlü yardımına koşan çok değerli kardeşim Deniz Gürcan'a, yol arkadaşlığı için sevgili eşim Emre Halisdemir'e ve her şeyi güzelleştiren oğlum Mete Halisdemir'e teşekkür ederim.

Derya HALİSDEMİR

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI, KENDİNİ AFFETME DÜZEYLERİ VE GEÇMİŞE YÖNELİK ANNE KABUL RED ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

HALİSDEMİR, Derya

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç.Dr. Şerife Işık Terzi

Şubat – 2013, 114 Sayfa

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, kendini affetme düzeyleri ve demografik değişkenlerinin (cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi ve algılanan akademik başarı) psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılmış betimsel bir çalışmadır.

Çalışma grubu; 2011-2012 eğitim-öğretim yılında G a z i Üniversitesi'nin Hukuk Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi İdari bilimler Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakülteleri'nde öğrenim gören 185 kız, 162 erkek olmak üzere toplam 347 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu”, kendini affetme düzeylerini belirlemek için “Hearland Affetme Ölçeği”nin Kendini Affetme alt ölçeği, geçmişe yönelik anne kabul red algılarını belirlemek için “Ebeveyn Kabul Red Ölçeği Anne Formu” ve demografik özellikleri belirlemek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi, İlişkisiz Örneklemeler için t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Kruskal Wallis Testi, Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda açıklanan toplan varyansa katkılarına göre; kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin tamamının toplam varyansın %65'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ancak analiz sonucunda cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür. Bulgular, ilgili araştırmalarla tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Kendini Affetme, Anne Kabul Red Algısı.

ABSTRACT

This research is a descriptive study that aims to investigate whether the psychological well being of university student predicted by self forgiveness, perceived parental acceptance-rejection level during their childhood period, perceived academic success and demographic variables.

The sample of this study was composed of 347 (185 female, 162 male) university students attending five different faculty programs at Gazi University. “Heartland Forgiveness Scale”, “Demographic Information Form”, “Scales of Psychological Well Being” and “ Acceptance-Rejection Inventory” were used in data collection.

The assessment instrument used were: “Scales of Psychological Well-Being”, “Heartland Forgiveness Scale”, “Parental Acceptance-Rejection Inventory”, and Demographic Information Form. In the analysis of data used in the study, Pearson Product Moment Correlation Coefficient, Stepwise Multiple Regression Analysis, Independent Samples t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Kruskal Wallis and Mann Whitney U Analysis were performed.

As for the results of the stepwise regression analyses, it was found that, in accordance with their contributions to the total variance, the variables of self forgiveness, perceived mother acceptance-rejection level, perceived academic success, program and faculty variables were significant predictors of psychological well-being. It was reported that these variables explained 65 % of total variance. However, the results of the analyses revealed that gender and class variables do not have any significant effect. The findings were discussed according to the literature.

Key Words: Psychological Well Being Self Forgiveness, Perceived Mother Acceptance-Rejection Level During Their Childhood Period

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii

1. GİRİŞ

1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	5
1.3.Araştırmanın Önemi.....	6
1.4.Sınırlılıklar.....	7
1.5.Tanımlar.....	8

2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Psikolojik İyi Oluş.....	9
2.2.Psikolojik İyi Oluşla İlgili Kuramlar.....	11
2.3.Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Kuramı	22
2.4.Kendini affetme ile ilgili kuramsal bilgi.....	27
2.5.EKAR Kuramı ile İlgili Kuramsal Bilgi.....	28
2.6.Konu İle İlgili İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	32

3. YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli.....	45
3.2.Çalışma Grubu.....	45
3.3.Verİ Toplama Araçları.....	46
3.3.1.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	46
3.3.2.Hearland Affetme Ölçeği.....	47
3.3.3.Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Yetişkin Formu	48

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	49
3.4. Verilerin Toplanması.....	50
3.5. Verilerin Analizi.....	50
4. BULGULAR ve YORUM	
4.1. Demografik Değişkenler Ve Psikolojik İyi Oluş	52
4.2. Psikolojik İyi Oluş, Kedinin Affetme ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algısı Arasındaki İlişki.....	67
4.3. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Değişkenler.....	69
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	
5.1. Sonuç.....	93
5.2. Öneriler.....	96
6. KAYNAKÇA.....	97
EKLER	
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu	111
Ek-2 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	112
Ek-3 Heartland Affetme ölçeği	113
Ek-4 Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Yetişkin Formu	114

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo	Sayfa No
Tablo 1: Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş, Öğrenim Gördükleri Fakülte Ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları.....	46
Tablo 2: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre İlişkisiz Ölçümlerde t Testi.....	52
Tablo 3: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarının Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 4: Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Bazında Kendini Kabul Ortalama Farklar İçin Çok Gruplu Karşılaştırma Sonuçları-LSD Testi.....	55
Tablo 5: Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Bazında Kişisel Gelişim Ortalama Farklar için Çok Gruplu Karşılaştırma Sonuçları	55
Tablo 6: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarının Algıladıkları Akademik Başarıya Göre Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	58
Tablo 7: Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Çevresel Hakimiyet Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	59
Tablo 8: Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Yaşam Amacı Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	60
Tablo 9: Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Kendini Kabul Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	61
Tablo 10: Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Otonomi Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	62
Tablo 11: Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	63
Tablo 12: Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Kişisel Gelişim Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	64
Tablo 13: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarının Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	65
Tablo 14: Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Kendini Kabul Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	67
Tablo 15: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı.....	68
Tablo 16: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	70
Tablo 17: Öğrencilerin Çevresel Hakimiyet Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	73

Tablo 18: Öğrencilerin Yaşam Amacı Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	76
Tablo 19: Öğrencilerin Kendini Kabul Etme Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	79
Tablo 20: Öğrencilerin Otonomi Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	83
Tablo 21: Öğrencilerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	86
Tablo 22: Öğrencilerin Kişisel Gelişim Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	89

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan problem durumu açıklanmış, araştırmanın amacı verilmiş, önemi ve gerekçesine değinilmiş, sınırlılıklar belirtilmiş ve araştırma ile ilgili temel kavramlar açıklanmıştır.

1.1.Problem Durumu

Bilimde ve teknolojiideki yaşanan gelişmeler günümüz insanının yaşamını kolaylaştırmayı hedeflemekte, pek çok konuda sayısız imkan sunmaktadır. Elbette değişen dünyanın etkisiyle insanların amaçları, dünya görüşleri, değerleri, ilişkileri ve ihtiyaçları da değişmektedir. Ancak günümüz koşullarının bireylerin mutluluğuna ne yönde katkı sağladığı tartışma konusudur. Son yıllarda ruh sağlığını korumaya yönelik çok sayıda haber ve yayın yapıyor olması bu değişim sürecinde yaşanan sorunlara çözüm bulma arayışının göstergesidir. Modern psikolojinin sınırlarını aşan bir akım olarak dikkat çeken pozitif psikoloji ile birlikte ruh sağlığı kavramının da içeriği değişmiştir. Günümüz dünyasında ruh sağlığı bireyin psikolojik bir rahatsızlığının olmamasından çok daha öte; bir takım olumlu özelliklere sahip olması anlamına gelmektedir. Bu noktada Ryff'in (1989) tanımladığı psikolojik iyi oluş modeli, iyi oluşu çok boyutlu bir yapı içinde sunması açısından önemlidir. Ryff'a (1989) göre olumlu psikolojik sağlık altı bileşeni içerir. Bu bileşenler; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, yaşam amacı, çevresel hakimiyet ve bireysel gelişimdir. Bu bileşenlerden ilki olan '*kendini kabul*' bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini, benliğin çeşitli yönlerini tanımayı ve kabul etmeyi temsil eder. İkinci bileşen olan '*diğerleriyle olumlu ilişkiler*' başkalarıyla olan ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı, güçlü bir empati, sevgi ve dostluk eğilimini içerir. '*Otonomi*' ise kendi kendine karar verme duygusunun, benliğe ilişkin saptamaların, bağımsızlık ve davranışlarını bunlara göre ayarlamanın bileşkesi niteliğindedir. Dördüncü bileşen olan '*çevresel hâkimiyet*' bireyin kendi yaşamını ve etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini, aktif katılımı kastedir. '*Yaşam amacı*' ise bireyin yaşamının

anlamlı ve amaçlı olduğu inancı, kişinin istekleri, hedefleri ve bunlara eşlik eden anlamlılık ve bütünlük duyguları olarak tanımlanmaktadır. Son bileşen olan ‘*bireysel gelişim*’ de gelişmeye devam ettiği duygusuna sahip olmak, yeni deneyimlere sahip olmak, kendi potansiyelini gerçekleştirme duygusuna sahip olmak anlamına gelmektedir (Cenkseven, 2004).

Bu hızlı değişim insanlara, uyum sağlama çabasının yanı sıra pek çok sorumluluk yüklemektedir. Üniversite öğrencileri, kendilerine sosyal bir çevre yaratmak, bağımsızlaşmayla birlikte aile ilişkilerini yeniden düzenlemek, çoğu kez duygusal ilişkilerini yürütebilmek, mezuniyet öncesi rekabet ortamının gerektirdiği standartı yakalamak gibi oldukça zor ve sorumluluk gerektiren yaşantılara sahiptirler. Hayatının devamına ilişkin önemli kararlar veren, çok sayıda görev ve sorumluluk üstlenen üniversite gençlerinin hata yapma olasılığı oldukça yüksektir. Bu noktada yapılan hatalara verilen tepkinin bireyin ruh sağlığını denetim altında tuttuğu düşünülmektedir. Kişinin hata olarak algıladığı davranışlar, öfke kızgınlık, pişmanlık gibi olumsuz duygulara neden olmaktadır. Bu noktada bireyin iyi oluşunda belirleyici olan faktörün yaptığı hatalar karşısında kendine karşı ne kadar affedici olduğu düşünülmektedir. Enright (1996) kendini affetmeyi “bireyin kendi yaptığı hata ile yüzleşmesi sonucu kendine karşı hissettiği kızgınlık yerine kabul, cömertlik ve sevgi gibi olumlu duygular geliştirmeye istek duyması” olarak tanımlamaktadır. Hall ve Fincham (2005) ise kendini affetmeyi kişinin; kendine karşı küskünlük, kendini cezalandırma ve kendini yıkan davranışları azaltması ve kendine karşı daha insani olan davranışları arttırması ile ilgili motivasyonel değişimler olarak kavramsallaştırmaktadır. Yapılan araştırma sonuçları (Fisher ve Exline, 2006; Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham (2004); Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings 2005) kendini affetmenin bireylerin yaşam doyumunu etkilediği yönündedir. Kendini affedememek ise endişe ve depresyona neden olmaktadır (Maltby ve diğ., 2001, Witvliet ve diğ., 2004)). Diğer taraftan kendini affetmenin kendine saygıyı (Coates, 1997) arttırdığını gösteren çalışmalar mevcuttur.

Yetişkin bireylerin sosyal, duygusal ve kişisel süreçlerini değerlendirirken geçmiş yaşantılarını, özellikle çocukluk dönemindeki aile etkileşimini önemli bir veri olarak ele alırız. Gelişimi sosyal ve duygusal yönleriyle bir bütün olarak alan tüm kuramlar ebeveyn-çocuk ilişkisine özellikle değinmişlerdir. Bu görüşün ilk savunucusu

olan Freud, özellikle anne ve çocuk arasındaki ilişki biçimini kişilik gelişimindeki belirleyici bir unsur olarak ele almıştır. Çocuklukta anneyle kurulan ilişkinin kalitesinin ve annenin çocuğu algılayış biçiminin kişilerin yetişkinlik döneminde kuracağı ilişkilere, çevresini ve kendisini algılama biçimine, dolayısıyla iyi oluşuna etki edeceği düşünülmektedir. Bireylerin gençlik dönemindeki psikolojik iyi oluş düzeylerini, geçmiş yaşantıları üzerinden anlamlandırabilmek için, o kişinin çocukluğunda annesiyle kurduğu ilişkiyi değerlendirmek gereklidir.

Erken çocukluk yaşantılarına ve ebeveyn ilişkisine değinen kuramcıların ortak görüşü ebeveyn-çocuk ilişkisinin, kişinin kuracağı tüm ilişkilerde kendini göstereceği ve anne ile ilişkisinde kendisini sevilen istenilen biri olarak algılayan çocuğun kişilik gelişiminde olumlu sonuçlar doğuracağıdır. Ebeveyn-çocuk etkileşiminin önemine değinen kuramcılardan biri olan Rohner'in (2000) ebeveyn kabul ve red kuramına göre de her çocuk önemseydiği insanlar tarafından, sevgi, sıcaklık gibi olumlu tepkiler görme ihtiyacındadır. Çocuk bu tür olumlu tepkilerden yoksun kalınca çeşitli uyum problemleri göstermektedir. Kuram, "ebeveynliğin sıcaklık boyutu" olarak isimlendirilen ebeveyn-çocuk etkileşimine yani ebeveyn ile çocuk arasındaki duygusal bağın niteliğine odaklanmıştır. Ebeveynliğin sıcaklık boyutunun bir ucunda kabul, diğer ucunda red vardır. Çocuğun anne ya da babadan algıladığı kabul ya da red edici tutumun psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark yarattığı düşünülmektedir. Çocuklar normal bir gelişim için ebeveynlerinden olumlu tepki alma ihtiyacı içindedirler. Bu ihtiyacın yeterince karşılanmaması kişinin işlevlerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır (Rohner, 1975). Yapılan araştırmalar (Alegre ve Benson, 2008; Candan, 2006; Hoşcan, 2010; Rohner, 2010; Rohner ve Khaleque, 2010) anne ve babaları tarafından kabul veya reddedilmenin çocukların duygusal, davranışsal ve sosyal gelişimlerini etkilediğini göstermektedir.

Psikolojik iyi oluşu etkilediği düşünülen kavramlardan biri de algılanan akademik başarıdır. Akademik başarı öğrenciler için çok sayıda yaşantıyı etkileyen bir unsurdur. Kendini başarılı olarak algılayan bir kişinin kendinden memnun, yaşantılarından doyum sağlayan, özgüveni yüksek bir kimse olduğunu düşünürüz. Kendini başarısız olarak algılayan bir kimsenin ise üzüntü ve hayal kırıklığı yaşayan bir kişi olma olasılığı daha yüksektir. Özellikle ergenlik döneminde ergenin kendine bakışında ve ailesiyle

ilişkisinde belirleyici olan akademik başarının ihtiyaç ve beklentileri değişen üniversite öğrencileri içinde iyi oluşa etki eden bir faktör olarak önemini koruduğu düşünülmektedir.

Demografik değişkenlerden cinsiyet, sınıf düzeyi ve eğitim görülen fakültenin de psikolojik iyi olmanın yordayıcıları arasında olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik iyi olma açısından ilgili yazına bakıldığında ise, birçok araştırmada psikolojik iyi olmanın “diğerleriyle olumlu ilişkiler” ve “bireysel gelişim” bileşenlerinde kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. (Cooper ve diğ., 1995; Ryff, 1989; Ryff, 1991; Ryff, 1995; Ryff ve diğ., 1994). Cenkseven (2004) cinsiyetin psikolojik iyi olmanın yordayıcıları arasında olduğunu tespit ettiği araştırmasında, kızların “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “yaşam amacı”, “kendini kabul”, ve “bireysel gelişim alt boyutlarında puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yapılan araştırmalar (Cenkseven, 2004; Gürel, 2009; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Kuyumcu, 2012) kızların psikolojik iyi oluşunun erkeklerden daha yüksek olduğu yönündedir. Ancak psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar (Hori, 2010; Kirkcaldy, Furnham ve Siefen, 2010) da mevcuttur. Benzer şekilde Kalafat (1996) yaptığı araştırma sonucunda depresyon ve mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını, sosyal programlara devam eden öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ise fen programlarına devam edenler öğrencilerden daha fazla, depresyon düzeylerinin ise daha az olduğunu belirlemiştir.

İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluşu yordayan fiziksel sağlık, kişilik, aile desteği, medeni durum, sosyal destek, sosyal beceri, , yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, akademik başarı, benlik saygısı, duygusal zeka gibi değişkenler üzerinde araştırmalar (Cenkseven, 2004; Gürel, 2009; Gülaçtı, 2009; Timur, 2008; Saygın, 2008; Schmutte ve Ryff, 1997; Segrin ve Taylor, 2007) yapılmıştır. Ancak kendini affetme, algılanan akademik başarı ve ebeveyn kabul red algısının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığına ilişkin literatürde herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma literatürdeki bu boşluğu doldurmak amacıyla üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebileceği düşünülen kendini affetme, algılanan akademik başarı ve geçmişe yönelik algılanan ebeveyn kabul red algısının psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını araştırmak üzere planlanmıştır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri ile kendilerini affetme düzeyleri, anne kabul-red algıları ve demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu genel amaç doğrultusunda araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir.

1. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan yaşam amacı, kendini kabul, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan yaşam amacı, kendini kabul, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan yaşam amacı, kendini kabul, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri algıladıkları akademik başarıya göre farklılık göstermekte midir?
4. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan yaşam amacı, kendini kabul, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılık göstermekte midir?
5. Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri, geçmişe yönelik anne kabul-red algıları ve demografik değişkenler öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ve psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanlar gelişim sürecinde birçok stres unsuruyla karşılaşmakta, değişim içinde olan yaşam döngüsünde birçok değişikliğe uyum sağlamaya çabalamaktadırlar. Bu uyum ve baş etme süreci zaman zaman bireyleri zorlamakta, kişilerin ruh ve beden sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu noktada bireylerin iyi oluşları üzerinde etkili olan faktörlerin bilinmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmanın psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan bazı değişkenlerin ortaya konmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş kavramı, birçok alan ile yakından ilişkilidir ve çok az sayıda çalışmanın varolması bu konu ile ilgili yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Ülkemizde kendini affetmenin ve çocukluktaki anne baba kabul reddinin yetişkinlik dönemindeki psikolojik iyi oluşla ilişkisi araştırılmamış bir konudur. Bu nedenle kendini affetme ve Ebeveyn Kabul ve Reddi Kuramı (EKAR) çerçevesinde yürütülmüş olan bu araştırmanın önemli bir boşluğu doldurulacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmadan elde edilen sonuçların alanda çalışan uzmanlar ve yapılacak olan yeni çalışmalar için kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Kendini affetme süreci bilişsel, duygusal ve davranışsal bir süreç olmakla birlikte, bu sürecin başarılı bir şekilde affetmeyle sonuçlanmasının olumlu benlik algısı, aktif başa çıkma gibi kazanımlarıyla bireylerin psikolojik iyi oluşuna hizmet ettiği düşünülmektedir. Bu yönüyle araştırma bulguları psikolojik iyi oluş sürecine katkı sağlayacak veriler sunmaktadır. Bu kapsamda araştırma sonuçlarının üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri ve psikolojik danışmanlar tarafından kullanılabileceği düşünülmektedir. Christopher'a (1999) göre psikolojik iyi oluş, psikolojik danışma alanı için çok önemli bir konudur. Danışanın yaşamında anlam bulmasına ve amaçlar belirlemesine yardımcı olan psikolojik danışmanın çalışmalarına klinik bir rehber olmaktadır. Aynı zamanda bu olgu, müdahale ve psikolojik danışma için hedefler sunmaktadır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi, yapılacak psikolojik danışma çalışmaları için yol gösterici olabilir ve hedefler ile alınacak önlemlerin belirlenmesi konusunda yardımcı olabilir. Bu açıdan araştırma bulgularının Türkiye'de psikolojik danışma alanına önemli bir katkı sağlayacağı beklenmektedir. Üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeyleri ve

geçmişe yönelik algıladıkları anne kabul-red algısının öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyeceği düşüncesinden hareketle, bu araştırma bulgularının, profesyonel anlamda üniversite öğrencilerine psikolojik yardım sağlayan kişilere yardımcı olacağı, psikolojik yardım hizmetlerinin daha etkili bir biçimde planlanmasında yol gösterici olacağı, önleyici rehberlik çalışmaları sırasında yapılacak etkinliklerle bireylerin iyilik halleri artırılabilceği düşünülmektedir. Olumsuz koşulların yarattığı etkilere sonradan müdahalelerle çare bulmaya çalışmaktansa, çevre koşullarının yaratabileceği olumsuz etkileri erken destek programlarıyla önlemek çok daha olumlu ve ekonomik bir yöntemdir (Carneiro ve Heckman, 2003).

Çocukluk yaşantılarının yetişkinlik dönemine kadar uzanabilen etkileri olduğu bilinmektedir. Bireylerin bugünkü psikolojik iyi oluşları büyük ölçüde geçmiş yaşantılarına ve ebeveynleriyle kurdukları ilişkinin niteliğine bağlı olarak değişmektedir. Bireyin çocukluğunda özellikle anne ile ilişkisinde annesini kabul edici algılamasının, kimlik gelişiminde, benlik algısında ve sosyal ilişkilerinde olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ile anne kabul red algısı arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıyla ailelerin ve toplumun bu konudaki farkındalığını artırabilir. Buna bağlı olarak yaşam kalitesi yüksek, sağlıklı kişiler arası ilişkilere sahip, girişken, çevresini kontrol edebilen, problemlerini etkin şekilde çözebilen ve psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireyler yetişebilir. Moller'e (1996) göre, bir ulusun gelecekteki refahı, öğrencilerin iyi oluşlarına bağlıdır. Geleceğin potansiyel insan gücü, yetişkinleri ve anne babaları olacak gençlerin psikolojik sağlıklarını etkileyen faktörler bilinirse ve bu yöndeki ihtiyaçları tespit edilebilirse bu bireylere gerekli destek ve eğitim sağlanabilir ve böylece sağlıklı nesiller yetiştirilebilir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılığı aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmanın çalışma grubu 2011-2012 eğitim öğretim yılında Ankara ili Gazi Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde okumakta olan öğrencilerle ile sınırlıdır. Araştırmadan elde edilecek olan bulgular benzer özellikler taşıyan fakültelerde öğrenim gören öğrencilere genellenebilir.

1.5. Tanımlar

Psikolojik İyi Olma: Kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Kendini Affetme: Bireyin kendi yaptığı hata ile yüzleşmesi sonucu kendine karşı hissettiği kızgınlık yerine kabul, cömertlik ve sevgi gibi olumlu duygular geliştirmeye istek duymasıdır (Enright, 1996).

Geçmişe Yönelik Algılanan Ebeveyn Kabul Red Algısı: Kişinin çocukluğunda ebeveynleriyle olan sosyal etkileşiminin zihnindeki tasarımını ifade eder. Bu algıyı yaratan etkileşim sıcaklık, yakınlık, sevgi ve şefkatin yer aldığı “ebeveyn kabulü” olabildiği gibi bunun tersine fiziksel ve/veya sözel yaralayıcı davranışların sergilendiği, “reddedici” bir ebeveyn tutumu da olabilir (Rohner, 2000).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramsal bilgilere değinilmiş, daha sonra psikolojik iyi oluş ile kendini affetme ve geçmişe yönelik anne kabul red algısı ve demografik değişkenler ile yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

İyi oluşla ilgili Hedonizm ve Eudemonizm adı verilen iki temel bakış açısı olduğu bilinmektedir. Hedonik yaklaşımda iyi oluş, yaşamdan alınan haz olarak tanımlanırken, önemli ölçü kişinin yaşamdan aldığı doyumdur. Diğer bir deyişle hedonik yaklaşımda iyi oluş kişinin öznel değerlendirmeleri içerir. Eudemonik yaklaşımda iyi oluş, tam olarak psikolojik fonksiyonda bulunma anlamına gelir ve psikolojideki kavramsal karşılığı “psikolojik iyi oluş” tur (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Farklı bakış açıları ile açıklanmaya çalışıldığı görülen iyi oluş kavramının bu araştırmadaki teorik dayanağı Ryff’in (1989) tanımını yaptığı ve geliştirdiği çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelidir.

Ryff’a (1989) göre psikolojik iyi oluş olumlu duygulanım olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Ryff’a (1989) göre iyi oluşu tanımlamakta kullanılan mutluluk, yaşam doyumunu gibi göstergelerin kuramsal bir temeli yoktur. Ryff (1989) psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal temelli bir yaklaşımın olmadığını düşüncesinden hareketle “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş” modelini oluşturmuştur. Ryff (1989) “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş” modelini oluştururken kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel almıştır. Bu modelde Maslow’un (1968; Akt. Ryff, 1989) kendini gerçekleştirme; Allport’un (1961; Akt. Ryff, 1989) olgunlaşma; Rogers’ın (1961; Akt. Ryff, 1989) tam işlev yapan insan; Jung’un (1933; Akt. Ryff, 1989) bireyselleşme kavramları; Erikson’un (1968; Akt. Ryff, 1989) psiko-sosyal aşamaları; Buhler’in (1935; Akt. Ryff, 1989) temel yaşam

eğilimleri; Neugarten'in (1973; Akt. Ryff, 1989) yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri; Jahoda'nın (1960) belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanmıştır.

Ryff'in (1989) önerdiği "Psikolojik İyi Oluş Modeli" altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlardan kendini kabul bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini, bireysel gelişim kişinin bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu, yaşam amacı bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna dair inancını, diğerleriyle olumlu ilişkiler bireyin sıcaklık ve güvene dayalı kişilerarası ilişkiler kurabilmesini, çevresel hakimiyet bireyin etrafındaki yaşamı kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini, otonomi ise kendi kendine karar verme becerisini içermektedir.(Ryff, 1989; Ryff ve diğ., 1999).

Ryff (1995) kişilik ve gelişim kuramlarının farklı öğelerini bütünleştirerek her bir boyuta ilişkin tanımlamaları yeniden yapılandırmıştır. Örneğin kendini kabul Maslow, Rogers, Allport ve Johada tarafından vurgulandığı gibi bireyin yalnızca kendine karşı olumlu tutuma sahip olmasını içermemektedir. Kendini kabul kavramı aynı zamanda Jung'un bireysel sorumluluk kavramı içinde varolduğu gibi bireyin iyi ve kötü nitelikleriyle kendini kabul etmesini ifade eder. Ayrıca kendini kabul kavramı Erikson'un benlik bütünlüğü işlevinin bir parçası olarak tanımladığı gibi kişinin geçmiş yaşantısını da kabul etmesini içermektedir. Bu altı boyut, bireyin kendini ve yaşamını olumlu bir biçimde değerlendirmesini, bir birey olarak sürekli büyüme ve gelişme duygusunu, yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğu inancını, insanlarla iyi ilişkilere sahip olmayı, yaşamı ve dünyayı etkili bir biçimde idare etmeyi ve kendi kararlarını verme duygusunu içeren psikolojik iyi oluşu kapsamaktadır.

Yukarıda ifade edilen kuramın alt boyutları değerlendirildiğinde Ryff'in psikolojik iyi oluş kavramının olumlu işlevde olma ile ilgilenen batı kuramcılarının görüşlerinin ortak noktalarından hareketle yapılandırıldığı görülmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kuramı, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi durumundadır.

2.2. Kuramlar ve Psikolojik İyi Oluş

Ryff (1989) “psikolojik iyi oluş” modelini kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak oluşturmuştur. Aşağıda söz konusu kuramların psikolojik iyi oluş modeline sağladığı katkılar açıklanmıştır.

2.2.1. Psikoanalitik Kuram ve İyi Oluş

Psikoanalitik kurama göre iyi uyum yapmış bir bireyin id, ego ve süperegosu egonun liderliğinde görel bir uyum içinde çalışır (Ewen, 1988; Akt: Cenkseven, 2004).

Psikoanalitik kuramın temel ilkesi zihnin yapısının çocuklukta biçimlenmesidir. Bu nedenle zihin önceden verili bir şey değildir, ancak bir süreç boyunca gelişmektedir. (Poster, 1989). Freud’a göre davranışlarımız geleceğe ilişkin amaçlarımızla değil geçmiş nedenlerle şekillenir. İnsanlar kendi belirledikleri bir amaca doğru hareket etmekten ziyade çaresizce yaşam ve ölüm içgüdüleri arasındaki çatışmanın içine sıkışıp kalmışlardır. Yaşam içgüdüleri (life instincts-eros) açlık, susuzluk, cinsellik gibi kendini korumaya ve türün devamını sağlamaya yönelik faaliyetleri kapsar. Bunlar libido yoluyla ortaya konan hayatın sürmesini sağlayacak yaratıcı güçler ve enerji şekilleridir. Ölüm içgüdüleri (death instinct-thanatos) ise yıkıcı bir güçtür. Bu içgüdü, mazoşizmde veya intiharda olduğu gibi içe yönelik ya da saldırganlık veya nefrette olduğu gibi dışa yönelik olabilir (Schultz ve Schultz, 2007).

Freud’a göre kişi dürtülerine doyuma ulaştırdığı ölçüde haz ve mutluluğu yakalar ve bu sayede kendini iyi hisseder. Bebeklik çağında en önemli nesnelerin bir kısmı çocuğun kendi bedeninin parçaları, örneğin el, ayak parmakları ve ağızıdır (Freud, 1914; Akt. Başarır, 2005). Çocuğun farkına vardığı ilk nesnelere olan tutumu doğal olarak tamamen bencildir ve ilk önce nesnenin verebileceği hazlarla, yani nesnenin kendi gereksinmelerini doyurucu yönüyle ilgilidir. İlk nesne ilişkilerinin özelliği nesne ile özdeşim kurulmasıdır. Ego gelişmesinde çok büyük önemi olan, yaşantılara ve deneyimlere bağıntılı başka bir süreç de genellikle çevredeki kişilerle olan, Freud’un nesne ile özdeşim (identifikasyon) olarak adlandırdığı süreçtir. Özdeşimden kastettiği düşünce ve davranışların, bir ya da birçok yönden birisi ya da bir nesne gibi olması

olayı ya da sürecidir . Nesne ilişkileri, özdeşim eğilimi, yani o nesne gibi olma isteğini taşımaktadır. Ego gelişmesi ne kadar ilkelse özdeşim eğilimi de o kadar kuvvetli olmaktadır. Eğer özdeşim, yetişkinin hayatındaki nesne ilişkilerinde önemli bir rol oynamaya devam ediyorsa bu, egonun patolojik kabul edilebilecek kadar az gelişmiş olmasının bir kanıtıdır. Freud, özdeşim sürecinde nesneden uzun süreli ya da sürekli ayrılık ya da nesnenin fizik olarak ölümü anlamına gelmek üzere nesne kaybı adını vermiştir. Bu durumlarda yitirilen nesne ile özdeşim kurmaya güçlü bir eğilim bulunmaktadır. Bir klinik durum olan depresyonların psikopatolojisinde yitirilen nesne ile düzenli olarak yapılan bilinçdışı özdeşim önemli bir rol oynamaktadır (Freud, 1914; Akt. Başarır, 2005).

Freudun gelişim kuramına göre çocukta psikolojik ve cinsel gelişim, her biri bir önceki dönemin üzerine kurulan beş dönemde tamamlanır. Freud, her dönemdeki dürtülerin kaynağını, düzenlenişini, yönelişini ve dışa-vuruluşu tanımlarken, her dönemi yaşanabilecek çatışmalar bakımından da açıklamıştır. Bu dönemlerden ilki oral dönemdir ve doğumdan birinci yılın sonuna dek sürer. Gelişimin ilk basamağı olan bu evrede haz ilkesi egemendir. Bu dönemde başlıca haz kaynağı ağızdan besin almaktır. Ağız bölgesinde algılanan duyuların başlıcaları; açlık, susuzluk, anne memesi ya da onun yerine geçen nesnelerin oluşturduğu ve hoşlanma duygusu yaratan dokunma uyarımları, yutma ve doymaya ilişkin duyulardır. Bu dönemde çocuğun tek iletişim kaynağı ağızdır ve sadece beslenme içgüdüleri faaliyetlerini sürdürür (Geçtan, 2002; Özgü, 1994; Öztürk, 1995). Oral ihtiyaçların yeterinde karşılanmaması ya da aşırı oranda karşılanması normal dışı kişilik özelliklerinin gelişmesine sebep olur. Birinci yılın sonundan üçüncü yılın başına ya da ortalarına kadar uzanan anal dönemde ise çocuk içeride birikmiş dışkısını tutarak ya da bırakarak bir haz duyar. Bu dönem üçüncü yaşın sonuna kadar sürer. Anal dönem tuvalet eğitimi açısından önemlidir ve bu süreç kişilik gelişiminde ileriye dönük önemli etkiler bırakır. Bu dönemde, bağımlılığı bebek kalmayı destekleyen aşırı koruyucu ve denetleyici tutum segilemek ya da çocuğa sıkı, katı, cezalandırıcı tuvalet eğitimi vermek anal dönemde saplanmaya neden olur. Anal dönemde saplanmış kişilerde, aşırı düzenlilik, katı görüşlülük, inatçılık, dik kafalılık, cimrilik, kararsızlık, tuvalet işlemleriyle aşırı uğraşma gibi özellikler gösterirler (Geçtan, 2002; Öztürk, 1995).

Üç yaşından altı yaşa kadar olan süre ise fallik dönem olarak adlandırılır. Fallik dönemde çocuğun toplumsal çevre ile bağları genellikle ve yakın aile üyeleri aracılığıyla olmaktadır. Bu dönemde çocuk, cinsel ayrılıkları öğrenir, cinsel benlik duygusu başlar ve cinsiyetine uygun roller öğrenir. Bu yaşta çocuğun öğrenme tutkusu, toplumun cinselliğe karşı tutumlarına da yönelir. Çocuk, cinsel yasakları ve değerleri hızla öğrenir. Cinsel ilgiler ve cinsel rollerin benimsenmesi çocukların oyunlarında çok belli olur (Öztürk, 1995). Fallik dönemin diğer bir önemli gelişmesi de oedipus karmaşası ve iğdişlik korkusudur. Fallik dönemde anne baba ve çocuk ilişkisinde yaşanabilecek sorunlar ileriki yaşamın nevrotik eğilimlerine temel oluşturmaktadır. (Geçtan, 2002). Çocukta 6-7 yaşlarından 12-15 yaşlarına yani, ergenlik çağına dek olan dönem gizil dönemdir. Bu dönemde çocuğun yaşadığı ruhsal ve cinsel çalkantılar durulur. Bu dönemde kız ve erkek çocukların oynadığı oyunların niteliği farklılaşırken, cinsel ve saldırgan enerjiler, öğrenme, oyun, çevreyi araştırma ve diğer insanlarla daha etkin ilişkiler kurmada kullanılırlar (Geçtan, 2002; Öztürk, 1995).

Genital dönem ise erinliğin başı olarak kabul edilmektedir. Bu dönemin amaçlarından biri ergenin ebeveynlerinden koparak aile dışındaki karşı cinsten olgun ilişkiler kurabilmeyi öğrenmesi, diğer amacı ise ergenin öğrenimine ve mesleğine ilişkin kalıcı bir karar vermesi ve seçim yapabilmesidir. (Geçtan, 2002). Freud yaşam boyunca birtakım güçlükler ve bazı mutsuzlukların yaşanmasının kaçınılmaz olduğunu ancak psikolojik olarak sağlıklı bireylerin iki şeyi iyi yapabildiklerini söylemektedir ki bunlar sevmek ve çalışmaktır (Ewen, 2003).

Freud'a göre çocuklar psikoseksüel dönemlerden geçerken gelişim krizleri ile mücadelede ekonomik davranarak ve az miktarda libido kullanır. Çocuklar dönemlerden birinde, sarsıcı bir deneyim yaşarsa orada bol miktarda libido saplanır ve benlik saplandığı o dönemden kalma bazı özellikler gösterir (Burger, 2006). Freud'un çocukluk dönemini kapsayan bu gelişim dönemlerinin zorlanmadan ve takılmadan yaşanması bir bakıma sağlıklı bir ruhsal yapının göstergesi olarak değerlendirilebilir, dolayısıyla aynı zamanda bir psikolojik iyi oluş kaynağı olarak da yorumlanabilir.

2.2.2. Analitik Kuram ve İyi Oluş

Jung’a (1968) göre, bireyin davranışları geçmişinden etkilenir; ancak geleceğe dönük olarak yapılır. Böylece birey gelecekte olmak istediği biçimde hareket eder. Bu durumda, birey kendi geleceğini tayin edecek kişiliğe sahiptir. Jung (1968), bireyin devamlı kendini yenilediğini ve yaratıcı bir gelişim düşüncesi içinde olduğuna inanır. O’na göre, bireyin davranışları, bireyselliğin ve kalıtımsallığın yanı sıra amaçları ve idealleri tarafından şekillenir.

Jung kişisel bilinçaltından ayrı olarak, ortak bir bilinçaltına sahip olduğunu ileri sürer. Freud’un bahsettiği bilinçaltı kavramı gibi ortak bilinçaltımız da, bilinç düzeyine çıkartılması zor olan düşünce ve imgelerden oluşur. Jung bu imgelere genel olarak arketipler adını vermiştir. Hepimiz bu bilinçaltı malzemeyle doğarız ve bu malzeme herkeste temelde aynı özellikleri gösterir. Yaşamımızda rastlanan durumlar kadar çok sayıda arketipin olduğunu vurgulayan Jung’un özellikle tanımladığı arketipler arasında anne, baba, yaşlı, bilge adam, güneş, ay, kahraman, gölge ve tanrı yer alır. Jung bu imgeler sayesinde bireyin bazı durumlara uyum sağladığını belirtir. Örneğin gölge arketipi insanlığın kötülüğe eğilimli yönüdür. Gölgenin bir kısmı, bastırılmış duygular şeklinde kişisel bilinçaltındadır, bir kısmı da ortak bilinçaltındadır. Jung kötülüğün, de tıpkı iyi/kötü karşıtlığı gibi bütün kültürlerin en sık tekrarlanan ortak teması olduğunu belirtmiştir. Çünkü insanlığın ortak bilinçaltı, herkesi bu kavramı kabul etmeye hazırlayarak bireyin bu durumlara uyumlarını kolaylaştırmaktadır ve Jung’a göre iyi uyum göstermiş insanlar iyi ve kötü yönlerini kendi içlerinde bütünleştirmişlerdir (Burger, 2006). Bu uyumun bireyin mutluluğuna ve psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacağı söylenebilir.

Jung’a göre bireyleşme süreci bireyin “bütün insan” olmasıdır. Bütün insan olmak, kişiliğin göz ardı edilmiş yönleriyle uzlaşmaya varmaktır. Bireyselleşme süreci kendimiz olabilmek için kendimizle çok açık olarak yüzleşmek cesaretini göstermeyi gerekli kılmaktadır. Kişiliğimizin beğenmediğimiz karanlık yönlerinden kaçmak, onları dışa yansıtmak ya da onları değişik meşruluk maskelerinin arkasına saklamak hiçbir şekilde bireyselleşme sürecinin gelişimine katkı sağlamamaktadır. Bu bağlamda bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması bireyleşme süreci sonucunda bireyin bütün insan olması ve içinde bulunduğu yaşam aşamasının gerektirdiği görevleri gerçekleştirmesi ile

mümkün olabilir. “Jung’a göre, şimdiki kişiliğimiz, hem kim ve ne olduğumuz, hem de nasıl bir kişi olmayı ümit ettiğimiz düşünceleriyle belirlenmektedir ve kendini gerçekleştirme süreci geleceğe yöneliktir” (Corey, 2005).

Jung (1968) bireyin kendisini gerçekleştirmeye ve mükemmelliğe ulaşma yönünde güdüleyici olan evrensel bir benlik tanımı ortaya koymuştur. Jung bilinç ve bilinçaltı öğelerini birleştiren orta noktayı “benlik” olarak adlandırmış ve onu bireyleşmenin son noktası olarak nitelendirmiştir. Jung’a (1968) göre bireyleşme süreci, doğal bir süreçtir ve fiziksel gelişim ile birlikte ortaya çıkmaktadır. İnsan doğasındaki bu süreç, kendiliğinden doğal bir şekilde ortaya çıkabileceği gibi, aynı zamanda kalıtım, aile, çevre gibi bazı etmenlere bağlı olarak engellenebilmektedir.

2.2.3. Bireysel Psikoloji ve İyi Oluş

Adler’in terapisi sorumluluk almayı, kişinin kendi yazgısını kendisinin oluşturduğunu ve yaşama yön vermek için kişinin değerleri ve hedefleri bulunması gerekliliğini vurgulayan gelişimsel bir yaklaşımdır (Corey, 2005). Adler’e göre kişinin uyum gösterebilmesi için “sosyal ilgi” olarak adlandırdığı davranışlara sahip olması gerekir. Adler sosyal ilgiyi “normallik” veya “sağlıklı insan” kavramının bir ölçütü olarak ele almıştır. Sosyal ilgi ruh sağlığının barometresi, saldırgan davranışların düzenleyicisidir. (Ansbacher, 1991). Sosyal ilgi doğuştan var olan ve toplumsal yaşam içinde kendini gösteren bir olgu olup ilk belirtileri ilk kez çocuğun annesiyle ilişkisinde gösterir. Başlangıçta oldukça ilkel biçimde olan bu eğilim, çocuk büyüdükçe birbirini izleyen gelişme dönemlerinden geçer ve yetişkin yaşama ulaşıldığında, "yaşam felsefesi"nin de oluşmasıyla, karmaşık bir biçim alır. Toplumsal ilginin ilk belirtileri, çocuğun birinci yaştan itibaren çevresindeki insanlara sevgi ve yakınlık tepkileri göstermesi, daha sonraki yıllarda oyuncaklarını diğer çocuklarla paylaşması, ana-babasına yardımcı olmaya çalışması gibi davranışlarda görülür. Adler'e göre, insan aslında dost ve yardımsever bir varlıktır. Benmerkezcilik, çocuğun çevresiyle etkileşiminde "öğrenmediği" kusurlu bir davranıştır (Gençtan, 2002).

Bireysel psikolojinin altında, mutluluğun ve başarının büyük ölçüde sahip olunan sosyal bağlantılarla ilişkili olduğu inancı yatar. Adler'e göre, toplumsal duygunun

eksikliği ya da yokluğu normaldişı davranışların temel belirleyicisidir. Bireyler kendilerini güvende, kabul edilmiş ve değerli hissetmek gibi temel gereksinimlerini karşılamak için aile ve toplum içinde yer edinmenin yollarını ararlar (Corey, 2005).

Psikolojik olarak sağlıklı bir birey insanlara sevgi ve yakınlık gösteren bir sosyal ilgiye, hem kendisinin hem de diğer insanların amaçları ve çıkarlarını gözetken duygu ve düşüncelere sahiptir. Bireyin yaşamında ulaşmak istediği hedefleri olması gerekir. Adler'e göre psikolojik olarak sağlıklı bir birey yaşamın üç temel uğraştırıcı unsurunu başarılı bir şekilde karşılamaya hazırdır. Bunlardan birincisi arkadaşlık kurma (Sosyal görev), ikincisi yakın ilişki oluşturabilme (aşk, evlilik ile ilgili görevler) ve son olarak topluma katkıda bulunabilmektir (Mesleki görevler) (Corey, 2005).

Adler'e göre toplumsal ilgisi yeterince gelişmiş birey, yaşam sorunlarının üstesinden gelmeye yönelik uğraşlar verir, insanlığa katkıda bulunma, dünyayı yaşanabilir bir yer haline getirme ve kendini gerçekleştirme uğraşı içindedir. Adler bu eğilime toplumsal ilginin bir yansıması "yüreklilik" adını vermiştir. Kişinin kendisinin ve diğer insanların ortak özelliklerine ve amaçlarına uygun düşen düşünce ve değer yargıları geliştirebilmiş olmasını da "sağduyu" olarak tanımlar. Sağduyuyla gerçekleştirilen çözümler daima toplumun çıkarlarını da içerir. Sağduyudan yoksun insan, kendisini ve dünyayı yalnızca kendi bakış açısından görür ve kendi çıkarlarına yönelik amaçlardan başkasını düşünmez. Adler her normal insanda yüreklilik ve sağduyunun geliştiğini savunur. Normaldişı davranışlar gösteren kişi bu niteliklerden yoksundur (Geçtan, 2002).

2.2.4. Psikososyal Gelişim Kuramı ve İyi Oluş

Erikson gelişimi çözülmesi gereken belli krizlerle bölünmüş olan ve tüm yaşam boyu süren bir süreç olarak açıklamaktadır. Eriksona göre kriz, üstesinden gelme veya geri çekilme potansiyeli olan yaşamın dönüm noktalarıyla eş anlamlıdır. Birey bu dönüm noktalarında ya içinde bulunduğu gelişim döneminin gelişim görevlerini yerine getirir ve yaşadığı gelişimsel çatışmaları sağlıklı bir biçimde çözüme kavuşturur ya da bu çatışmaları çözemez ve tüm yaşamı bu durumdan olumsuz etkilenir (Corey, 2005).

Her dönemin başarısı bir önceki dönemin ne ölçüde başarılı geçtiği şartına bağlıdır. Birinci evre olan güvene karşı güvensizlik bebeğin özellikle kişiler arası ilişkilere ve dış dünyaya karşı güven duygusunun geliştiği evredir. Bu evrenin başarılı geçmesi bebeğin temel gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır. Erikson'a göre psiko-sosyal gelişimin ikinci evresinin temel gelişimsel görevi özerkliğe karşı kuşku ve utanç krizinin başarılı bir şekilde çözülmesidir. Erikson'a göre, bebeklikte ortaya çıkan kendi eylemlerini düzenleyebilme çocuğa yeni bir özgürlük sağlamaktadır. Yürümek, kendi kendine yemek yemek ve tuvalet eğitimini kazanmak gibi girişimler özerklik isteğinin göstergeleridir. Böylece, bir ve üç yaşları arasındaki bu gelişme çocuğun özerkliğini etkilemektedir. Suçluluk Duygusuna karşı girişim evresinde okul öncesi dönemde olan çocuk kendisi için anlamlı olan girişimleri seçmekte özgürlük tanındığı taktirde kendisine ilişkin olumlu görüş geliştirerek belirlediği hedefler doğrultusunda ilerleyebilmektedir. Aksi halde yaşantılarına suçluluk duygusu hakim olmakta ve başkalarının kendisi için tercih yapmasını kabul etmektedir. Okul dönemi olan çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu evresinde temel olgu kişisel hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için üretken bir çaba göstermektir. Rol Karmaşasına karşı kimlik evresi ergenlik döneminde yaşanmakta olup anne babadan kopma çabasının yaşandığı, yaşamın hedeflerinin ve anlamının belirlendiği evredir. Kimlik oluşturmada yaşanan başarısızlık, kimlik karmaşası ile sonuçlanabilir. Yalnızlığa karşı yakınlık evresinde genç yetişkinin gelişim görevi kişisel ilişkiler kurmaktır. Erikson yetişkinlik dönemi çatışmalarının kişiler arası ilişkilere odaklandığını belirtirken, bu dönemde kişinin yakın ilişkiler geliştirmedeki başarısının önemine dikkat çeker (Ryff, 1989). Orta yaşta yaşanan üretkenliğe karşı durgunluk evresi bireyin hayalleri ve gerçek başarıları arasında denge kurduğu dönemdir. Yaşlılıkta yaşanan bütünlüğe karşı ümitsizlik evresinde gelişim görevi ego bütünlüğünü sağlamaktır. Bu da kişinin geriye baktığında yaşadığı hayattan mutlu olmasına geçmişini dolu ve üretken geçirdiğini düşünmesine bağlıdır. Erikson bu evrede sadece kişinin kendini kabulüne değil yaşamındaki başarı ve başarısızlıkları da kabullenmesi durumuna değinmiştir (Ryff, 1989).

2.2.5. Kişilerarası İlişki ve İyi Oluş

Sullivan'ın kişiler arası ilişkiler kuramına göre, insan toplumsal bir varlıktır. Toplumsallaşma süreci, doğum anında ya da doğumdan kısa bir süre sonra başlar. Sullivan'a göre bebeğin davranışları kendi ihtiyaçlarına sağlayabilecek oranda gelişmediğinden, ihtiyaçlarının giderilmesi için bir diğer insana bağımlıdır. Böylece, doyum sağlama olayı insanlar arası etkileşimle sonuçlanır. Fizyolojik ihtiyaçlar kolayca kişiler arası ihtiyaçlara dönüşür ve bebek, tepkilerini diğer insanlardan gelecek davranışlara göre ayarlamayı öğrenir. Sullivan bu görüşten hareket ederek, sevgi ihtiyacı, güvenlik ihtiyacı, yakınlık ihtiyacı, eşit ilişki ihtiyacı gibi bazı örüntülerin tanımını yapmıştır. Başkalarıyla ilişkiye geçme eğilimi insanın yapısında var olduğundan, bu örüntüler kolay oluşur ve evrensel niteliktedirler (Geçtan, 2002).

Sullivan da, yetişkin kişiliğinin gelişiminde erken çocukluk deneyimlerinin önemini vurgulamış, kişilik gelişiminin ilerleyen yıllarda da devam ettiğini belirtmiştir. Gelişim evreleri büyük oranda toplumsal durumlarla belirlenir. Çocukların bir evreyi belli bir şekilde atlatması, hem o evrenin biyolojik özellikleriyle hem de o yaşta içinde bulundukları koşullarla belirlenir. Bu nedenle, farklı kültürlerde yetişen çocuklar birbirlerinden oldukça farklı gelişim evrelerinden geçerler (Burger, 2006).

Sullivan, gelişim kuramında yedi evreden üçünü oluşturan ergenlik yıllarına ayrı bir önem verir. Ön-ergenlik ve bunu izleyen yıllarda yaşananların, yetişkinlikte tatmin edici ilişkiler yürütebilmek için çok önemli olduğunu söyler. Sullivan, yetişkin hastalarının çoğunun sorunlarının, ergenlikte tatmin edici ilişkiler kuramamalarından kaynaklandığını gözlemlediğini belirtmiştir (Burger, 2006).

Sullivan'a göre davranış bozukluklarının temelinde ilişkiler vardır (Yanbastı, 1996). Sullivan'a göre, gerçek ya da hayal ürünü kişiler arası bir ilişki olmadan kişilik var olamaz. Kişilik insanın yaşadığı ve varlığını bulduğu karmaşık kişiler arası ilişkilerden asla soyutlanamaz (Burger, 2006). Sullivan'a göre, normal dışı davranışlar, gelişim aşaması süresinde yer alan bozuk yaşantılar sonucu, kişinin kendisiyle ve diğer insanlarla yetersiz ilişki ve yanlış personafikasyonlar geliştirmiş olmasından kaynaklanır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

2.2.6. Varoluşçu Yaklaşım ve İyi Oluş

Varoluşçu yaklaşım insanın biricik oluşunu ve özgün olma özelliğini hiçe sayarak onu bir nesne gibi ele alan yaklaşımlara karşı bir tepki olarak doğmuştur. Varoluşçu düşünce insanın kendini yaşamakta olduğu zaman içinde var edebileceği ve değiştirilebileceği ilkesine dayanmaktadır. Varoluşçu düşünce akımı var oluş felsefesinin insanın doğası üzerindeki varsayımları ile fenomenolojik inceleme yöntemini birleştirerek insan sorunlarını incelemek için Avrupa’da ortaya çıkmış bir yaklaşımdır (Gençtan, 2002). Bu yaklaşıma göre insan her şeyden önce tanımlanması gereken bir nesne değil bir var oluştur. Kaygıda bir hastalık değil yaşamın sorumluluklarından kaçışın bir anlatımıdır. İnsan yaşamının belirleyicileri insanın geçmişi ve içsel dürtüleriyle kısıtlanamaz. Varoluşçu yaklaşımda bireyin problemlerinin çözümü insanın geçmişinde ya da biyolojik yapısında değil yaşam yollarını özgürce seçip sorumluluğunu üstlenmesindendir (Bezirci, 1997).

Varoluşçu psikolojinin vurguladığı en önemli nokta insanın özgür olduğu ve varoluşundan yalnızca kendinin sorumlu olduğu (Geçtan, 2002) ve insanın kendisini bilmesinin ve kendisi olmasının, mutluluğunun anahtarı olduğudur (Burger, 2006). Bununda, sorumluluk duygusuyla hareket etmeyi gerektirdiği bilinmektedir.

Viktor Frankl tarafından temel bir insani motivasyon olarak görülen yaşamda anlamı, iyi oluşa ilişkin kuramların temel bir ögesi olarak ele alınmıştır. Yaşamda anlam, “anlam arayışı” ve “anlamın varlığı” olmak üzere iki farklı boyutta ele alınır. Anlamın varlığı, bireylerin yaşamlarını önemli ve anlamlı olarak algılayış derecesini ifade ederken, anlam arayışı ise bireylerin yaşamlarının anlamı, önemi ve amacına ilişkin bir anlayış oluşturmak ya da bunu arttırmaya dönük arzu ve çabalarının gücü, şiddeti ya da buna dönük eylemleri olarak ifade edilir (Steger, Fraizer, Oishi, ve Kaler, 2006).

Varoluşsal boşluk varoluşçuluğun temel kavramlarından birisidir. Viktor Frankl (1997), varoluşsal boşluğu bireyin yaşamak için bir neden bulamamasının ve bundan ötürü yaşamı sorgulamasının, bireyin ruhunda yarattığı boşluk duygusu olarak tanımlar. Frankl’a (1997) göre, yaşamda anlam bulmanın üç yolu vardır. Birincisi bir eser yaratarak ya da bir iş yapmak, ikincisi bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşmek

(insanı sevmek) ve üçüncü yolu ise kaçınılmaz olan acıya karşı bir tavır geliştirmektir. Birey umutsuz bir durumla karşılaştığında ya da değiştirilemez bir kaderle yüz yüze geldiğinde bile yaşamda bir anlam bulabilir. Birey ancak böyle bir durumda, kişisel bir trajediyi kişisel bir zafere dönüştürebilir, bu sadece insana özgü bir durumdur. Birey bu durumu değiştiremeyecek bir noktaya geldiğinde, kendini değiştirme yoluna gidebilir ve acıyı göğüsleyebilir.

Varoluşçular insan kaygı ve mutsuzluğunun kaynağının, yaşamın anlamının bulunamaması ve varolmama (ölüm) tehdidi olduğunu düşünürler.

2.2.7. Hümanistik Yaklaşım ve İyi Oluş

Rogers'a göre her insan doğuştan mutluluğu arar, potansiyellerini gerçekleştirmek için çabalar. Rogers insanın yaşamında doyum noktasına ulaşmak için doğal bir çaba gösterdiğini belirtmiş ve bu hedefe ulaşan insanı da potansiyelini tam kullanan kişi olarak tanımlamıştır (Burger, 2006). Rogers'a göre tam işlev yapan insanlar yeni yaşantılara açık, her anı dolu dolu yaşama eğiliminde, başkalarının düşünceleri yerine kendi içgüdüleriyle davranabilme yeteneğine sahip, düşünce ve davranışta özgürlük duygusuna sahip ve yüksek düzeyde yaratıcı olan kişilerdir (Schultz ve Schultz, 2007). Hümanistik yaklaşıma göre terapide yatan amaç, bireyin tam olarak fonksiyonda bulunan kişi olmasına yardımcı olan bir ortamın sağlanmasıdır (Corey, 2005).

Maslow psikolojik olarak sağlıklı bireyin kendini gerçekleştirmekte olan birey olduğunu söylemektedir. Sağlıklı olarak değerlendirilebilecek insanların özelliklerini ise kendini olduğu gibi kabul eden, algıları kuvvetli, içinden geldiği gibi davranan, yaratıcı, keşfedici, doyurucu ve ödüllendirici arkadaş ilişkilerine sahip, mizah anlayışı olan, kendine yeterliği olan, doğru, dürüst, adaletlidir şeklinde açıklamıştır (Burger, 2006).

Ryff çok boyutlu psikolojik iyi oluş kavramını oluştururken Allport'un olgunluk, Johada'nın olumlu ruh sağlığı kavramından, Buhler'in temel yaşam eğilimleri ve Neugarten'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimine ait düşüncelerinden de yararlanmıştır (Ryff, 1989).

Allport, kişilik kuramını geliştirirken normal insanı, yani hasta olmayan bireyi ölçüt olarak almıştır. Allport kişiliği “bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen psiko-fizyolojik sistemlerin dinamik bir örgütü” olarak tanımlamıştır (Yanbastı, 1996). Allport olgunlaşma ile psikolojik sağlığı paralel görmektedir. Allport'a göre olgun kişiliğin özellikleri, geniş bir benlik duygusuna sahip olmak, başkalarıyla hem yakın ilişkilerde hem de genel ilişkilerde sıcak bağlar kurmaya yetenekli olmak, temel bir duygusal güvenliğe sahip olmak ve kendini kabul etmek, dış gerçeklikle bağlantı içinde olmak, içgörüye sahip olmak, yetenekli olmak, bütünleşmiş bir yaşam felsefesiyle uyum içinde yaşamak (Allport, 1961; Akt., Onur, 1995).

Jahoda'ya göre zihinsel olarak sağlıklı bir kişi kendini gerçekte nasılsa öyle gören, algılayabilen ve isteklerine uydurabilmek için algısını çarpıtmayan biridir. Jahoda olumlu ruh sağlığı için gerekli gördüğü altı ölçüt öne sürmüştür: ruhsal güçlerin dengesi, kendini gerçekleştirme, strese dayanıklılık, özerklik, yeterlilik ve gerçeklik algısıdır (Jahoda, 1958; Akt., Doğan, 2006).

Neugarten, evre kuramcılarının tek yönlü ilerleme görüşünü reddederek yaşam sürecinde değişmez bir kararlılık olmadığını vurgulamaktadır. Kişiliği değişime de kararlılığa imkan veren karmaşık ve dinamik bir sistem olarak görmektedir. Neugarten'e göre evden ayrılma, evlenme, ana baba olma, menopoza, emeklilik gibi olaylar yaşamın normal dönüm noktalarıdır. Neugarten'e göre bu dönüm noktaları benlikte bir takım değişimlere yol açsalar da bunalım yaratmazlar. İnsanlar bu durumları farklı güçlük derecelerinde yaşarlar (Neugarten, 1980, Akt. Onur, 1995).

Bühler ve öğrencileri 1930'larda Viyana'da topladıkları yaşam öykülerinden elde ettikleri verileri kullanarak yaşam akışını incelemişlerdir. Yaşam döngüsünde meydana çıkan olaylar, tutumlar ve başarılarıdaki değişimlere dayanarak yaşam akışını ortaya koymayı amaçlamışlardır. Bu noktada yaşam öykülerinde ortaya çıkan yaşam akışı ile biyolojik yaşam akışının benzer noktalarını birleştirmişlerdir. Bu yolla beş biyolojik dönem saptamışlardır. 1) İlerleyici büyüme evresinde çocuk(0-15 yaş), kendi belirlediği amaçlardan yoksundur. 2) Büyümenin cinsel üretme yeteneğiyle birlikte sürmesi (15-25 yaşlar); kişinin kendi belirlediği amaçları denediği evredir. 3) Büyümede kararlılık (25-45 yaşlar) kişinin amaçlarını özel ve kesin biçimde kendisinin belirlediği dönemdir. 4)

Cinsel üretme yeteneğinin yitirilmesi (45-65 yaşlar); belirlenen amaçlar için sarf edilen çabanın değerlendirildiği evredir. 5) Gerileyen büyüme ve biyolojik iniş (65 yaş ve ötesi); kalan yıllarının süregiden uğraşlarla veya çocukluğun gereksinim giderici yönelimlerine geri dönüşle geçirildiği evredir (Horner, 1968; Kimmel, 1974, Akt. Onur, 1995).

2.3. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Yaşam boyu gelişim kuramcılarının hepsi iyi oluşun çeşitli yönlerini vurgulasa da 'psikolojik iyi oluş' kavramı temelini Carol Ryff'in 'Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli'nden alır. Ryff kuramını geliştirirken Erikson, Jung, Buhler, Neugarten gibi kuramcılar, yalnızca çocukluk ve gençlik dönemi değil, orta yaş ve yaşlılık dönemini kapsayan yaşam boyu gelişim temelli teorilerinin yanı sıra klinik temelli geliştirilen Maslow'un "kendini gerçekleştirme", Rogers'ın "tam işlev yapan insan", Jung'un "bireyselleşme süreci" kavramlarından, klinik temelli geliştirilmiş olmasa da Allport'un "olgunluk" kavramından etkilenmiştir (Ryff, 1989).

2.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Ryff kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak "Psikolojik İyi Oluş" modelini oluşturmuştur. Ryff'in psikolojik iyi oluş modelini altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluşu oluşturan bu boyutların her biri bireylerin olumlu olarak yaşamaya çalışırken karşılaştıkları zorluklarla ilgilidir (Ryff, Keyes ve Shmotkin, 2002). Ryff'a göre psikolojik iyi oluş altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1989). Bu boyutlar aşağıda açıklanmıştır.

2.3.1.1. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Ryff (1989) olumlu ilişkileri, kişinin başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurabilmesi ve empati ve sevgi duygularına sahip olması şeklinde tanımlamıştır. Maslow'a göre diğer insanlara karşı güçlü bir sevgi geliştirebilmek ve derin dostluklar kurabilmek, insanlarla samimi ve çıkarsız ilişkiler kurabilmek, empati becerisine sahip

olmak kendini gerçekleştirmiş bireyin özellikleri arasında yer almaktadır. Allport'a göre olgun kişi çevreye yoğun ilgisi olan ve çevresiyle ilişki halinde olan kişidir. Bu bağlamda diğerleriyle olumlu ilişkiler Alport'un olgunluk tanımı için de önemli bir ölçüt olarak görülmektedir. Yetişkinlere ilişkin gelişim kuramları da yakın ilişkiler kurmaya önem vermektedir. Erikson yetişkinlik dönemi ikilemlerinin yakın ilişkiler kurma noktasında odaklandığını belirtmiştir (Ryff ve Essex, 1991). Johada ise kuramında sevmek kapasitesi ve diğerleriyle yeterli ilişkiler geliştirebilmek noktasını vurgulamıştır (Ryff, 1989). Ryff tüm bu kuramlarda ruh sağlığının bir göstergesi olarak olumlu ilişkileri saptamış ve kuramının bir alt boyutu olarak almıştır.

2.3.1.2. Otonomi (Özerklik)

Ryff ve arkadaşları'na (1999) göre otonomiye sahip birey toplumsal korkulara sahip değildir ve toplumsal inanç ve kanunlar kişiyi etkilemezken, önemli olan kendi değer yargıları doğrultusunda karar verebilmesidir. Bu yapı, batı psikolojisinde, bireyci toplumlarda daha yaygındır. Bireyselleşme toplumsal korkulara, inançlara ve çalışan sınıfın kurallarına uzun süre bağlı kalmayıp, geleneklerden kurtulmak olarak görülür (Ryff ve diğ., 1999). Christopher (1999), Ryff'in otonomiye kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir. Otonominin altında yatan inançlara göre, kişinin düşünce ve eylemleri kendisi tarafından belirlenmekte olup, bireyin kontrolü dışındaki nedenler kişinin eylem ve düşüncelerini etkileyemez. Christopher'a (1999) göre otonomi batı kültüründe tarihsel nedenlerle doğmuş bir değerdir. Otonominin batılı olmayan kültürler için ne derece uygun olduğu açık değildir. Bu da göstermektedir ki otonominin anlam ve yapısı, kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir. Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı içinde otonominin önemli bir yere sahip olduğunu görülmektedir. Çünkü kendini gerçekleştirme kavramının içinde bağımsız tepkiler verme ve kültürel baskıya direnme gibi öğeler bulunmaktadır. Maslow'a göre özerk olma ve kendine yetme kendini gerçekleştiren bireyin özelliklerinden olup, aynı zamanda bağımsız işlev görmeyi ve kültürleşmeye karşı direnci simgeler. Kişinin sosyal baskılardan bağımsız düşünüp eyleme geçebilmesini ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Rogers ise otonomiye kişinin iç odaklı olması sayesinde diğerlerinin onaylamasına ihtiyaç duymadan kendi kişisel standartlarına göre davranabilmesi olarak ifade etmiştir.

Otonomi, Rogers'ın tam olarak fonksiyonda bulunma kavramında onay aramayan ve kendi öznel ölçütleri ile değerlendirme yapan kişinin bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Jung kişilik gelişimini kişinin çoğunluğun takılıp kaldığı kural, inanç ve korkulardan kurtulma çabası olarak tanımlarken otonomiye değinmiştir. Jung'a göre bireyleşme süreci adetlerden bağımsız hareket edebilmeyi de içermektedir. Johada ise otonomiye akıl sağlığının bir ölçütü olarak ifade etmiştir (Ryff, 1989). Bütün bu ortak noktaların varlığı Ryff'in otonomiye psikolojik iyi oluş kavramının bir boyutu olarak ele almasını sağlamıştır.

2.3.1.3. Çevre Hâkimiyeti

Ryff (1989) çevre hâkimiyetini “bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme” becerisi olarak tanımlamaktadır. Cooper, Okamura ve Mcneil'e (1995) göre çevresini zihinsel veya fiziksel etkinliklerle değiştirmeyi başaran kişi, kendi etkileşim ortamlarını da kontrol edebilmekte, çevresine hâkim olabilen kişi sürekli değişen çevreyle başa çıkabilmekte, çevreye uyum sağlamakta ve çevreyle etkileşim içinde olabilmektedir. Neugarten çevreyi kontrol, çevreye yönelik ustalık ve hakimiyetin özellikle orta yaşta belirginleştiğini, kişinin bu dönemde aile, iş ve sosyal hayatında kurduğu düzeni yönetmeye çalıştığını belirtmiştir. Johada ise çevresel hakimiyeti kişinin kendi durumuna göre çevresini seçmesi ve yapılandırması olarak tanımlamıştır. Ryff bu nedenlerle, çevreye hâkim olmayı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak bir alt boyut olarak ele almıştır (Ryff ve diğ., 1999).

Ryff psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını kavramsallaştırırken literatürdeki benzer kavramlarla farklılıklarını da ortaya koymuştur. Çevresel hakimiyet “kontrol odağı” ile benzeşen bir kavramdır. Ancak çevresel hakimiyet çevresel kaynakların ihtiyaca göre ayarlanması, gerektiğinde çevreyi değiştirme gücü ya da tamamen farklı bir çevre yaratma nitelikleriyle kontrol odağından farklılaşmaktadır (Ryff, 1989).

2.3.1.4. Bireysel Gelişim

Ryff (1989) kişisel gelişimi, “bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi” olarak tanımlamaktadır. Kişisel gelişim,

kişi olarak gelişmeye devam etme becerisidir. Bu kişinin tam olarak kapasite ve eğilimlerini geliştirebilmesi ile ilişkilidir. Erikson psikososyal gelişim aşamalarında belirttiği kazanımlarla yaşam boyu gelişimi vurgularken, Rogers yeni yaşantılara ve gelişime açık her anı dolu yaşamak isteğini tam işlev yapan insanın özellikleri arasında göstermiştir. Rogers, bunun içsel bir güdü olduğunu ve en üst düzeyde psikolojik işlevsellik için önemli olduğunu savunmaktadır. Maslow'a göre kişinin kendini gerçekteştirme çabası insan gelişiminin en yüksek amaçlarından biridir. Maslow ise kendini gerçekteştirmiş bir bireyin sürekli gelişim için çaba sarfettiğini vurgulamıştır.

Ryff (1995), en üst düzeyde psikolojik işlevde olmak için kişinin gelişme ve büyüme ile ilgili potansiyelini geliştirmeye devam etmesi gerektiğine inanmaktadırlar. Bu nedenlerle Ryff kişisel gelişimi de psikolojik iyi oluşun bir alt boyutu olarak değerlendirmiştir.

2.3.1.5. Yaşamın Amacı

Ryff'e göre yaşamın amacı yaşamda bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olmayı ifade etmektedir. Yaşamın amacının bireysellik ve özgürlükle yakından ilişkili olduğu düşünölmektedir. Ryff ve Essex'e (1991) göre, Allport'un olgunluk tanımı içerisinde yaşamın anlamı ve yön bulma çabası açıkca ifade bulmaktadır. Buhler, Erikson ve Jung yaşam boyu gelişim kuramcıları, yaşamdaki amaç değişikliklerinin çeşitliliğine işaret etmektedirler. Buhler kişinin orta yaşlara geldiğinde dünyayı değiştirmeye yönelik bir amaç geliştirmesinin ardından isteklerine yönelik içsel bir sırayı kontrol ettiğini, nihayetinde ego bütünleşmesini gerçekteştirdiğini belirtmektedir. Erikson üretkenlik ve liderlik kapasitesinin sınanması olarak yaşam amacına değinmiştir. Rogers tam işlev yapan kişiyi yaşamın her anını dolu geçirmek isteyen kişi olarak tanımlamıştır. Sonuç olarak olumlu amaçları olma ve yön duygusu yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla yaşamın amacı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak ifade edilmektedir.

2.3.1.6. *Kendini Kabul*

Ryff (1989) olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabulü, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Kendini kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutum içinde olması anlamına gelmektedir. Kendini kabul, olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak düşünülmektedir. Bu kavram kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (Ryff ve diğ., 1999). Maslow bu olguyu kendini gerçekleştirme kavramı içerisinde kendini gerçekleştiren insanın kendini, doğayı ve diğer insanları kabul edeceği düşüncesiyle yansıtırken, Erikson ego bütünlüğü evresinde yalnızca kişinin kendini kabulüne değil geçmiş yaşamını olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmesine değinmiştir. Jung'un kuramında ise kişinin kendisini erkeksi ve kadınsı yönleri ile ve iyi kötü yanlarını birlikte kabul etmesi olarak ifade bulmuştur. Johada ise "kendine ilişkin pozitif tutumlar" kavramı ile kişinin kendini kabul etmesi ile birlikte kendine güvenmesinin önemine değinmiş, bu durumu da pozitif akıl sağlığını tanımlarken bir bileşen olarak ele almıştır (Ryff, 1989). Erikson'un yaşam boyu gelişim kuramı da kişinin geçmişini ve benliğini kabul etmesine önem vermektedir (Ryff ve Essex, 1991).

Yukarıda ifade edilen kuramın alt boyutları ortaya koyulduğunda Ryff'in psikolojik iyi oluş kavramının olumlu işlevde olma ile ilgilenen batı kuramcılarının görüşlerinin ortak noktalarından oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kuramı, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi durumundadır. Psikolojik iyi oluş kuramı ortaya konduktan sonra temellenmeleri üzerine yapılan araştırmalar göstermektedir ki psikolojik iyi oluşun temeli üzerinde çocukluk ve ergenlikteki yaşantıların çok fazla etkisi olabilir. Orley, Saxena ve Herrman'a (1998) göre iyi oluş içsel bir süreçtir ancak dışsal olaylardan etkilenmektedir, iyi oluşu etkileyen temel faktörler erken yaşantılar, ruh hali, kişilik özellikleri ve beklentilerdir.

2.4. KENDİNİ AFFETME

Affetme özellikle son yıllarda üzerinde çalışılan bir kavram olmakla birlikte, affetmenin ne olduğuna dair farklı tanımlamalar mevcuttur. Bu alanda önde gelen araştırmacılardan olan Enright (1996) affetmeyi birinin, haksız yere inciten başka birine karşı, sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hak edilmeyen hislerin teşvik edilmesiyle, kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi hisleri isteyerek terk etmesi olarak açıklamaktadır. Yaygın olarak kabul gören bu tanıma göre, affetme; kırgınlık, hayal kırıklığı ve cezalandırma gibi olumsuz tepkiler yerine, merhamet, empati ve cömertlik gibi olumlu sonuçlara yol açabilecek tepkilerin isteyerek ve bilinçli olarak geliştirilmesi için çaba göstermektir. Bu tanıma benzer olarak bazı araştırmacılar affetmeyi kişinin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçmesi olarak tanımlamaktadır. Örneğin, Hargrave ve Sells (1997) ise affetmeyi, hata yapan kişiye karşı olan kırgınlık ve öç alma duygusunu bırakarak, ilişkileri yeniden tamir etmeyi ve içsel duygusal yaraların iyileşmesi olarak; McCullough, Pargament, ve Thoresen (2000) ise affetmeyi, zarar gören ilişkiyi düzeltmek amacıyla bireyin intikam duygularını hoşgörü ve empati duygularıyla değiştirme süreci olarak tanımlamaktadır.

Psikoloji alanının öncülerinden olan Freud, James, Adler, Horney ve Frank gibi kuramcılar affetme kavramını göz ardı ettikleri için bu kavram ile ilgili kuramsal bilgi yeterli değildir (Rotter, 2001). Günümüzde, bu kavramı anlamak için bazı kuramsal modeller öne sürülmüştür. (Enright ve The Human Development Study Group, 1991; Enright, 2001; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Ferch, 1998; Gordon, Baucom, ve Snyder, 2000; Malcolm ve Greenberg, 2000; Worthington, 1998). Bu affetme modelleri, genel olarak insanların psikolojik sağlığı için affetmenin gerekli olduğuna dikkat çekmektedir. Bu affetme modellerinin her biri affetmeye yönelik kendine özgü bir yaklaşımda bulunmuş olmasına rağmen, bu modellerin bazı benzer yönleri de bulunmaktadır. Genel olarak benzerliklere bakıldığında bu modellerin kırgınlık hissi, acı, saldırganlık ve nefret (Enright ve the Human Development Study Group, 1991, Worthington, 1998), empatik anlayış (Enright ve The Human Development Study Group, 1991, 1996; Fitzgibbons, 1986; Smedes, 1996; Worthington, 1998), başkalarını affetmeye karar verme (Enright ve The Human Development Study Group, 1991; 1996; Fitzgibbons, 1986), olumsuz hislerden vazgeçme (Fitzgibbons, 1986; Smedes, 1984; 1996; Stanley,

1987), kendisini affetmeye karar verme (Cunningham, 1985; Donnelly, 1982; Pingleton, 1997) ve suçu işleyenle ile uzlaşma (Enright ve The Human Development Study Group, 1991; Hargrave ve Sells, 1997; Stanley, 1987) gibi yedi ortak noktası bulunmaktadır (Bugay, 2010)

Enright'ın (1996) affetme modeline göre de affetme insanların kızgınlık, hayal kırıklığı ve intikam gibi hisleri atlatmalarına yardımcı olan sağlıklı bir süreçtir. Worthington'un (1998) Piramit modelinde, danışanların başkalarının hatalarını affetmeyi öğrenmesinin, olumsuz hisler ve düşüncelerle baş etmede ve onların iyilik halini korumalarında ve sosyal ilişkilerini tamir etmelerinde önemli bir işlev gördüğünü belirtmiştir.

Enright ve the Human Development Study Group (1991) kendini affetmeyi kişinin hatasını kabul etmesiyle birlikte, kendine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi geliştirerek kendine kızmaktan vazgeçme isteği olarak tanımlamışlardır. Enright (1996) kendini affetmeyi bireyin kendi yaptığı hata ile yüzleşmesi sonucu kendine karşı hissettiği kızgınlık yerine kabul, cömertlik ve sevgi gibi olumlu duygular geliştirmeye istek duyması olarak tanımlamaktadır. Hall ve Fincham (2005) ise kendini affetmeyi birinin; kendine karşı küskünlük, kendini cezalandırma ve kendini yıkan davranışları azaltması ve kendine karşı daha insani olan davranışları arttırması ile ilgili motivasyonel değişimler olarak kavramsallaştırmaktadır. Bu tanımlara göre, insanların ilk önce kendileri ile ilgili olumsuz düşünceleri değiştirirler. Kendinden çok olumsuz davranışa odaklanmak ve hataların farkına varmak, geçmiş davranışların sorumluluğunu üstlenmek kişiyi kendini affetmeye götüren bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendini affetmenin yaşanmasıyla birlikte insanlar kendi kendinden nefret etmek yerine kendine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi hislerini geliştirmektedirler.

Kendini affetme modellerinin çoğu (Enright, 1996; Luskin, 2002) kendini affetmenin adım adım gerçekleşen sağlıklı bir süreç olduğunu öne sürmektedirler. Enright'a (1996) göre "gerçek" kendini affetme geçmiş hataların sorumluluğunu alma ve olumsuzlukları kabul etme sonucunda gelişen bir durumdur. Hall ve Fincham'ın (2005), kendini affetme modelinde ise bu sürecin duygusal, sosyo-bilişsel, davranışsal tepkiler içerdiği öne sürülmektedir. Bugay'ın (2010) ilk kez Türk kültüründe Hall ve Fincham'ın (2005) kuramsal modeline dayanarak yaptığı araştırmanın sonuçları da

affetmenin duygusal, bilişel ve davranışsal yönleri içeren dinamik bir süreç olduğunu desteklemektedir.

Fincham, Hall ve Beach (2006)'a göre kişinin yaptığı bir suçtan ötürü kendini affetmesi ile kendini inciten başka bir kişiyi affetmesi arasında vardır. Kendini affetmede yapılan hata, davranış, düşünce ve duygu boyutunda görülürken, kişilerarası affetme, sadece davranış olarak görülmektedir. Kendini affetmede, kişinin kendisine ve diğerine yaptığı hata bağışlanırken, kişilerarası affetmede suçlu kişi bağışlanmaktadır.

Enright'in (1996) geliştirdiği kendini affetme modeline göre kendini affetmek dört adımda gerçekleşir: Ortaya çıkarma, karar verme, çalışma ve derinleştirme. İlk aşama keşfetme evresinde kişi yaşadığı olayın ve yapılan hatanın kendisi ve başkaları için ne anlama geldiğini düşünmektedir. Karar evresinde, kişi kendini affetmenin ne olduğunu ve ne işe yarayabileceğini anlamaya çalışmaktadır. Çalışma evresi ise kişinin yaptığı hatanın sorumluluğunu aldıktan sonra farklı bir bakış açısıyla kendini yeniden anlamaya çalıştığı, her insanın hata yapabileceğini kabul ederek, kendine karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeye başlamadığı bir evredir. Kendini affetme sürecinin son evresi olan derinleşme evresinde ise, kişi kazanmış olduğu yeni bakış açısıyla öfke ve kızgınlık gibi kişinin psikolojik durumunu olumsuz olarak etkileyebilecek duygulardan bilinçli olarak vazgeçmekte, yaşadığı bu olumsuz yaşantıdan kişisel gelişimi için yararlı olabilecek yeni ve olumlu hedefler ve anlamlar çıkarmaktadır. Tüm bu süreç bireyin psikolojik iyi oluşu için gerekli olduğu düşünülen bilişsel, duygusal ve davranışsal yaşantıları içermektedir.

2.5. EBEVEYN KABUL RED KURAMI (EKAR)

Rohner (1975, 1986) tarafından geliştirilmiş olan Ebeveyn Kabul ve Reddi Kuramı ebeveyn çocuk ilişkisinin kişinin psikolojik gelişimi üzerindeki etkilerini açıklamaya çalışan kuramlardan biridir. Rohner'e göre, EKAR Kuramı çocuğun anne-babası tarafından kabul veya red edilmesinin çocuğun genel uyumu üzerindeki etkilerini araştıran bir sosyalizasyon ve yaşam boyu gelişim kuramıdır. EKAR kuramı, çocukluktaki ebeveyn davranışlarının önemini ortaya koyarken, ebeveynin kabul edici

veya reddedici algılanmasının sonuçlarını yordar, kişilik kuramı ile bütünleştirerek bu kuramsal çerçeveyi deneysel verilerle destekler. EKAR, belli ebeveyn davranışlarını, bu davranışların çocuk ve yetişkinlerdeki duygusal ve davranışsal sonuçlarını tanımlamaya çalışan bir kuramdır. Bu kurama göre, çocuklukta anne-baba tarafından kabul veya red edilme şeklinde gelişen algılama biçimi, bireyin duygusal, davranışsal ve sosyal-bilişsel gelişimini etkilemektedir (Rohner, 1986). Rohner (1975), bu durumun kültürden bağımsız, evrensel ve genellenebilir olduğunu ifade etmiştir. Kuramın temel varsayımı; dünyadaki tüm insanların onlar için önemli olan kişilerden özellikle ebeveynlerinden sıcaklık alma, kabul görme ihtiyacında olduğudur. Bu ihtiyaç, kültür, ırk, fiziksel özellikler, sosyal statü, dil, coğrafya gibi birçok kısıtlayıcı koşuldaki bağımsız olarak tüm insanlıkta bulunmaktadır. Rohner, (1986) çocukta kabul ya da red algısına yol açabilecek davranışların kültürden kültüre farklılaşabileceğini belirtirken, özellikle reddedilme durumunda yaşananların farklı toplumalarda benzer sonuçlar gösterdiğini ortaya koymuştur.

Rohner (1986) kuramında ebeveynlerin göstermiş olduğu kabul veya red edici davranışları iki uçlu bir uzantı üzerinde değerlendirmektedir. EKAR Kuramı'nda ebeveynliğin "Sıcaklık Boyutu" olarak adlandırılan bu uzantının olumlu ucunda sıcaklık, yakınlık, sevgi ve şefkatin yer aldığı "ebeveyn kabulü", uzantının olumsuz ucunda ise sıcaklık ve sevginin olmadığı bunun tersine fiziksel ve/veya sözel yaralayıcı davranışların sergilendiği, "reddedici" bir ebeveyn tutumu vardır. Ebeveynler çocuğu kabul ettiklerine dair algıyı fiziksel olarak sarılma, öpme, gülümseme şeklinde ortaya koyabilirlerken, çocuğu kabul etmenin bir diğer göstergesi, çocuğu övmek, ona hikayeler anlatmak, güzel sözler söylemek gibi sözel ifadelerdir. Çocuğa bakım verme, destekleme, sevgi gösterme ise kabul etmenin davranışa dönüşmüş şeklidir.

Rohner'e (1986) göre, sıcaklık boyutunun olumsuz ucunda reddedici ebeveyn tutumu yer almaktadır. Kurama göre ebeveynler çocuklarına karşı dört farklı şekilde "reddedici" olabilirler:

- (1) Anne babalar çocuklarından sıcaklıklarını, sevgi ve şefkatlerini esirgeyebilirler.
- (2) Çocuklarına karşı düşmanlık hissedip, saldırgan davranabilirler.
- (3) Çocuklarına karşı kayıtsızlık içerisinde, çocuklarını ihmal edebilirler.

(4) Çocuk, görünürde belirgin bir ihmal, saldırganlık ya da soğukluk olmadığı halde ebeveynleri tarafından sevilmediğine inanabilir. Rohner'e göre (1986) anne-babanın nasıl davrandığından çok, çocuğun bu davranışları nasıl algıladığı ve anlamlandığı önemlidir.

Çocuğa karşı öfke, kızgınlık, nefret, kötü niyet gibi duyguların hissedilmesi düşmanlık olarak nitelendirilirken; kayıtsızlık, anne-babanın çocuğun ihtiyaç ve beklentilerine karşı ilgisiz, kayıtsız oluşunu ifade eder. Saldırganlık ve ihmal bu içsel duyguların davranışsal ifadeleri olarak kendini göstermektedir. Saldırganlık davranış düzeyinde fiziksel olarak vurma, itme, ısırma, yakma, tırmalama gibi davranışlarla, sözel olarak alay etme, küçük düşürme, küfür etme, karalama, suç atma gibi davranışlarla kendini göstermektedir (Rohner, 1986). İhmal ise çocuğun eğitim, sağlık, bakım gibi ihtiyaçlarının, endişelerinin, isteklerinin göz ardı edildiği durumu ifade eder (Rohner, 1986). “Ayrılmamış red” ise, somut olarak red edeci davranışların olmamasına rağmen çocuğun kendisini seilmeyen, istenmeyen veya red edilmiş biri olarak hissetmesidir. “Ayrılmış” red ile “ayrılmamış” red arasındaki fark, ayrılmış redde, saldırganlık ve/veya ihmal durumunun davranış düzeyinde gözlemlenebilmesidir. Ayrılmamış red, kişinin red edildiğine dair açıkça gözlenebilen göstergeler olmamasına rağmen sevilmediğine ilişkin kişisel yaşantılarını ve algılamalarını kapsar (Rohner, 1986).

EKAR Kuramı, çocuklukta ebeveynleri tarafından red edilen kişilerin yedi kişilik özelliğinin olumsuz uçlarında yer aldıklarını öne sürmektedir. Bu özellikler birbirinden ayrılması güç, birbirini etkileyen özelliklerdir. Bu olumsuz özellikler: Bağımlılık veya savunucu bağımsızlık, duygusal tepkisizlik (duyarsızlık), düşmanlık, saldırganlık, pasif saldırganlık, olumsuz öz saygı, olumsuz öz yeterlik, duygusal tutarsızlık, olumsuz dünya görüşüdür (Khalaque ve Rohner, 2002). Bu nedenle EKAR kuramına göre çocukluk yaşantıları yaşam boyu etkisini sürdürmektedir.

2.6. KONU İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmalara bakıldığında psikolojik iyi oluşla birlikte yaşam doyumu, yaşam kalitesi, mutluluk, öznel iyi oluş ve iyimserlik gibi kavramların da bu çerçevede kullanıldığı ve çoğu kez birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir (İşgör, 2011). Keyes, Shmotkin ve Ryff'a (2002) göre, öznel iyi olma ile psikolojik iyi olma olumlu psikolojik sağlığın farklı yönlerini içerseler de, birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Bu bağlamda olumlu psikolojik sağlığı çok yönlü ve bütün olarak ele alabilmek için araştırmanın bu başlığı altında psikolojik iyi oluş ve bu kavramla anlam benzerliği taşıdığı varsayılan yaşam doyumu, mutluluk, öznel iyi oluş ve olumlu duygulanım ile ilişkili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar aşağıda kronolojik sıra ile verilmiştir.

2.6.1. Psikolojik İyi Oluş ve Kendini Affetme İlişkisi İle İlgili Araştırmalar

Malby, Macaskill ve Day (2001) yaptıkları araştırmada kendini ve başkalarını affetmenin kişilik ve genel sağlık ile arasındaki ilişkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 100 erkek, 224 kız olmak üzere 324 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Kişiliğe ilişkin veriler Eysenk Kişilik Envanteri ile toplanırken Genel Sağlık Envanteri ve Affetme Ölçeği araştırmada kullanılan diğer ölçme araçlarıdır. Bulgular, kendini affetmenin kişilik ve genel sağlıkla ilişkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları kendini affetmede yaşanan başarısızlığın erkeklerde ve kadınlarda depresyon, anksiyete ve nevrotizme neden olduğunu göstermektedir.

Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld,, Shorey, Roberts (2005) kendini, başkalarını ve durumları affetmenin psikolojik iyi oluşla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini 499 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin affetme düzeyleri Hearland Affetme Ölçeği ile ölçülürken, psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için depresyon, anksiyete, öfke ve yaşam doyumu düzeylerini ölçen dört farklı ölçek kullanılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda başkalarını ve durumları affetmenin psikolojik iyi oluşun dört farklı düzeyinin (öfke, anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon) de yordayıcısı

olduğu belirtilmiştir. Kendini affetmenin ise anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon ile tanımlanan psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları kendini affetmenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün başkalarını affetmenin yordama gücünden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Strelan (2006) çalışmasında kendini diğerlerini ve durumları affetmenin, kendine saygı, narsizm ve suçluluk ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemi 176 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin affetme düzeyleri Hearland affetme Ölçeği ile belirlenirken, Benlik saygısını ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kendini affetme ile narsizm pozitif, suçluluk ise negatif ilişkilidir. Sonuçlar kendini affetme ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu yönündedir. Kendini, diğerlerini ve durumları affetmenin birbiri ile ilişkili olduğu ve narsizm ve suçluluğun affetmenin tüm boyutları için yordayıcı bir değişken olduğu araştırmanın diğer bulgularıdır.

Avery (2008) kendini başkalarını ve durumları affetmenin mental ve psikolojik sağlıkla ilişkisini incelemeyi amaçladığı araştırmayı 95 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Araştırmanın verileri Hearland Affetme Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi'nin kısa formu ile toplanmıştır. Araştırma sonuçları kendini affetmenin mental ve psikolojik sağlıkla olumlu bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Bugay ve Demir (2011) yaptıkları çalışmada kendini ve başkalarını affetme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma örneklemini yaşları 17-24 arası değişen 193(104 kız, 89 erkek) üniversite öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada gerekli bilgileri toplamak amacı ile Yaşam Doyumu Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kendini ve başkalarını affetme ile yaşam doyumu arasında ilişki olduğu ve bu ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin kendini ve başkalarını affetmesi ve yaşam doyumu ilişkisinde bireyin yapılan hatayı tekrar tekrar düşünmesi ve bu stresli yaşantı karşısında çözüm odaklı davranmak yerine pasif tepki geliştirmesi bu süreci etkilemektedir.

2.6.2. Psikolojik İyi Oluş ve Ebeveyn Kabul Red Algısı ilişkisi İle İlgili Araştırmalar

Ryff ve Heidrich (1997), geçmiş yaşam deneyimlerinin yetişkinlerin şimdiki ve gelecekteki iyi oluşlarına ilişkin değerlendirmelerini nasıl etkilediğini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini 308 genç, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanlar geçmiş yaşam olaylarına yönelik envanterler ve Psikolojik İyi Olma Ölçeğini cevaplamışlardır. Araştırma sonucunda normal olayların şimdiki ve gelecekteki iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak farklı yaş gruplarında temel bazı etkiler göze çarpmaktadır: Genç yetişkinlerde yaşam etkinlikleri; orta yaşta olan yetişkinlerde arkadaş ve aile alanı; yaşlı yetişkinlerde ise öncelikle iş ve eğitim deneyimleri iyi olmanın en güçlü yordayıcılarıdır. Normal olmayan yani yoğun stres içeren olaylar sadece genç yetişkinlerde “bireysel gelişim”in anlamlı pozitif bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Shek (1999), ergenlerle yaptığı araştırmada ana-baba özellikleri ile ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını Hong Konglu, Çinli 378 ergen üzerinde boylamsal bir çalışma ile incelemiştir. Sonuçlara göre genel ana-baba tutumu ve belirli ana-baba davranışları, umutsuzluk, yaşam doyumu, öz saygı ve yaşamın amacı ile aynı zamanda ilişkili bulunmuştur. Sonuçlara göre, algılanan ebeveyn özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki kız ergenlerde erkek ergenlere göre daha güçlüdür. Bu çalışmada ebeveyn özelliklerinin ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını hem aynı zamanda hem de boylamsal olarak yordadığı görülmüştür.

Shek’in (2001) araştırmasında, Çinli anababaların tutumlarının çocuklarının psikolojik iyi oluşları ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma 2150 lise öğrencisi ile yapılmıştır. Yapılan analizi sonuçları annenin ve babanın yetiştirme tutumu ile genel psikiyatrik durum, kaygı, depresyon, somatik semptomlar, yaşam amaçları ve ego gücü arasında anlamlı korelasyon olduğunu göstermiştir.

Xia ve Qian (2001) Çin Halk Cumhuriyeti’ndeki Han ve Keija isimli iki etnik gruptan yaşları 16-22 arasında değişen 127 ergenle yaptıkları araştırmada akıl sağlığı problemleri ile ebeveyn reddi arasında ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmada Ebeveyn Stilleri Ölçeği ve Ergen Sağlık Durumu Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma sonuçları ebeveyn reddi ile ergenlerin yaşadığı psikolojik problemler arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Pantke, Slade (2006) genç yetişkinlerin geçmişe yönelik hatırladıkları anababa tutumu ve iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yaptıkları araştırmada, 300 üniversite öğrencisinin üzerinde çalışmışlardır. Araştırmada kullanılan ölçekler Ebeveyn Bağı Ölçeği, the Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Mental Sağlık Index-5'tir. Araştırma bulgularına göre ebeveynlerden algılanan yüksek koruma psikolojik sağlıkla ilişkilidir.

Corsano, Majorano ve Champretavy (2006) yaptıkları araştırmanın konusu psikolojik iyi oluş ile anababalarla ilişkilerdir. Araştırma 11–19 yaş arasında 330 ergen üzerinde an araştırmada kişiler arası ilişkiler, aile ilişkileri ve yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma için gerekli olan veriler Ergenler ve Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği, Kişilerarası İlişkiler Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin anne babasıyla ilişkilerinin onların psikolojik iyi oluşu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gilbert Baldwin, Baccus ve Palmer, (2006) yaptıkları araştırmada ailede yaşananların ve anababa tutumlarının bireyin kendisine ilişkin tutumunu nasıl etkilediğini incelemişlerdir. 197 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırma reddedici ve fazla korumacı ailelerin çocuklarının kendinden nefret etmeye ve kendini eleştirmeye meyilli olduğunu göstermektedir. Diğer yandan ılımlı ana baba tutumu, kendinden nefret etme ve kendini eleştirme değişkenleri ile negatif yönde ilişkilidir. Araştırmanın diğer bulgusu olumsuz anababa tutumlarının kendini eleştirme yoluyla depresyonu yordadığını göstermektedir.

Vulic ve Macuka (2006) örneklemini 10-16 yaş arasında 331 çocuktan oluşan araştırmada algılanan aile ilişkileri ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmada ebeveyn kabul red algısı Aile İlişkilerinin Kalitesi Ölçeği ile ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre depresyonun en güçlü yordayıcısının anne baba reddi olduğu tespit edilmiştir.

Milevski Schlechter, Netter, (2007) araştırmasında ana-baba tutumlarının yaşam doyumu, benlik saygısı ve depresyonla ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 9-11 sınıflara devam eden 272 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonuçları açıklayıcı/otoriter anneliğin, yüksek özsaygı, yaşam doyumu ve depresyonla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre açıklayıcı/otoriter anneye sahip ergenlerin öz saygı ve yaşam doyumu yüksek iken, depresyon düzeyleri düşüktür. Bulgular, izin verici olan anneye kıyasla açıklayıcı/otoriter anne tutumu altında yetişen ergenlerde öz saygı ve hayattan tatmin olma durumunun daha yüksek seviyelerde olduğunu göstermektedir. Araştırmada babaya özgü tutumların ise çocuğun psikolojik gelişiminde etkisi olmakla birlikte bunun anneye özgü tutumlar kadar belirgin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çeçen (2008) bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin yaşam doyumunun yordayıp yordamadığını belirlemeyi amaçladığı araştırmasında 250 kız, 143 erkek toplam 393 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği, Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma bulguları yaşam doyum ile bireysel, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu orta ve görece olarak güçlü düzeyde ilişkiler olduğunu göstermiştir.. Yaşam doyumunu yordamaya en fazla katkıda bulunan değişkenin bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutu olduğu, bunu sırasıyla aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılık değişkenlerinin izlediği saptanmıştır.

Doğan (2008) tarafından yapılan araştırmada aile ve arkadaştan alınan sosyal destek ve iyilik halinin boyutları olan maneviyat, kendini yönetme, serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini (sosmatizasyon, depresyon, anksiyete, öfke-saldırganlık) ne derecede yordadığı incelenmiştir. Çalışmaya üniversitede okuyan 208 kız, 46 erkek olmak üzere 254 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, depresyon belirtilerini en iyi yordayan değişken kendini yönetme, ikinci yordayıcı değişken aile desteği, üçüncü değişken ise arkadaşlık desteği olmuştur.

Kapçı, Hamamcı (2010) aile işlevleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünü araştırmışlardır. Çalışmaya 352 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda aile işlevlerinin duygusal yalıtılmışlık, zedelenmiş sınırlar, yetersizlik ve adil-sorumlu-kaygılı şema alanlarını yordadığı ortaya konulmuştur. Bulgular bu dört şema alanının psikolojik belirtileri yordadığını göstermektedir. Bu noktadan hareketle aile ortamından algılanan olayların bilişsel açıdan bireyin psikolojik durumunu etkilediği belirtilmiştir.

2.6.3. Psikolojik İyi Oluş İle İlişkili Farklı Değişkenlerle İlgili Araştırmalar

Sarı (2003), cinsiyet, duygusal ilişki statüsü, kalınan yer, akademik not ortalaması ile üniversite öğrencilerinin iyilik hali arasında ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttüğü çalışmanın örneklemini 506 üniversite öğrencisi ile oluşturmuştur. Veriler, İyilik Hali Envanteri ve Demografik Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. İyilik Hali Envanterinin alt ölçeklerinden (ilişkisel benlik, sosyal ilgi ve empati, iç tutarlılık, başarı oryantasyonu, fiziksel iyilik hali, mizah, sevgi ve çevresel duyarlılık) alınan puanların cinsiyet, duygusal ilişki statüsü, kalınan yer ve akademik not ortalamasına göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma bulguları, iç tutarlılık, sevgi ve çevresel duyarlılık alt ölçeklerinde erkek öğrenciler lehine, sosyal ilgi ve empati alt ölçeğinde ise kız öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bulgular, aynı zamanda duygusal ilişki içinde olan öğrencilerin sevgi alt ölçeğinden olmayanlara göre daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Duygusal ilişki içinde olmayan öğrenciler ise fiziksel iyilik hali alt ölçeğinde olanlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Araştırma sonuçları kalınan yerin İyilik Hali açısından etkili olmadığını göstermektedir. Bunun yanın sıra bulgular, akademik not ortalaması 90 ile 100 arasında olan öğrencilerin başarı oryantasyonu alt ölçeğinden akademik ortalaması 50 ile 70 arasında ve 50'den düşük olanlara göre daha yüksek puan aldıklarına işaret etmektedir.

Cenkseven (2004), üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi konulu araştırmasında üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının; dışadönüklük, nevrozizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk

düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından yordayıp yordanmadığını incelemiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler: Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Rotter'ın İç-Dış Kontrol Ölçeği, Eysenck Kişilik Envanteri ve Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri'dir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre “yaşam doyumu” ve “öznel iyi olma”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “özerklik”, “çevresel hakimiyet” “kendini kabul” ve “psikolojik iyi olma” puanlarının yüksek sosyo-ekonomik düzey lehinde farklılaştığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre de öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutlarında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin dış kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre hem “öznel iyi olma” ve bileşenleri, hem de “psikolojik iyi olma” ve boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştıkları belirlenmiştir. Sonuçlar yüksek öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağı düzeyine sahip kişilerin daha fazla öznel ve psikolojik iyi olma ifade ettiklerini göstermektedir. Araştırma sonuçları öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrozizm, flört ve arkadaşlarla iliksiden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenlerinin psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Ancak analiz sonucunda algılanan sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür.

Doğan (2006), araştırmasında üniversite öğrencilerinin iyilik halini etkileyen değişkenleri saptamayı amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini 936 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak İyilik Hali Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, gelecekte ilgili düşünceler, aile desteği ve arkadaş desteği değişkenlerine göre öğrencilerin iyilik halinin farklı olduğunu göstermiştir. Aileden alınan sosyal destek ve ilginin artmasına paralel olarak iyilik halinin yükseldiği bulgusuna erişilmiştir. Arkadaş destek düzeyinin artmasına paralel olarak da öğrencilerin iyilik hali puan ortalamalarının yükseldiği saptanmıştır. Sonuçlara göre, ailelerinden ve arkadaşlarından yeterince destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşüncelere sahip üniversite öğrencilerinin iyilik halinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna karşın, alkol ve sigara kullanıp kullanmama değişkenlerine göre öğrencilerin iyilik hali düzeylerinde anlamlı fark saptanmamıştır.

Tuzgöl-Dost (2006) araştırmasında, cinsiyet, algılanan ekonomik durum algılanan anne-baba tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inanç ve denetim odağı değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi 700 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri Öznel iyi Oluş Ölçeği ile belirlenirken, diğer veriler Rotter'ın iç-Dış Kontrol Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Diğer yandan, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, algılanan ekonomik durumları, algılanan ana-baba tutumları, fiziksel görünüşlerinden memnuniyetleri, dini inançları ve denetim odakları açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırmada akademik olarak başarılı öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri başarısız ve orta düzeyde başarılı öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinden yüksek bulunurken, orta düzeyde başarılı öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri başarısız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulgusu algılanan anne baba tutumu demokratik olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin algılanan anne-baba tutumu ilgisiz ve aşırı koruyucu olan anne olan öğrencilerden daha yüksek oluşudur.

Tuzgöl-Dost'un (2007) yaptığı araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre incelemektir. Araştırmanın örneklemi 403 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma için gerekli veriler Yaşam Doyumu Ölçeği; UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları kızların yaşam doyumunun erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ve algılanan akademik başarıları yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun algılanan akademik başarıları orta ve düşük olanların yaşam doyumundan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Timur (2008) boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi konulu araştırmasında yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmada ayrıca evli ve boşanma sürecindeki kişilerin eş desteği açısından farklı olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırma Ankara, İstanbul, İzmir, Bursa, Antalya ve Çorum aile mahkemelerine boşanmak üzere başvuran çiftler ile Ankara, Samsun, İzmit, Bolu illerindeki evli çiftler olmak üzere toplam 224 kişi üzerinde yürütülmüştür. Araştırma grubuna Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gülaçtı (2009) tarafından yapılan sosyal beceri eğitime yönelik bir grup rehberliği programının öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerine, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş durumlarına etkisini incelediği çalışma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Çalışmada öğrenciler sosyal becerisi, psikolojik ve öznel iyi oluş durumu düşük, deney ve kontrol grubu şeklinde ayrılmış, deney grubuna 12 hafta sosyal beceri eğitimi uygulanmış, kontrol grubuna ise bu süreçte herhangi bir işlem yapılmamıştır. İlgili problem alanlarına göre ölçeklerin ön ve son test şeklinde uygulandığı çalışmada, deney grubundaki öğrencilerin sosyal beceri, psikolojik ve öznel iyi oluş durumlarında kontrol grubuna göre bir artma olduğu; sosyal beceri alt boyutlarından duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal kontrol, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine göre daha yüksek diğer alt boyutlardan duyuşsal duyarlılık ve sosyal anlatımcılık düzeyleri bakımından anlamlı olmadığı; eğitime katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyutlarından otonomi, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, kendini kabul düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyut düzeylerine göre daha yüksek bulunmuş ancak diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı düzeyleri bakımından anlamlı olmadığı bulgulanmıştır.

Akın (2009) 544 üniversite öğrencisi üzerinde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisini incelediği deneysel çalışmasında deney grubunda yer alan deneklere araştırmacı tarafından geliştirilen 9 oturumluk Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışma uygulanmıştır, deney grubuyla paralel olarak gerçekleştirilen plasebo grubu etkinliklerinde ise, terapötik etkisi olmayan ve verimli ders çalışma teknikleri ve zaman yönetimi konularıyla ilişkili olan çeşitli bilgilerden ve tartışma temelli etkinliklerden oluşan 6 oturumluk bir uygulama yapılmıştır. Kontrol grubunda bulunan deneklere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma bulguları Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerini artırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğunu ortaya koymuştur. Plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanlar arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Gürel (2009) Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde 372 öğrenci üzerinde bütünsel ve ayrıntısal düşünme stillerinin psikolojik iyi olma haline etkisini incelediği çalışmasında, veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Düşünme Stilleri Envanterini kullanmıştır. Araştırma sonuçları bütünsel düşünme puanları düşük olanların, iyi olma hali sonuçlarının ayrıntısal düşünme anketinde düşük veya yüksek puan almalarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik iyi olma hali yüksek olan bireylerin düşünme stillerinden birini tercih etmeleri ve bu stilde de yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Buna karşın, çalışmada bütünsel düşünme anketinde yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, benzer şekilde ayrıntısal düşünme anketinde yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların psikolojik iyi olma puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmadığı, benzer şekilde ayrıntısal düşünme anketinde yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların psikolojik iyi olma puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmadığı, kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Arıcı (2011) üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılarının ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmasının örneklemi farklı fakültelerde öğrenim gören 690 öğrenciden oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılarını belirlemek amacıyla, Toplumsal Cinsiyet Oluşumu Ölçeği, Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerini geleneksel algılama düzeyi düşük olanların yüksek olanlara göre kişisel gelişim boyutu dışında psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu; söz konusu rolleri eşitlikçi algılama düzeyi yüksek olanların ise düşük olanlara göre tüm boyutlarıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

İşgör (2011) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarını bazı değişkenler (yerleşim yeri, lise türü, sosyo-ekonomik düzey, dini bir cemaat/görüşe sahip olma ve ailenin algılanan dindarlık durumu) açısından incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma 570 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Muhafazakâr Yaşam Tarzı Ölçeği ve bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada, muhafazakâr yaşam tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu, yerleşim yeri, sosyo-ekonomik düzey ve ailenin algılanan dindarlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir.

Hamurcu (2011) araştırmasında ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluş oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın verileri Kayseri il merkezinde bulunan Anadolu lisesi, genel lise ve meslek lisesinde okumakta olan 1250 ergenden toplanmıştır. Araştırmada “Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği”, “Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin cinsiyetleri ile yaşam amacı ve öz kabul düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ergenlerin devam ettikleri okul türleri ile çevresel hâkimiyet ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ergenlerin sınıf seviyeleri ile yaşam amaçları düzeyleri arasında; baba eğitim durumları ile özerklik ve bireysel gelişim iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Anne eğitim durumları ile

diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunduğu belirtilmiştir. Ayrıca ergenlerin başarı ihtiyacı ile psikolojik iyi oluşun bütün boyutları (özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz kabul) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Ergenlerin ilişki ihtiyacı ile özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Ergenlerin özerklik ihtiyacı ile çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve özerklik düzeyleri arasında anlamlı ilişki varken, ergenlerin başatlık ihtiyacı ile kendini kabul, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amaçları ve özerklik düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ergenlerin akademik, duygusal ve sosyal yetkinlik inançları ise psikolojik iyi oluşun bütün boyutları (özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz kabul) ile ilişki içindedir.

Kuyumcu (2012) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme puanlarının ülke ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu Türk (349) ve İngiliz (251) üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmada öğrencilerin duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme düzeylerini belirlemek için Toronto Aleksitimi-20, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyi İngiliz öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Kızların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermediği ve Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığı bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırmalara bakıldığında kendini affetme ve geçmişe yönelik anne kabul red algısının psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Kendini affetme psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı iken, kendini affetmede yaşanan zorlukların kendine saygıyı engellediği gibi depresyon, öfke, anksiyete gibi patolojik sonuçlar doğurabildiği araştırmalardan elde edilen sonuçlardır. Araştırmalar kendini affetme düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının yüksek

olduğunu göstermektedir. Araştırmalar kendini affetmenin psikolojik sağlığa hizmet eden bir süreç olduğunu göstermekle birlikte, kendini affetme psikolojik iyi oluşun kendini kabul, olumlu ilişkiler, yaşam amacı gibi bileşenleriyle de olumlu ilişki içindedir. Araştırmalar bireylerin geçmişte ebeveynleriyle olan ilişki kalitelerinin bugünkü yaşantılarını etkilediği yönündedir. Araştırmalar bireylerin annelerinden kabul gördükleri ya da red edildiklerine dair algılarının onların yetişkin yaşamında psikolojik iyi olma durumlarını etkilediğini göstermektedir. Geçmişe yönelik kabul algısı yüksek olan bireylerin ya da benzer şekilde ebeveynlerinden ilgi gören, demokratik tutuma sahip anne baba ile yetişen, aile bütünlüğü duygusuna sahip bireylerin yaşamda daha aktif yer aldığı, daha doyurucu ilişkilere sahip olduğu, sonuç olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümünde, araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modele uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı ve derecesi ortaya konmaya çalışılmıştır (Crano ve Brewer, 2002). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri bağımlı değişken, kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı ve demografik değişkenler bağımsız değişkenler olarak alınmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma, 2011-2012 eğitim ve öğretim yılında Ankara ili Gazi Üniversitesinde dört farklı fakültede öğrenim gören 347 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine, yaşlarına, öğrenim gördükleri fakültelere ve sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Öğrencilerin Cinsiyet, Algıladıkları Akademik Başarı, Öğrenim Gördükleri Fakülte ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları

Değişken	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Kız	185	53.3
	Erkek	162	46.7
Algılanan akademik başarı	Düşük	35	10.1
	Orta	198	57.1
	Yüksek	114	32.9
Sınıf	1.sınıf	92	26.4
	2.sınıf	87	25.1
	3.sınıf	80	23.1
	4.sınıf	88	25.4
Öğrenim görülen Fakülte	Hukuk Fak.	40	11.5
	Eğitim Fak.	146	42.1
	İİBF	127	36.6
	Fen Ed.Fak.	34	9.8

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin 185'inin (%53.3) kız, 162'sinin (%46.7) erkek olduğu görülmektedir. Çalışma grubunun 92'si (%26.4) 1.sınıf, 87'i (% 25.1) 2. sınıf, 80'i (% 23.1) 3.sınıf, 88'i ise (%25.4) 4. sınıf öğrencisidir. Çalışmaya katılan öğrencilerden 35'i (%10.1) kendini akademik olarak düşük düzeyde başarılı algılamakta, 198'i (%57.1) kendini orta düzeyde başarılı algılamaktadır. Öğrencilerden 114'i (%32.9)'ünün ise kendini akademik anlamda yüksek düzeyde başarılı algıladığı görülmektedir. Öğrencilerden 40'i (%11.5) Hukuk Fakültesi'nde, 146'si (%42.1) Gazi Eğitim Fakültesi'nde, 127'si (%36.5) İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde, 34'ü (%9.8)'i ise Fen Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim görmektedirler.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Psikolojik İyi Olma Ölçeği (Ek-2), Hearland Affetme Ölçeği (Ek-3), Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Formu (Ek-4) ve kişisel bilgi formu (Ek-1) kullanılmıştır.

3.3.1. Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİÖÖ)

Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Ryff (1989) tarafından bireylerin psikolojik iyi oluş halini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek altı boyuttan (kendini kabul,

bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, otonomi) oluşmaktadır. Ryff (2005) psikolojik iyi oluşu ölçmek için 18, 54 ve 84 maddeden oluşan üç ayrı uzunlukta üç ayrı ölçek sunmaktadır. PİÖÖ'nün versiyonlarına ek olarak Dierendonck (2005) orijinal ölçek olan 84 madde içerisinden madde toplam korelasyonları yüksek olan maddeleri seçerek yeni bir versiyon oluşturmuştur. Yapılan çalışmalar 39 maddelik ölçeğin güvenirlik katsayısının diğer versiyonlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. PİÖÖ'nün Türkçeye uyarlaması Cenkseven (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cenkseven'in (2004), 475 üniversite öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, ölçekte yer alan 84 maddenin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinden elde edilen elde edilen toplam puanla korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir (Cenkseven, 2004). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları diğerleriyle olumlu ilişkilerin .83, otonominin .78; çevresel hakimiyetin .77; bireysel gelişim .74; yaşam amacının .76; kendini kabulün ise güvenirlik katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin toplam Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının ise .93; test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise .84 olduğu belirlenmiştir.

Cenkseven (2004) tarafından Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilen PİÖÖ'nün 39 maddelik kısa formu ise Gürel (2009) tarafından geliştirilmiş ve kullanılmıştır. Gürel (2009) ölçeğin altı faktörden oluşan kısa formun Cronbach Alpha değerinin .90 bulunduğunu kaydetmiştir. Aynı çalışmada testi yarıya bölme yöntemiyle bulunan iç tutarlılık katsayısı ise .84 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada PİÖÖ'nün Gürel (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmış 39 maddelik 6'lı likert tipi kısa formu kullanılmıştır. Bu araştırmada her bir alt ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .74 ile .84 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin tamamı için bulunan Cronbach Alpha değeri ise .93'tür.

3.3.2.Heartland Affetme Ölçeği

Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen Bugay (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 18 maddelik 7'li Likert tipi bir ölçektir. Bugay (2010) tarafından ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu 376 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur. Geçerlilik çalışması için yapılan

açımlayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin üç boyutunun birlikte toplam varyansın %45.46'sini açıkladığı görülmüştür. Bu ölçeğin yapı geçerliliğine yeterli düzeyde sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca tüm maddelerin orijinal forma uygun olarak kendi boyutlarında yer aldığı görülmüştür. Ölçeğin orijinaline uygun olarak üç faktörlü yapıya sahip olduğu ve Türk örnekleme için uygunluğu tespit edilmiştir. [$\chi^2 (124) = 289.49$, $p = .00$; $\chi^2/df\text{-ratio} = 2.33$; GFI = .92, CFI = .90, RMSEA = .06]. Ayrıca geçerlik çalışması kapsamında madde toplam korelasyonunda tüm maddeler .30'un üzerinde bulunmuştur. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Boyutların her biri 6 maddeden oluşmakta olup tek başına bir ölçek olarak kullanılabilir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 bulunmuştur. Bu çalışmada kendini affetme alt boyutu kullanılmış ve ölçeğin Cronbach Alfa değeri .86 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Yetişkin Formu (Yetişkin EKRÖ)

Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (EKRÖ) Rohner ve arkadaşları (1978) tarafından geçmişe yönelik algılanan ebeveyn kabul ve reddini ölçmek geliştirilmiştir. Altmış maddeden oluşan Yetişkin EKRÖ'nün dört alt ölçeği bulunmaktadır. Yetişkin EKRÖ, anne ve baba için ayrı ayrı doldurulmakta, baba ile ilişkide algılanmış olan kabul-reddin değerlendirildiği EKRÖ, "Baba EKRÖ", anne ile ilişkide algılanmış olan kabul-reddin değerlendirildiği EKRÖ ise, "Anne EKRÖ" olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışmada EKRÖ'nün anne formu kullanılmıştır.

EKRÖ'de dörtlü likert tipi bir ölçek olup maddeler “hemen hemen her zaman doğru” (4 puan), “bazen doğru” (3 puan), “nadiren doğru” (2 puan), “hiç bir zaman doğru değil” (1 puan) şeklinde puanlanmaktadır. EKRÖ'den elde edilecek toplam puan 60 ile 240 arasında değişmekte; 60 puan en yüksek düzeyde kabul algısını gösterirken, 240 puan en yüksek düzeyde red algısını göstermektedir.

EKRÖ 26'dan fazla dile çevrilmiş ve yaklaşık 60 ülkede, 230'dan fazla çalışmada kullanılmıştır. EKRÖ'nün çeşitli ülkelerde yapılmış olan geçerlik ve güvenilirlik

çalışmaları, EKRÖ' nün birçok ülkede kullanılan güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu göstermiştir (Khaleque and Rohner, 2001).

Yetişkin EKRÖ'nün ülkemizdeki güvenilirlik ve geçerlik çalışması hem “normal” hem de “klinik” örneklemeler üzerinde Varan (2003) tarafından yapılmış ve elde edilen bulgular, Yetişkin EKRÖ' nün ülkemizdeki yetişkinlerin çocuklukta anne ve babaları ile ilişkilerinde yaşamış oldukları kabul ve reddi güvenilir ve geçerli bir biçimde değerlendirdiğini göstermiştir. Yaşları 17 ile 78 arasında değişen yaklaşık 2000 denekle yapılan çalışmada Yetişkin EKRÖ'nün hem Anne hem de Baba formlarına ait alt-ölçeklerin Cronbach Alpha iç-tutarlık katsayıları .86 ile .96 arasında değişmektedir. Her iki form içinde toplam iç-tutarlık katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini irdeleyen faktör analizi sonuçları da, Yetişkin EKRÖ' nün Anne ve Baba formlarının ülkemizdeki geçerliğini desteklemiştir. Uygulanan faktör analizlerinde maddeler öncelikle Rohner'in (1999) çalışmasında olduğu gibi, üç veya dört maddeden oluşan 16 küme haline getirilmiş ve faktör analizi bu 16 kümeye ait alt-puanlara (kümedeki maddelerin toplamı) uygulanmıştır. Uygulanan Oblimin Rotasyonu sonrasında 16 kümenin beklendiği gibi iki ayrı faktöre yüklendiği görülmüştür. Özdeğerleri Anne formu için 10.19 ve 1.85, Baba formu için ise 9.94 ve 2.04 olan bu iki faktöre yüklenen kümeler incelendiğinde, birinci faktör “Red”, ikinci faktör ise “Kabul” olarak isimlendirilmiştir. Bu iki faktörün açıkladığı toplam varyans Anne formu için %75.23, Baba formu için %74.87 olarak belirmiştir. Bu sonuçları Yetişkin EKRÖ'nün, Türk yetişkinlerin çocuklukta anne-babalarıyla ilişkilerinde algılamış oldukları kabul ve reddi güvenilir ve geçerli bir biçimde değerlendirdiğini göstermektedir.

Bu araştırmada Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne Formu için hesaplanan güvenilirliği Cronbach Alpha değeri .77 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin (cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri fakülte ve algıladıkları akademik başarıları) belirlenmesi amacıyla öğrencilere ayrıca kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmacı, araştırma grubunu oluşturan Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nde bulunan ilgili bölümlerde ders veren öğretim görevlileri ile görüşerek onlara yapacağı çalışma hakkında bilgi vermiştir ve öğretim görevlilerinin uygun gördüğü zamanda ders içinde uygulamıştır. Araştırma grubunu oluşturan bölümlere gidilerek araştırmanın amacı ve ilgili bilgiler üniversitenin çeşitli sınıflarına devam eden öğrencilere aktarılmıştır. Araştırmaya gönüllü olmayan öğrenciler alınmamıştır. Öğrencilerden Kişisel Bilgi Formu, “Psikolojik İyi Olma Ölçeği”, “Hearland Affetme Ölçeği” ve Ebeveyn Kabul Red ölçeği Anne Formu’nu yanıtlamaları istenmiştir. Uygulama yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırma ile ilgili uygulamalar tamamlandıktan sonra araştırmada elde edilen veriler SPSS (15.0 versiyonu) programına aktararak çözümlenmiştir. Araştırmada bağımlı değişkenin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz ölçümlerde t testi ve tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda verilerin analizinde Kruskal Wallis ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Araştırmada bağımlı ve bağımsız değişkenin birbiriyle olan ilişkisinin anlaşılması için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve bağımsız değişkenlere dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Teknikleri kullanılmıştır.

Aşamalı çoklu regresyon analizi çok değişkenli bir istatistik teknik olup regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce analizin varsayımlarının incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, öncelikle veri setinde eksik veri olup olmadığı kontrol edilmiştir. Araştırmadaki gözlem sayısının (N=347) çoklu regresyon analizi için yeterli olduğu belirlenmiştir. Değişkenlere ilişkin puanlar z istatistiğine dönüştürülmüş ve tek değişkenli uç değer gösteren 15 gözlem, veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değer incelemesi için Mahalonobis uzaklık değeri hesaplanmış ve çok değişkenli uç değer gösteren 1 gözlem de veri setinden çıkarılarak 331 gözlem ile incelemelere devam edilmiştir. Değişkenlerin normallik dağılımlarının belirlenmesi amacıyla histogram

grafikleri ve çarpıklık-basıklık katsayıları incelenmiş ve değişkenlerin normallikten aşırı sapma göstermedikleri belirlenmiştir. Çoklu bağlantı problemi için öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş; hesaplanan korelasyon katsayılarının .328 ile .781 arasında değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca çoklu bağlantı için hesaplanan VIF değerinin 10'dan küçük, tolerans değerlerinin de 0,10'dan büyük olduğu saptanmıştır. Değişkenlerin varyanslarının homojenliği Box's M testi ile hesaplanmış ve eşvaryanslılık varsayımının karşılandığı belirlenmiştir. Son olarak otokorelasyonun belirlenmesi amacıyla hesaplanan Durbin Watson katsayısının 1,930 olduğu tespit edilmiştir. Bu değer 1.5 ile 2.5 arasında yer aldığı için değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı görülmektedir.

Aşamalı regresyon analizinde öğrencilerin demografik değişkenleri kategorik olup kategorik olan cinsiyet, sınıf düzeyi, fakülte ve akademik başarı algı değişkenleri “dummy” değişken olarak atanmıştır. Kategorik veriler barındıran regresyon analizlerinde sınıflamalı değişken, düzeylerinden biri dışta bırakılarak düzey sayısının bir eksiği (G-1) kadar üretilen ve “dummy” değişken olarak isimlendirilen yeni yapay değişken oluşturulur. Bu yeni değişkenlerden birinin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olması, ilgili bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2009). Kurulan dummy değişkenlerinin kodlamaları şu şekildedir:

1. Cinsiyet değişkeni için; dummy_cinsiyet: erkek: 0 ve kız: 1 şeklinde kodlanan bir dummy değişken üretilmiştir.
2. Sınıf düzeyi değişkeni için üç tane dummy değişken üretilmiştir:
 - a. Sınıf düzeyi dummy1: 1. sınıf: 1 ve diğer seçenekler: 0
 - b. Sınıf düzeyi dummy2: 2. sınıf: 1 ve diğer seçenekler: 0
 - c. Sınıf düzeyi dummy3: 4. sınıf: 1 ve diğer seçenekler: 0 olarak kodlanmıştır.
3. Algılanan akademik başarı için iki tane dummy değişken üretilmiştir:
 - a. Dummy 1: düşük 1 diğerleri 0
 - b. Dummy 2: yüksek 1 diğerleri 0
4. Fakülteye göre 3 dummy üretilmiştir.
 - a. 1:1 Hukuk Fakültesi diğerleri 0
 - b. 2:1 Eğitim Fakültesi diğerleri 0
 - c. 3:1 İBBF diğerleri 0

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmanın problemleri alt problemler çerçevesinde çözümlenmiş ve sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular psikolojik iyi oluş ve demografik değişkenler, psikolojik iyi oluş, kendini affetme ve geçmişe yönelik anne kabul red algısı arasındaki ilişki ve psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenler olarak üç başlıkta değerlendirilmiştir.

4.1. Psikolojik İyi Oluş ve Demografik Değişkenler

4.1.1. Öğrencilerin Psikolojik iyi oluşları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin psikolojik iyi olma alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla hesaplanan ilişkisiz ölçümlerde t testi sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2

Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre İlişkisiz Ölçümlerde t Testi

Ölçek boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Çevresel hakimiyet	Kız	179	26.46	5.10	.035	.972
	Erkek	152	26.48	6.33		
Yaşam amacı	Kız	179	28.82	5.58	.428	.669
	Erkek	152	28.54	6.14		
Kendini kabul	Kız	179	26.72	5.52	1.406*	.161
	Erkek	152	27.59	5.65		
Otonomi	Kız	179	30.75	6.20	3.216	.001
	Erkek	152	33.05	6.75		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Kız	179	28.54	6.12	.675	.500
	Erkek	152	29.01	6.38		

Kişisel gelişim	Kız	179	33.73	5.23	1.138	.256
	Erkek	152	33.03	5.94		
Psikolojik iyi oluş (toplam)	Kız	179	175.02	25.46	0.876	.382
	Erkek	152	177.69	29.98		

*(p<.01)

Tablo 2’de yer alan bilgiler incelendiğinde, öğrencilerin çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim alt boyutlarındaki psikolojik iyi olma düzeylerinin öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$). Bu durum psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam puanı için de geçerlidir ($p>0.05$). Başka bir ifadeyle, kız ve erkek öğrencilerin çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim alt boyutlarındaki psikolojik iyi olma düzeyleri benzerlik göstermektedir. Araştırma bulguları bu konuda yapılan çalışmalarla (Hori, 2010; Kirkcoldy, Furnham ve Siefen, 2010, Tuzgöl-Dost, 2010) aynı doğrultudadır. Ancak bazı araştırma bulguları (Cenkseven, 2004; Gürel, 2009,; Kuyumcu, 2012) kızların psikolojik iyi oluşunun erkeklerden daha yüksek olduğu yönündedir. Bulgulardaki farklılık araştırmaların farklı çalışma grupları üzerinde yapılmış olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Öğrencilerin otonomi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0.01$). Öğrencilerin cinsiyet bazında ortalama puanları incelendiğinde erkek öğrencilerin (33.05) kız öğrencilere (30.75) göre kendilerini daha bağımsız ve özerk algıladıkları görülmektedir. Bu durum, Türk toplumunda kadın ve erkeğe yüklenen roller dolayısıyla erkek öğrencilerin daha bağımsız olmasından kaynaklı olabilir.

4.1.2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşları Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Göstermekte midir?

Öğrencilerin psikolojik iyi olma alt düzeylerinin öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi olma alt boyutları ölçek puanlarına ilişkin varyansların homojenliği test edilmiştir. Varyansların homojen olduğu Levene testi ile belirlendikten sonra sınıf düzeyine göre öğrencilerin psikolojik iyi olma alt düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3

Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarının Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Çevresel hakimiyet	Gruplar arası	74.082	3	24.694	.761	.516
	Gruplar içi	10606.335	327	32.435		
	Toplam	10680.417	330			
Yaşam amacı	Gruplar arası	49.909	3	16.636	.486	.692
	Gruplar içi	11191.040	327	34.223		
	Toplam	11240.949	330			
Kendini kabul	Gruplar arası	450.935	3	150.312	4.990*	.002
	Gruplar içi	9849.470	327	30.121		
	Toplam	10300.405	330			
Otonomi	Gruplar arası	317.574	3	105.858	2.500	.059
	Gruplar içi	13846.052	327	42.343		
	Toplam	14163.625	330			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Gruplar arası	71.949	3	23.983	.615	.606
	Gruplar içi	12753.229	327			
	Toplam	12825.178	330	39.001		

Kişisel gelişim	Gruplar arası	246.622	3	82.207	2.690*	.046
	Gruplar içi	9993.498	327	30.561		
	Toplam	10240.121	330			
Psikolojik iyi oluş (toplam)	Gruplar arası	4839.623	3	1613.208	2.136	0.95
	Gruplar içi	246910.063	327			
	Toplam	251749.686	330	755.077		

* (p<0.05).

Tablo 3’de yer alan bilgiler incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeğinin çevresel hakimiyet, yaşam amacı, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunda ve ölçeğin tamamında öğrenci cevaplarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

Kendini kabul ve kişisel gelişim özelliklerinin ise sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p<0.05). Öğrencilerin kendini kabul ve kişisel gelişim boyutlarındaki farklılığın hangi sınıf düzeylerinde olduğunun belirlenmesi amacıyla her iki boyut için LSD testi hesaplanmıştır.

Kendini kabul psikolojik iyi olma düzeylerinin sınıf düzeyi bazında çoklu grup karşılaştırma sonuçları Tablo 4’da yer almaktadır.

Tablo 4

Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Bazında Kendini Kabul Ortalama Farklar İçin Çok Gruplu Karşılaştırma Sonuçları-LSD Testi

Sınıf (I)	Sınıf (J)	Ortalama Fark (I-J)	SE	p
1.sınıf	2.sınıf	-.53	.85	.532
	3.sınıf	-1.50	.85	.077
	4.sınıf	-3.03(*)	.83	.000
2.sınıf	1.sınıf	.53	.85	.532
	3.sınıf	-.97	.88	.269
	4.sınıf	-2.50(*)	.86	.004

3. sınıf	1.sınıf	1.50	.85	.077
	2.sınıf	.97	.876	.269
	4.sınıf	-1.53	.86	.077
4. sınıf	1.sınıf	3.03(*)	.83	.000
	2.sınıf	2.50(*)	.86	.004
	3.sınıf	1.53	.86	.077

*(p<0.05).

Tablo 4’de yer alan bilgiler incelendiğinde, öğrencilerin kendini kabul psikolojik iyi olma düzeylerinin birinci sınıf-dördüncü sınıf; ikinci sınıf-dördüncü sınıf öğrencileri arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($p<0.05$). Birinci sınıf, ikinci sınıf ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin kendini kabul düzeyine ilişkin ortalamaları incelendiğinde ise, dördüncü sınıf öğrencilerinin kendini kabul etme düzeylerinin birinci sınıfta ve ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Birinci ve ikinci sınıf öğrencileri üniversiteye ya da bölümüne yeni alışıırken; dördüncü sınıf öğrencilerinin üniversiteden mezun olmak üzere olması kendilerine bakış açısını etkileyerek kabul düzeyinde farklılıklar yaratabilir. Son sınıf öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin yüksek olması başka bir araştırmada (Altıok, Ek ve Koruklu, 2010) da desteklenmektedir.

Kişisel gelişim psikolojik iyi olma düzeylerinin sınıf düzeyi bazında çoklu grup karşılaştırma sonuçları Tablo 5’de yer almaktadır.

Tablo 5

Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Bazında Kişisel Gelişim Ortalama Farklar İçin Çok Gruplu Karşılaştırma Sonuçları-Lsd Testi

Sınıf (I)	Sınıf (J)	Ortalama Fark (I-J)	SE	p
1.sınıf	2.sınıf	-1.65	.86	.055
	3.sınıf	-1.83(*)	.85	.033
	4.sınıf	-2.18(*)	.84	.010
2.sınıf	1.sınıf	1.65	.86	.055
	3.sınıf	-.18	.88	.837
	4.sınıf	-.53	.87	.539

3. sınıf	1.sınıf	1.83(*)	.85	.033
	2.sınıf	.18	.88	.837
	4.sınıf	-.35	.87	.684
4. sınıf	1.sınıf	2.18(*)	.84	.010
	2.sınıf	.53	.87	.539
	3.sınıf	.35	.87	.684

* (p<0.05).

Tablo 5’de öğrencilerin kişisel gelişim düzeylerinin sınıf düzeyi bazında ortalama çoklu karşılaştırma değerleri incelendiğinde; birinci sınıf öğrencilerinin kişisel gelişim düzeylerinin üçüncü sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (p<0.05). Diğer sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin kişisel gelişim düzeyleri ise anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Birinci sınıf, üçüncü sınıf ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin kişisel gelişim düzeyleri ortalama farkları Tablo 5’de incelendiğinde, birinci sınıf öğrencilerinin kişisel gelişim düzeylerinin üçüncü sınıf ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerden anlamlı bir şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Birinci sınıf öğrencilerinin üçüncü sınıf ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerden kişisel gelişim düzeylerinin düşük olması, öğrencilerin üniversiteye yeni başlamaları dolayısıyla kişisel gelişim alanlarını henüz tanımamalarından kaynaklı olabilir.

4.1.3.Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları akademik algılarına göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin psikolojik iyi olma ölçeğinde yer alan çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kişisel gelişim alt boyutlarında öğrenci görüşlerinin öğrencilerin algıladıkları akademik başarıya göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, öncelikle öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeylerine göre psikolojik iyi olma ölçeğinden almış oldukları puanların varyanslarının homojenliği test edilmiş; varyansların homojen olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin algıladıkları akademik başarı

düzeyleri bakımından psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki farklılıklar Kruskal Wallis testi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6

Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarının Algıladıkları Akademik Başarıya Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Grup	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Çevresel hakimiyet	Düşük	27	84.78	2	46.843	.000*
	Orta	193	152.19			
	Yüksek	111	209.76			
Yaşam amacı	Düşük	27	84.48	2	44.207	.000*
	Orta	193	153.41			
	Yüksek	111	207.71			
Kendini kabul	Düşük	27	82.46	2	48.141	.000*
	Orta	193	152.37			
	Yüksek	111	210.02			
Otonomi	Düşük	27	125.61	2	5.966	.000*
	Orta	193	166.06			
	Yüksek	111	175.71			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Düşük	27	114.41	2	17.488	.000*
	Orta	193	158.19			
	Yüksek	111	192.13			
Kişisel gelişim	Düşük	27	79.43	2	38.925	.000*
	Orta	193	157.71			
	Yüksek	111	201.47			
Psikolojik iyi oluş (toplam)	Düşük	27	82.04	2	47.445	.000*
	Orta	193	152.73			
	Yüksek	111	209.50			

* (p<0.05).

Tablo 6’da yer alan bilgiler incelendiğinde, öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyine göre psikolojik iyi olma ölçeğinde yer alan tüm alt boyutlardaki

düzeylerinin ve ölçeğin tamamına ilişkin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<0.05$). Başka bir ifadeyle, öğrencilerin çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kişisel gelişim düzeyleri öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeylerinden en az ikisi içinde farklılık göstermektedir.

Öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyine göre hangi gruplar arasında psikolojik iyi olma düzeylerinin farklılaştığının belirlenmesi amacıyla her bir alt boyut için Mann Whitney U testi hesaplanmıştır.

Öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeylerinin algıladıkları akademik başarı düzeylerinden hangi gruplar için farklılaştığının belirlenmesi amacıyla hesaplanan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7

Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Çevresel Hakimiyet Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek boyutları	Akademik algı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Çevresel hakimiyet	Düşük	27	66.46	1794.50	1416.500	-3.846	.000*
	Orta	193	116.66	22515.50			
	Düşük	27	32.31	872.50	494.500	-5.400	.000*
	Yüksek	111	78.55	8718.50			
	Orta	193	132.53	25579.00	6858.000	-5.233	.000*
	Yüksek	111	187.22	20781.00			

* ($p<0.05$).

Tablo 7 incelendiğinde, öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeylerinin öğrencilerin algıladıkları başarı düzeylerinin tümüne göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin algıladıkları başarıya göre sıra ortalamaları ve toplamaları incelendiğinde; çevresel hakimiyeti en yüksek olan öğrencilerin algıladıkları akademik başarısı yüksek olan öğrencilerden oluştuğu; çevresel hakimiyeti en düşük olan öğrencilerin ise akademik başarısını da düşük algılayan öğrenciler olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyi arttıkça çevresel hakimiyet düzeyleri de artma eğilimi göstermektedir. Akademik başarının yüksek oluşu bireyin varolan imkanlarını kendisi için uygun olan doğrultuda kullandığının bir göstergesidir. Böylece kişide çevresini kontrol edebildiğine dair bir algı oluşması beklenen bir durumdur.

Öğrencilerin yaşam amacı düzeylerinin algıladıkları akademik başarı düzeylerinden hangi gruplar için farklılaştığının belirlenmesi amacıyla hesaplanan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8

Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Yaşam Amacı Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek boyutları	Akademik algı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Yaşam amacı	Düşük	27	65.89	1779.00	1401.000	-3.896	.000*
	Orta	193	116.74	22531.00			
	Düşük	27	32.59	880.00	502.000	-5.369	.000*
	Yüksek	111	78.48	8711.00			
	Orta	193	133.67	25799.00	7078.000	-4.936	.000*
	Yüksek	111	185.23	20561.00			

* (p<0.05).

Tablo 8’de öğrencilerin yaşam amacı düzeylerinin öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeylerinin tümünde anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyine göre yaşam amacı sıra ortalamaları ve toplam puanları incelendiğinde; öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyi arttıkça yaşam amacı düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle, algıladıkları akademik başarı düzeyi en yüksek olan öğrencilerin yaşam amacı düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Akademik başarının yüksek oluşu amaç belirlemeyi kolaylaştırırken ve bu amacı gerçekleştireceğine dair inanç oluşturan bir unsur olabilir. İnsanların bir işi başarıp başaramayacağına ilişkin kararını geçmiş yaşantılarına bağlı olarak verdiği düşünülürse, akademik başarının kişiye gerçekleştirebileceği amaçlar belirleme olanağı sunması kaçınılmaz bir sonuçtur.

Öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin algıladıkları akademik başarı düzeylerinden hangi gruplar için farklılaştığının belirlenmesi amacıyla hesaplanan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 9’de yer almaktadır.

Tablo 9

Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Kendini Kabul Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek boyutları	Akademik algı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Kendini kabul	Düşük	27	65.22	1761.00	1383.000	-	.000*
	Orta	193	116.83	22549.00		3.953	
	Düşük	27	31.24	843.50	465.500	-	.000*
	Yüksek	111	78.81	8747.50		5.556	
	Orta	193	132.54	25579.50	6858.500	-	.000*
	Yüksek	111	187.21	20780.50		5.232	

* (p<0.05).

Tablo 9’da yer alan bilgiler doğrultusunda öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyi bazında kendini kabul düzeylerinin tüm gruplarda anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0.05). Öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyine göre kendini kabul etme puanlarının sıra ortalaması ve toplamı incelendiğinde, akademik başarısının yüksek olduğunu belirten öğrencilerin kendini kabul etme düzeylerinin de diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu; başarısının düşük olduğunu belirten öğrencilerin ise kendini kabul etme düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin otonomi düzeylerinin algıladıkları akademik başarı düzeylerinden hangi gruplar için farklılaştığının belirlenmesi amacıyla hesaplanan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 10

Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Otonomi Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek boyutları	Akademik algı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Otonomi	Düşük	27	86.15	2326.00	1948.000	-	.034*
	Orta	193	113.91	21984.00		2.125	
	Düşük	27	53.46	1443.50	1065.500	-	.020*
	Yüksek	111	73.40	8147.50		2.328	
	Orta	193	149.16	28787.50	10066.500	-.875	.381
	Yüksek	111	158.31	17572.50			

* (p<0.05).

Tablo 10 incelendiğinde, öğrencilerin otonomi düzeylerinin öğrencilerin algıladıkları akademik başarılarına göre düşük-orta ile düşük yüksek grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0.05$); orta-yüksek grupları arasında ise bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) belirlenmiştir. Öğrencilerin sıra ortalamaları ve sıra toplamaları incelendiğinde, akademik başarısının düşük olduğunu belirten öğrencilerin otonomi düzeyleri akademik başarısının orta düzeyde ya da yüksek düzeyde olduğunu belirten öğrencilere göre daha düşüktür. Başka bir deyişle, akademik başarısını düşük olarak algılayan öğrencilerin bağımsızlık düzeyi diğer öğrencilere göre daha düşüktür. Algılanan akademik başarı üniversite öğrencilerinin bireysel karar verme ve bağımsız davranabilme düzeylerini etkileyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeylerinin algıladıkları akademik başarı düzeylerinden hangi gruplar için farklılaştığının belirlenmesi amacıyla hesaplanan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11

*Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyleri
Mann Whitney U Testi Sonuçları*

Ölçek boyutları	Akademik algı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Düşük	27	83.52	2255.00	1877.000	-	.018*
	Orta	193	114.27	22055.00		2.356	
	Düşük	27	44.89	1212.00	834.000	-	.000*
	Yüksek	111	75.49	8379.00		3.579	
	Orta	193	140.92	27197.00	8476.000	-	.002*
	Yüksek	111	172.64	19163.00		3.037	

* (p<0.05).

Tablo 11’de diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunda öğrenci puanlarının öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeylerinin tamamı için farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0.05). Öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeylerine göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının sıra ortalamaları ve toplamaları incelendiğinde; akademik başarısını düşük algılayan öğrencilerin diğer kişilerle olumlu ilişki kurma düzeylerinin de düşük olduğu belirlenmiştir. Akademik başarılarının yüksek olduğunu belirten öğrencilerin de diğerleriyle olumlu ilişki kurma psikolojik iyi olma düzeyi diğer öğrencilere göre daha yüksektir. Akademik başarı algısı bireylere sosyal ortamlarda daha rahat davranmaları yönünde bir güven veriyor olmasının yanında, başarılı olmak çevre tarafından da takdir edilen bir durumdur. Akademik başarının yüksek oluşu tüm bu artı yönleriyle kişinin çevresinde iyi ilişkiler geliştirmesine katkı sağlıyor olabilir.

Öğrencilerin kişisel gelişim düzeylerinin algıladıkları akademik başarı düzeylerinden hangi gruplar için farklılaştığının belirlenmesi amacıyla hesaplanan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12

Öğrencilerin Akademik Algılarına Göre Kişisel Gelişim Düzeyleri Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek boyutları	Akademik algı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Kişisel gelişim	Düşük	27	61.98	1673.50	1295.500	-4.235	.000*
	Orta	193	117.29	22636.50			
	Düşük	27	31.44	849.00	471.000	-5.526	.000*
	Yüksek	111	78.76	8742.00			
	Orta	193	137.42	26523.00	7802.000	-3.950	.000*
	Yüksek	111	178.71	19837.00			

* (p<0.05).

Tablo 12'deki bilgiler doğrultusunda, öğrencilerin kişisel gelişim düzeylerinin öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeylerinin tamamında anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p<0.05). Öğrencilerin kişisel gelişim puanlarının algıladıkları akademik başarıya göre sıra ortalamaları ve toplamaları incelendiğinde, öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyinin yüksekliği lehine kişisel gelişim düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Akademik başarısı yüksek olan bireylerin gelişime ve öğrenmeye meraklı kimseler olduğu söylenebilir. Yeni yaşantılar, yeni deneyimler ve yeni öğrenmeler için ilgi duyan ve bu ilginin karşılığında başarılı olan bireylerin kişisel gelişim düzeylerinin yüksek olması beklenen bir durumdur.

4.1.3. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte bazında psikolojik iyi olma alt düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının; farklılaşıyor ise hangi fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin farklılaştığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle, öğrencilerin fakülteler bazında psikolojik iyi olma puanlarının varyanslarının homojenliği test edilmiş ve varyansların homojen olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin fakülteleri bazında psikolojik iyi oluş ve alt

boyutlarının farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla hesaplanan Kruskall Wallis testi sonuçları Tablo 13’de yer almaktadır.

Tablo 13

Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarının Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Kruskall Wallis Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Grup	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p
Çevresel hakimiyet	Hukuk Fakültesi	35	154.46	3	.872	.832
	Eğitim Fakültesi	143	170.27			
	İİBF	124	163.86			
	Fen Edebiyat Fakültesi	29	168.02			
Yaşam amacı	Hukuk Fakültesi	35	150.89	3	3.064	.382
	Eğitim Fakültesi	143	162.43			
	İİBF	124	168.68			
	Fen Edebiyat Fakültesi	29	190.38			
Kendini kabul	Hukuk Fakültesi	35	138.39	3	9.764	.021*
	Eğitim Fakültesi	143	159.74			
	İİBF	124	170.94			
	Fen Edebiyat Fakültesi	29	209.07			
Otonomi	Hukuk Fakültesi	35	149.21	3	4.791	.188
	Eğitim Fakültesi	143	162.69			
	İİBF	124	166.75			
	Fen Edebiyat Fakültesi	29	199.36			

Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Hukuk Fakültesi	35	161.01	3	4.795	.187
	Eğitim Fakültesi	143	178.96			
	İİBF	124	155.79			
	Fen Edebiyat Fakültesi	29	151.74			
Kişisel gelişim	Hukuk Fakültesi	35	172.34	3	3.380	.337
	Eğitim Fakültesi	143	175.30			
	İİBF	124	154.43			
	Fen Edebiyat Fakültesi	29	161.95			
Psikolojik iyi oluş	Hukuk Fakültesi	35	146.13	3	3.612	.307
	Eğitim Fakültesi	143	169.40			
	İİBF	124	162.23			
	Fen Edebiyat Fakültesi	29	189.36			

* (p<0.05).

Tablo 13’de yer alan bilgiler incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre psikolojik iyi olma ölçeğinde yer alan kendini kabul düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı (p<0.05); diğer alt boyutlara ilişkin öğrenci psikolojik iyi olma düzeylerinin ve ölçeğin tamamı için hesaplanan psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (p>0.05) tespit edilmiştir. Öğrencilerin çevresel hakimiyet, yaşam amacı, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim psikolojik iyi olma düzeylerinin ve ölçeğin tamamından elde edilen psikolojik iyi oluş düzeylerinin öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaşmadığı, benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin öğrenim gördükleri hangi fakülteler arasında farklılaştığının belirlenmesi amacıyla hesaplanan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 14’de yer almaktadır.

Tablo 14

*Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Kendini Kabul Düzeyleri
Mann Whitney U Testi Sonuçları*

Ölçek boyutları	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Kendini kabul	Hukuk Fakültesi	35	80.31	2811.00	2181.000	1.178	.239
	Eğitim Fakültesi	143	91.75	13120.00			
	Hukuk Fakültesi	35	67.23	2353.00	1723.000	1.863	.062
	İİBF	124	83.60	10367.00			
	Hukuk Fakültesi	35	26.84	939.50	309.500	2.677	.007*
	Fen Edebiyat Fakültesi	29	39.33	1140.50			
	Eğitim Fakültesi	143	129.45	18512.00	8216.000	1.035	.301
	İİBF	124	139.24	17266.00			
	Eğitim Fakültesi	143	82.54	11803.00	1507.000	2.320	.020*
	Fen Edebiyat Fakültesi	29	106.03	3075.00			
	İİBF	124	73.09	9063.50	1313.500	2.261	.024*
	Fen Edebiyat Fakültesi	29	93.71	2717.50			

*(p<0.05).

Tablo 14’de yer alan bilgiler incelendiğinde, öğrencilerin kendini kabul psikolojik iyi olma düzeylerinin Hukuk Fakültesi ile Fen Edebiyat Fakültesinde; Gazi Eğitim Fakültesi ile Fen Edebiyat Fakültesinde ve İİBF ile Fen Edebiyat Fakültesinde arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<0.05$). Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin kendilerini kabul etme düzeyleri, araştırmaya katılan diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksektir.

4.2. Psikolojik iyi oluş, Kendini Affetme ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red algısı Arasındaki İlişki

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri görmek, yorumlara ve regresyon analizlerine katkıda bulunmak amacıyla korelasyon analizine yer verilmiştir. Psikolojik

iyi oluş, psikolojik iyi oluşun alt boyutları ile kendini affetme ve geçmişe yönelik anne kabul red algısı arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiş elde edilen bulgular Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15

Psikolojik İyi Oluş, Kendini Affetme ve Anne Kabul Red Algısı Arasındaki İlişkileri Gösteren Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Çevresel Hakimiyet (1)	1								
Yaşam Amacı (2)	.788*	1							
Kendini Kabul(3)	.779*	.768*	1						
Otonomi (4)	.416*	.353*	.381*	1					
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler (5)	.552*	.510*	.525*	.323*	1				
Kişisel Gelişim(6)	.587*	.577*	.552*	.408*	.525*	1			
Psikolojik iyi oluş (toplam)(7)	.872*	.844*	.845*	.630*	.736*	.771*	1		
Kendini affetme (8)	.731*	.680*	.707*	.429*	.528*	.524*	.764*	1	
Anne-kabul red (9)	.615*	.605*	.575*	.327*	.528*	.524*	.673*	.668*	1

* p<0.01

Tablo 15 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutları arasında (çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kişisel gelişim) .32 ile .78 ilişki hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları ile ölçeğin tamamı arasında hesaplanan ilişkilerin pozitif yönde ve yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (.63-.87).

Tablo 15’de görüldüğü gibi öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile kendini affetme düzeyleri arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. ($r = .76$; $p < 0.01$). Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; öğrencilerin kendini affetme düzeyi ile en çok ilişki olan boyutun çevresel hakimiyet ($r = .73$); görece en az ilişkinin otonomi ($r = .43$) boyutu olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş boyutlarına ilişkin düzeyleri ile kendini affetme düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde /orta düzeyden yüksek ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir.

Tablo 15 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile anne kabul red algı düzeyleri arasında negatif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -0.64$; $p < 0.01$). Öğrencilerin anne-kabul red algı puanları düştükçe anneleri tarafından kabul gördüklerine dair algıları artmaktadır. Bu doğrultuda psikolojik iyi oluş düzeyi ile anne kabul-red algı düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyutları içinde anne-kabul red algı düzeyleri ile en çok ilişki olan boyutun çevresel hakimiyet ($r = -.61$); görece en az ilişkinin otonomi ($r = .33$) boyutuyla olduğu belirlenmiştir.

4.3. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Değişkenler

Öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının ve alt boyutlarının (çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim); kendini affetme düzeyi, anne kabul-red düzeyi ve bazı demografik özellikleri (cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı algısı ve fakülte) tarafından ne derece yordandığının belirlenmesi amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Anne kabul red ölçeğinde yer alan dört alt boyutundan kendi içinde yüksek ilişkiler (.769-.911) gösterdiği için psikolojik iyi oluş düzeyinin yordanmasında sadece ölçeğin toplam puanı olan anne kabul-red düzeyi kullanılmıştır. Bunun dışında öğrencilere ilişkin demografik özellikler kategorik olduğu için bu değişkenler dummy değişkenine dönüştürülmüştür.

4.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumları

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini; öğrencilerin kendilerini affetme düzeyleri, anne kabul-red düzeyi ve bazı demografik özellikleri (cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı algısı ve fakülte) değişkenlerinden hangisi ya da hangilerinin ne düzeyde açıklayabildiğini incelemek üzere aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu analizin sonuçları Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 16

Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	β	t
1	(Sabit)	0.764	0.583	0.582	17.86		
	<i>Kendini affetme</i>					0.764	21.462
2	(Sabit)	0.794	0.631	0.630	16.82		
	<i>Kendini affetme</i>					0.567	12.582
	<i>Anne kabul-red</i>					-0.294	6.523
3	(Sabit)	0.800	0.640	0.636	16.66		
	<i>Kendini affetme</i>					0.539	11.795
	<i>Anne kabul-red</i>					-0.295	6.612
	<i>Dummy_akademik algı1</i>					0.096	2.789
4	(Sabit)	0.804	0.646	0.641	16.54		
	<i>Kendini affetme</i>					0.539	11.878
	<i>Anne kabul-red</i>					-0.306	6.868
	<i>Dummy_akademik algı2</i>					0.091	2.654
	<i>Dummy_fakülte2</i>					0.079	2.360

Tablo16’da öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyini açıklayan anlamlı dört modelin kurulduğu görülmektedir. Kurulan ilk modelin (Model 1) öğrencilerin kendini affetme değişkeninden oluştuğu görülmektedir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyini en iyi yordayan değişken olan kendini affetme değişkeninin, Model 1 olarak adlandırılan eşitliğe dayalı olarak, tek başına öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyindeki

değişkenliğin %58'ini açıkladığı; öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin kendini affetme düzeyleri ile pozitif ilişki içinde olduğu ($r=.76$) görülmektedir. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin kendini affetme düzeyleri arttıkça psikolojik iyi olma düzeyleri de artış gösterecektir.

İlgili literatür incelendiğinde, yurt dışında yapılan bazı araştırmaların (Avery, 2008; Coates, 1997; Maltby ve Day, 2001; Maltby ve ark., 2001; Wilson, Milosevic, Carroll, Hart, ve Hibbard, 2008; Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham 2004) araştırmadan elde edilen bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Michael, Deshea, Wahkinney (2008) araştırması da kendini affetmenin psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğuna işaret etmektedir. Kendini affetme kişinin kendine karşı öfke, kızgınlık gibi olumsuz duyguları hissetmek yerine, şefkat, sevgi ve cömertlik gibi duygularla yaklaşmasıdır. Dolayısıyla yaptığını düşündüğü hatalar nedeniyle sürekli kendini suçlamak yerine yaptığı hatadan ders çıkararak kendini hoşgörü ile karşılayan birinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması beklenir. Aksi halde yaptığı hatadan dolayı sürekli suçluluk, utanç ve öfke duyguları yaşayan kişinin kendini iyi hissetmesi beklenemez. Sonuç olarak kendini affetme mutluluğa giden yolda aşılması gereken zor ve önemli bir aşama olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 16'da öğrencilerin kendini affetme düzeyleri ve anne kabul-red algı düzeylerinin (Model 2) birlikte öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyindeki değişkenliğin %63'ünü açıkladığı görülmektedir. Model 2'de eşitliğe giren anne kabul-red düzeyi, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyinin açıklanmasına %5'lik bir katkı sağlamıştır. Öğrencilerin anne kabul-red algı düzeylerinin regresyon katsayısı incelendiğinde, anne kabul-red algı düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin anne kabul-red algı düzeyleri azaldıkça (anneleriyle olan ilişkilerinde kabul edildiklerine dair algıları arttıkça) psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır.

Yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalar (Cenkseven ve Akbaş 2007, Shek, 1999, Ryff ve Heidrich, 1997, Cotterell, 1992) araştırmadan elde edilen bulguyu desteklemektedir. Benzer araştırmalardan (Xia ve Qian, 2001, Vulic ve Macuka, 2006, Ingersoll-Dayton, Krause, 2005) elde edilen bulgular ebeveyn reddinin akıl sağlığını tehlikeye attığını ve depresyona neden olabileceğini göstermektedir. Yine benzer bir

konuda Doğan (2008) tarafından yapılan araştırmada aile desteğinin depresyonun önemli yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Chou (1999) aile üyeleri ile ilişkilerden sağlanan doyumun öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Gallagher ve Brodrick (2008) aile desteğinin, yaşam doyumunun önemli yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. Canetti ve Bachar (1997), ergenlerde iyilik halini inceldikleri çalışmalarında, anne babadan yüksek düzeyde ilgi gördüklerini ifade eden ergenlerde iyi olma duygusunun daha yüksek olduğu bulgusuna erişmişlerdir.

Bir çocuk kendisine, çevresine ve dünyaya ilişkin bir bakış açısı geliştirirken içine doğduğu ailenin davranışlarını refereans olarak kabul eder. Özellikle çoğunlukla çocuğun bakımını üstlenen annesi ile geliştirmiş olduğu ilişki kişiliğinde, hayata ve diğer insanlara karşı geliştirdiği duygu ve düşüncelerde kendini göstermektedir. Red edildiğini ve sevilmediğini düşünen bir çocuğun sürekli bu algıyı yaratabilecek durumlara maruz kalması örseleyici yaşantılardandır. Dolayısıyla bu koşullarda kaygı ya da diğer psikolojik sorunların ortaya çıkması beklenen bir durumdur.

Ailesi özellikle annesi tarafından kabul gördüğünü ve sevildiğini düşünen bir çocuğun, kendini sevmeye değer bir kimse olarak görmesi, diğer insanlarla sağlıklı iletişim kurması, özgüveninin yüksek olması ve tüm bunların doğal sonucu olarak da psikolojik iyi oluşunun yüksek olması beklenir.

Tablo 16’da görüldüğü gibi, kendini affetme ve anne kabul-red algı düzeylerine ek olarak akademik algı değişkeni ile Model 3 kurulmaktadır. Öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyindeki değişkenliğin %1’ini açıklamakla birlikte üç değişken toplam değişikliğinin %64’ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, akademik başarısını yüksek olduğunu düşünen öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ölçüt değişken olarak belirlenen akademik algısı orta düzeyde olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulguları Chow’un (2005), Tuzgöl (2006) ve Tuzgöl (2010) yaptığı araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Akademik anlamda başarılı olmak bireyde bugününe ilişkin olumlu bir algı yaratırken, geleceğe yönelik de bir inanç ve güven duygusu geliştirmesine yardımcı olur. Bireyin hayatında geleceği adına çok belirleyici olan üniversite yıllarında, öğrencilerin akademik olarak başarılı olmaları onların mutluluğundaki önemli etkenlerden biri olmaktadır.

Tablo 16’da psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerle son kurulan modelin Model 4 olduğu görülmektedir. Model 4’te, model 3, model 2 ve model 1’deki değişkenlere ek olarak eşitliğe, toplam değişkenliğe %0,5’lik ek katkı getiren öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülte değişkeni girmiştir. Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri, anne kabul-red algı düzeyleri, algıladıkları akademik başarı düzeyleri ve öğrenim gördükleri fakülte türü birlikte öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyindeki değişkenliğin %65’ini açıkladığını; Gazi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, ölçüt değişken olarak belirlenen Fen Edebiyat Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin öğretmenlik meslek bilgisi kapsamında aldıkları eğitimin niteliğinden, öğretmen adayı olarak sahip oldukları kişiler arası ilişkilerin niteliğinden kaynaklanıyor olabilir.

4.3.2. Çevresel Hakimiyet Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumları

Öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeylerini; yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17

Öğrencilerin Çevresel Hakimiyet Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	β	T
1	(Sabit)	0.731	0.534	0.532	3.89		
	<i>Kendini affetme</i>					.731	19.406
2	(Sabit)	.750	.563	.560	3.77433		
	<i>Kendini affetme</i>					.578	11.773
	<i>Anne kabul-red</i>					-.228	-4.646
3	(Sabit)	.757	.573	.569	3.73418		
	<i>Kendini affetme</i>					.547	10.991
	<i>Anne kabul-red</i>					-.229	-4.720
	<i>Dummy_akademik algı2</i>					.107	2.845

	(Sabit)	.761	.580	.575	3.71025		
	Kendini affetme					.547	11.063
	Anne kabul-red					-.241	-4.962
4	Dummy_akademik						
	algı2					.102	2.714
	Dummy_fakülte2					.083	2.287

Tablo 17’de öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeyini açıklayan anlamlı dört modelin kurulduğu görülmektedir. Kurulan ilk modelin (Model 1) öğrencilerin kendini affetme değişkeninden oluştuğu görülmektedir. Öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeyini en iyi yordayan değişken olan kendini affetme değişkeninin, Model 1 olarak adlandırılan eşitliğe dayalı olarak, tek başına öğrencilerin çevresel hakimiyetindeki değişkenliğin %53’ünü açıkladığı görülmektedir. Öğrencilerin kendini affetme düzeyi ile kurulan regresyon eşitliğinde, öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeylerinin kendini affetme düzeyleri ile pozitif ilişki içinde olduğu ($r=.73$) görülmektedir. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin kendini affetme düzeyleri arttıkça çevresel hakimiyet düzeyleri de artış gösterecektir.

İlgili literatürde kendini affetmenin çevresel hakimiyet alt boyutu ile ilişkisini ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Kendini kolay affedebilen, hata yapmaktan korkmayan, hata yaptığında sorumluluğu üstlenerek üstesinden gelebilen bir kişinin çevresini ve yaşamını etkili bir şekilde yönetebileceği söylenebilir. Bireyin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresinden etkili bir şekilde yararlanabilmesi, olanakları gerektiği şekilde kullanabilmesi için kendini kolay affedebilen bir yapıya sahip olması gerekir. Çünkü kendini affedemeyen bir kişi için çözülemeyen mesele kendisidir. Hatalarına yoğunlaşmış ve bunlardan pişmanlık duyan bir kişi için çevreyi yönetmek çok daha sonraki bir iş gibi gözükmemektedir.

Tablo 17’de öğrencilerin kendini affetme düzeyleri ve anne kabul-red algı düzeylerinin (Model 2) birlikte öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeyindeki değişkenliğin %56’sını açıkladığı görülmektedir. Model 2’de eşitliğe giren anne kabul-red düzeyi, öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeyinin açıklanmasına %3’lük bir katkı sağlamıştır. Öğrencilerin anne kabul-red algı düzeylerinin regresyon katsayısı incelendiğinde, anne kabul-red algı düzeyi ile çevresel hakimiyet düzeyi arasında negatif

ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin anne red algı düzeyleri azaldıkça (geçmişe yönelik anne kabul algıları yükseldikçe) çevresel hakimiyet düzeyleri artmaktadır.

Tüm insanlar için çocukluklarında kendilerini yetiştiren insanlar çok önemlidir. Bu nedenle çocukları, anne-babaları tarafından kabul veya reddedilmek kadar etkileyen bir yaşantı düşünülemez. Bireyin büyüme sürecinde içinde bulunduğu aile ortamında ebeveynlerin davranışlarının bireyin gelişimini her yönüyle etkilediği söylenebilir. Bu noktada annenin nasıl davrandığından çok çocuğun bunu nasıl algıladığı önemlidir. Anne babalar çocuklarından sevgi ve şefkatlerini esirgeyerek, saldırgan davranarak ya da kayıtsız davranıp ihmal ederek, çocukta red edildiğine dair bir algı oluşturabilirler. Geçmişinde annesini red edici olarak algılayan bireyler için yetişkin yaşamda dış dünyayı kontrol etmeye çalışmak, bunu başarabileceğine inanmak oldukça güç bir durumdur. Reddedildiğini düşünen çocuk yetişkin olduğunda bir şeyleri değiştirebileceğine inanmak, yaşamda aktif bir rol oynamak yerine, yaşamın kıyısında pasif bir şekilde, hayatın getirdikleri yaşamayı seçiyor olabilir.

Tablo 17’de görüldüğü gibi, kendini affetme ve anne kabul-red algı düzeylerine ek olarak akademik algı değişkeni ile Model 3 kurulmaktadır. Öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyleri, çevresel hakimiyet düzeyindeki değişkenliğin %1’ini açıklamakla birlikte üç değişken toplam değişikliğinin %57’sini açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, akademik başarısını yüksek olduğunu düşünen öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeylerinin ölçüt değişken olarak belirlenen akademik algısı orta düzeyde olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Profesyonel bir eğitimin alındığı ve meslek sahibi olma yolunda önemli bir yol olan üniversitede öğrencilerin akademik başarılarının düşük olması, onların mezun olamama, öğrenim imkanını kaybetme, meslek sahibi olamama gibi endişeler yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu kaygılar öğrencilerde çevrelerini kontrol edemeyeceklerine dair bir algıya neden olabilir. Diğer yandan bireyin hayatının önemli yıllarını kapsayan, mesleğini ve toplumdaki statüsünü belirleyen üniversite yıllarında, öğrencilerin akademik olarak başarılı olmasının, onlara çevrelerini istekleri doğrultusunda kullanabilme cesareti ve özgüveni verme olasılığı oldukça yüksektir.

Tablo 17’de çevresel hakimiyeti yordayan değişkenlerle son kurulan modelin Model 4 olduğu görülmektedir. Model 4’te, model 3, model 2 ve model 1’deki değişkenlere ek olarak eşitliğe, toplam değişkenliğe %0,5’lik ek katkı getiren öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülte değişkeni girmiştir. Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri, anne kabul-red algı düzeyleri, algıladıkları akademik başarı düzeyleri ve öğrenim gördükleri fakülte türü birlikte öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeyindeki değişkenliğin %58’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, Gazi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeylerinin, ölçüt değişken olarak belirlenen Fen Edebiyat Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kendi fakültelerinde istek ve ihtiyaçlarını doyurabilecekleri imkanlarla daha fazla karşılaşılıyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bu durumda kişi çevresinden etkin bir biçimde yararlanabilecek, olanakları kullanabilecek ve kendini çevreye hakim hissedecektir.

4.3.3. Yaşam Amacı Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumları

Öğrencilerin yaşam amacı düzeylerini; yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 18

Öğrencilerin Yaşam Amacı Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	β	t
1	(Sabit)	.680	.462	.460	4.28764		
	<i>Kendini affetme</i>					.680	16.806
2	(Sabit)	.709	.503	.500	4.12732		
	<i>Kendini affetme</i>					.498	9.510
	<i>Anne kabul-red</i>					-.272	-5.202
3	(Sabit)	.714	.510	.506	4.10234		
	<i>Kendini affetme</i>					.472	8.848
	<i>Anne kabul-red</i>					-.273	-5.251
	<i>Dummy_akademik</i>						
	<i>algı2</i>					.090	2.237

Tablo 18’de öğrencilerin yaşam amacı düzeyini açıklayan anlamlı üç modelin kurulduğu, yani yaşam amacı düzeyindeki değişkenliği anlamlı açıklayan üç değişkenin bulunduğu görülmektedir. Model 1’de yer alan öğrencilerin kendini affetme düzeyinin, yaşam amacı değişkenini en iyi yordayan değişken olduğu ve tek başına öğrencilerin yaşam amacındaki değişkenliğin %46’sını açıkladığı; öğrencilerin yaşam amacı düzeylerinin kendini affetme düzeyleri ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.68$) görülmektedir. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin kendini affetme düzeyleri arttıkça yaşam amacı psikolojik iyi olma düzeyleri de artış gösterecektir.

Konu ile ilgili daha önce yapılmış bir araştırma bulunmamaktadır. Kendini affetme yaşamda amaç belirleme, anlamlılık ve bütünlük duygusu yaşamada önemli rol oynamaktadır. Kendini affetmenin kendini sevmeye ve sorumluluk alma durumları ile ilişkisi düşünüldüğünde, kendini affedebilen bir kimsenin kendi koşullarından memnun olmakla birlikte daha iyisi için çaba sarf edebilen biri olduğu söylenebilir. Bu şartlarda kendini affetme hayatını anlamlı bulmayı ve bir amaç oluşturmayı da beraberinde getirir.

Tablo 18’de öğrencilerin kendini affetme düzeyleri ve anne kabul-red algı düzeylerinin (Model 2) birlikte öğrencilerin yaşam amacı düzeyindeki değişkenliğin %50’sini açıkladığı görülmektedir. Model 2’de eşitliğe giren anne kabul-red düzeyi, öğrencilerin yaşam amacı düzeyinin açıklanmasına %4’lük bir katkı sağlamıştır. Öğrencilerin anne kabul-red algı düzeylerinin regresyon katsayısı incelendiğinde, anne kabul-red algı düzeyi ile yaşam amacı düzeyi arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin anne red algı düzeyleri azaldıkça (geçmişe yönelik anne kabul algıları arttıkça) yaşam amacı psikolojik iyi olma düzeyleri artmaktadır.

Bir insanın yaşam ve dünya ile ilgili imgesini psikolojik açıdan nasıl inşa edeceği büyük ölçüde çocuklukta yaşadıkları, özellikle de anne-babasıyla olan ilişkisinde yaşadığı kabul ve ya reddedilme deneyimleri tarafından biçimlenecektir. Anneleri tarafından reddedildiğini düşünen çocuklar psikolojik açıdan zarar görmüş, kaygılı, güvensiz, bağımlı veya öfkeli olmaya eğilimli olacaklar; bu noktadan sonra hayatla ilgili düşünceleri olumsuz atıflarla yüklü olacaktır. Annesi tarafından reddedilmiş bir çocuğun gözünde dünya muhtemelen arkadaşça olmayan, düşmanca, güvenilmez, hoş olmayan bir

yerdir. Reddedilmiş çocuklar genellikle hayattan bundan daha fazla bir şey pek beklemezler. Diğer bir deyişle, bu çocuklar olumsuz bir dünya görüşü geliştirirler ve bu olumsuz görüş bir kez oluştuktan sonra onları yaşamları boyunca devam ettirmektedir. Bu çocuklar için yetişkin yaşamında yaşamın anlamını bulmak ve yaşam için bir anlam yaratmak oldukça zor bir süreç olarak yaşanabilmektedir. Shorey, Snyder, Yang ve Lewin'in (2003) umudun annenin çocuk yetiştirme tutumuna göre şekillendiğine dair bulgusu araştırmanın bulguları ile benzer niteliktedir. Yüksel (2012) tarafından yapılan çalışmada aynı doğrultuda sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Yüksel (2012) otoriter ebeveyn tutumuna sahip ailelerin çocuklarının diğerlerine göre daha fazla anlam arayışında olduğunu göstermektedir. Buna göre otoriter ebeveyni olan genç yetişkinler şu anki yaşamlarında anlam bulamamakta ve geleceğe ilişkin yaşam anlamı aramaktadır.

Tablo 18'da yaşam amacı değişkenini anlamlı yordayan değişkenlerle son kurulan modelin Model 3 olduğu görülmektedir. Model 3'te, model 2 ve model 1'deki değişkenlere ek olarak eşitliğe, toplam değişkenliğe %0.6'lık ek katkı getiren öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyleri değişkeni girmiştir. Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri, anne kabul-red algı düzeyleri ve algıladıkları akademik başarı düzeyleri birlikte öğrencilerin yaşam amacı düzeyindeki değişkenliğin %51'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, akademik başarısını yüksek olduğunu düşünen öğrencilerin yaşam amacı düzeylerinin ölçüt değişkeni olarak belirlenen akademik algısı orta düzeyde olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İnsanların kendileri, ait oldukları toplum ya da dünyanın geleceği ve insanlıkla ilgili hayalleri vardır. Bu amaçlılık halinin özellikle gençlik dönemlerinde yoğunlaştığı söylenebilir. Üniversite, öğrencilerin kişisel, sosyal, akademik ve mesleki alanlarda birçok yenilikle karşılaştığı, yeni deneyimler ve yaşantılarla kendisine çok sayıda hedef belirlediği bir dönemdir. Bu dönemde kişinin kendini bu öğrenme yaşantılarında başarısız olarak algılaması hedef belirleme de bir kısıtlılığa neden oluyor olabilir. Algılanan akademik başarının yüksek oluşu üniversite öğrencilerine gelecek için amaçlar belirlemede gerekli cesareti veren bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Akademik başarının yüksek oluşu gelecek için planlar yapma konusunda bireye daha esnek ve rahat davranabilme imkanı vermekte, amaç belirlemiş olmak hayatı daha anlamlı bulmak gibi bir sonuca da götürebilmektedir.

4.3.4. Kendini Kabul Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumları

Öğrencilerin kendini kabul etme düzeylerini; yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

Öğrencilerin Kendini Kabul Etme Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	β	t
1	(Sabit)	.707(a)	.500	.499	3.95615		
	<i>Kendini affetme</i>					.707	18.142
2	(Sabit)	.721(b)	.519	.516	3.88585		
	<i>Kendini affetme</i>					.583	11.327
	<i>Anne kabul-red</i>					-.186	-3.607
3	(Sabit)	.731(c)	.535	.530	3.82843		
	<i>Kendini affetme</i>					.546	10.498
	<i>Anne kabul-red</i>					-.187	-3.688
	<i>Dummy_akademik algı2</i>					.130	3.303
4	(Sabit)	.739(d)	.546	.541	3.78707		
	<i>Kendini affetme</i>					.527	10.164
	<i>Anne kabul-red</i>					-.206	-4.071
	<i>Dummy_akademik algı2</i>					.139	3.563
	<i>Dummy_fakülte2</i>					-.108	-2.860
5	(Sabit)	.743(e)	.552	.545	3.76670		
	<i>Kendini affetme</i>					.513	9.876
	<i>Anne kabul-red</i>					-.213	-4.226
	<i>Dummy_akademik algı2</i>					.134	3.433
	<i>Dummy_fakülte2</i>					-.092	-2.409
	<i>Dummy_sinif3</i>					.082	2.130

Tablo 19’da öğrencilerin kendini kabul düzeyini açıklayan anlamlı beş modelin kurulduğu görülmektedir. Kurulan ilk modelin (Model 1) öğrencilerin kendini affetme değişkeninden oluştuğu görülmektedir. Öğrencilerin kendini kabul düzeyini en iyi

yordayan değişken olan kendini affetme değişkeninin, Model 1 olarak adlandırılan eşitliğe dayalı olarak, tek başına öğrencilerin kendini kabulündeki değişkenliğin %50'sini açıkladığı; öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin kendini affetme düzeyleri ile pozitif ilişki içinde olduğu ($r=.71$) görülmektedir. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin kendini affetme düzeyleri arttıkça kendini kabul psikolojik iyi olma düzeyleri de artış gösterecektir.

Kendini affedememe durumunda kişi suçluluk ve değersizlik duyguları ile mücadele etmek zorundadır. Hatayı kendisinde bulan kişi kendini affedemediği durumda suçluluk hissedecek, kendisi ile ilgili olumsuz bir yargıya varacaktır. Kendini affetme düzeyi düşük olan bir kişinin kendini kabul düzeyinin de düşük olduğu söylenebilir. Kendini affetme konusunda yaşanan güçlük kendini hatalı görmeye devam etmeyi beraberinde getirir. İlgili literatürde konuyla ilgili yapılmış araştırmalar (Bauer ve ark., 1992, Coates, 1997) araştırmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) tarafından yapılan araştırmada affetme müdahalesinin aile sevgisinden mahrum kalmış üniversite öğrencilerinin aile, umut, kendine saygı, endişe ve depresyon seviyeleri üzerine etkileri incelenmektedir. Sonuçlar, affetme müdahalesinin aile, umut ve kendine saygıya yönelik önemli bir olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir.

Tablo 19'da öğrencilerin kendini affetme düzeyleri ve anne kabul-red algı düzeylerinin (Model 2) birlikte öğrencilerin kendini kabul düzeyindeki değişkenliğin %52'sini açıkladığı görülmektedir. Model 2'de eşitliğe giren anne kabul-red düzeyi, öğrencilerin kendini kabul düzeyinin açıklanmasına %2'lik bir katkı sağlamıştır. Öğrencilerin anne kabul-red algı düzeylerinin regresyon katsayısı incelendiğinde, anne kabul-red algı düzeyi ile kendini kabul düzeyi arasında negatif ilişki olduğu (-.186) görülmektedir. Öğrencilerin anne red algı düzeyleri azaldıkça (geçmişe yönelik anne kabul algıları artıkça) kendini kabul düzeyleri artmaktadır.

Aile ve ana baba tutumlarıyla ilgili araştırmalar (Filiz, 2011; Pantke ve Slade 2006, Tunç ve Tezer 2006, Milevski ve diğ., 2007; Gilbert ve diğ., 2006; Haktanır ve Baran 1998; Haktanır ve Artar 2001; Shek 2007, Laible, Carlo, ve Roesch, 2004) ana baba tutumlarının özsaygıyı yordadığını ortaya koymaktadır. Yurt içinde konu ile ilgili

yapılmış benzer bir araştırmadan (Erkman, 2004) elde edilen sonuçlar araştırmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Erkman (2004) anne kabulünü psikolojik uyumla yüksek düzeyde ilişkili bulduğu araştırmasında ebeveyn reddinin düşmanlıkla ve benlik saygısı ile daha çok ilişkili olduğu saptamıştır.

İlk çocukluk yılları, bireyin tüm hayatını etkileyebileceğinden özel bir öneme sahiptir. Bu dönemde çocukların aileleri özellikle de anneleri ile olumlu etkileşim kurmaları onların çok yönlü gelişiminin temellerini oluşturur. İnsan yaşamının bu önemli yıllarında çocuğun hayatındaki en önemli kişi olması nedeniyle annelerin çocuklarını kabul ya da reddetme davranışlarının onların kendilerini kabul etme düzeylerini de etkilemesi kaçınılmazdır. Anne tarafından olumsuz geri bildirimle karşılanan çocuk kendisinin kabul edilemez olduğunu düşünür, kendini “kötü ben”e yerleştirir ve varlığının üzerini örtmeye başlar. Yetişkinlikte de kendisini anlamlandıramadığı yapay bir suçluluk ve değersizlik duygusu içinde bulabilir. Annenin reddinin yarattığı gerilim, yaşanan ortamın ipuçlarıyla birleştiğinde bireyde içsel olumsuz algı ve atıflar ortaya çıkabilmektedir. Zaman içinde değersiz olduğuna dair şema haline dönüşen bu atıflar kişinin duygusal, sosyal hayatında ve kişisel dünyasında çeşitli zorlanmalara sebebiyet verebilir. Kendini kabul kavramı bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimlerine göre oluşan, özellikle kendine yakın olan kişiler tarafından olumlu olarak değerlendirme ve kabul edilme gereksiniminden etkilenen dinamik bir süreçtir. Dolayısıyla bu sürecin geçmişe yönelik algılanan anne kabul ve ya reddinden etkilenmemesi düşünülemez. Aile bireylerinin, özellikle anne ve babanın çocukları ile olan ilişki biçimleri, çocuğun benliğini olumlu ve olumsuz yönde gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir. Erken çocukluk yaşantılarını algılayış biçimi, diğer insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gereksiniminin anne tarafından ne düzeyde karşılandığı kişinin kendini kabul etme düzeyini etkilemektedir.

Tablo 19’da görüldüğü gibi, kendini affetme ve anne kabul-red algı düzeylerine ek olarak akademik algı değişkeni ile Model 3 kurulmaktadır. Öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyleri, kendini kabul düzeyindeki değişkenliğin %1,4’ünü açıklamakla birlikte üç değişken toplam değişikliğin %53’ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, akademik başarısını yüksek olduğunu düşünen öğrencilerin

kendini kabul düzeylerinin ölçüt değişken olarak belirlenen akademik algısı orta düzeyde olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bireyin kendisini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesi kendini kabul derecesini etkilemektedir. Dolayısıyla kişinin kendini akademik açıdan başarılı algılaması kendisini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı bir kişi olarak görme eğilimini artırabilir. Öğrencinin öğrenme konusunda kendi yeterliliğine ilişkin algısı, onun bir öğrenci olarak kendi kendini görüşünü belirlemektedir. Bu algı kişinin genel benlik kavramı üzerinde de etkilidir. Okul yaşamında karşı karşıya olduğu öğrenme süreçlerindeki başarı ya da başarısızlıklarla ilgili deneyimlerin onun kendini kabul düzeyini olumlu veya olumsuz yönde etkilemesi beklenir. Kendini kabul ile akademik başarı arasındaki olumlu ilişki yapılan araştırmalarla (Bankston ve Zhou, 2002; Güngör, 1989; Lockett ve Harrell, 2003; İnanç, 1997; Ross ve Broh, 2000; Schmidt ve Padilla, 2003; Verkuyten ve Brug, 2002; Wong ve Watkins, 2001, Balkıs ve Duru, 2010) desteklenmektedir.

Tablo 19’de kendini kabul düzeyini yordayan değişkenlerle Model 4’te, model 3, model 2 ve model 1’deki değişkenlere ek olarak eşitliğe, toplam değişkenliğe %1,1’lik ek katkı getiren öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülte değişkeni girmiştir. Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri, anne kabul-red algı düzeyleri, algıladıkları akademik başarı düzeyleri ve öğrenim gördükleri fakülte türü birlikte öğrencilerin kendini kabul düzeyindeki değişkenliğin %54’ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, Hukuk Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin, ölçüt değişken olarak belirlenen Fen Edebiyat Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum Hukuk Fakültesi öğrencilerinin Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerine göre çok daha yüksek puanlarla üniversiteye yerleşmeleri ve iş imkanları düşünüldüğünde geleceğe yönelik daha az kaygı yaşıyor olmaları ile açıklanabilir.

Tablo 19’da görüldüğü gibi, öğrencilerin kendini kabul etme düzeylerini anlamlı açıklayan değişkenlerle kurulan son model Model 5’tir ve bu modele öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkeni dahil olmuştur. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri, kendini kabul düzeyindeki değişkenliğin %0,4’ünü açıklamakla birlikte

beş değişken toplam değişikliğin %56'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayısı doğrultusunda, 4.sınıf öğrencilerinin kendini kabul etme düzeylerinin, ölçüt değişken olarak belirlenen 3.sınıf öğrencilerine göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Konu ile ilgili çok sayıda araştırma bulunmamakla birlikte araştırma sonuçları farklılık göstermektedir. Gökçekan (1992) araştırmasında okunulan sınıf düzeyinin kendini kabul üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Altıok, Ek ve Koruklu (2010) ise son sınıf öğrencilerinin benlik saygısının 1 sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Son sınıf öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin daha yüksek oluşu, üniversiteyi bitirmek üzere olmalarından ve söz konusu ortamın en tecrübeli grubu olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin uyuma yönelik daha az sorun yaşamaları, problemlerini daha kolay çözebilir hale gelmeleri, sosyal ilişkilerinin daha güçlü olması beklenir. Son sınıf öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin yüksek oluşu bu beklentileri karşılamış bireyler olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

4.3.5. Otonomi Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumları

Öğrencilerin otonomi düzeylerini; yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20

Öğrencilerin Otonomi Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	β	t
1	(Sabit)	.429	.184	.182	5.92536		
	<i>Kendini affetme</i>					.429	8.626
2	(Sabit)	.457	.208	.204	5.84645		
	<i>Kendini affetme</i>					.422	8.587
	<i>Dummy_cinsiyet</i>					-.155	-3.153

Tablo 20'de öğrencilerin otonomi düzeyini açıklayan anlamlı iki modelin kurulduğu, yani otonomi düzeyindeki değişkenliği anlamlı açıklayan iki değişkenin bulunduğu görülmektedir. Model 1'de yer alan öğrencilerin kendini affetme düzeyinin, otonomi değişkenini en iyi yordayan değişken olduğu ve tek başına öğrencilerin

otonomindeki değişkenliğin %18'ini açıkladığı öğrencilerin otonomi düzeylerinin kendini affetme düzeyleri ile pozitif ilişki içinde olduğu ($r=.429$) görölmektedir. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin kendini affetme düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluşun otonomi boyutun da da artış görölecektir.

İlgili literatür incelendiğinde, yurt içinde ve dışında konu ile ilgili yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Kendini affetme düzeyi yüksek olan bir bireyin toplumun kural ve zorlamalarından uzak kendi değer yargıları doğrultusunda davranışlar geliştirdiği söylenebilir. Kendini affetme düzeyi yüksek olan kimse hata yapmaktan korkmayacağı için kendi kararlarını alabilecek ve aldığı kararların sorumluluğunu üstlenebilecek cesareti gösterecektir. Kendini affetmekte güçlükleri olan kişilerin hatalar karşısında yaşayabilecekleri yoğun suçluluk duyguları ile baş etmek zorunda kalmamak için kaçınma davranışı göstermeler olasıdır. Kendini affedemeyen biri muhtemel hataları önlemek için çoğunluğa uygun davranacak, başkalarının onay ve takdirini kazanacak risksiz davranışları tercih edecektir. Dolayısıyla kendini affetme düzeyinin yüksek olması özerkliği artıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 20'de öğrencilerin kendini affetme düzeyleri ve cinsiyet değişkeni (Model 2) birlikte öğrencilerin otonomi düzeyindeki değişkenliğin %20'sini açıkladığı görölmektedir. Model 2'de eşitliğe giren cinsiyet değişkeni, öğrencilerin otonomi düzeyinin açıklanmasına %2'lik bir katkı sağlamıştır. Cinsiyet değişkenine ilişkin regresyon katsayısı incelendiğinde, öğrencilerin otonomi düzeylerinin erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olma eğiliminde olduğu görölmektedir. Bu durum toplumun cinsiyetlere ilişkin belirlediği yüklemelerle açıklanabilir. erkeklerin kadınlara kıyasla daha otonomik özelliklere sahip oldukları araştırmalarla (Mcbride, Bacchioni ve Bagby (2005), Serinkan ve Barutçu, 2006) desteklenmektedir.

Kağıtçıbaşı ve Sunar (1992), kadın ve erkeklerin toplumsal yaşama katılımlarının, cinsiyet rollerine ilişkin farklı beklentilere bağlı olarak gelişerek şekillendiğini belirtmektedir. İçinde yaşadığımız toplumun kültürel özellikleri dikkate alındığında, erkeklerin kadınlardan daha bağımsız ve yaşam içinde pek çok alanda daha etkin olması beklenir. Bu beklenti ve yüklemeler erkeklerin daha özerk bir yapıya sahip olmalarını sağlıyor olabilir.

Araştırmada diğer bir değişken olan geçmişe yönelik anne kabul red algısının otonomi alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin geçmişe yönelik anne kabul algısı arttıkça psikolojik iyi oluşun otonomi alt boyutunda anlamlı bir değişim olacağı beklenmektedir. Deci (1991) yaptığı araştırmasında algılanan anne desteği ve katılımının çocukların algılanan yeterlilik, kontrol sağlama ve özerk davranma ile olumlu ilişki göstermiştir. Grolnick, Deci ve Ryan,(1997) yaptıkları çalışmada ergenlerin özerk benlik algıları oluşturmalarında anne baba ile kurdukları ilişkinin belirleyici rolünü ortaya çıkarmışlardır. Yılmaz (2007) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yaptığı araştırmasında anne baba tutumunun özerklik gelişiminde etkili olduğunu belirlemiştir. Otonomi aile ilişkileri içinde gelişmeye başlayan ve bu ortamın dışında devam eden, kültürel etmenlere de bağlı olan sosyal bir gelişim alanı olarak görünmektedir. Bu araştırmada ise anne kabul red algısının psikolojik iyi oluşun otonomi boyutu için anlamlı bir yordayıcı değişken olmadığı görülmüştür. Aile, ailenin yapısı, ebeveynlerle ilişkiler her anlamda önemlidir. Bireyin erken dönemdeki anne algısı onun gelişiminde çok önemli bir rol oynamaktadır. Ancak bu araştırma sonuçları göstermiştir ki; geçmişe yönelik anne kabul red algısı bireyin özerkliği etkilememektedir. Bu anlamda anne red algısı yüksek olan birinin de yetişkin yaşamında özerk; kendi kararlarını alabilen biri olabileceği ya da annesi tarafından kabul gördüğünü düşünen bir yetişkinin özerk davranmakta zorlanabileceği söylenebilir. Özerkliği etkileyen durumun annenin kabul ya da red edici davranışlarından ziyade çocuğun özerk davranımlarına verdiği tepki olabilir.

Geçmişe yönelik anne kabul red algısının psikolojik iyi oluşun otonomi boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmamasının diğer bir sebebi ise bu dönemin gelişim özellikleri ile açıklanabilir. Üniversite yılları kişinin eş ve aile standartlarını oluşturduğu, ekonomik ve duygusal bağımsızlığa ulaşmaya çalıştığı bir dönemdir. Ergenliğin ardından kimlik gelişimlerini büyük oranda tamamlayan öğrenciler aile kurma ve iş yaşamı gibi çok önemli yaşam olaylarına hazırlanmakta bu süreç içinde bireysel olarak kararlar vermekte ve sorumluluk almaktadırlar. Her biri genç yetişkin olan öğrenciler için üniversite yılları özerklik anlamında pek çok fırsat yaratan bir süreçtir. Dolayısıyla üniversite öğrencileri için geçmişe yönelik anne kabul red algısının otonomi boyutunu anlamlı olarak yordamaması öğrencilerin kimlik gelişimlerini tamamlamaları ve üniversite yıllarında bireyselliklerinin ön planda olmasıyla açıklanabilir.

Değişkenlerden algılanan akademik başarının da otonomi alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Bu durumda algılanan akademik başarının yüksek ya da düşük olmasının kişinin özerk ve bağımsız hareket edebilmesini etkilemediğini söylemek mümkündür. Bu anlamda literatür incelendiğinde otonomi ve akademik başarı değişkenlerini konu alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Akkaya,(2009) üniversite öğrencilerinde otonomik-sosyotropik kişilik özelliklerini incelediği araştırmasında otonomi toplam puanlarının akademik ortalama değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu durum öğrencilerin içinde bulundukları gelişim döneminin özellikleri ile açıklanabilir. Kendilerine bir yaşam standartı yaratmaya çalışan, yaşamlarını şekillendiren gençler kendileri ile ilgili pek çok önemli kararı akademik başarıları ne olursa olsun almak zorunda kalıyorlar. Bu anlamda bireysel karar verme becerileri kendilerini akademik anlamda nasıl algıladıklarından bağımsız olarak gelişiyor. Üniversite yıllarında bireyselliklerini zaten aktif olarak yaşayan gençler için akademik başarının otonomi boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olmaması beklenebilir.

4.3.6. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumları

Öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeylerini; yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21

Öğrencilerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	β	t
1	(Sabit)	.528(a)	.279	.277	5.30259		
	<i>Kendini affetme</i>					.528	11.275
2	(Sabit)	.578(b)	.334	.330	5.10306		
	<i>Kendini affetme</i>					.317	5.227
	<i>Anne kabul-red</i>					-.316	-5.218

	(Sabit)	.590(c)	.348	.342	5.05710		
3	Kendini affetme					.314	5.237
	Anne kabul-red					-.333	-5.513
	<i>Dummy_fakülte2</i>					.119	2.644

Tablo 21’de öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler psikolojik iyi olma düzeyini açıklayan anlamlı üç modelin kurulduğu, yani diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyindeki değişkenliği anlamlı açıklayan üç değişkenin bulunduğu görülmektedir. Model 1’de yer alan öğrencilerin kendini affetme düzeyinin, diğerleriyle olumlu ilişkiler değişkenini en iyi yordayan değişken olduğu ve tek başına öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkilerdeki değişkenliğin %28’ini açıkladığı; öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeylerinin kendini affetme düzeyleri ile pozitif ilişki içinde olduğu ($r=.53$) görülmektedir. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin kendini affetme düzeyleri arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler psikolojik iyi olma düzeyleri de artış gösterecektir.

Kendini affetme sürecinde yaşanan güçlük kişinin sosyal ortamlardan uzaklaşmasına kadar varabilmektedir. Yapılan araştırmalar (Thompson ve diğ., 2005) affetmenin öfke, kızgınlık ve saldırganlık duyguları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kendini affetme süreci kendini sevmeye başlamaktadır. Kendini seven, hataları ile yüzleşmekten korkmayan bir kimse başkalarına karşı da sevgi ve samimiyet içerisinde olacaktır. Diğer yandan kendini affetmekte zorlanan bir kimse başkaları ile ilişkilerinde hata yapma olasılığını düşünerek kaçınmacı bir yaklaşım izliyor, doyurucu bir ilişki geliştiremiyor olabilir.

Tablo 21’de öğrencilerin kendini affetme düzeyleri ve anne kabul-red algı düzeylerinin (Model 2) birlikte öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyindeki değişkenliğin %33’ünü açıkladığı görülmektedir. Model 2’de eşitliğe giren anne kabul-red düzeyi, öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyinin açıklanmasına %5’lik bir katkı sağlamıştır. Öğrencilerin anne kabul-red algı düzeylerinin regresyon katsayısı incelendiğinde, anne kabul-red algı düzeyi ile diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin anne kabul-red algı düzeyleri azaldıkça (geçmişe yönelik anne kabul algıları arttıkça) diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri artmaktadır.

Çocuk başkalarına güvenmeyi bakımını üstlenen kişi çoğunlukla da anne ile arasında gelişen ilişkiye dayanarak öğrenir ve bu ilişkiden doğan güven duygusu, ileride kurulacak ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu kişinin başkaları ile olan ilişkisinde kaliteye sahip olmasını, güçlü bir empati, sevgi ve dostluk eğilimi içinde olmasını ifade eder. Ebeveyn kabul red kuramına göre çocuk ebeveynleri tarafından red edildiğinde olumsuz kişilik örüntüleri gelişebilir (Khaleque ve Rohner, 2002). Bunlardan bir tanesi de düşmanlık ve saldırganlıktır ki bu özelliklerin kişiler arası ilişkilerde sorun yaratma potansiyeli taşıdığı söylenebilir. Anne tarafından reddedilmenin yol açtığı psikolojik acı yüzünden reddedilmiş çocuk giderek artan ve kendisine giderek daha fazla acı veren öfke, kızgınlık gibi yıkıcı duygular yaşamaktadır. Bunun sonucunda reddedilmiş çocuk, daha fazla reddedilmekten korunabilmek için kendisini duygusal olarak kapatabilir. Bu durumda, sevgi gösterebilme, sevgi göstermeyi isteme, nasıl sevgi göstereceğini bilme ve başkalarının kendisine gösterdiği sevgiyi kabul etmede sık sık sorun yaşanmaktadır. Geçmişe yönelik anne red algısı yüksek olan yetişkinlerin diğer insanlardan olumlu tepki görmeye güçlü bir gereksinim hissettikleri halde kendilerine gösterilen şefkat, kabul etme ve karşı tarafa da gösterme becerilerinin sıklıkla zedelenmiş olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle anne kabul red algısının yetişkin yaşamında diğerleri ile olan ilişkileri etkilemesi kaçınılmazdır. Literatürdeki araştırma bulguları benzer sonuçlar göstermektedir. Erkan (2002) otoriter anne baba tutumunun bireylerde sosyal kaçınmaya ve olumsuz değerlendirilme korkusuna neden olabileceğini belirtirken, Carnelley, Pietromonaco ve Jaffe (1994), anneye olumlu çocukluk yaşantılarının yetişkinlikteki olumlu yakın ilişkiler ve evlilik uyumuyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Gerslma (2000), yetişkinlerin geçmişini değerlendirmelerinin bugünkü ilişkileriyle güçlü bir bağı olduğunu belirtmiştir.

Tablo 21’de diğerleriyle olumlu ilişkiler değişkenini anlamlı yordayan değişkenlerle son kurulan modelin Model 3 olduğu görülmektedir. Model 3’te, model 2 ve model 1’deki değişkenlere ek olarak eşitliğe, toplam değişkenliğe %1,2’lik ek katkı getiren öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte değişkeni girmiştir. Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri, anne kabul-red algı düzeyleri ve öğrenim gördükleri fakülteleri birlikte öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyindeki değişkenliğin %34’ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, Gazi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim

gören öğrencilerin diğerleriyle ilişkiler düzeylerinin, ölçüt değişken olarak belirlenen Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin toplumdaki diğer genç yetişkinler gibi gelişimsel görevleri arasında yakın ilişkiler kurmak önemli bir gelişim görevi olarak yer almaktadır. Üniversite ortamı, kişinin yeni bir sosyal çevrede ilişkilerini düzenlemesi ve sürdürmesi gereken bir ortam olarak karşısına çıkmaktadır. Yurt ortamı, sınıf ortamı kişiye yeni bir sosyal çevre yaratması için fırsat sunarken, etkili iletişim becerilerini, sosyal becerileri ve çabalarını zorunlu kılmaktadır. Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin diğerleriyle ilişkiler düzeylerinin, Fen Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla olması Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin birer öğretmen adayı olarak yetiştirilmelerinden ve bu sürece hazırlayan pedagojik bir eğitim almalarından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca söz konusu fakültelerdeki sosyal ortamlar ve kişilerarası ilişkilerin niteliği farklılık gösterebilir. Benzer bir araştırma Kesici, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından yapılmış ve sosyal bilimler alanında öğrenim gören öğrencilerin ilişkili olma ihtiyacının diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

4.3.7. Kişisel Gelişim Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulgular Ve Yorumları

Öğrencilerin kişisel gelişim düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22

Öğrencilerin Kişisel Gelişim Düzeyine Göre Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	B	t
1	(Sabit)	.524	.274	.272	4.75298		
	<i>Kendini affetme</i>					.524	11.148
2	(Sabit)	.573	.329	.325	4.57804		
	<i>Kendini affetme</i>					.314	5.160
	<i>Anne kabul-red</i>					-.314	-5.160
3	(Sabit)	.594	.352	.346	4.50336		
	<i>Kendini affetme</i>					.315	5.270
	<i>Anne kabul-red</i>					-.326	-5.438
	<i>Dummy_fakülte3</i>					-.155	-3.459

	(Sabit)	.601	.361	.354	4.47858		
	Kendini affetme					.286	4.690
	Anne kabul-red					-.326	-5.467
4	Dummy_fakülte3					-.140	-3.116
	Dummy_akademik						
	algı2					.100	2.151

Tablo 22’de öğrencilerin kişisel gelişim düzeyini açıklayan anlamlı dört modelin kurulduğu görülmektedir. Kurulan ilk modelin (Model 1) öğrencilerin kendini affetme değişkeninden oluştuğu görülmektedir. Öğrencilerin kişisel gelişim düzeyini en iyi yordayan değişken olan kendini affetme değişkeninin, Model 1 olarak adlandırılan eşitliğe dayalı olarak, tek başına öğrencilerin kişisel gelişimindeki değişkenliğin %27’sini açıkladığı; öğrencilerin kişisel gelişim düzeylerinin kendini affetme düzeyleri ile pozitif ilişki içinde olduğu ($r=52$) görülmektedir. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin kendini affetme düzeyleri arttıkça kişisel gelişim düzeyleri de artış gösterecektir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kendini affetme kişisel gelişim alt boyutunun önemli bir yordayıcısıdır. İlgili literatür incelendiğinde kendini affetmenin bireysel gelişim ve öğrenme değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bireysel gelişim ve öğrenme kişinin var olan potansiyellerini yaşam boyu gelişimi için kullanmaya devam etmesi anlamına gelmektedir. Kendini affetme ise hatalarla yüzleşmeyi ve hatalardan ders almayı gerektirir. Kendini affetme düzeyi yüksek olan kişinin yaptığı hataları yeni şeyler öğrenmek ve gelişimine katkı sağlamak için bir araç olarak kullandığı, dolayısıyla sürekli gelişmek için bir fırsat olarak gördüğü söylenebilir. Aksi halde kendini affetmede güçlükleri olan kişi hatasına odaklanarak bu durumu bir fırsata dönüştürmeyecek, dolayısıyla hatalarından ders almak gibi gelişimine katkı sağlayacak bir süreci kaçıracaktır.

Tablo 22’de öğrencilerin kendini affetme düzeyleri ve anne kabul-red algı düzeylerinin (Model 2) birlikte öğrencilerin kişisel gelişim düzeyindeki değişkenliğin %33’ünü açıkladığı görülmektedir. Model 2’de eşitliğe giren anne kabul-red düzeyi, öğrencilerin kişisel gelişim düzeyinin açıklanmasına %6’lık bir katkı sağlamıştır.

Öğrencilerin anne kabul-red algı düzeylerinin regresyon katsayısı incelendiğinde, anne kabul-red algı düzeyi ile kişisel gelişim düzeyi arasında negatif ilişki olduğu ($r = -.314$) görülmektedir. Öğrencilerin anne red algı düzeyleri azaldıkça (geçmişe yönelik anne kabul algıları artıkça) kişisel gelişim düzeyleri artmaktadır.

Elde edilen bulgular göstermektedir ki; geçmişe yönelik anne kabul red algısı kişisel gelişim değişkeninin anlamlı bir yordayıcısıdır. Annesini kabul edici algılayan bireyler sürekli büyümek, gelişmek ve öğrenmek için heves duyarken, annesi tarafından red edildiğini düşünen bir kişi, bu olumsuz duygunun yarattığı gerilimle mücadele ederken kapasitesini tam olarak geliştirebilmek konusunda yetersiz kalabilmektedir. Geçmişe yönelik anne red algısının devamlı büyüme ve gelişme çabasının önünde bir engel olduğu söylenebilir.

Tablo 22’de kişisel gelişimi yordayan değişkenlerle kurulan Model 3’te, model 2 ve model 1’deki değişkenlere ek olarak eşitliğe, toplam değişkenliğe %2’lik ek katkı getiren öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülte değişkeni girmiştir. Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri, anne kabul-red algı düzeyleri ve öğrenim gördükleri fakülte türü birlikte öğrencilerin kişisel gelişim düzeyindeki değişkenliğin %35’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, İİBF’de öğrenim gören öğrencilerin kişisel gelişim düzeylerinin, ölçüt değişken olarak belirlenen Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Şahin, Zoraloğlu ve Fırat (2011) yaptığı araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin üniversiteden bekledikleri işlevler arasında mesleğe hazırlamadan sonra kişisel gelişim gelmektedir. İİBF’de öğrenim gören öğrencilerin kişisel gelişim düzeylerinin daha yüksek olması beklenti düzeyleri ile açıklanabileceği gibi fakültelerinde karşılaştıkları imkanların farklılığı ile açıklanabilir. İİBF’de okuyan öğrenciler diğer gruba oranla kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak daha fazla fırsatla karşılaşabiliyor olabilirler. Bu durumda kendilerini sürekli gelişim ve değişim içinde hissedeceklerdir.

Tablo 22’de görüldüğü gibi, kendini affetme, anne kabul-red algı düzeyleri ve fakülte türü değişkenlerine ek olarak akademik algı değişkeni ile son model olan Model 4 kurulmaktadır. Öğrencilerin algıladıkları akademik başarı düzeyleri, kişisel gelişim düzeyindeki değişkenliğin %1’ini açıklamakla birlikte dört değişken toplam değişikliğinin

%35,4'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, akademik başarısını yüksek olduğunu düşünen öğrencilerin kişisel gelişim düzeylerinin ölçüt değişken olarak belirlenen akademik algısı orta düzeyde olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu dönem olan “gençlik dönemi”, insan yaşamının önemli bir gelişim dönemidir ve yaşamın sürekli gelişim ve değişim getiren önemli bir aşamasıdır. Üniversite yaşantısı bireylere pek çok şeyin yanı sıra yeteneklerini test etme, pek çok konuda öğrenme ve gelişme imkanı sunmaktadır. İlerde yapacakları muhtemel meslekle ilgili akademik bilgilerle donatılan gençlerin, kendini bu öğrenme yaşantılarında başarısız olarak algılaması, gelişmek ve öğrenmek için potansiyellerini geliştirme konusunda istek duymamasına neden olabilir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar ile bu sonuçlara dayalı olarak geliştirilen bazı öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algısı değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermezken, öğrencilerin otonomi düzeyleri erkekler lehine farklılık göstermektedir.

2. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, kişisel gelişim, otonomi ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeylerinden sınıf düzeyine anlamlı farklılık kendini kabul ve kişisel gelişim alt boyutlarında görülmektedir. Buna göre son sınıf öğrencilerinin kişisel gelişim ve kendini kabul düzeyleri daha yüksektir.

3. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, kişisel gelişim, otonomi ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri algılanan akademik başarıya göre farklılık göstermektedir. Bu farklılık algılanan akademik başarının düşük, orta ve yüksek olmasına göre tüm seviyelerinde görülmektedir.

4. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları öğrenim görülen fakülteye göre kendini kabul alt boyutunda farklılık göstermektedir.

Buna göre Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin kendini kabul düzeyleri daha yüksektir.

5. Psikolojik iyi oluş ile kendini affetme değişkenleri arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

6. Psikolojik iyi oluş ile geçmişe yönelik anne kabul red algısı arasında ise beklenen doğrultuda negatif yönde yüksek bir ilişki tespit edilmiştir.

7. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayan değişkenler toplam varyansa katkılarına göre kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakültedir. Dört değişken psikolojik iyi oluş düzeyindeki değişkenliğin %65'ini açıklamaktadır.

8. Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düzeyleri Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

9. Üniversite öğrencilerinin çevresel hakimiyet düzeylerinin en önemli yordayıcısı kendini affetme, ikinci önemli yordayıcısı ise geçmişe yönelik anne kabul red algısıdır. Üçüncü önemli yordayıcısı ise algılanan akademik başarı iken dördüncü yordayıcısı öğrenim görülen fakülte olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri, anne kabul-red algı düzeyleri, algıladıkları akademik başarı düzeyleri ve öğrenim gördükleri fakülte türü birlikte öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeyindeki değişkenliğin %58'ini açıklamaktadır.

10. Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeyleri Fen Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazladır.

11. Üniversite öğrencilerinin yaşam amacı düzeylerinin en önemli yordayıcısı kendini affetme, ikinci önemli yordayıcısı geçmişe yönelik anne kabul red algısı, üçüncü yordayan değişken ise algılanan akademik başarıdır. Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri, anne kabul-red algı düzeyleri ve algıladıkları akademik başarı

düzeyleri birlikte öğrencilerin yaşam amacı düzeyindeki değişkenliğin %51'ini açıklamaktadır.

12. Üniversite öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin yordayan değişkenler sırasıyla kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı, öğrenim görülen fakülte ve sınıf düzeyidir. Beş değişken toplam değişkenliğin %56'sını açıklamaktadır.

13. Üniversite öğrencilerinin otonomi düzeyinin en önemli yordayısı kendini affetme, ikinci yordayıcısı ise cinsiyettir. Kendini affetme düzeyi yüksek öğrencilerin daha özerk davranışlar sergilediği belirlenmiştir. Öğrencilerin kendini affetme düzeyleri ve cinsiyet değişkeni birlikte öğrencilerin otonomi düzeyindeki değişkenliğin %20'sini açıkladığı görülmektedir.

14. Üniversite öğrencilerinin diğerleriyle ilişkiler düzeyinin en güçlü yordayıcısı kendini affetme iken ikinci önemli yordayıcısı geçmişe yönelik anne kabul red algısı üçüncü yordayıcısı ise öğrenim görülen fakültedir. Üç değişken öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyindeki değişkenliğin %34'ünü açıklamaktadır.

15. Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri Fen Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazladır.

16. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının kişisel gelişim düzeyinin en güçlü yordayıcısı kendini affetme iken ikinci önemli yordayıcısının geçmişe yönelik anne kabul red algısı üçüncü yordayıcısının öğrenim görülen fakülte ve dördüncü yordayıcısının algılanan akademik başarı olduğu belirlenmiştir. Dört değişken birlikte toplam değişkenliğin %35,4'ünü açıklamaktadır.

18. İBBF öğrencilerinin kişisel gelişim düzeyleri Ayrıca Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeyleri Fen Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazladır.

5.2. Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, konu ile ilgili yapılacak bundan sonraki çalışmaların yönünü belirlemeye yönelik bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Araştırma bulguları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmak için hazırlanacak olan eğitim programları ya da müdahale programlarına kendini affetme ve geçmişe yönelik anne kabul red algısı değişkenleri de alınabilir. Üniversite öğrencileri ile yapılan psikolojik danışmalarda müdahale hizmetleri kapsamında kendini affetme ve anne kabul red algısı değişkenleri kullanılarak danışma sürecine katkı sağlanabilir.

2. Psikolojik danışma alanında çalışan uzmanlar danışanları ile yaptıkları çalışmalarda kişinin kendini affetme düzeyini ve bireyin annesi tarafından kabul edildiğine ya da red edildiğine dair algılamalarını göz önünde bulundurarak kişinin iyi oluş düzeyine ilişkin bir çıkarsama yapabilir.

3. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayan en önemli değişkenin kendini affetme olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltebilmek için, öncelikli olarak kendini affetmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

4. Geçmişe yönelik anne kabul red algısının, psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisi göz önünde bulundurularak, ailelere ve anne adaylarına yönelik eğitim programları ile aile desteğinin artması sağlanabilir.

5. Türkiye’de psikolojik iyi oluşla ilgili sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Dolayısıyla araştırma bulgularının zenginleştirilmesine ve geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Bu amaçla, psikolojik iyi oluş üzerinde sosyo ekonomik düzey, yerleşim yeri, medeni durum, meslek grupları, arkadaş ilişkileri gibi bağımsız değişkenlerin etkisi araştırılabilir.

6. Ebeveyn kabul red kuramı ile psikolojik iyi oluşun ilişkisinin değerlendirildiği bu çalışmada sadece geçmişe yönelik anne kabul red algısı değerlendirilmiştir. Başka bir araştırmada baba ile ilgili kabul red algısının psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığı araştırılabilir.

7. Bu araştırma üniversite öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Farklı yaş gruplarında yapılacak çalışmalar gelişim dönemleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak alana önemli bir katkı sağlayacaktır.

8. Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarının araştırıldığı bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileridir ve toplanan verilerin daha çok psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bir örneklemden elde edildiği gözlemlenmiştir. Klinik örnekleme veri toplanması daha ayrıntılı sonuçlar verebilecektir.

9. Anne kabul red algısının psikolojik iyi oluşa etkisini farklı kültürlerde karşılaştırma olanağı veren araştırmalar yapılabilir.

10. Psikolojik sağlığı arttıran ya da olumlu etkileyen kendini affetme, algılanan akademik başarı ve geçmişe yönelik anne kabul red algısı hakkında bilgi sahibi olmanın psikolojik danışma alanındaki çalışmalar açısından önem taşıdığı bilinmektedir. Bu çerçevede psikolojik iyi oluşa etki eden diğer faktörlerin belirlenmesine yönelik yeni çalışmalar yapılabilir. Psikolojik iyi oluşu açıklayan yeni modeller geliştirilebilir.

5. KAYNAKÇA

- Adler, A., (2000). *Bireysel psikoloji*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Akkaya, E. (2009). *Üniversite öğrencilerinde otonomik-sosyotropik kişilik özellikleriyle öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Alegre, A., Benson, M. J. (2008). Parental acceptance and late adolescents' adjustment: The role of emotional intelligence. In F. Erkman (Ed.), *Acceptance: The essence of peace* (pp. 33 – 49). İstanbul:İncekara Press.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, (?)24, 427-444.
- Altınok, H. Ö., Ek, N., Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Altıntaş.E. Gültekin.M.(2005). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul:Aktüel Yayınları.
- Ansbacher, H., L. (1991). The concept of social interest. *Individual Psychology*, 41(1), 28-46.
- Arıcı (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Avery, C. M. (2008). The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being. *The Sciences and Engineering*, 69(3), 19-39.
- Balkıs, M., Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (?)27, 159-170
- Bankston, C. L. III, Zhou, M. (2002). Being well vs. doing well: Self-esteem and school performance among immigrant and non-immigrant racial and ethnic groups.

International Migration Review, (?)36, 389-415.

Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., (1992). Exploring self forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31(2), 149-160.

Başarır, S.(2005). *Freud'un eserinde nesne ilişkileri..İmago Dergisi*; (?)2. İstanbul.

Bezirci, A. (1997). *Varoluşçuluk, Ankara: Say Dağıtım*

Bugay, A., (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyo bilişsel, duygusal, davranışsak faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bugay, A., Demir, A. (2011). Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü. (3-5) Ekim 2011, İzmir: Ege Üniversitesi, XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özet Kitabı, 420.

Burger,J., M.(2006). *Kişilik*. İstanbul :Kaknüs Yayınları.

Candan, G. (2006). *8-11 yaşlarındaki parçalanmış ve tam aile çocuklarının anne babalarının kabul ve reddetme davranışını algılayışı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Carneiro, P. M. & Heckman, J. J. (2004). Human Capital Policy. In J. Heckman & A. Krueger (Eds.), *Inequality in America: What Role for Human Capital Policy?*(pp. 77-240). Cambridge, MA: MIT Press.

Carnelley, K.B., Pietromonaco, P.R. ve Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (1), 127-140.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.

Chou, K.L.(1999). Social Support and Subjective Well-Being Among Hong Kong Chinese Young Adult. [Abstract]. *Journal of Genetic Psychology*, (3)160, 319-331.

Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, ?(70), 139-150.

Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-153.

- Coates, D. (1997). The correlations of forgiveness of self, forgiveness of others, and hostility, depression, anxiety, self-esteem, life adaptation, and religiosity among female victims of domestic abuse. *Dissertation Abstracts International*, 58(05), 2667B.
- Corey, G., (2005), *Psikolojik danışma, psikoterapi, kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları:
- Cooper, H., Okamura, L. and Mcneil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, (?)29, 395-417.
- Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2006). Psychological wellbeing in adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, (?)41, 341–353.
- Cotterell, J. L. (1992). The relation of attachments and supports to adolescent well-being and school adjustment. *Journal of Adolescent Research*, (?)7, 28-42.
- Crano, W. D and Brewer, M. B. (2002). Principles and methods of social research, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Çeçen, A.R. (2008) Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 1(4), 19-30.
- Çetin, Ö. (2005). *Suçlu ve Normal Ergenlerde algılanan anne baba kabul reddi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dierendonck, V. D. (2005). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, (?)36, 629-643.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (?)30, 120-129
- Doğan, T. (2008). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali. *Türk PDR Dergisi*, (?)714, 30-44.
- Enright, R. D., The Human Development Study Group (1991). Handbook of moral behavior and development. *The moral development of forgiveness* (pp 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.

- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A stepby- step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Erkan, Z. (2002), *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Erkman, F. (2004). The Relationship of Self Reported Physical Punishment of Parent Acceptance Rejection in Turkish Parents. Society For Cross Cultural Research (SCCR), 33rd Annual Meeting, San Jose: 18-22 February, swennethall.sjsu.edu/eld/coed.
- Ewen, R. B. (2003). *An introduction to theories of personality*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ferch, S. R. (1998). Intentional forgiving as a counseling intervention. *Journal of Counseling and Development*, (?)76, 261-270.
- Filiz, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin anne baba tutumunun diskriminant analizi ile belirlenmesi ve benlik saygısı ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 7(1), 124-141.
- Fincham, F.D. & Beach, S.R.H. (2006). Relationship satisfaction. In D. Perlman and A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 579-594). Cambridge: Cambridge University Press.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus condoning: The importance of accepting responsibility. *Self and Identity*, (?)5, 127-146.
- Frankl, V. (1997). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. Selçuk Budak). Ankara: Öteki Yayınevi
- Gallagher, N. E. and Vella-Brodrick, A. D. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Difference*, (?)44, 1551–1561.
- Geçtan. E.(2002). *Psikanaliz ve sonrası..* İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerlsma, C. (2000). Recollections of parental care and quality of intimate relationships: The role of re-evaluating past attachment experiences. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, (?)7, 289-295.
- Gilbert, C. I., Baldwin, M. W., Baccus, J. R., Palmer, M. (2006). Parental recall, attachment relating and self-attacking/self-reassurance: Their relationship with depression. *British Journal of Clinical Psychology*. (?)45, 297-308.

- Grolnick, W. S., Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The selfdetermination theory perspective. In J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 135-161). New York: Wiley.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 203-227). New York: Guilford Press.
- Gökçakan, N.(1992). *Karadeniz teknik üniversitesi öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, (Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gürel, A.N. (2009). *Düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma hali üzerine etkileri*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, A. (1989). *Öğrencilerin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Haktanır, G. ve Baran, G. (1998). Gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile annebaba tutumlarını algılamalarının incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. (?)5, 134-142.
- Hall, J. H., Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(24), 621-637.
- Hamurcu (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective. Dissertation fort the degree of doctor of philosophy, Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Hoşcan, S. (2010). *9-12 yaş çocuklarının evlilik çatışması algısı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide ebeveyn tutumunun aracı etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmış

Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ingersoll-Dayton, B., Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267-289.

İnanç, M. (1997) *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep .

İşgör, Y, İ .(2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Jung, C.G. (1968). *Two Essays on Analytical Psychology*. Ohio: Meridian Books.

Kağıtçıbaşı, Ç. ve Sunar, D. (1992). Family and socialization in Turkey. In J. L. Raopnarine ve D. B. Carter (Eds.). *Parent-child socialization in diverse culture*, p.75-88. Norwood, NJ: Ablex

Kapçı, E. G., Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*.(?)13, 127-136.

Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.

Keyes. C.L., Smotkin, D., Ryff, D.A. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*,82(6), 1007-1022.

Khaleque, A., Rohner, P.R. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and the Family*, ?(64), 54-64.

Khaleque, A. ve Rohner, P.R. (2001), Reliability of the Perceived Parental Control Scale: A Meta-Analysis Across Ethnic Groups, *Center of Parental Acceptance and Rejection, School of Family Studies*, University of Connecticut.

Kirkcoldy, B., Furnham, A.F. & Siefen, R.G. (2010). The effects of gender on physical and psychological well-being and life satisfaction among an adult population. *International Journal of Child Health and Human Development*, 3(3), 307-320

Kuyumcu (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Laible, D. J., Carlo, G. & Roesch, S. C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: The role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviors. *Journal of Adolescence*, (?)27, 703-716.
- Lent, R., (2004), "Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment", *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- Lockett, C. T., & Harrell, J. P. (2003). Racial identity, self-esteem, and academic achievement: Too much interpretation, too little supporting data. *Journal of Black Psychology*, (?)29, 325-336.
- Luskin (2002), *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. New York : HarperCollins Publishers.
- Maltby, J., Day, L. (2001). Spiritual involvement and belief: the relationship between spirituality and Eysenck's personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, (?)30, 187-192.
- Maltby, J., Macaskill, A. and Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences*, (?)30, 881-885.
- Malcolm, W. M. ve Greenberg, L. S. (2000). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 179- 202). New York: Guilford Press.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- McBride C, Bacchiochi JR, Bagby RM (2005). Gender differences in the manifestation of sociotropy and autonomy personality traits, *Personality and Individual Differences*, (?)38, 129-136.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., and Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.
- Michael, J.A., DeShea, L. Wahkinney (2008). Looking Within: Measuring State Self-Forgiveness and Its Relationship to Psychological Well-Being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, (?)40, 1-10.

- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Association with self-esteem, depression and lifesatisfaction. *Journal of Child and Family Studies*. (?)16, 39-47.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students: A research note. *South African Journal of Sociology*, 27(1) , 109-125.
- Onur, B. (1995). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Orley J., Saxena S. & Herrman H. (1998). Quality of life and mental illness. Reflections from the perspective of the WHOQOL. *British Journal of Psychiatry* (?)172, 291-293.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgü, H. (1994). *Psikanalizin üç büyükleri Freud Adler Jung* . İstanbul: Kibebe.
- Öztürk, O. (1995). Ruh sağlığı ve bozuklukları. İstanbul: Medikomat Yayınevi.
- Öngider, N. (2006). *Evli ve boşanmış ailelerde algılanan ebeveyn kabul veya reddinin çocuğun psikolojik uyumu üzerindeki etkileri*, Yayımlanmış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Pantke, R. and Slade, P. (2006). Remembered parenting style and psychological well-being in young adults whose parents had experienced early child loss. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, (?)79, 69-81.
- Poster, Mark.(1989). *Eleştirel aile kuramı*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Ritcher, J., Ritcher G., M. Eisemann, M., Seering, B., Bartsch, M. (1995). “Depression, Perceived Parental Rearing and Self-Acceptance.” *Euro Psychiatry*, (?)10, 290-296.
- Rohner, R.P. (1975). *They Love Me, They Love Me Not: A Worldwide Study of the Effects of Parental Acceptance and Rejection*. New Haven, CT: HRAF Press.
- Rohner, R.P. (1986). *The Warmth dimension: Foundations of Parental Acceptance-Rejection Theory*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, (?)65, 14–23.
- Rohner, R. P., Brothers, S. A. (1999). Perceived parental rejection, psychological maladjustment, and borderline personality disorder. *Journal of Emotional Abuse*, 1(4), 81-95.

- Rohner R.P. (2000). Glossary of significant concepts in parental acceptance-rejection theory.<http://psychology.socialsciencedictionary.com/Dictionary-of-Parental-Acceptance-Rejection-Theory/>adresinden alınmıştır.
- Rohner, R. P. (2002). Introduction to parental acceptance- rejection theory. Center for the Study of Parental Acceptance and Rejection. Online at www.cspar.uconn.edu. adresinden alınmıştır.
- Rohner, R. P., Khaleque, A. (2007). Introduction to parental acceptance- rejection theory, methods, evidence, and implications. Center for the Study of Parental Acceptance and Rejection. www.cspar.uconn.edu adresinden alınmıştır.
- Rohner, R. P., Khaleque, A. (2010). Testing central postulates of parental acceptance rejection theory (PARTheory): A meta-analysis of cross-cultural studies. *Journal of Family Theory and Review*, 2(5), 73-87.
- Ross, C. E., Broh, B. A. (2000). The roles of selfesteem and the sense of personal control in the academic achievement process. *Sociology of Education*, (?)73, 270-284.
- Rotter, J. C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9(2), 174-177.
- Ryan, R., Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, ?(55), 68-78.
- Ryff, C. D., and M. J. Essex. (1991). "Psychological Well-Being in Adulthood and Old Age: Descriptive Markers and Explanatory Processes." *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, (?)11, 144-71.
- Ryff, C. D (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1991). Psychological well-being in middle and later adulthood: Descriptive markers and explanatory processes. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.). *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 11 (pp. 144-171). New York: Springer.
- Ryff, C.D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6(2), 286-295.
- Ryff, C.D., Lee, Y.H., Essex, M.J., Schmutte, P.S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and self. *Psychology and Aging*, 9(195)-205.

- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1995). Well-being in adult life: Defining properties, Sociodemographic correlates, and experiential processes. Institute for Survey Research, University of Michigan, February, Ann Arbor, MI.
- Ryff, C.D. and Heidrich, S.M. (1997). *Life experiences and well-being: Explorations on what happens and how it matters. International Journal of Behavioral Development*, (?)20, 193-206.
- Ryff C.D., Magee, J.W., Kling, C.K. and Wing, H.E. (1999). *Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. The Self and Society in Aging Procesess*, New York: Springer Publishing Company.
- Ryff, C. D. (2005). Scales of well being scales of psychological well being. www.unc.edu/peplab/documents/PWB.doc adresinden alınmıştır.
- Salahur, E. (2010) *Üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak çocukluklarında algılamış oldukları ebeveyn kabul veya reddinin yetişkin bağlanma biçimleri ve depresif belirtiler ile ilişkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarı, T. (2003). *Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ve ilgili olduğu değişkenler: duygusal ilişki statüsü, cinsiyet, kalınan yer ve genel akademik not ortalaması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarıtaş, D. (2007). *Anne kabul red algısının ergenlerin psikolojik sıkıntılarına etkisi: Erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*, (Çev. Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schmutte, P.S., Ryff, C.D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Schmidt, J. A., Padilla, B. (2003). Self-esteem and family challenge: An investigation of their effects on achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, (?)32, 37-46.
- Segrin, C., Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the

- association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 4(43), 637–646.
- Serinkan, C. ve Barutçu, E. (2006). Pamukkale Üniversitesi İİBF öğrencilerinin kariyer planları ve Sosyotropi-Otonomi kişilik özelliklerine ilişkin bir araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İİBF. Dergisi*, 8(2), 317-339.
- Shek, D.T.L. (1999). Parenting characteristics and adolescent psychological well-being: a longitudinal study in a chinese context genetic. *Social and General Psychology Monographs*, 125(1), 27-55
- Shek, D. T. L. (2001). Perceptions of parental treatment styles and psychological well-being in Chinese adolescents, *Journal of Genetic Psychology*. 150(4), 403-415.
- Shek, D. T. L. (2007). A longitudinal study of perceived parental psychological control and psychological well-being in Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 1-22.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22 (6), 685-715.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, (?)53, 80-93. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Strelan, P. Who forgives others, themselves and situations? The roles of narcissism, guilt, self esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, (?)42, 259-269.
- Şahin, İ., Zoraloğlu, Y. R., ve Şahin Fırat, N. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları, eğitsel hedefleri, üniversite öğreniminden beklentileri ve memnuniyet durumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), 429-452.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., and Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, ?(73), 313-359.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tunç, A. ve Tezer, E. (2006). Çocuk yetiştirme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (?) 25, 37-44.

- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, (?)31, 188-197.
- Tuzgöl, D, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, (?)25, 75-90.
- Ünübol (2011). *Üç farklı yaş grubunda ebeveyn kabul-reddi ve genel psikolojik yumun incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Varan, A. (2003). *EKAR kuramı değerlendirme araçlarının Türkiye güvenirlik ve geçerlik çalışması*. Ege Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı (yayınlanmamış çalışma).
- Varan, A. (2005). Ebeveyn ve Eş Kabul-Reddi Arasındaki İlişki: Tarih Tekerrür mü Ediyor? *Ethos*, 33(3), 414-426.
- Verkuyten, M., Brug, P. (2002). Ethnic identity achievement, self-esteem, and discrimination among Surinamese adolescents in the Netherlands. *Journal of Black Psychology*, (?)28, 122-141.
- Vulić-Prtoric A, Macuka I.(2006). Family and coping factors in the differentiation of childhood anxiety and depression. *Psychol Psychother*, 79(2), 199-214.
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K., and Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness, and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology*, (?)13, 798-803.
- Witmer, J. M., Myers, J. E., Sweeney, T. J. (2000). The wheel of wellness counseling for weiness: a holistic model for treatmentplanning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Witvliet, C. V. O., Phipps, K. A., Feldman, M. E., & Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 269-273.
- Wong, M. S. , Watkins, D. (2001). Self-esteem and ability grouping: A Hong Kong investigation of the big fish little pond effect. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, (?)21, 79-87.
- Worthington, E. L., Jr. (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. (Ed.) In E. L. Worthington Jr., *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspective* (pp.107-137). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Xia, G., Qian, M. (2001). The relationship of parenting style to self-reported mental health among two subcultures of Chinese. *Journal of Adolescents*. (?)24, 251-260.24(2),251-260
- Yanbastı, G. (1996), *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yamhure-Thompson, L., Robinson, C., Michael, S. and Snyder, C. (1998). *Factors that facilitate and hinder forgiveness of the self*. 10^{9th} annual meeting of the American Psychological Association. San Francisco: CA.
- Yılmaz A. (2000). *Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişki*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, Y. (2007). *Anne-baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarıları ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Young, M. H. ve Miller, B. C. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent Offspring. *Journal of Marriage and Family*, (3)57,
- Yüksel, R. (2012). Geç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 79-91.

EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında Dr.Şerife Işık TERZİ danışmanlığında Yüksek Lisans Öğrencisi Derya HALİSDEMİR tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile kendini affetme ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlayan yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir.

Bu çalışmada veri toplamak için katılımcı bilgi formu, 6 maddelik Heartland Affetme Ölçeği, 39 maddelik Psikolojik İyi Olma Ölçeği Kısa Formu, 60 maddelik Anne Kabul-Red Ölçeği Yetişkin Formu kullanılacaktır. Lütfen bütün sorulara cevap vermeye çalışınız.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular grup olarak inceleneceğinden sizden kimliğinizi belirtecek bilgiler istenmemektedir. Elde edilen tüm bilgiler tamamıyla gizli tutularak yüksek lisans tezi kapsamında kullanılacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve uygulama sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz soruları cevaplamaktan vazgeçebilirsiniz. Çalışmamıza katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Derya HALİSDEMİR ile deryapdr@hotmail.com adresi aracılığıyla iletişim kurabilirsiniz.

Yaş : _____

Cinsiyet: Kadın : ____ Erkek : ____

Bölüm : _____

Sınıf : ____

Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Başarılı ()

Orta Düzey ()

Başarısız ()

Araştırmanın bu kısmında kullanılan ölçeklerle ilgili örnek maddelere yer verilmiştir.

EK-2

PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ (PIOÖ)

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen tüm maddeleri işaretleyiniz.

	Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
3	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şeklinden memnunluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
6	Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6
10	Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
12	Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.	1	2	3	4	5	6
14	Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
37	Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
39	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.	1	2	3	4	5	6

EK-3**Heartland Affetme Ölçeği**

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç tamamen yansıtıyor		Beni pek yansıtıyor		Beni biraz yansıtıyor		Beni yansıtıyor

___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.

___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.

___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.

EK-4

YETİŞKİN EKRÖ/ Anne
Formu

Aşağıda annelerin çocuklarına karşı sergiledikleri davranışlarla ilgili bazı cümleler vardır. Her cümleyi dikkatlice okuyun ve okuduğunuz cümlenin, siz çocukken annenizin size karşı göstermiş olduğu davranışları ne kadar iyi anlattığını düşünün. Cevaplarınızı, çocukken annenizden beklediğiniz davranışlara göre değil, annenizin size gerçekte gösterdiği davranışlara göre veriniz. Okuduğunuz maddenin size uygunluk derecesine göre aşağıdaki 4'lü değerlendirme ölçeğine göre kutucuğu (X) işaretleyiniz.

	Hemen Her Zaman	Hemen Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman Doğru
ANNEM				
1. Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	☐	☐	☐	☐
2. Kötü davrandığımda bana söylenir veya beni azarlardı.	☐	☐	☐	☐
3. Sanki ben hiç yokmuşum gibi davranırdı.	☐	☐	☐	☐
5. Planlarımız hakkında benimle konuşur ve benim söyleyeceklerimi de dinlerdi.	☐	☐	☐	☐
10. Onu rahatsız etmediğim sürece benimle ilgilenmezdi.	☐	☐	☐	☐
11. Kızdığı zaman bana bağırırdı.	☐	☐	☐	☐
15. Bir şeyi iyi yaptığımda, kendimle gurur duymamı sağlardı.	☐	☐	☐	☐
20. Kızdığı zaman beni çok kötü cezalandırırdı.	☐	☐	☐	☐