



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KARDEŞ SAYILARI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

*Kasım TATLILIOĞLU**

ÖZET

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre, psikolojik iyi oluş halleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, 2011-2012 Eğitim-Öğretim yılında Bingöl Üniversitesi'nin, Fen-Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi ve Ziraat Fakültelerinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan, 1. 2. ve 3. sınıf öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya 124 (%55)'i kız, 101 (%45)'i erkek toplam 225 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 98'i birinci sınıf, 86'sı ikinci sınıf ve 41'i üçüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Bunun için öğrencilere, öğrenci bilgi formu ile birlikte 84 maddelik psikolojik iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği; "Özerklik, Çevresel Hâkimiyet, Bireysel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Yaşam Amaçları ve Öz-Kabul" olmak üzere toplam 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut için ayrı ayrı analiz yapılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 20.00 programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, F testi (ANOVA), Varyans analizi ve Betimsel İstatistik kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre; "kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin özerklik puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin çevresel hâkimiyet puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puan ortalamaları arasında bir farklılık olmadığı; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin öz-kabul puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Psikolojik iyi olma; üniversite öğrencisi; özerklik; çevresel hakimiyet; yaş; öz-kabul; olumlu ilişkiler.

* Yrd. Doç. Dr. Bingöl Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, E-mail: kasimatlili@hotmail.com

A RESEARCH OF RELATION BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' PSYCHOLOGICALLY WELL BEING WITH THE NUMBER OF BROTHERS

ABSTRACT

In the research, according to the number of brothers of university students, the relation among their being good psychologically has been studied. The research has been applied on the students studying on the 1st, 2nd and 3rd class of the Arts and Science Faculty, Theology Faculty and Faculty of Agricultures' different departments of Bingöl University in the Academic year of 2011-2012. 124 (55%) women, 101 (45%) men, totally 225 university students have attended to the research. 98 of the participants are 1st grade school, 86 of them are grade school and 41 of them study on the 3rd grade school. Therefore, together with a form of student information, a psychologically being good scale of 84 entries has been applied. The psychologically being good scale consists of totally 6 sub-dimension as "Autonomy, Environmental Sovereignty, Individual Development, Positive Relations with others, Life Aims and Self-acceptance. For each sub-dimension an analysis has been done one by one. In the analyzing of the data obtained, the programme IBM SPSS Statistics 20.00 has been used. In the assessment of the data, F test (ANOVA), Varyans analysis and Descriptive Statistics have been used.

According to the research findings; it has been discovered that there is no meaningful difference between the averages of autonomy points of the university students who have brothers at different numbers; there is no meaningful difference between the averages of environmental sovereignty points of the university students who have brothers at different numbers; there is no meaningful difference between the averages of individual development points of the university students who have brothers at different numbers; there is no meaningful difference between the averages of life aims points of the university students who have brothers at different numbers; there is no meaningful difference between the averages of positive relations with others points of the university students who have brothers at different numbers; there is no meaningful difference statistically between the averages of self-acceptance points of the university students who have brothers at different numbers.

Key wods: Psychological well-being; university student; autonomy; environmental mastery; age; self-accept; positive relationships.

1. Giriş

İyi oluş kavramı, psikolojide genel ruh sağlığı terimi olarak kullanılmaktadır. Ruh sağlığı ile ilgili yapılan araştırmalar yakın bir zamana kadar çoğunlukla, ruh sağlığını, kaygı, depresyon vb gibi diğer psikolojik belirtilerin yokluğu görmüşler ve bu açıdan olaya yaklaşmışlardır. Bu yaklaşım tarzı, iyilik hali, iyi oluşu ve diğer kavramları yeterince açıklayamamıştır (Tanhan, 2007). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı, "yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu değil;

Turkish Studies

*International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 7/4, Fall, 2012*

bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali“ olarak tanımlamaktadır (Fişek, 1985; Özen, 2004). Ülkemizde, psikolojik sorunlara ilişkin birçok araştırma yapılmış, bu alanda birçok veri elde edilmişken, psikolojik iyi olmaya ilişkin yeterince araştırma yapılmamış olup ve bu alanda da yeterli bilgiye sahip olunmadığını görmekteyiz. Artık günümüzde, ruh sağlığı, psikolojik sorunların yokluğunun yanı sıra, olumlu psikolojik işleve sahip olmanın, kendini iyi hissetmenin ve olaylara ve durumlara pozitif bakmanın da önemini vurgulamaktadır. İnsanoğlu, her şeyden çok mutluluk istemi ile doludur. Mutlu olma isteği, bireyin tabiatında vardır.

Psikolojik iyi olmaya ilişkin ilk düşünceler felsefe alanında ortaya konmuştur. Mutluluğu ele almanın tarihi çok eskiye dayanır. Mutluluğun ne olduğu, mutluluğa nasıl ulaşıldığı Aristo'dan beri düşünülmektedir. Bunun ilk örnekleri M.Ö. 384-322 yılları arasında yaşamış olan Aristoteles'in mutluluk üzerine koyduğu düşüncelerdir. Ona göre, erkeklerde, kadınlarda yaşamlarında her şeyden daha çok mutluluk isterler. Sokrates'in (M.Ö. 470-399) temel sorusu, “nasıl yaşayacağım?”dır. Sokrates'ten yaklaşık 130 yıl sonra ortaya çıkan Stoa Okulu'na göre, insan yaşamının anlamını öğrenmek oldukça önemlidir. Sonuçta, Aristo'dan beri 2000 yıldır insan yaşamının amacı tartışılmaktadır (Büyükdüvenci, 2003).

Ne yazık ki, günümüzde maddi imkânlarla ve teknolojik gelişmişliğe rağmen, insanlar yaşamlarının büyük bir çoğunluğunu kaygı, stres ve sıkıntılarla dolu bir yaşam sonucunda kendini kendilerini tüketmektedirler. İnsanoğlu, bunca imkâna rağmen geçmişe göre, günümüzde kendini daha mutsuz hissetmektedir. Hayatı olduğu kadar, kendimizi açıkça ve bir bütün olarak görmenin yaşamı anlamaya ve ondan zevk almaya ilişkin büyük avantajlar sağlar. Bütünsel algılayış problemlerin çözümünde daha etkin bir katılımı, sorumluluk almayı beraberinde getirmesinin yanında yaşamın daha zengin algılanmasını ve mutlu olmayı da beraberinde getirmektedir (Tanhan, 2007).

İnsan dürtülerini kontrol edebildiğinde kendini diğer canlılardan ayırabilen potansiyellerini harekete geçirebilir. Potansiyellerinin gelişmesi ve çeşitlenmesiyle kendi farklılığını anlamaya başlar. İnsanın kendi bilincinin farkında olması onu, zaman sürecinin geçmiş, şimdiki ve geleceğinde farkında olmasını sağlar (Fromm, 2003). Frankl (1994)'a göre, insan olmanın temel dayanağını anlam arayışı ve yaşamına yön verme oluşturur. Ona göre, anlam bulmanın bir çok yolu vardır ve varoluşsal nevroz, anlamsızlığın bir yaşantısı olarak ortaya çıkar (Akt: Tanhan, 2007). Yalom'a (2000) göre, yaşama anlam verme dışarıdan verilebilecek bir şey değildir. Yaşama anlam verme, içsel süreçlerin bir sonucudur. Dolayısı ile bireyin yaşamına değer gördüğü şeyleri keşfetmesi daha güçlü olmasını sağlayacaktır.

19. y.y.'da psikoloji bilimi alanında çalışanlar daha çok kaygı, depresyon, korku gibi olumsuz duygular üzerinde yoğunlaşırken, olumlu duygular üzerinde yoğunlaşmamışlardır. Felsefenin aksine psikoloji, tarih boyunca, mutluluk konusuna uzak kalmıştır. Dolayısı ile mutluluk üzerine de yeterince araştırma yapılmamıştır. İnsan psikolojisinin pozitif bileşenleri üzerine yapılan bilimsel araştırmalardaki bu eksiklik, araştırmacıları olumlu ruh sağlığı ile ilgilenmeye itmiş ve böylece “pozitif psikoloji” akımı şekillenmeye başlamıştır. Pozitif psikolojinin önem kazanmasıyla birlikte, “iyi oluş” en fazla ön plana çıkan kavramlardan biri haline gelmiştir (Timur, 2008). İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok fazla sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Bazı araştırmacılar ve çeşitli yayınlarda, “psikolojik iyi oluş”, “öznel iyi oluş”, “mutluluk”, “yaşamdan doyum”, duygusal iyi oluş” ve “iyilik hali” gibi kavramlar tamamen aynı olmamakla birlikte birbirleri ile ilişkili olarak kullanılmaktadır. Neticede hepsi, psikolojik sağlığı vurguladıklarından, birbirleri ile ilişkilidirler (Gülaçtı, 2009).

Mutluluğun yapısını belirlemede kültürün önemli etkileri vardır. Batı toplumlarında olumlu duyguların en üst düzeye çıkarılması, olumsuz duyguların ise en alt düzeye çekilmesi bir

Turkish Studies

yaşam amacı olarak görülmektedir. İyi oluş kavramı, insanoğlunun var oluşundan beri devam eden bir kavram olup, zamana, kültürlere, toplumlara ve bireylere göre hep farklı tanımları olmuştur. Genelde yaşamdan elde edilen doyum iyi olmanın kaynağı olarak görülmüştür (Sarıcaoğlu, 2011).

Psikolojik iyi olma, diğer birçok psikolojik yapı gibi çok yönlü ve farklı alt boyutlara sahip olduğu için operasyonel olarak tanımlanması oldukça önemlidir. Geçmişte yapılan araştırmalarda bireyin psikolojik iyi olma düzeyini belirlemede psikopatolojik ölçütlere başvurulmuş ve yapılan bu araştırmaların büyük bir çoğunluğu patolojiye, bireyin mutsuzluğuna ve bireysel sorunlara odaklanmıştır. Uzun bir süre, doyumlu insan ve gelişen toplum göz ardı edilmiştir (Diener ve Seligman, 2002; Seligman & Chickzentmihalyi, 2000; akt: Akın, 2008). Uzun bir süre, psikolojik yardım hizmeti veren uzmanlar bireylere problemlerini çözmeye ve hastalıklarının üstesinden gelmeye yardım ettiklerinde kendilerini başarılı olarak görmüşlerdir. Son yıllarda ise psikopatoloji kökenli yaklaşımların aksine insanların güçsüzlüklerine değil, insan doğasının psikolojik gücüne dönük olarak “pozitif psikoloji” ortaya çıkmıştır (Yavuz, 2006). Benzer bir biçimde, geçmiş yıllarda, psikologlarda, sağlıklı davranışlar yerine sağlıksız davranışlarla ve bireyin duyguları yerine bireyin düşünceleri ile ilgilenmişlerdir. Buna karşı Seligman ve arkadaşlarının başlatmış olduğu, “Başarılı bireyin başarılı olmasını sağlayan faktörler nelerdir?”, “İyi yaşam nedir?” veya “Yaşamda işlevsel olan bireylerin özellikleri nelerdir” gibi sorular üzerine odaklanarak, “psikolojik iyi olma” kavramını ön plana çıkarmışlardır (Akın, 2008).

Bu çalışmada, kardeş sayısına göre, psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki araştırıldığından, çalışmada elde edilecek bulguların, alan yazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Toplumda yaşanan sorunların birçoğuna sağlıksız insanların neden olduğundan, psikolojik olarak kendini iyi hisseden bireylerin yetiştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, bu konu hakkında çalışan uygulamacılara sağlayacağı katkının yanında, yapılacak ardıl çalışmaların kişilerin ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirebileceği ve psikolojik iyi oluşu farklı değişkenler açısından ele alabileceği düşünülmektedir. Toplumların geleceğini oluşturacak öğrencilerin psikolojik, sosyal ve akademik gelişimlerinin ön koşullarından biri kendilerini, mutlu ve güvenli hissetmeleridir.

2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı (Psychological well-being)

Psikolojik iyi oluş kavramı ilk olarak Bradburn tarafından 1960’lı yıllarda ortaya atılmış olsa da, Bradburn’un ele almış olduğu anlamda psikolojik iyi oluş öznel iyi oluş kavramına daha yakındır. “İyi oluş” üzerine yapılan çalışmalar iyi oluş kavramını değişik yönleri ile ele almışlardır. Ryff’a (1995) göre psikolojik iyi olma, olumlu benlik algısını, insanlarla iyi ilişkileri, çevresel hakimiyeti, özerkliği, yaşamın anlamını ve sağlıklı bir gelişim yönündeki duygularını; Keyes, Smotkin & Ryff’a (2002) göre psikolojik iyi olma, bireyin yaşam amaçlarına ilişkin, potansiyelinin farkında olup olmadığı ve diğer insanlarla kurduğu iletişimin kalitesini; Ryff & Keyes’e (1995) göre psikolojik iyi olma, kişinin kendisine ve geçmişine, büyüme ve gelişme kapasitesine, yaşamının amaç yönelimliliği ve anlamlılığına, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin, niteliğine, yaşamına ve dış dünyaya hâkimiyetine ve son olarak bağımsızlığına ilişkin psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirmelerini” ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile psikolojik iyi olma, kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içerir.

Freud’a göre yaşam boyunca bazı mutsuzluklar kaçınılmazdır ancak, psikolojik olarak sağlıklı bireylerin iki şeyi iyi yapabildiklerini söylemektedir ki bunlar sevmek ve çalışmaktır (Özen, 2004). Psikolojik ihtiyaçların doyumunu da bireylerin iyi olma düzeylerini etkilemektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar tüm insanları ilgilendirmektedir. Eğer bireyler bu ihtiyaçları doyurabilirlerse tam olarak fonksiyonda bulunabilirler ve gelişim gösterebilirler. İhtiyaçların doyumunu engellenirse, bireylerin ruh sağlığı bozulur ve tam olarak fonksiyonda bulunamazlar (Cihangir-Çankaya, 2009).

Turkish Studies

International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic
Volume 7/4, Fall, 2012

Psikolojik işlevsellik bakış açısı ise, “iyi oluş”u kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma olarak tanımlamaktadır (Sarıcaoğlu, 2011). Myers, Sveeney & Witmer’a (2000) göre, iyilik hali, beden, akıl ve ruhun birbirini tamamladığı bütüncül bir bakış açısı ve akıl ve ruhun bütünleşerek tüm alanlarda dolu dolu bir yaşam sürdürmeyi amaçladığı yaşam biçimi anlamına gelir (Akt: Timur, 2008). Ryan ve Deci (2001) patolojinin yokluğuna işaret etmemekle birlikte, “iyi oluş”u, olumlu fonksiyonları temel alan bir kavram olarak görmüşlerdir. Onlara göre, “iyi olma” temelde ruh sağlığı ve dengeli bir yaşamla ilgilidir. İyi olmayı, iyi olmayı engelleyen kıstasların olmaması olarak görmüşlerdir. Uzun yıllardan beri iyi bir yaşamı nelerin oluşturduğuna ilişkin önemli bir tartışma vardır.

Günümüzde anladığımız anlamda psikolojik iyi oluş kavramını Ryff ortaya atmıştır. Ryff’a (1989a, 1989b) çok boyutlu bir psikolojik iyi olma modelini benimsemiştir. Bu kavram temelini, Ryff’ın “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli”nden almıştır. Ona göre, psikolojik iyi olmanın “Özerklik”, “Çevresel Hakimiyet”, “Bireysel Gelişim”, “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler”, “Yaşam Amaçları” ve “Öz –Kabul” olmak üzere 6 alt boyutu vardır. Myers ve Diener (1995) psikolojik iyi olmayı, “olumlu duygunun varlığı, olumsuz duygunun yokluğu ve yaşam doyumu” olarak tanımlamıştır. Olumlu duygu isteklilik, enerjik olma, ruhsal uyarılmışlık, kararlılık olarak kabul edilirken; olumsuz duygular ise üzüntü, kaygı, korku, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan duygu durumlarını içine almaktadır. Myers’e (2000) göre öznel iyi olma, bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirmesidir (Akt: Cenkseven & Sarı, 2009). Diener (2001) öznel iyi oluşu, olumlu ruh sağlığı olarak görmektedir. Bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yaşamı hakkında yargı bildirmesi olarak görmektedir. Ona göre, öznel iyi oluşun üç ögesi vardır: Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu’dur.

İnsanlar her zaman doğal olarak içinde buldukları toplumda bilmek, bilinmek ve o topluluğun üyesi olduklarını hissetmek isterler. Mauno, Kinnunen ve Ruokainen’e (2006) göre, öz-saygısı yüksek olan bireylerin, aynı zamanda kendilerini değerli, anlamlı ve etkili buldukları, depresyon, düş kırıklığı ve fiziksel baskı düzeyleri düşüktür (Akt: Cenkseven & Sarı (2009). Hargreaves’e (1998) göre, kişiler arası ilişkilerdeki yakınlık veya uzaklık, duygusal bağları destekleyen veya tehdit eden, önemli bir unsurdur. Bireyin diğerleriyle olan ilişkisinin niteliği, yaşamından ne ölçüde doyum sağlayacağı üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Güç, şöhret, varlık ve maddi şeyler için çalışan insanların daha çok kaygı, depresyon yaşadıkları ve işlevlerini kaybettiklerini gösteren bir çok araştırma kanıtı vardır.

Öznel ve Psikolojik iyi oluş genel olarak ele alındığında, insanların doğasında var olan ve iyi olmaya dönük olmanın doğal bir yönelim olduğu varsayılırsa, insanlar daima ve ister istemez dünyada daha iyi, daha istenilir ya da daha değerli bir varoluşun ne olduğuna dair bir anlayış temeline göre yaşamaktadırlar (Gülaçtı, 2009). Psikolojik iyi oluş kuramı ortaya konduktan sonra, bu kuramın temellendirmeleri üzerine yapılan araştırmalara göre, çocukluk ve ergenlik yaşantılarının olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş, içsel bir süreç olup, dışsal süreçler tarafından biçimlenmektedir. Erken yaşantılar, ruh hali, beklentiler ve kişilik özellikleri psikolojik iyi olmayı biçimlendirir (Özen, 2005).

2. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Ryff’a (1989a) göre, psikolojik iyi olmanın 6 alt boyutu vardır. Ryff bu kuramını geliştirirken, Ericson, Buhler, Neugarten’in “Yaşam Boyu Gelişim” teorilerinden, Maslow’un “Kendini Gerçekleştirme” kavramından, Rogers’ın “Tam İşlev Yapan İnsan” modelinden, Jung’un “Olgunluk” kavramlarından etkilenmiştir. Böylece birçok oluşumun başlıca odak noktasını birleştiren Ryff, altı psikolojik boyuttan oluşan bir psikolojik iyi olma modeli öne sürmüştür. Ryff’a göre “Psikolojik İyi Oluş”un alt boyutları şunlardır:

Turkish Studies

2.1.Öz-Kabul/Kendini kabul (Self-accept): Olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabul kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınmasıdır. (Ryff, 1989a; 1989b; 1995). Bireyin kendine yönelik pozitif tutumlara sahip olması, geçmiş ve şimdiki durumları hakkında olumlu şeyler düşünmesi ve olumlu olumsuz tüm özelliklerini kabul etmesidir (Akin, 2008). Ryff ve ark.,'na (1999) göre, öz-kabul; kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve uygunluk kavramları için önemli bir özelliktir.

2.2.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler (Positive relationships): Bireyin diğer bireylerle samimi ve güvene dayalı kişiler arası ilişkiler geliştirmesi, onlara karşı empatik ve şefkatli davranması ve diğer bireylere yönelik sorumluluğunun bilincinde olmasıdır (Ryff, 1989a; 1989b). Diener ve Fujita'ya (1995) göre, aile desteği, yakın arkadaşlıklar gibi sosyal kaynaklarla, bireyin sosyal ilişki kurmada kullandığı kaynaklar, bireyin iyi oluşunda etkili olduğunu ve yaşam doyumunun yüksek olduğunu belirtmiştir. Adler, Rogers ve diğer kuramcılar sıcak ve sevgi dolu ilişki ihtiyacının insan doğasının bir parçası olduğunu ifade etmişlerdir (Akt: Özen, 2004).

2.3.Çevresel Hâkimiyet (Environmental mastery): Psikolojik iyi oluşun belirleyicisi olan diğer bir özellik ise “çevresel hâkimiyet”tir. Çevresel hâkimiyet, bireyin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresinden etkili bir şekilde yararlanabilmesi, olanakları gerektiği şekilde kullanabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bir bakıma bireyin, yaşamını etkin bir şekilde yönlendirebilmesidir (Doğan, 2012). Bireyin çevresini düzenleme ve psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını giderebilmek için kendisini çevreye veya çevreyi kendisine uydurabilme becerisidir. Ryff ve ark., (1999), çevreye hakim olmanın psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğunu düşünerek, kuramına bir alt boyut olarak almışlardır.

2.4.Yaşam Amaçları (Purpose of life): Ryff'a (1989a; 1989b) göre yaşamın amacı, yaşamda bir yön ve amaçlılık duyguna sahip olmaktır. Ona göre, yaşamın amacı, bireysellik ve özgürlükle ilgili doğrudan ilişkilidir. Bireyin geçmiş ve şimdiki yaşamının bir anlamı ve amacı olduğuna inanması, geçmişinin ve mevcut konumunun anlamlı olduğunu hissetmesi ve amaçlarına ulaşmak için aktif bir biçimde eylemde bulunmasıdır. Yaşam Boyu Gelişim Kuramcıları (Buhler, Erikson ve Jung) yaşamdaki amaç değişikliklerinin çeşitliliğine işaret etmektedirler (Özen, 2004). Yaşamda kendine gerçekçi hedefler koyarak, yaşamını anlamlı hale getirmesi önemli bir durumdur.

2.5.Bireysel Gelişim /Kişisel Gelişim (Personal growth) : Bireyin potansiyellerine ulaşması, onları tam olarak kullanabilmesi ve kendini geliştirmesini değerlendirebilmesidir. Kişilerin gelişimlerini sağladıklarında hem birey anlamında hem de toplumsal anlamda sosyal kabul görecekları ve bunların bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde etkili olacağı bilinmektedir. Bireyin kendine ve geçmiş yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmeleri bireysel gelişime uygun bir örnek olarak verilebilir. Rogers'a göre, bireysel gelişim içsel bir güdü olup ve en üst düzeyde psikolojik işlevselliğe sahiptir. (Ryff ve ark., (1999). Kişinin en üst düzeyde olması için gelişme ve büyüme ile ilgili potansiyellerine devam etmesi gerekir. Bireysel gelişimde aynı zamanda, bireysel özelliklerin dikkate alınması önem arz etmektedir.

2.6.Özerklik/ Otonomi (Autonomy): Christopher (1999), Ryff'in otonomiye kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme, davranışın içsel düzenlenmesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir. Ona göre otonomi, batı kültüründe tarihsel nedenlerle doğmuş bir değerdir. Özerklik, bireyin kendini sosyal geleneklere uygun düşünme ve davranma zorunluluğu olmadığını hissetmesine, kararlarını başkalarına bağımlı kalmadan ve onların onayına ihtiyaç duymadan kendi içsel mekanizmaları aracılığıyla verebilmesine, kendi davranışlarını düzenlemesine ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yaşayabilmesidir. Otonominin anlam ve yapısı kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir. Batı kültürlerinde bireylerin daha özerk yetiştirildiği söylenebilir. Bazı kültürlerde ise bireylerin bağımlı yetişmeleri, saygılı oldukları, terbiyeli

yetiştikleri şekilde algılanmaktadır. Ryff'a göre, bu altı boyutta yeterli olan bireyler psikolojik anlamda iyi durumdadırlar.

3. Amaç

Bu araştırmada, kardeş sayısı ile üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş halleri arasındaki ilişki var mıdır? Sorusuna cevap aranmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

3.1. Araştırmanın Alt Amaçları:

- 1- Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Özerklik” Puanları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 2- Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Çevresel Hâkimiyet” puanları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 3- Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Bireysel Gelişim” puanları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 4- Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puanları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 5- Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Yaşam Amaçları” puanları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 6- Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Öz-Kabul” puanları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Sınırlılıklar:

Araştırma,

- 1- 2011-2012 Eğitim-Öğretim yılı, Bingöl Üniversitesi, Fen-Edebiyat, Ziraat ve İlahiyat Fakültesi öğrencileri ile,
- 2- “Psikolojik İyi Olma Ölçeği”, Demografik Veriler” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile,
- 3- 1.2. ve 3. sınıf öğrencileri ile,
- 4- Türk Dili, Sosyoloji, Felsefe, İlahiyat, Tarla Bitkileri ve Bahçe Bitkileri Bölümleri ile,
- 5- Problem cümlesindeki bağımsız ve bağımlı değişkenlerle ile ve
- 6- Öğrencilerin ölçek maddelerine verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

4. Yöntem

4.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Bingöl Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise 2011-2012 Eğitim-Öğretim yılında Fen-Edebiyat Fakültesi, Ziraat Fakültesi ve İlahiyat Fakültelerinin 6 farklı bölümde (Türk Dili, Sosyoloji, Felsefe, Coğrafya, Bahçe Bitkileri, Tarla Bitkileri, İlahiyat) öğrenimlerine devam eden öğrenciler arasından tesadüfî eleman örnekleme yöntemiyle seçilen öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini, 124 (%55)'i kız öğrenci, 101 (%45)'i erkek öğrenci olmak üzere toplam 225 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 98'i birinci sınıf, 86'sı ikinci sınıf ve 41'i üçüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır. Bingöl Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi'nin Tarla Bitkileri, Bahçe Bitkileri, Felsefe, Edebiyat, Sosyoloji ve İlahiyat

bölemlerine öğrenimlerine devam eden 1.2. ve 3. sınıf öğrencilerinden toplam 225 öğrenci üzerinde araştırma yapılmıştır.

4.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Demografik veriler", "Kişisel Bilgi Formu" ve Ryff'in (1989) geliştirdiği "Psikolojik İyi Olma Ölçeği" uygulanmıştır.

4.2.1. Demografik Veriler: Araştırma kapsamına giren öğrencilerin gelir düzeyleri, aylık harcamaları, doğdukları yer, sınıf düzeyleri gibi değişkenleri ifade etmektedir.

4.2.2. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, katılımcılara ait bilgileri içermektedir. Yaş, cinsiyet, Fakülte, Bölüm, sınıf, anne-baba tutumu gibi.

4.2.3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği (Scales of Psychological Well-Being): Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Ryff'in (1989) geliştirdiği, Cenkseven (2004) ve Akın'ın (2008) Geçerlik ve Güvenirlik çalışmasını yaptığı "Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİOÖ) kullanılmıştır. Ryff geliştirdiği ölçekle kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmeyi amaçlamış ve ölçeğini yapısal olarak çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeline dayandırmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçeği, psikolojik iyi olma modelini temel alarak, 6 alt boyuttan ve her bir boyutu 14 maddeden oluşan toplam 84 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84 en yüksek puan ise 504'dür. Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Çok az katılmıyorum, (4) Çok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum, (6) Tamamen katılıyorum şeklinde 6'lı bir derecelendirmeye sahip olup, her bir alt ölçekte yer alan maddelerin yaklaşık yarısı ters kodlanmaktadır. Ryff'in geliştirmiş olduğu bu çok boyutlu ölçme aracı, psikolojik iyi oluş kavramının felsefi temeli ile yakından ilişkili olup, bu felsefi temeli iyi temsil ettiği için (Lent, 2004) tercih edilmiştir. Ölçeğin tercih edilmesi ile ilgili diğer bir neden ise ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğe ilişkin değerlerin yüksek olmasıdır (Christopher, 1999; Hemenover, 2003). Bu çalışmada bu ölçeğin seçilmesindeki neden, ölçeğin hem geçerlik ve hem güvenilirlik açısından yeterli oluşudur.

4.3. İşlem:

Öncelikle çalışmadaki katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak bilgisayara yüklenmiştir. Verilerin analizinde önce, katılımcıların kişisel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmış ardından da psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olan alt boyutlarının belirlenmesi yapılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 20 programı kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre farklılıklar F testi (ANOVA) ile incelenmiştir.

5. Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde ilk olarak, araştırma verilerinden elde edilen, betimleyici istatistiklere yer verilmekte, ardından araştırma soruları dâhilinde ele alınan psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular değerlendirilmektedir.

Tablo 1: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin "Özerklik" Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaş	N	\bar{X}	Std. Sapma
Kardeşi Yok	3	53,67	8,96
1 Kardeş	12	46	4,73
2 Kardeş	17	50,3	6,42

Turkish Studies

3 Kardeş	22	48,18	5,26
4 Kardeş	35	47,29	5,27
5 Kardeş	136	46,92	5,47
Toplam	225	47,4	5,58

Yukarıda Tablo 1’de kardeş sayıları bir, iki, üç, dört, beş kardeş olan ve kardeşi olmayan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 2: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Özerklik” Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	329,074	5	65,815	2,172	,058
Grup içi	6636,722	219	30,305		
Toplam	6965,796	224			

Yukarıda Tablo 2’de bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin özerklik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. ($F_{5-219}=2,172$, $p>.05$). Diğer bir ifade ile kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş’un alt boyutlarından “özerklik” arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Çevresel Hâkimiyet” Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaş	N	\bar{X}	Std. Sapma
Kardeşi Yok	3	51	4,36
1 Kardeş	12	48,17	7,33
2 Kardeş	17	52,06	6,90
3 Kardeş	22	49,45	6,64
4 Kardeş	35	49,34	6,96
5 Kardeş	136	49,08	7,18
Toplam	225	49,36	7,04

Yukarıda Tablo 3’de kardeş sayıları bir, iki, üç, dört, beş kardeş olan ve kardeşi olmayan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 4: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Çevresel Hâkimiyet” Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	159,782	5	31,956	,640	,67
Grup içi	10938,06	219	49,945		
Toplam	11097,84	224			

Yukarıda Tablo 4’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin çevresel hakimiyet puan

ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{5-219}=,640$, $p>.05$). Diğer bir ifade kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş'un alt boyutlarından "Çevresel Hâkimiyet" arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 5: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin "Bireysel Gelişim" Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaş	N	\bar{X}	Std. Sapma
Kardeşi Yok	3	57,33	7,02
1 Kardeş	12	51,33	8,40
2 Kardeş	17	52,82	5,12
3 Kardeş	22	53,36	6,85
4 Kardeş	35	51,65	7,66
5 Kardeş	136	51,7	7,37
Toplam	225	51,7	7,25

Yukarıda Tablo 5’de kardeş sayıları bir, iki, üç, dört, beş kardeşi olan ve kardeşi olmayan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 6: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin "Bireysel Gelişim" Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	159,782	5	31,915	,602	,57
Grup içi	11619,42	219	53,057		
Toplam	11779	224			

Tablo 6’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{5-219}=,602$, $p>.05$). Diğer bir ifade kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş'un alt boyutlarından "Bireysel Gelişim" arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 7: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaş	N	\bar{X}	Std. Sapma
Kardeşi Yok	3	51	3,60
1 Kardeş	12	49,33	9,93
2 Kardeş	17	51,88	7,19
3 Kardeş	22	49,90	9,54
4 Kardeş	35	53,03	8,09
5 Kardeş	136	49,86	7,86
Toplam	225	50,49	8,11

Tablo 7’de kardeş sayıları bir, iki, üç, dört, beş kardeşi olan ve kardeşi olmayan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 8: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin "Diğerleriyle Olumlu İlişkiler" Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p

Turkish Studies

Gruplar arası	336,682	5	67,336	1,022	,40
Grup içi	14429,567	219	65,888		
Toplam	14766,249	224			

Yukarıda Tablo 8’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{5,219}=1,022$, $p>.05$). Diğer bir ifade kardeş sayısı ile “psikolojik iyi oluş”un alt boyutlarından “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 9: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Yaşam Amaçları” Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaş	N	\bar{X}	Std. Sapma
Kardeşi Yok	3	53,33	2,51
1 Kardeş	12	48	7,22
2 Kardeş	17	51,41	6,64
3 Kardeş	22	48,1	6,27
4 Kardeş	35	49,65	6,61
5 Kardeş	136	48,75	5,97
Toplam	225	49,05	6,20

Tablo 9’da kardeş sayıları bir, iki, üç, dört, beş kardeş olan ve kardeşi olmayan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 10: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Yaşam Amaçları” Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	207,879	5	41,576	1,081	,372
Grup içi	8421,481	219	38,454		
Toplam	8629,360	224			

Yukarıda Tablo 10’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{5,219}=1,081$, $p>.05$). Diğer bir ifade kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş”un alt boyutlarından “Yaşam Amaçları” arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 11: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Öz-Kabul” Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Yaş	N	\bar{X}	Std. Sapma
Kardeşi Yok	3	49,33	2,88
1 Kardeş	12	49	7,19
2 Kardeş	17	47,76	6,95
3 Kardeş	22	46,13	6,42
4 Kardeş	35	47,20	6,60
5 Kardeş	136	46,35	6,81
Toplam	225	46,75	6,72

Tablo 11’de kardeş sayıları bir, iki, üç, dört, beş kardeş olan ve kardeşi olmayan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 12: Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Öz-Kabul” Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	135,087	5	27,017	,593	,706
Grup içi	9982,975	219	45,584		
Toplam	10118,062	224			

Yukarıda Tablo 12’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin öz-kabul puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{5,219}=,593$, $p>.05$). Diğer bir ifade kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş’un alt boyutlarından “Öz-Kabul” arasında bir ilişki bulunamamıştır.

6. Tartışma

Hem ulusal hem de uluslararası alan yazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre, bu alanda psikolojik iyi oluşlarını açıklayan yeterince araştırmaya rastlanmamıştır. Bu konuda deneysel, yarı deneysel ve boylamsal araştırmalar yapılmıştır. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerine Amerika’da (Bertocci ve diğ., 1992; Hayes, 1997) ve Avrupa’da yapılan (Humprey & McCharty, 1998; Monk & Mahmood, 1999; Roberts & Golding, Towell & Weinreb, 1999) araştırmalar yapılmıştır. Bu konuda yapılan çalışmalar öğrencilerin kendi içinde karşılaştırılması ya da öğrenciler ile öğrenci olmayanların karşılaştırılmasına dayanmaktadır (Tanhan, 2007).

Wilson’a (1967) göre yaş, öznel iyi oluşta önemli bir yordayıcıdır. Ona göre, yaş değişkeni mutluluk için önemli bir etmen olup, genç insanların yaşlı insanlardan daha mutlu olduğunu belirtmektedir. Ryff ‘ın (1989b) Psikolojik iyi oluş ile demografik veriler arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucuna göre, yaş ile psikolojik iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki gözlememiş ancak, yaş ile psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından “olumlu ilişkiler” ve “kişisel gelişim” boyutlarının ilişkili olduğunu bulunmuştur. Bu durum ayrıca Ryff’in kuramını geliştirirken etkilendiği, “Yaşam Boyu Gelişim” kuramları ile de paralellik göstermektedir. Bu kurama göre, gelişim sadece çocukluk ve gençlik dönemi ile sınırlı olmadığından, “yaş” psikolojik işlevselliğin anlamlı bir yordayıcısı değildir. Mroczek ve Kolarz’a (1998) 2727 kişi üzerinde yaptığı araştırma sonucuna göre, cinsiyet, medeni durum, eğitim, stres, kişilik ve fiziksel sağlık değişkenlerine göre, yaşla birlikte olumlu bir artış olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Yavuz, 2006). Hong ve Giannakopoulos’un (1994) yaşları 17-40 arasında değişen 818 erkek, 914 kadın toplam 1722 kişi üzerinde “yaşam doyumu ile bazı değişkenlerin ilişkisi” incelemiş, “yaş, öz saygı, dindarlık ve denetim odağı” ile “yaşam doyumu” arasında olumlu (pozitif) bir ilişkinin olduğu sonucunu elde etmiştir. USA’da yaşları 18 ile 88 arasında değişen 28 000 denek üzerinde yapılan geniş çaplı bir araştırma sonucuna göre mutluluğun yaşla birlikte arttığı görülmüştür (Santrock, 2011). Bu bulgular bizim yapmış olduğumuz araştırma sonuçları ile örtüşmemektedir ve araştırma bulgularımızı desteklememektedir.

Timur (2008) Psikolojik iyi olmanın bazı değişkenler açısından incelenmesi konusunda yaptığı araştırma bulgularına göre, yaş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucunu elde etmiştir. Lucas & Gohm’un (2000; akt: Gülaçtı, 2009) yaptığı araştırma sonuçlarına göre, yaşın yaşam doyumu üzerinde her hangi bir etkisi olmadığı sonucunu elde etmiştir.

Turkish Studies

Kuzucu'nun (2006) yaptığı araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik ve öznel iyi olmaları bazı değişkenler açısından ele alınıp incelenmiş ve sonuçta psikolojik iyi oluş boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. (Diener, 1984) ve İngelhart'ın (1990; akt: Gülaçtı, 2009) yaşam doyumları açısından yaş grupları arasında küçük farklılıklar bulurken; Charles, Reynolds ve Gatz'ın (2001; akt: Cenkseven, 2004) araştırma bulgularına göre, olumlu duygular genç ve orta yaşta kişiler için istikrarlı iken, yaşlılarda ise azalma göstermektedir. Cenkseven & Sarı (2009) araştırma bulgularına göre, öznel iyi olmanın, bilişsel bileşeni olan yaşam doyumunu yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bu bulgular, bizim araştırma bulgularımızla örtüşmekte ve paralellik göstermektedir.

Psikolojik olarak kendini iyi hesseden ve ruh sağlığı yerinde olan sağlıklı birey, insanlara sevgi ve yakınlık gösteren bir sosyal ilgiye, hem kendisinin hem de diğer insanların amaçlarını ve çıkarlarını gösteren duygu ve düşüncelere sahiptir. Aynı zamanda olumlu benlik algısına (self-esteem) da sahiptir. Ayrıca yenilgiden ve kendisiyle ilgili gerçeklerle yüzleşmekten korkmayan kişidir. (Kılıççı, 1992). Aksine başarısızlıklardan ders çıkarır ve geleceğe daha da güvenli bakar. Bireylerin bu durumundan şüphesiz üniversiteler birinci derecede sorumludurlar. Bu alanda öğrencilere rehberlik yapan birer önder olarak eğitimciler, sadece öğretme işi ile değil, aynı zamanda öğrencilerin çok yönlü gelişmelerinde önemli sorumluluğa sahiptirler. Bu araştırma sonucunda, “yaş”ın psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olup olmadığı araştırılmıştır. Bu noktada psikolojik iyi oluşa etkisi olacağı düşünülen, başka değişkenlerin incelenmesi yararlı olabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde, farklı değişkenlerin (cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarı, alan/bölüm, medeni durum, kaygı düzeyi, sınıf düzeyi, başarı düzeyi, anne-baba tutumu vb) kontrol edildiği bir örnekleme incelenmesi alan yazına katkı sağlayabilir. Psikolojik iyi olmanın yüksekliği kendi kararlarını veren, sorumluluk alabilen, yaşamdan zevk alabilen, hayata katkıda bulunan, üretken ve yaşam amaçları olan bir bireyin varlığını yansıtmaktadır.

7. Sonuç

Yapmış olduğumuz bu araştırma bulgularına göre, şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin özerklik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür, kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş’un alt boyutlarından “Özerklik” arasında bir ilişkinin olmadığı;

Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Çevresel Hakimiyet” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş’un alt boyutlarından “Çevresel Hakimiyet” arasında bir ilişki bulunamadığı;

Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Bireysel Gelişim” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş’un alt boyutlarından “Bireysel Gelişim” arasında bir ilişki bulunamadığı;

Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, kardeş sayısı ile Psikolojik iyi oluş’un alt boyutlarından “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” arasında bir ilişki bulunamadığı;

Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Yaşam Amaçları” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı

bir farklılık olmadığı, kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş”un alt boyutlarından “Yaşam Amaçları” arasında bir ilişki bulunamadığı;

Kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin “Öz-kabul” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı; diğer bir ifade kardeş sayısı ile psikolojik iyi oluş”un alt boyutlarından “Öz-kabul” arasında bir ilişki bulunamadığı sonuçları elde edilmiştir.

8. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre şu önerilerde bulunabiliriz:

1- Üniversite öğrencilerine, psikolojik iyi olmasını etkileyen birden çok değişkeni dikkate aldığımızda, öğrencilerin birbirleriyle, üniversite yönetimiyle ve akademisyenleriyle ilişkilerini geliştirmek için “kişiler arası ilişkiler” eğitimi verilebilir.

2- Psikolojik iyi olmalarını etkileyen, stres, öfke, kaygı, problem çözme, sosyal beceri gibi konularda da “başa çıkma becerileri”ni arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

3- Ayrıca üniversite öğrencilerinin kendilerini rahat, mutlu ve güvende hissetmelerini sağlayacak, fiziki ortamlar iyileştirilebilir.

4- Psikolojik sağlık, psikolojik bir rahatsızlığın olmaması olarak artık anlaşılmalı, aksine, bireylerin kendilerini yaşam boyu geliştirmeleri üzerine odaklanmalıdır.

5- Tek bir değişkenin, hiçbir şekilde varyansın çoğunu, açıklayamayacağı görülmüştür. Çünkü, psikolojik iyi oluşa çok sayıda değişken etki etmektedir.

KAYNAKÇA

- AKIN, A. (2008). *Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice, S: 8 (3), s.721-750,
- BÜYÜKDÜVENÇİ, S. (1993). *Aristoteles'te Mutluluk Kavramı*. Felsefe Dünyası Dergisi, Ekim, 1993, s: 9,
- CENKSEVEN, F. & SARI, M. (2009). *Öğretmenlerde Özne İyi Olmanın Yordayıcıları Olarak Okul Yaşam Kalitesi ve Tükenmişlik*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice 9 (3), s.1223-1236.
- CENKSEVEN, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- CENKSEVEN, Akbaş, T. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının Belirlenmesi*. Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 27 (111), 62-63.
- CHRİSTHOPHER, J.C. (1999). *Stuating Psychological Well-Being: Explopring The Cultural Roots of its Theory and Research*. Journal of Counseling & Development, 72 (2), 141-152.
- CİHANGİR-ÇANKAYA Z. (2009). *Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma*. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7 (3), 691-711.

- DEİNER, E. (2001). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index*. American Psychologist, 55 (1), 35-43.
- ERYILMAZ, A. (2001). *Ergen İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7 (4), 975-989.
- FİŞEK, N. (1985). *Halk Sağlığına Giriş*. Hacettepe Üniversitesi, Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırmacı Yetiştirme Merkezi, Yayın No:2, Ankara: Çağdaş Matbaası.
- FROMM, E. (2003). *Sahip Olmak Ya da Olmamak*. (Çev: Aydın Arıtan). İstanbul: Arıtan Kitapevi,
- GÜLAÇTI, F. (2009). “*Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Becerilerine, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HARGREVAS, A. (1998). *The Emotional Practice of Teaching*. Teaching and Teacher Education, 148 (8), 835-854.
- KUZUCU, Y. (2006). “*Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- KEYES, M.L.C. , Smotkin, D. & Ryff, D.C. (2002). *Optimizing Well-Being: The Empirical of Two Traditions*. Journal of Personality and School Psychology, 82 (6), 1007-1022.
- KILIÇCI, Y. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- ÖZEN, Y. (2004). *Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş*. (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). Diyarbakır: Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, (2) 4, 46-58,
- ÖZEN, Y. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- RYFF, C. D. (1989a). *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. (1989b). *Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Aging*. International Journal of Behavioral Development, 12, p. 35-55.
- RYFF, C.D. & DECI, E.L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. An annual review of psychology, 52, 140-166.
- RYFF, C.D. (1995). *Psychological Well-Being in Adult Life*. Current Directions in Psychological Science, 4 (4), 99-104.
- 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., Magee, J.W., Kling, C.K., Wing, H.E. (1999). *Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being. The Self and Society in Aging Processes*. (Editör: Ryff, C.D., Magee, J.W.), Springer Publishing Company, New York, 245-280.

- SARICAOĞLU, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri, Kişilik Özelliklerinin Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
- SANTROCK, J. W. (2011). *Life Span Development*. (13. baskı). (Çeviri Editörü: Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayınları.
- TANHAN, F. (2007). *Ölüm Kaygısı İle Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- TAYFUN, D. (31.08.2012). *Psikolojik İyi Oluş ve Esenlik Terapisi*. Erişim Tarihi: 03.11.2012, <http://www.internethaber.com/psikolojik-iyi-olus-ve-esenlik-terapisi>.
- TİMUR, M.S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- YALOM, I. (2000). *Din ve Psikiyatri*. (Çev: Ö. Arkan). İstanbul: Merkez Kitapları.
- YAVUZ, Ç. (2006). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- WILSON, W. (1967). "Correlates of Avowed Happiness." *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.