

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLER ARASI
PROBLEMLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Büşra Gökçe BAHAR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

İstanbul-2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : BúŖra Gökçe BAHAR

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Problemlerin Öznel İyi Oluş Etkisi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 08.07.2021

SAYFA SAYISI : 80

TEZ DANIŞMANI : Dr. Öğr.Üyesi Deniz YILDIZ

DİZİN TERİMLERİ : Kişiler arası problemler ,öznel iyi oluş

TÜRKÇE ÖZET : Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemlerinin öznel iyi oluş etkisinin incelenmesidir. Kişiler arası problemler ve iyi oluş ile eğitim durumu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin kişilerarası problemleri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

BúŖra Gökçe BAHAR

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLER ARASI
PROBLEMLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Büşra Gökçe BAHAR

Danışmanı
Dr. Öğr.Üyesi Deniz YILDIZ

İSTANBUL-2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Büşra Gökçe BAHAR

.../.../2021

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Büşra Gökçe Bahar'ın Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası Problemlerin Öznel İyi Oluşa Etkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Doç.Dr. Canan TANIDIR

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Üniversite öğrencilerinden yakın ilişkiler kurabilme, sosyal çevreye ve akademik hayata uyum sağlama, olumlu kimlik oluşumu devam ettirme gibi çeşitli gelişim görevlerini başarı ile tamamlamaları beklenmektedir .Bu gelişim görevlerini başarmaya çalışırken bireyler, kişiler arası ilişkilerde işlevsel olmayan tutumlar oluşturabilmekte, kişilerde olumsuz duygular oluşabilmekte ve böylelikle iyi oluşlarına olumsuz yönde etki edebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemlerin öznel iyi oluşa etkisi incelenmiştir.

Araştırmaya farklı illerde eğitimini sürdüren 330 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacının oluşturmuş olduğu Kişisel Bilgi Formu, kişiler arası problemleri ölçmek için Kişiler Arası Problemler Envanteri ve iyi oluşu ölçmek için Perma Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS.21 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde Bağımsız T Testi, Anova, Pearson Korelasyon testi, Regresyon testi ve Post hoc testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemleri cinsiyete göre farklılaşırken, cinsiyet ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Kişiler arası problemler ve iyi oluş ile eğitim durumu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin kişilerarası problemleri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kişiler arası problemlerin iyi oluşa etkisi incelendiğinde, aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bu araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlar doğrultusunda, bireylerin iyi oluşunu sağlamak adına, kişiler arası ilişkileri geliştirmek ve problem çözmeye yönelik yapılacak psikoeğitim ya da psikoterapinin bireyler için faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Kişiler Arası Problemler

SUMMARY

University students are expected to successfully complete various developmental tasks such as establishing close relationships, adapting to social and academic life, maintaining positive identity formation. In trying to achieve these developmental tasks, individuals may form dysfunctional attitudes in interpersonal relationships, negative emotions may occur in people and this may negatively affect their well-being. In this context, the effect of interpersonal problems on subjective well-being of university students was examined in this study.

330 university students who continued their education in different provinces participated in the study. Relational screening model was used in the research. In the study, in order to collect sociodemographic data and to measure interpersonal problems and well-being; the Personal Information Form created by the researcher, the inventory of interpersonal problems and the perma scale were used. Data were analyzed using Program 21 Data SPSS. Independent T test, Anova, Pearson correlation test, regression test and Post hoc test were used to analyze the data.

As a result of the study, while interpersonal problems of university students differed by gender, there was no significant relationship between gender and subjective well-being. A significant relationship was found between interpersonal problems and well-being and educational status. As a result of the study, a significant relationship was found between interpersonal problems of university students and their subjective well-being. When the effect of interpersonal problems on well-being was examined in the study, a significant negative relationship was found between them.

In line with the results of this study, it is thought that in order to ensure the well-being of individuals; psychoeducation and psychotherapy to improve interpersonal relationships and problem solving skills may be beneficial for them.

Key Words: Subjective Well-Being, Interpersonal Problems

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1.İYİ OLUŞ KAVRAMI.....	3
1.2. TÜRKİYE’DE İYİ OLUŞ KAVRAMI	4
1.3. ÖZNEL İYİ OLUŞU ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	5
1.4. PERMA İYİ OLUŞ MODELİ	8
1.5.PERMA BAĞLAMINDA ÖZNEL İYİ OLUŞ	8
1.5.1.Öznel İyi Oluş ve Olumlu-Olumsuz Duygular (Positive and Negative Emotions)	8
1.5.2.Öznel İyi Oluş ve Hayata Bağlanma (Engagement)	10
1.5.3.Öznel İyi Oluş ve İyi İlişkiler (Relationships).....	10
1.5.4.Öznel İyi Oluş ve Yaşamın Anlamı (Meaning).....	11
1.5.5.Öznel İyi Oluş ve Başarı (Accomplishment).....	12
1.5.6.Öznel İyi Oluş ve Sağlık (Health).....	12
1.6.İYİ OLUŞLA İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	13
1.7.KİŞİLERARASI PROBLEMLER.....	14
1.7.1.Kişiler Arası Problemler Tanımı	14
1.7.2.Kişiler Arası Problemler ve Problem Çözme.....	15
1.7.3.Kişiler Arası Problemler ve Kişilik	17
1.7.4.Kişiler Arası Döngüsel Model	18
1.8. KİŞİLERARASI PROBLEMLERE YÖNELİK YAPILAN ARAŞTIRMALAR:	20

İKİNCİ BÖLÜM AMAÇ VE HİPOTEZLER

2.1. Araştırmanın Problemi.....	25
2.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	25
2.3. Araştırmanın Amacı.....	25
2.4. Araştırmanın Sayıtları.....	25
2.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	25
2.6. Araştırmanın Önemi.....	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli.....	27
3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	27
3.3.1. Kişilerarası Problemler Envanteri (IIP-C):.....	28
3.3.2. PERMA Ölçme Aracı:.....	28
BULGULAR.....	30
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	41
KAYNAKÇA.....	49
EKLER.....	68

KISALTMALAR

KPE : Kişiler Arası Problemler Ölçeği

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

ANOVA :Tek Yönlü Varyans Analizi

OECD : Ekonomik Kalkınma ve İş Birliği Teşkilatı

Akt. :Aktaran



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Kişiler Arası Problemler Ölçeği ve Perma Ölçek Puanlarının Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	30
Tablo 2. Cinsiyet ve Yaş Dağılımı.....	31
Tablo 3.Kişiler Arası Problemler Ölçeği ve Perma Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi	31
Tablo 4.Kişiler Arası Problemler ile Perma İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi	32
Tablo 5.Kişiler Arası Problemler ile Perma İyi Oluşun Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi	33
Tablo 6.Eğitim Durumu İçin Post Hoc Testi Sonuçları.....	35
Tablo 7. Kişiler Arası Problemler ile Perma İyi Oluş Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	39

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Kişiler Arası Döngünün Boyut ve Kategorileri..... 19



EKLER LİSTESİ

EK A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK B: PERMA ÖLÇEĞİ

EK C: KİŞİLER ARASI PROBLEMLER ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Yapmış olduğum araştırma süresince, çalışmanın etik kurallar çerçevesinde ilerlemesi adına kıymetli zamanımı ayırarak, bilgi donanımı ile sabırla yanımda olan içtenliğini ve desteğini her zaman hissettiğim değerli tez danışmanım Öğr. Üyesi Dr. Deniz YILDIZ'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Akademik hayatım boyunca heyecan verici bu yolda, benimle beraber yürüyen, yollarımı aydınlatan, donanımları ve tecrübeleriyle bana kattıkları her şey için bütün hocalarıma tek tek teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca her yaşımda maddi ve manevi desteğini her zaman yanımda hissettiğim babam Nevzat BAHAR'a, akademik yolda bana sağladığı tüm destekler için ablam Selin BAHAR'a ve aileme tüm kalbimle teşekkür ederim.

Büşra Gökçe BAHAR

GİRİŞ

Psikoloji biliminin ortaya çıktığı günden bu yana psikopatoloji alanında çalışmalar negatif duyguları azaltmak veya yok etmeye odaklanmıştır. Bu sebeple bireylerin mutluluklarına odaklanmak yerine neden mutsuz olduklarının araştırıldığı çalışmalar daha fazladır (Diener, 1984). 20'nci yüzyıldan itibaren bilhassa İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra yaşanan kayıplar, psikolojik rahatsızlıklar ve rahatsızlıkların çözümleri araştırılmış ve psikoloji biliminin olumsuzluklara odaklanmasına sebep olmuştur. Kişinin olumlu ve güçlü yanlarını ortaya çıkarma ve geliştirme konuları ihmal edilmiş ve bu durum pozitif psikoloji ekolü ortaya çıkmıştır (Seligman, 2005).

Pozitif psikoloji hümanist bir bakış açısı benimser. Pozitif psikoloji kişilerin yaşadığı olumsuz duyguları yok saymamakla birlikte kişilerin olumlu ve güçlü yanlarını geliştirerek potansiyellerinin üst düzeyde kullanmalarına katkı sağlar. Bireylerin olumlu yanlarını güçlendirerek, olumsuz duygu durumlara karşı mücadele ederek kişiyi geliştirmeyi hedef alır. (Seligman, 1998).

Modern psikoloji biliminin en ilgi gören alanlarından birisi olan öznel iyi oluş, son 20 yılda pozitif psikoloji alanında bir çok araştırmacının dikkatini çekerek bu alanda araştırmalar yapmışlardır (Diener,1984; Ryff, 1989-1995; Tuzgöl Dost 2004-2007; Diener, Suh ve Qishi, 1997; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Diener,2009; Gülaçtı, 2009, Malkoç 2011; Türkdoğan, 2010, Oktan, 2012).

Pozitif psikolojinin önemli konularından biri olan öznel iyi oluş mutluluk olarak tanımlanırken, mutluluk kavramının ortaya çıkışı ilk Çağ filozoflarına kadar dayanmaktadır. Aristo'ya göre mutluluk, "hayatın anlamı ve amacı, insan var olmasının bütün amacı ve sonucudur" (Lyubomirsky, 2007). Psikolojide öznel iyi oluş mutluluk kavramı ile açıklanmaktadır (Eryılmaz, 2012). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişinin olumlu duyguları daha çok yaşarken; olumsuz duyguları, olumlu duygulara göre daha az yaşaması beklenir (Yetim, 2001).

İletişim, sosyoloji, sosyal psikoloji, psikoloji gibi sosyal bilimlerin pek çok alanda kişiler arası iletişim ve ilişkiler üzerine araştırmalar yapılmıştır. Psikoloji bilim dalında ise kişiler arası ilişkiler; kişilerin bilişsel, duygusal ve ruhsal özellikleri incelenmektedir (Gürüz ve Eğinli, 2012). Sosyal bir varlık olan insan, başka kişilerle çeşitli nedenlerle ihtiyaç duyar ve ilişki kurar. Bu kişiler arası ilişkiler, kişilerin yaşamı

için olumlu ve destekleyici bir nitelik taşıırken, sıkıntı yaratan problemlili ilişkiler olarak da ortaya çıkabilmektedir (Çabuk, 2015). Yaşamın pek çok alanından etkilenen kişiler arası problemler, yaşamın birçok alanını da olumsuz etkileyebilmektedir. Bu sebeple kişiler arası problemler, psikoterapiye başvuran hastaların esas sebepleri arasında yer almaktadır (Horowitz, 1979).

Üniversite öğrencilerinden yakın ilişkiler kurabilme, sosyal ve akademik hayata uyum, olumlu kimlik oluşumu devam ettirme gibi çeşitli gelişim görevlerini başarı ile tamamlamaları beklenmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Bu gelişim görevlerini başarmaya çalışırken bireyler, kişiler arası ilişkilerde işlevsel olmayan tutumlar oluşturabilmekte (Hamamcı, 2002), kişilerde olumsuz duygular ortaya çıkabilmekte (Uğur ve Murat, 2014) ve böylelikle iyi oluşlarına olumsuz yönde etki edebileceği düşünülmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde, kişiler arası problemlerin iyi oluşa etkisini birlikte ele alan bir probleme rastlanılmamaktadır. Yukarıda yapılan araştırmalar ve aktarılmış bilgiler doğrultusunda kişiler arası problemler ve öznel iyi oluş kavramının ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu araştırmanın amacı kişiler arası problemlerin iyi oluşa etkisinin incelemek olarak belirlenmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda literatürde daha önce bu ilişkilendirme çalışması yapılmamış olduğundan ve bu araştırma sonunda bu ilişkilendirme ile ilgili bir tartışma konusu doğacağından, önemli sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1.İYİ OLUŞ KAVRAMI

Psikolojik iyi oluş kuramını ortaya atan Ryff (1989) iyi oluşu, kişinin özünü kavrayarak kendi potansiyelini gerçekleştirme arayışı olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş kuramı; çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, özerklik, yaşamın amacı ve kendini kabul şeklinde altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1989). Öznel iyi oluş kuramı ise kişilerin hayatları hakkında hem duyuşsal hem de bilişsel değerlendirmeleri içermektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Diener vd.(2003) göre öznel iyi oluş, yaşam doyumunu ile olumlu ve olumsuz duygulanımın birleşmesi olarak değerlendirilirken, bireyler iyi oluşu mutluluk ile eş değer olarak düşünmektedirler (Shmotkin, 1998). Diener (1984) öznel iyi oluşu duygulanım, erdem ve yaşam doyumunu ile tanımlamaktadır. Vaillant (2003) göre; ruhsal açıdan sağlıklı olmak önemli olmakla birlikte olgun olma, kendilerinin iyi hissetmeleri ve yaşama uyum sağlayabilmeleri demektir.

Öznel iyi oluşa dair birçok tanım bulunmaktadır. İlhan (2005) öznel iyi oluşu, kişi ve yaşamını değerlendirmesi ve sonuca ulaşması olarak tanımlamıştır. Cihangir Çankaya (2009) öznel iyi oluşu, kişiden kişiye farklılaşmakla birlikte hayattan alınan doyum olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte öznel iyi oluş kişinin ruh sağlığının pozitif yönünü temsil ettiği belirtilmektedir (Bray ve Gunnell ,2006).

Öznel iyi oluş hazcı bakışına göre; mutlu hissetmek ve yaşamdan zevk almak olarak kabul edilmektedir. Öznel iyi oluş, yaşamdan doyum ve olumlu duyguları olumsuz duyguları daha az yaşamayı ifade etmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu görüş çoğunluk tarafından kabul görürken birçok düşünür ise mutluluğun iyi oluşun temeli olarak görülmesine karşı çıkarak, mutluluktan daha üst düzey bir kavram olarak bireyin potansiyelini gerçekleştirilmesi olarak kabul eden psikolojik iyi oluş, hazcılığı eleştirmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001). Bu yaklaşıma göre iyi oluş kişinin kendini gerçekleştirmesi ve tam işlevde bulunması ve iç görü kazanması olarak tanımlanmıştır (Deci ve Ryan, 2008). İyi oluşun temellerini uyumlu yaşam ve kişinin gerçek benliği oluşturduğu vurgulanmaktadır (Waterman, 1993).

Öznel iyi oluş, kişinin hayatının iyi olduğuna dair inançları ve kendilerini iyi hissetmelerine yönelik bir kavramdır. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan birinin mutlu olduğunu düşünürken kişinin hayatında doyum ve neşe gibi olumlu duyguları, üzüntü ve nefret gibi olumsuz duygulara göre daha fazla yaşadığı düşünülmektedir. Kişi sık sık öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları yaşıyor ise, hayatından hoşnut değilse öznel iyi oluş düzeyi düşük olarak nitelendirilir (Diener vd., 1997 s.24-25). Öznel iyi oluş, bireylerin ruh sağlığının izlenilmesi, değerlendirilmesi ve tedavisi ruh sağlığı alanı için önemli bir kriterdir (Koivumaa-Honkanen ve Kaprio,2005).

Öznel iyi oluş kavramında Diener (1984) üç nitelik üzerinde durmuştur. Bu niteliklerden birincisi öznel iyi oluşun kişisel olmasıdır, kişinin kendi deneyimleri yer almaktadır. Yaşamdan alınan doyum, hayatın amacı kişinin kendini kabul etmesi vb. özellikler de yaşam için gerekli iken, iyi oluşun ikinci niteliği; pozitif duygu kaynaklarıdır. Kişilerin hissettikleri duyguların olumlu veya olumsuz olduğunun ölçülmesidir. Öznel iyi oluşun üçüncü niteliği ise; kişi öznel iyi oluşunu oluştururken yaşamını bütünüyle ele alır, hayatının bir parçasına odaklanmaz. İş hayatı, aile hayatı, okul hayatı vb. bütün alanları kapsamaktadır (Diener, 1984:543).

Öznel iyi oluşta, bireyin yaşamını bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirmesi ve yaşam doyumunu söz konusudur. Bu anlamda öznel iyi oluş, yaşamdan doyum alma, olumlu duyguları daha sık ve olumsuz duyguları daha az yaşama şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Bu tanım, öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunda ise, heves, onur, ilgi, neşe, sevinç, heyecan ve güven gibi duygular olumlu duygular olarak tanımlanırken; utanç, suçluluk, nefret, öfke, kin, doyumsuzluk gibi duygular olumsuz duygular olarak tanımlanmaktadır (Ben-Zur,2003). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişinin olumlu duyguları, hazları çoğunlukla yaşarken; olumsuz duyguları, olumlu duygulara göre daha az yaşaması beklenir (Yetim, 2001).

1.2. TÜRKİYE'DE İYİ OLUŞ KAVRAMI

Son yıllarda iyi oluşun insan ve toplum üzerindeki etkisi, devletlerin, politikacıların ve çeşitli kurumların da ilgisini çekmiştir. Ekonomik Kalkınma ve İş Birliği Teşkilatı (OECD) İyi Yaşam Endeksi'nin (OECD, 2019) iyi oluş raporuna göre Türkiye 5.5 puanla 38 ülke içerisinde 34. sırada yer almaktadır. Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) sonucuna göre ise; 2015 İyi Oluş Raporunda (OECD,

2017) da Türkiye 6.12 puanla OECD ortalaması olan 7.31'in oldukça geride kalmış ve katılan 49 ülke arasında sonuncu olmuştur.

Türkiye İstatistik Kurumunun (2020) verilerine göre; 18 yaş ve üzeri mutlu olduğu beyan eden kişilerin oranı, 2019 yılında %52,4 iken 2020 yılında %48,2 olmuştur. Mutsuz olduğunu beyan eden kişilerin oranı ise 2019 yılında %13,1 iken 2020 yılında %14,5 olmuştur. Mutlu olduğunu beyan eden erkeklerin oranı, 2019 yılında %47,6 iken 2020 yılında %43,2 oldu. Mutsuz olduğunu beyan eden kadınlarda ise bu oran, 2019 yılında %57,0 iken 2020 yılında %53,1 olmuştur. Evli bireylerin, evli olmayan kişilere göre daha mutlu olduğu görülmektedir. Mutlu olduğunu belirten evli kişilerin oranı, 2020 yılında %51,7 iken evli olmayanlarda ise bu oran, %41,3 olarak gerçekleşmiştir. Evli olanların mutluluk düzeyi cinsiyete göre incelendiğinde; evli erkeklerin %46,7'sinin, evli kadınların ise %56,8'inin mutlu olduğu gözlenmektedir. Eğitim durumuna göre mutluluk düzeyi incelendiğinde; 2020 yılında en yüksek mutluluk oranı, %54,4 ile bir okul bitirmeyenlerde görülmektedir. Bunu sırasıyla; %50,3 ile ilköğretim mezunu, %46,8 ile lise ve dengi okul mezunu, %46,1 ile yükseköğretim mezunu ve %44,2 ile ilköğretim veya ortaokul mezunu bireyler takip etti. Bireylerin mutluluk kaynağı olan değerler incelendiğinde; kendilerini en çok sağlıklı olmanın mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı, 2020 yılında %70,9 olurken bunu sırasıyla; %12,8 ile sevgi, %8,8 ile başarı, %4,6 ile para ve %2,3 ile iş takip etmektedir.

1.3. ÖZNEL İYİ OLUŞU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Literatüre baktığımızda öznel iyi oluş daha çok yetişkin bireyler üzerinde ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmalara bakıldığında öznel iyi oluşu etkileyen, demografik faktörler, genetik yatkınlık, amaçlı etkinlikler olmak üzere üç önemli değişken grubu bulunmaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005; Myers ve Deiner, 1995). Cinsiyet, eğitim, yaş ve gelir vb. değişkenler, demografik faktörlerin içeriğini oluştururken; yetişkin öznel iyi oluşun %10'unu demografik değişkenlerin açıkladığı belirtilmektedir (Lyubomirsky, 2001). Bedensel istekleri doyumak, eğlenmek, dini inançların gereklerini yerine getirmek, insanlarla etkileşime girmek amaçlı etkinliklerin içerisine girerken; amaçlı etkinliklerin de öznel iyi oluşun %40'unu açıkladığı belirtilmektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). Sorumluluk, duygusal dengesizlik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık gibi kişilik özellikleri genetik faktörü oluşturmaktadır (Kagan, 2003; Robinson, Emde ve Corley, 2001). Yapılan

araştırmalarda genetik yatkınlığın bireylerin öznel iyi oluşlarını belirlemede etkisinin %50 olduğu sonucuna varılmıştır (Lyken ve Tellegen, 1996).

Yapılan araştırmalara baktığımızda öznel iyi oluş ve cinsiyet arasında anlamlı ilişki olduğu gösterilirken (Cenkseven ve Akbaş, 2007), bazı araştırmalar ise iyi oluş ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir (Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka, 2002; Tuzgöl Dost, 2006). İyi oluş ölçümlerinde, demografik değişkenlerin iyi oluşun çok az bir kısmını açıkladığı görülmektedir (Diener vd., 2003).

Kişilerin öznel iyi oluşlarını cinsiyet faktörünün nasıl etkilediği pek çok araştırmada ele alınmıştır. Batı toplumlarındaki bireyler üzerinde gerçekteşen araştırmaların çoğunluğunda, kişilerin öznel iyi oluşları üzerinde cinsiyet faktörünün anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur (Fujita, 1991). Bununla birlikte, cinsiyet faktörünün öznel iyi oluşla ilişkisinin incelendiği araştırmalarda birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Acock ve Hurlbert, 1993; Andrews ve Withey, 1976) Akt.(Eryılmaz ve Ercan,2011).

Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) 14-17, 19-25 ve 26-45 yaş gruplarını ele alarak yaptığı bir çalışmada, sadece 26-45 yaş grubunda yer alan erkek yetişkinlerin kadınlara oranlara daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu tespit edilmiştir.

Reisoğlu (2014), yaptığı araştırmada kadınların öznel iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erbaş (2012), tarafından öğretmen adaylarına yönelik yapılan çalışmanın sonucunda, kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre iyi oluşları yüksek çıkmıştır.

Yaş ile ilgili iyi oluşun ilk değerlendirmeleri, (Wilson, 1967; Bradburn ve Caplovitz, 1965; Kuhlen, 1948; Wessman, 1957) genç olmanın iyi oluş üzerinde güçlü bit yordayıcısı olduğu ileri sürülmekle birlikte çağdaş çalışmalar (Herzog ve Rodgers, 1981;Costa, McCrae ve Zonderman, 1987;Horley ve Lavery, 1995) yaşam memnuniyetini genellikle yaşla arttığını ya da en azından azalmadığını göstermektedir. Akt.(Gencer,2018)

Öznel iyi oluş ve yaş değerkenin ilişkisine literatüre baktığımızda bazı çalışmalarda, öznel iyi oluş düzeyinin yaş arttıka arttığı görülmüş ve bir yaştan sonra düşmediği sonucuna ulaşılmıştır (Ryff, 1989). Mroczek ve Spiro (2005), bireysel

farklılıklar olması ile birlikte, yaşam memnuniyetinin 40 ile 65 yaşları arasında arttığını , fakat ölümün yaklaşmasına yakın bir noktada azaldığını bulmuşlardır.

Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) yaptığı araştırma sonucuna göre, öznel iyi oluşa yaş değişkenine göre bakıldığında, hem 14-17 yaş grubundaki kişilerin hem de 26-45 yaş grubundaki kişilerin ,19-25 yaş grubundaki kişilere oranla öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Şahin vd. (2012)'in yaptığı araştırma verilerine göre ise; yaş ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Uluslararası düzeyde bakıldığında, öznel iyi oluş ve yaş arasında tutarlı bir ilişki bulunmamaktadır; birlikte, daha yoksul ülkelerde yaş ile birlikte yaşam doyumu daha hızlı bir gerileme eğilimi sahiptir (Deaton, 2008).

Öznel iyi oluş ve yaş ilişkisi hakkında daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

Birçok çalışma kişinin iyi oluşu için kişiliğin önemini doğrulamıştır. Öznel iyi oluşun tutarlılığını boylamsal olarak ölçen çalışmalarda çift ya da tek yumurta ikizlerinin iyi oluş düzeylerinin birbirine çok benzer olması öznel iyi oluş için kalıtımın etkisini ispatlamıştır (Tellegen vd.,1998).

Uluslararası çalışmalar dışa dönüklerin daha çok olumlu duygular yaşadıklarını ve daha yoğun bir şekilde yaşamaya eğilimli oldukları görülmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

Yapılan araştırmalarda öznel iyi oluşu yordayan kişilik özellikleri dışadönüklük ve nevroitiklik olarak belirlenmiştir. Beş faktör kişilik modelinin diğer alt boyutları sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde fakat düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Lu ve Hu, 2005).

Öznel iyi oluş ve dışadönüklük arasında pozitif yönde, öznel iyi oluş ile nevroitiklik arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Nevrotikliğin özellikle olumsuz duygulanımı düzeyde, dışadönüklüğün ise olumlu duygulanımı yüksek ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (Lucas ve Fujita, 2000). Nevrotiklik kişinin duygularını olumsuz etkilemektedir. Dürtüsellik, fazla korkma ve fazla duygulu olma gibi özellikler bireylerin çabuk olumsuzluk duygusuna ve mutsuz olmasına sebep olabilir (Hidalgo, vd., 2010: 102).

Mutluluğun kişilikle olan ilişkisini inceleyen çalışmalarda, nevrozizm yerine duygusal denge kavramının kullanıldığı araştırmalarda mutluluğu yordayan en güçlü kişilik özelliğinin duygusal denge olduğu görölmüştür (Hills ve Argyle, 2001).

1.4. PERMA İYİ OLUŞ MODELİ

Seligman'ın (2011) geliştirdiği PERMA İyi Oluş Modeli'ne göre, iyi oluş tek bir kavramı ölçmek mümkün değildir. İyi oluş farklı bileşenlerin oluştuğu bir yapıdır. Perma Ölçeği; olumlu duygular, sağlık, olumsuz duygular, bağlanma, iyi ilişkiler, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı alt boyutlarının bir araya gelerek oluşturduğu çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır. PERMA kelimesi, modelin İngilizce alt boyutlarının baş harflerinden oluşan kısaltmasıdır (Lovett ve Lovett, 2016). (Positive emotions (olumlu duygular), Engagement (Hayata Bağlanma), Relationship(İyi İlişkiler), Meaning(Yaşamın Anlamı), Accomplishment (Başarı) ifade etmektedir. PERMA İyi Oluş Modeliyle tanımlanan iyi oluş, iyi oluşla ilgili kuramların bir araya gelmesiyle oluşturulmuştur. Olumlu duygular öznel iyi oluşu; akış amaç ve etkinlik kuramlarını; iyi ilişkiler hem sosyal iyi oluşu hem de psikolojik iyi oluşu; anlam ve başarılar ise psikolojik iyi oluşu ifade etmektedir Akt.(Demirci, Ekşi, Dinçer, Kardaş, 2017).

1.5.PERMA BAğLAMINDA ÖZNEL İYİ OLUŞ

1.5.1.Öznel İyi Oluş ve Olumlu-Olumsuz Duygular (Positive and Negative Emotions)

Duygular yaşama dair değerlendirmelerle ilgili büyük önem taşıdığı için iyi oluş için de önemli bir yere sahiptir (Yetim, 2001,s.137). Olumlu duygular şimdiki ana, geçmişe ve geleceğe yönelik; bireylere zor zamanlarında destek olan kaynaklardır (Seligman, 2002).

Olumlu duygular heyecan, mutluluk vb. olumlu duyguları içerirken; üzüntü ve nefret vb. duygular olumsuz duyguları içerir. Bireylerin duygusal yanlarını olumlu ve olumsuz duygular ifade ederken (Saha vd., 2010, s.150), bireylerin hayata dair memnuniyeti ise yaşam doyumunu olarak tanımlanmıştır (Ma ve Huebner, 2008, s.177). Olumlu duygular kişiyi iyi hissetmesini sağlarken olumlu ve olumsuz duyguların dengesi, kişinin yaşam doyumunu hakkında algılarını oluşturur (Fredrickson ve Joiner, 2002, s.172).

Öznel iyi oluş, bireylerin hayatının bilişsel ve duygusal değerlendirmesi olup olumlu ve olumsuz duygu, yaşam doyumu boyutlarından oluşmaktadır (Diener & Diener, 1996; Diener, 2000). Öznel iyi oluşta duyguların çok önemli olmasının sebebi bireylerin tüm yaşamlarındaki duyguların haz içeren önemli bir değere sahip olmasıdır. Öznel iyi oluşu değerlendirmede, duygular tartışılmayacak kadar önemlidir. Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin, yaşam doyumu algısının yüksek olması, sıklıkla olumlu duygular ve nadir de olsa üzüntü, öfke, keder gibi olumsuz duyguları yaşamaması beklenmektedir. Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan kişilerin yaşam doyumu; az düzeyde iyi duygular, daha sıklıkla üzüntü, öfke, keder gibi olumsuz duygular yaşamaması beklenmektedir (Gülaçtı,2009).

Duygudurum ve duygulanım olarak adlandırılan duygular bireyin o andaki hayatında olan olaylara ilişkin değerlendirmelerini ortaya koymaktadır. Öznel iyi oluş araştırmacıları ise, anlık hissedilen duygulara oranla uzun dönemli hissedilen duygudurum kavramıyla ilgilenmektedirler. Kişinin öznel iyi oluşu kişinin kendine bakış açısıyla ölçülmektedir. Kişiler kendi kapasiteleri hakkında görüş bildirirken fiziksel ve duygusal durumlarını göz önüne almaktadırlar. Kişilerin kendilerinin sahip olduğu iyi olma haline dair inançları öznel oluşunu etkiler (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş, anlık duygulardan çok genel ve uzun süreli duygudurumla ilgilenmektedir. Anlık duygulanımlar, genel değerlendirmeyi temsil edememektedir. Kişiler genel değerlendirmeyi yaparken süreç boyunca en yoğun yaşanan anlara odaklanmakta ve sürecin sonuna odaklanmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Süreç pozitif sonuçlandığında olumlu bir şekilde hatırlanmaktadır (Fredricson ve Kahneman, 1993, s.45). Lucas ve Diener (2000) iyi oluşu değerlendirmede yaşanan duygunun yoğunluğundan ziyade duygunun sıklığına dayandığını ifade etmektedir. Yoğun olumlu duyguların, uzun dönemde iyi oluş için çok önemli olmadığı öne sürülmüştür. Olumlu duygulanımları yoğun yaşayan bireyler olumsuz duygulanımları da yoğun bir şekilde yaşayabildikleri görülmektedir (Diener ve Lucas, 2000, s.66).

Olumlu duygular bireylerin farkındalığını artırmakla birlikte açık bir zihin oluşturmaktadır. Olumlu duyguları deneyimleyen bireyler yaratıcı test sonuçları daha yüksek, daha bütüncül düşünebildikleri, sıra dışı bağlantılar kurabildikleri, iyi bir dikkatlerini olduğu, problem çözme ve stresle baş etme becerileri, üretken ve verimli oldukları görülmektedir. Olumlu duygular fiziksel sağlık ve ruh sağlığını arttırdığını,

kişinin mutluluğunu arttırdığını vurgulanmaktadır (Frederickson, 1998, 2001,2011, 2013).

1.5.2.Öznel İyi Oluş ve Hayata Bağlanma (Engagement)

Bağlanma ögesi, kişinin herhangi bir aktivite esnasında ana odaklanması ve güçlü yönlerini kullanması (Kaczor, 2015); vaktin nasıl geçtiğini anlamayacak kadar yaptığı etkinliğe kaptırmayı ifade eder (Butler ve Kern,2015, 2016). Bu bireyler kendilerinin yaratıcı, enerjik ve dikkatli olarak görürler (Stamp, 1991).

Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan kişiler, hayatlarına dair olumlu değerlendirmeler yaparken, öznel iyi oluş düzeyleri düşük kişiler yaşamlarındaki etkenleri olumsuz ve engelleyici bir yapıda değerlendirme yapmaktadırlar (Diener, 1994).

Yüksek düzeyde öznel iyi oluşun, bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişiler; kişiler arası ilişkilerde daha başarılı oldukları, daha iyi bir bağışıklık sistemine sahip oldukları ve bununla birlikte yaşam süresin uzadığını, daha çok para kazandıkları, daha sosyal ve yaratıcı oldukları, daha iyi vatandaş oldukları, stresle daha iyi başa çıkabildikleri ve iş hayatında daha üretken oldukları sonuçlarına varılmıştır. (Deiner 1984; Diener ve Seligman 2002; Diener ve Seligman 2004; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

1.5.3.Öznel İyi Oluş ve İyi İlişkiler (Relationships)

İyi ilişki, başkaları tarafından sevilme, değerli görme ve destek demektir. Bu sebeple iyi ilişkilere sahip olmak, iyi olmanın ve iyi hissetmenin önemli bir parçasıdır (Butler ve Kern,2015, 2016) Sosyal ilişkiler yaşam için temeldir (Berscheid ve Reis, 1998). Sosyal destek, daha az depresyon ve psikopatoloji, daha iyi fiziksel sağlık, daha düşük mortalite riski, daha sağlıklı davranışlar ve diğer olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Tay ve ark., 2012; Taylor, 2011).

Sosyal ilişkiler, insanlar sosyal bir varlık olduğu için oldukça önemlidir. Kişiler hayatlarını ilişki kurarak sürdürür (Yeşiltepe ve Çelik, 2014) ve ait olma ihtiyacını karşılar (Appau, Churchill ve Farrell, 2018).

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişiler daha yüksek özgüvenli, sıcak, lider ruhlu, arkadaş canlısı ve sosyaldirler. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişiler, kendi sosyal desteklerini sağlarlar (Cunningham, 1988) Akt Gencer (2018).

Sağlam ve Topsümer (2019) 'in dijital oyun oynama davranışının, kişilerin öznel iyi oluşlarına etkisine ilişkin yapılan alan araştırması sonucuna göre merak ve sosyal ilişki öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Yüksek öznel iyi oluş, sosyal olma ile tutarlı bir ilişki içerisindedir. Aile ilişkisi ve arkadaşları daha fazla sayıda olan kişiler daha yüksek bireysel iyi oluşa sahip olma eğilimindedir. Başlangıçta öznel iyi oluşu daha yüksek olan kişiler, başlangıçta düşük yaşam doyumu olan kişilere göre daha yakın ve daha iyi sosyal ilişkilere sahip olma eğilimindedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

Bireylerin günlük etkileşimleri ve sosyalliği öznel iyi oluşu etkileyen bir faktördür. Pek çok araştırma bireylerin gün içerisindeki en iyi vaktin, kişilerin sosyal etkileşim içerisinde oldukları zaman olduğunu göstermektedir. Kişiler diğer kişilerle sosyalleştiklerinde daha mutlu olmaktadır (Kahneman ve Krueger, 2006).

Çok sayıda arkadaş ve aile üyelerine sahip olan kişilerin öznel iyi oluşları yüksek olduğu belirtilmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Sosyal destek kişiyi stresten koruyucu bir yanı vardır (Cohen ve Wills,1985). Kişiye sosyal destek sağlandıktan sonra kişilerin stresli durumlarla başa çıkma durumu artmıştır, fiziksel ve psikolojik iyi oluş gerçekleşmiştir (Goldsmith, 2004). Kişinin sosyal ilişki kurması fiziksel ve psikolojik sağlık için önemlidir. Yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusu olan kişiler daha fazla sağlık problemi yaşadığı belirtilmiştir (Niederhoffer ve Pennebaker, 2002).

Türkiye'deki çalışmalara baktığımızda kişilerin iyi oluşları ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar artmıştır. Bu araştırmalarda iyi oluş, yaşam doyumu ve öz saygı gibi kavramlarla sosyal destek kavramı araştırılmıştır. Bununla birlikte depresyon ve yalnızlık gibi kavramlar da ele alınmıştır. Öznel iyi oluş çalışmalarına baktığımızda (Çevik, 2010) yaşam doyumu (Yalçın, 2011) ve özsaygı (Siyez ,2008); aile, arkadaş, öğretmen gibi önemli kişilerden alınan sosyal destekle pozitif ilişkili olurken; sosyal destek ve depresyon (Eldeleklioğlu, 2006) ve yalnızlık (Duru ,2008) değişkenlerin arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

1.5.4.Öznel İyi Oluş ve Yaşamın Anlamı (Meaning)

Anlam duygusu, yaşamda yön sahibi olmak, kendinden daha büyük bir şeyle bağlantı kurmak, hayatının değerli olduğunu hissetmek ve ne yaptığının bir amacı olduğunu hissetmek açısından tanımlanmıştır (Steger, 2012). Seligman (2011) anlamı, bireyin kendinden daha büyük bir şeye aidiyet hissetmek ve ona hizmet etme arzusu

duymak olarak tanımlamıştır. Anlam, kişinin hayatının önemli olduğu hissini verir. Daha iyi fiziksel sağlık, daha düşük ölüm riski ve daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkilendirilmiştir (Boyle, Barnes, Buchman ve Bennett, 2009; Steger, 2012).

Anlam, kişinin kendisini yansıtacak etkinlikte bulunması ve başka kişilere yararlı olmak için çalışmasıdır (Baumeister, Vohs, Aaker ve Garbinsky 2013). Bireyin amaçlarına ulaşması için güçlü taraflarını kullanmasıdır. Bunlar; bireylere yardım, çevreyi koruma çalışmaları, bir sivil toplum kuruluşunda çalışmayı, kendi ilgileri ve hedefleriyle ilgili çalışmalar yaparak yeni bir şeyler öğrenmelerini içerir (Kun, Balagh ve Krazsh, 2016).

1.5.5.Öznel İyi Oluş ve Başarı (Accomplishment)

Başarı ögesi, kişinin hedeflerine ulaşması için çalışma, zorlukların üstesinden gelme, tamamlama vb. duyguların olmasını ifade eder (Kern, Waters, Adler ve White, 2014). Başarı, belirli alanda üst düzeyde yetkinlik motivasyonu (Jayawickreme vd., 2012) ve belli becerilerde ustalaşmayı da içerir. Başarı, hedef belirlemek ve hedefler için çalışmak gerektirmektedir. Öz yeterliliği ve belirli becerilerde uzmanlaşmayı getirebilmektedir (Lovett ve Lovett, 2016). PERMA'nın başarı ögesi, hedeflere ulaşmak için çalışmayı ve günlük sorumluluklarını yerine getirmeyi değerlendirmektedir (Butler ve Kern, 2015, 2016).

Dost (2010) yaptığı çalışmada bireylerin algıladığı akademik başarısı yüksek üniversite öğrencilerinin, algılanan akademik başarısı düşük olanlara göre öznel iyi oluş algısı daha yüksek bulunmuştur.

1.5.6.Öznel İyi Oluş ve Sağlık (Health)

Sağlık; fiziksel olarak iyi olma, ruhsal olarak iyi olma ve sosyal olarak iyi olma gibi farklı boyutların birlikte değerlendirilmesiyle sağlığın boyutlarını oluşturur. Bireyin sağlıklı olması, yaşam doyumunu sağlamasına yardımcı olarak aktivitelere katılması, kendine vakit ayırması kişinin bireysel öznel iyi oluşunu etkiler. Kişinin sağlığının iyi olduğunun farkında olması ve sağlık olmadığında hayatını etkilediğini ve birçok yaşam gereklerini yerine getiremediğini bilmesi sağlığın öznel oluşu etkileyeceğinin farkına varmasına sebep olur (Hidalgo vd., 2010).

Öznel iyi oluşun, bireylerin sağlığını ve yaşam süresini arttırdığına dair çalışmalar bulunmaktadır. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişiler daha az iyi olmayan fiziksel belirtiler ve daha iyi sağlık durumu belirtmektedirler (Roysamb ve

diğerleri, 2003). Katılımcıların yakın zamanda soğuk algınlığı geçiren kişilerin, öznel iyi oluşları yüksek olarak bildiren kişiler virüse karşı daha dirençli çıkmışlardır. (Cohen vd., 2003). Yüksek znel iyi oluş bildiren bireyler, emniyet kemeri takma ve güneş kremi kullanma gibi daha sağlıklı davranış örüntüleri sergilemekte, daha az bağımlılık gözlenmekle birlikte; daha güçlü bağışıklık sistemi ve daha iyi kardiyovasküler sağlığa (daha az kalp krizi vs.) sahip olduklarını gözlenmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

Eid ve Larsen (2008) mutlu kişilerin güçlü bir vücut yapısına ve güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olduğunu ifade eder.

1.6.İYİ OLUŞLA İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Grgn ve Gr (2019) niversite ğrencilerinde yaptığı bir araştırmada iyi oluşla depresyon ve umutsuzluk arasında negatif bir korelasyon olduğu tespit etmişlerdir.

Boyacı'ya (2019) göre, pozitiflik ve sosyal destek PERMA modelini anlamlı bir biçimde yordamaktadır.

Yüksel şahin ve Emre (2021) yaptıkları bir araştırmada mesleki doyumunu yüksek olan psikolojik danışmanların iyi oluş puan ortalaması, mesleki doyumunu düşük olan psikolojik danışmanlara göre iyi oluş puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Mesleki tükenmişliği düşük olan psikolojik danışmanların iyi oluş puan ortalamasının mesleki tükenmişliği yüksek olan psikolojik danışmanların iyi oluş puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Garip ve Kablan (2019) Türkiye'deki eğitim fakültelerinde görevli ğretim elemanlarının iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi konulu araştırmasında iyi oluş puanları akademik unvanı "Profesör" olan ğretim elemanlarının en yüksek iken, unvanı "Araştırma Görevlisi" olanların en düşük puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğretim görevlisi unvanına sahip ğretim elemanlarının olumlu duygular ve bağlanma puan ortalaması en yüksek olup, unvanı araştırma görevlisi olan grup en düşük ortalamaya sahiptir. Öğretim görevlisi unvanına sahip ğretim elemanları olumlu/iyi ilişkiler puan ortalaması en yüksek olan grup iken, unvanı doktor ğretim yesi olanların ise en düşük ortalamaları olduğu tespit edilmiştir. Anlam ve başarı puanı en yüksek olan grup profesör unvanına sahip ğretim elemanlarıyken, unvanı araştırma görevlisi olanlar en düşük ortalamaya sahip grup olarak tespit edilmiştir.

Terzi (2005) de öznel iyi oluş ve kendini toparlama gücü ile araştırma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre kendini toparlama gücünün öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkisinin olduğu saptanmıştır.

Çetinkaya ve Sarıcı Bulut (2019), lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile kendini toparlama gücü düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Kendini toparlama gücü düzeyinin yaşa, algılanan ekonomik düzeye, algılanan akademik başarıya ve okula yönelik tutuma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Çevreye pozitif tepki vermek, kendini toparlama gücü ile en yüksek ilişkiye sahip strateji olarak tespit edilmiştir.

Akın (2009) Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yöntemiyle yaptığı grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık düzeylerini anlamlı derecede arttırdığı sonucunu elde etmiştir.

1.7.KİŞİLERARASI PROBLEMLER

1.7.1.Kişiler Arası Problemler Tanımı

Bireyin, hedefe ulaşırken karşılaştığı engeller problem olarak adlandırılırken, karşılaşılan engelleri çözmek, ortadan kaldırmak için çaba sarf etmek problem çözüme olarak tanımlanmaktadır (Bingham, 1998). Öğülmüş (2001)'e göre nedenleri farklılaşmakla birlikte kişiler arası problem, "etkileşim içinde bulunan taraflardan en az birinin, mevcut etkileşim biçimi ile ideal etkileşim biçimi arasındaki farkın algıladığı, fark sebebiyle gerginlik hissettiği, gerginliği ortadan kaldırmak için girişimlerde olduğu, ancak girişimlerinin engellendiği bir durum" olarak tanımlanmaktadır.

Psikoterapinin başlangıcında hastaların en çok söylediği şikayetlerden biri kişiler arası problemlerdir (Horowitz, 1996). Sullivan (1953), Leary (1957) ve Horowitz (1996) vb. kişiler arası teorisyenler, uyumlu olmayan kişiler arası örüntülerin tekrarlamasına sebep olan ilişki dinamiklerini araştırmışlardır. Bu tecrübeler çoğunlukla acı verici olmakla beraber bireyler kendini korumak ve kaygıdan kaçınmak için kalıpları çoğunlukla tekrar ettiklerini söylemişlerdir (Horowitz, 1996).

1.7.2.Kişiler Arası Problemler ve Problem Çözme

Psikoterapide en sık rastlanan problemlerinden biri olan kişiler arası problemlerin, araştırmalara göre problem çözme becerileri etkili değilse ruhsal belirtilerle ilişkisi olduğu saptanmıştır (Heppner ve Lee ,2002). Kişiler arası problemin farklı sebepleri olabilmektedir. Bireyin o günlük haline, algısına, tutumuna göre değişkenlik gösterebilmektedir.

Klinik ve danışmanlık alanlarında günlük problem çözme durumları için sosyal problem çözme kavramı kullanılmaktadır (Bonner ve Rich,1992). Sosyal problem çözme kavramı, kişisel problemler, grup problemleri, kişiler arası problemler, kişisel olmayan problemler vb. birçok çeşit problem kavramıyla ilgilenmektedir (D’Zurilla vd. ,1998; Londahl vd. ,2005). Kişiler arası problem, sosyal problem çözme kavramının alt kümesidir (Ergin ve Dağ,2013). Yaşanılan zorluklarla başa çıkmadaki en önemli etken problem çözme becerisidir (Heppner ve Baker,1997). Problem çözme becerisi etkili değilse bireyde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmakta ve ruhsal uyumsuzluğa yol açmaktadır (D’Zurilla ve Goldfried ,1971; Spivack,1976). Sosyal Problem çözme modelin temel alarak Çam ve Tümkaya (2007) yaptıkları bir çalışmalarında, kişiler arası problem çözmenin beş farklı faktörden oluştuğunu belirtmektedir. Bunlar: sorumluluk almama, yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkar yaklaşım, kendine güvensizlik ve olumsuz yaklaşımdır.

Çatışma bir problem durumudur. Bireyin, çatışma çözme yaklaşımı kişinin problem durumuna yaklaşma yöntemidir. Bazı kişiler çatışmadan kaçarken, bazı kişiler saldırır ve agresyon içeren davranışlar sergiler, bazı kişiler problemi çözme odaklı iletişim halinde olurlar. Bu durum kişinin çatışma çözümede sahip olduğu yöntem ve sağlıklı çözümlenmesi ile ilgili davranış örüntüleridir. Problem çözme; yalnızca çatışma olduğunda değil, kişinin hayatının bütünü için gerekli bir beceridir. Temelde problem kişinin amaca ulaşırken engellenme durumuyla ortaya çıkan bir çatışma durumudur. Engellenme hali, amaca ulaşmayı zorlaştırır. Problem çözme, engeli aşmak için uygun en iyi bulma halidir. Morgan (1999), problem çözme tanımlarken karşılaşılan engelleri aşmak için kullanılan bir yöntem problem çözme kavramını bir süreç olarak açıklamaktadır.

Davranışçı kuramlara göre; bireyler problem çözme becerilerini uygulamaya koyduğu gözlenebilir davranış biçimlerinden problem çözümede esas alır (Schultz,

1981). Bilişsel kuramlar ise, problemi anlamak, hipotezleri oluşturmak, çözümleri uygulamak ve kontrol aşamalarından oluşur (Lange, 1993). Kişi, problemleri çözerken olağan olanaklar, hafızasındaki bilgiler, becerileri nasıl kullanması gerektiğini düşünür. Problem çözerken algılama, imgeleme, yargılama gibi bilişsel beceriler kullanılır (Başaran, 2000, s.87).

Kişiler arası problem çözmeyi zorlaştıran olumsuz düşünceler olmakla birlikte bunu kolaylaştıran olumlu düşünceler bulunmaktadır. Öğülmüş (2001)'e göre birey; kendisinin problem çözeceğine dair inançlarının olmaması, kendini yetersiz görmesi ve çaresiz görmesi, problemi çözme konusunda acele etmesi gibi durumların problem çözümünü engelleyen olumsuz düşünceler olarak açıklamaktadır. Problemin çözümüne ilişkin olumlu düşünce ve iyi niyet, farklı çözümlerinin olabileceğine ilişkin inanç, güç kullanmak yerine problem üzerine odaklaşma, sorunun çözümünde duyguları önemseme, probleme farklı açılardan bakmak, çözüm sonucunda her iki ferden de kazanacağını düşünme çözümleri kolaylaştıran etkenler olarak belirtilmektedir Akt. (Çam ve Tümkaya ,2006).

Birey, kişiler arası problemle karşılaştığında üzüntü, çaresizlik ve karamsarlık vb. hisleri sebebiyle probleme olumsuz yaklaşır ve kendine güvensizlik, sorumluluk almama, sorumluluktan kaçması gözlenmektedir. Kişilerin yaşadığı kişiler arası problemi etkili ve yapıcı bir şekilde çözümlemesi yapıcı problem çözümleri olarak adlandırılırken, ısrarcı davranarak problem çözmek için çaba sarf etmesi ısrarcı-sebatkar bir yaklaşım olarak ifade edilir. Etkisiz kişiler arası problem çözme becerileri; probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama olarak kabul edilirken; yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkar yaklaşım biçimi etkili bir kişiler arası problem çözme biçimi olarak ifade edilmektedir (Çam ve Tümkaya,2007). Johnson ve Johnson (1995)'e göre; bireylerin kişiler arası problem veya çatışmaları çözmek amacıyla kullandıkları beş farklı yöntem; güç kullanma, geri çekilme, yüzleşme, uzlaşma ve yatıştırma stratejileridir. Kişiler bir problemle karşılaştığında farklı tepkiler göstermektedirler. Kişinin, kendi ve sorunlarıyla ilgili bilişleri, tutumları ve inançları; bireylerin probleme hangi şekilde tepki vereceğini belirler. Kişinin probleme vereceği tepki olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Probleme karşı olumlu tutum sergileyen kişiler, problemi doğru biçimde anlar ve algılar. Problemi hayatın bir parçası olarak görür ve karşılaştıkları problemi çözeceğine dair inancı vardır. Probleme olumsuz tutum içerisinde yaklaşan kişiler ise, probleme karşı işlevsel

olmayan, olumsuz tutumlara sahiptir. Probleme dair olumsuz tutum sergileyen bu bireyler, problemlerin sebeplerini ya kendilerine ya da başka kişilere atfederler. Problemin çözümünün çok zor olduğuna dair bir tutumları vardır ve çözümlerinin güç olduğuna inanırlar. Bu bireylerin problem çözmeye dair olan yetenek ve becerileri hakkında şüphe duyarlar, problemlerle karşılaşınca hüsrana ve tedirginlik hissederler (DZurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Kendilerinin problem çözme konusunda etkili olmadığını düşünen kişiler genellikle problemlerin birdenbire yok olacağına dair inançları vardır ve duygusal odaklı başa çıkma stratejilerini daha sık kullanırlar. Bu kişiler, kişiler arası karşılaşmalarda yoğun duygulanım yaşarken yardım almaya ihtiyaç duydukları problemlerle daha sık karşılaşır (Heppner, Witty ve Dixon, 2004). Problemlerini etkili çözemeyen kişilerin, problemi etkili çözmeye becerisine sahip kişilere göre, daha fazla kaygılı ve güvensiz oldukları, başka kişileri anlamada zorluk çektikleri ve daha fazla duygusal problemlerle karşılaştıkları görülmüştür (Heppner, Baumgardner ve Jakson, 1985). Bununla birlikte etkisiz problem çözenin, stresli durumlara ve psikolojik uyumsuzluklara sebep olacağı belirtilmiştir (Heppner ve Baker, 1997).

1.7.3. Kişiler Arası Problemler ve Kişilik

Üniversite süreci, kişilerin kişiliğinin oluşumunda önemli bir dönemdir. Bu dönemde kişiler, zihinsel, bedensel ve ruhsal değişimler yaşamaktadır. İlk defa ailelerinden ayrı bir hayat sürdürmeye başlayan bu bireyler, yeni bir çevreye girmektedirler. Ebeveynlerine olan bağımlılıkları azalırken, akranlarıyla etkileşim artmaktadır. Öğrenciler yeni bir şehre ve çevreye uyum sağlamaya çalışırken bununla birlikte de yeni bir gruba ait olmanın getirdiği problemler yaşamaktadırlar (İnanç vd., 2004; Yeşilyaprak, 2007; Aktaş, 1997). Öğrenciler, yaşadıkları bu problemlere bir çözüm bulması gerekmekte ve problem çözmede önemli faktörlerden birisi de kişilik özellikleri olmaktadır. (Sardoğan vd., 2006; Kenneth vd., 2002) Akt.Dündar(2016).

Literatürde işlevsel olmayan kişiler arası davranışların, birçok kişilik bozukluğu ya da kişilik bozukluğu özelliklerin en temel özelliği olduğunu belirtmişlerdir. Kişiler arası psikologlar, kişilik bozukluğu olan kişilerde diğer insanlarla sürekli uyumsuz bir iletişim içinde olan kişiler olarak tanımlanmıştır. Kişiler arası teorisyenlerin bazıları kişiliği kişiler arası durumlarda ve tekrarlayan davranış olarak görmüştür (Leary, 1957; Sullivan, 1953).

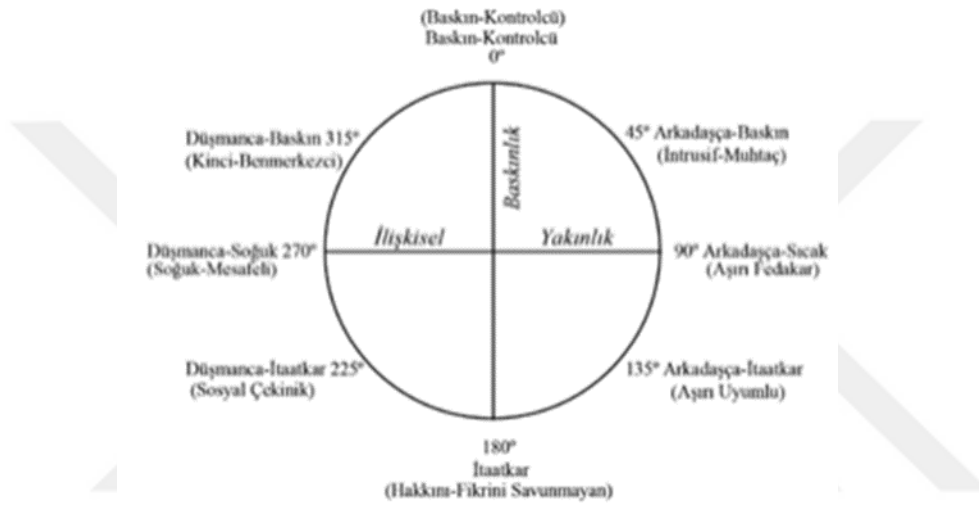
Kişiler arası problemler üzerine kapsamlı bir kişilik kuramı tanımlayan Harry Stack Sullivan'e göre (1953), kişiliğin yalnızca kişiler arası ilişkilerden yola çıkarak bilimsel yolla varılacağı öne sürülmüştür. Sullivan'a göre (1953) ruhsal bozukluk terimi "kişiler arası ilişkilerde yetersiz veya uygunsuz performans" olarak tanımlanmıştır. Hastalarıyla yaptığı araştırmada kişiler arası terapi modelini sunan Sullivan (1953), başka kişilerle kurduğumuz ilişkinin insan kişilik ve gelişiminde çok önemli olduğunu ve kişilik bozukluğu ya da herhangi bir patolojiyi, kişinin yakın kişiler arası ilişkilerinin eksikliğinden kaynaklandığına inanıyordu. Harry Stack Sullivan (1953) kişiliğin sosyal bir bağlamda geliştiğini savunur. Kişilik, bireyin hayatını niteleyen ve tekrar eden kişiler arası durumları içine alan kalıcı davranış örüntüleridir. Kişilik, kişiler arası ilişkilerden bağımsız değildir. Sullivan, insanın kişiliği hakkındaki bilgiyi yalnızca kişiler arası ilişkileri bilimsel tekniklerle araştırarak elde edilebileceğini savunmuştur. Sağlıklı bir birey başka kişilerle yakınlık ve ilişki kurar fakat kaygı, kişiler arası ilişkiler kurulmasını önleyebilir. Sosyal güçler kişiliği belirlemektedir (Sullivan, 1953). Sullivan (1938) kişilerin, kişiler arası etkileşimden kopamayacağını öne sürer ve kişinin zihni ve eylemleri ile değil, daha çok diğer bireylerle olan etkileşimleriyle var olduğunu öne sürer. Kişilik sosyal yaşamda tekrar eden kişiler arası davranışlarla şekillenir ve bu durum dikkate alınmadıkça kişi anlaşılmaz. Kişiler arası süreçler üzerinde çalışmalar ile kişinin deneyimleri ve diğer kişiler ile etkileşimleri kişiyi ve psikopatolojiyi şekillendirirken benlik saygısı ve güvenlik olarak isimlendirilen iki alan üzerinde vurgu yapar (Sullivan, 1953). En anlamlı değerlendirme alanının kişiler arası durumların olduğunu öne sürer (Sullivan, 1953). Sullivan'ın kişiler arası modeli kendinden sonra birçok araştırmacıya da öncülük etmiştir (örn. Leary, 1953; Laing ve Esterson, 1970).

1.7.4. Kişiler Arası Döngüsel Model

Horowitz(1979) kişiler arası problemleri değerlendirmeye yönelik ilk çalışmaları yapmıştır. Yapılan bir araştırmada psikoterapi almak için başvuran kişilerin ifadeleri ele alınarak 192 problem listelenmiş ve 127'si kişiler arası problemler olarak tanımlanmıştır (Horowitz, 1979).

Kişiler arası döngüsel model, kişilik ve kişiler arası problemleri değerlendirmek amacıyla geliştirilen envanterlere öncü olmuştur. (Gurtman, 2009). Bu envanterlerden en yaygın kullanılanı Kişiler arası Problemler Envanteri (KPE) (Horowitz, Alden, Wiggins ve Pincus, 2003) olarak bilinmektedir.

Kişiler arası Kişilik Kuramına göre, kişiler arası etkileşim içindeki tecrübeler psikopatolojinin temel unsurlarını temsil eder. (Sullivan ,1953)’e göre kişilik, sosyal hayatta tekrar eden kişiler arası davranış örüntüleri olarak tanımlanır. Kişilerin birbirlerine karşı davranışlarını etkileyen kişiler arası etkileşimde temel motivasyon kaynağı güven ve özsaygı ihtiyacından doğar. Sullivan’ın kişiler arası kuramını geliştiren Leary, Sullivan’ın güven ve özsaygı kavramlarına karşılık gelen sırasıyla ilişkisel yakınlık (affiliation) ve baskınlık (dominance) koordinatlarından oluşan dairesel bir düzlem ile açıklamıştır (Leary,1957).



Şekil 1.Kişiler Arası Döngünün Boyut ve Kategorileri

Şekil 1’de Kişiler arası döngünün boyut ve kategorileri gösterilmektedir.

Şekil 1’de görüldüğü gibi, ilişkisel “yakınlık” boyutunda kişiler arası davranışlar düşmanca-soğuk davranış ve arkadaşça-sıcak davranış arasında değişkenlik göstermektedir. “Baskınlık” boyutundaki davranışlar, itaatkar ve baskın-kontrolcü davranış arasında değişmektedir. (Leary,1957) Kişiler arası davranışları bu iki boyutun kombinasyonları açıklar. Bu model Kişiler arası Döngüsel Model olarak tanımlanırken Kişiler arası Problemler Envanterinin yanı sıra kişiliğin kişiler arası yönünü inceleyen pek çok araçların ortaya çıkmasına öncülük etmiştir. Dikey ve yatay eksenler sırasıyla ilişkisel “baskınlık” ve “yakınlık” boyutlarını oluştururken, düzlemin çevresine 45° açıyla yerleştirilmiş oktantlar ise bu boyutların kombinasyonlarından ortaya çıkan kişiler arası davranış türlerini tanımlamaktadır Akt.(Akyunus ve Gençöz,2016a).

Alden ve diğerleri (1990)’nin iki temel eksenden oluşan kişiler arası döngüsel düzlemini 8 ayrı kişiler arası problem alanını oluşturan 8 bölüme ayırmıştır. Alden ve

diğerleri (1990) tarafından oluşturulan Kişiler arası Problemler Envanteri- Döngüsel (IIP-C) (Interpersonal Problems Inventory-Circumplex) kişiler arası işlevselliği, kişisel stres ve güçlükler boyutunda değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. (Alden vd., 1990). Problem alanları; dominant-kontrolcü, kinci-benmerkezci, soğuk-mesafeli, sosyal çekinik, kendine güvenmeme-girişken olmama, aşırı uyumlu, kendini feda ve intrusif-muhtaç olarak tanımlanmıştır. Alt maddeler aşağıda açıklanmıştır (Alden vd., 1990).

1. Dominant-Kontrolcü: Kontrol etme isteği, manipülasyon, saldırganlaşma ve başkalarını değiştirmeye zorlama, baskı kurma.

2.Kinci-Benmerkezci: Başkalarının ihtiyaçlarını ve mutluluğunu umursayamama, başka kişilere karşı güvensizlik ve şüphe ile yaklaşma.

3. Soğuk-Mesafeli: Başka kişilere karşı sevgisini göstermekte veya duygularını belli etmekte zorlanma, sevgi hissedememe, cömert olamama başkalarını bağışlamakta zorluk, söz tutmakta zorluk yaşama, cömert olamama, anlaşılamama.

4. Sosyal çekinik: Başka kişilerin yanında kaygılı ve utanç hissetme, sosyal etkileşimi başlatmakla birlikte sosyalleşmede zorluk, duyguları ifade etmede zorluk çekme.

5. Kendine güvenmeme-girişken olmama: otoriter yetkin rollerde rahatsızlık, başka kişilere karşı katı/ kararlılık gösterememe ve kendine güvenen davranışlarında bulunmakta güçlük.

6. Aşırı uyumlu: başka kişileri rahatsız etmekten/güçendirmekten korktuğu için ortama veya duruma uyum sağlama, öfkeyi ifade etmekte zorluk.

7. Kendini feda: Başka kişileri memnun olmasını sağlamak için çaba harcarken kendinden ödün verme, yardımsever, ilişkilerde cömertlik, çabuk inanan, önemseyen davranışlar sergileyen kişiler.

8. İntusif-muhtaç: Yalnız zaman geçirmekte zorluk, Uygunsuz şekilde kendini ifşa etme/kendini açma.

1.8. KİŞİLERARASI PROBLEMLERE YÖNELİK YAPILAN ARAŞTIRMALAR:

Histriyonik kişilik inanışlarının yakın-baskınlık, Bağımlı kişilik inanışlarının yakın-itaatkar ve, Narsisistik ve Antisosyal kişilik inanışlarının düşmancıl-baskınlık,

kaçıngan kişilik inanışlarının soğuk-itaatkar çeyreğinde konumlandığını göstermiştir Alden ve Capreol, 1993; Gurtman, 1996; Soldz ve ark., 1993; Widiger, 2010; Wiggins ve Pincus, 1989) Akt.(Akyunus ve Gençöz, 2016b).

Yaş grupları farklı olan katılımcıların olduğu araştırmalarda, kişilerin uyum düzeyleri, sosyo-demografik özellikleri, kişilik özellikleri ve bazı bilişsel değişkenler ile problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu gösterilmiştir (Heppner, Reeder ve Larson, 1983; Jerath, Hasija ve Malhotra, 1993; Çam, 1995; Bilge ve Aslan, 2000; Gökçakan ve Nadir, 2001).

Otacıoğlu (2007), eğitim fakültesinin öğrenim gören müzik ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin problem çözme becerilerini araştırdığı bir çalışmada, müzik bölümündeki öğrencilerin problem çözme becerisinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Yüksel (2008) üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerinde yaşadıkları problemleri çözme becerilerinin belirlenmesine ilişkin yaptığı araştırma sonucunda, cinsiyet faktörünün kişiler arası ilişkilerde problem çözme becerilerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Köymen (2019) yaptığı bir araştırmanın sonucunda kişiler arası problemler alt boyutlarından olan dominant-kontrolcü, kinci-benmerkezci, soğuk-mesafeli, aşırı uyumluluk puanları kadınlara göre erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Abacı(2018) ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişiler arası problemlerin rolü üzerinde yaptığı bir araştırmada kişiler arası problemlerin; katılımcıların kaç kardeş olduğu, kaçınıcı kardeş olduğu, algılanan ekonomik seviye, babanın ve annenin eğitim düzeyinin, en çok yaşamış oldukları yer ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı saptanmıştır.

Demir (2016) evli çiftlerin bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme beceri düzeylerinin evlilik uyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre; güvenli bağlanma stili ile evlilik uyumunun alt ölçeği olan memnuniyet-doyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik uyumu ile kişilerarası problem çözme envanterinin alt ölçeklerinden olan ısrarcı-sebatkar yaklaşım ve yapıcı problem çözme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kişiler arası problem çözme envanterinin diğer alt ölçeklerinden kendine güvenmeme, sorumluluk

almama ve probleme olumsuz yaklaşma düzeyleri ile evlilik uyum düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Hamarta (2009), araştırmasında ergenlerin sosyal kaygılarının kişiler arası problem çözmeleri ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisini incelemiştir. Sosyal kaygının kişiler arası problem çözme ve ergenlerdeki mükemmeliyetçiliğin bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çam ve Tümkaya (2006), üniversite öğrencilerinin kişiler arası problem çözme becerisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre; kız öğrencilerin Probleme Olumsuz Yaklaşma, ve Israrcı-Sebatkar Yaklaşım puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre daha yüksek; Kendine Güvensizlik puanlarında erkek öğrencilerin kız öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapıcı Problem Çözme ve Sorumluluk Almama puanlarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapıcı Problem Çözme puanları açısından bakıldığında 23-30 yaş grubundaki öğrencilerin puan ortalamasının, 18-20 yaş grubunun ortalamasından yüksek olduğu gözlenmiştir. Sorumluluk Almama puanlarında ise tersi bir bulgu saptanmıştır. Öğrenim alanlarına bakıldığında hiçbir problem çözme boyutu ile arasında anlamlı bir fark bulunamamaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

AMAÇ VE HİPOTEZLER

2.1. Araştırmanın Problemi

Üniversite öğrencilerinde kişiler arası problemlerin öznel iyi oluşa etkisi nedir?

2.2. Araştırmanın Hipotezleri

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemler ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemler ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin iyi oluş ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemler ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemlerin öznel iyi oluşa etkisini araştırmaktır.

2.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcı deneklerin kendilerine yöneltilen ölçek sorularına samimi bir şekilde cevap verdiği varsayılmaktadır.

2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin elde edilmeye çalışılan verileri toplamaya yeterli olduğu varsayılmaktadır.

3. Örnekleme oluşturan bireylerin evreni temsil etmeye yeterli olduğu varsayılmaktadır.

2.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 232 kadın ve 98 erkek ile oluşan, ön lisansta öğrenim gören 40 öğrenci, lisansta öğrenim gören 239 öğrenci ve yüksek lisans yapan 51 üniversite öğrencisi toplam 330 kişi ile sınırlıdır.

2.Araştırma verileri 2020-2021 eğitim ve öğretim yılı içerisinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden elde edilmiş olduğundan araştırma bu belirtilen süre ile sınırlıdır.

3.Elde edilen veriler, kişiler arası problem ölçeği ve perma ölçeği ile sınırlıdır.

4. Araştırmada kullanılan ölçme ve değerlendirme araçlarından edinilen bilgiler kişilerin bu ölçeklere verdiği samimi cevaplarla ve ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

2.6. Araştırmanın Önemi

OECD, (2019) iyi oluş raporuna göre Türkiye 5.5 puanla 38 ülke arasından 34. sırada yer almaktadır. Bu rapor sonucuna göre iyi oluş çalışmalarının ülkemizde desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. Mutluluğun kaynağı ve iyi oluşla ilişkili faktörler araştırılırken iyi oluş çalışmalarında “ öznel iyi oluş” kavramı öne çıkarak araştırmalarda yerini almıştır (Tuzgöl Dost, 2010). İyi oluş ve mutluluk kavramlarının tek bir kaynağının olmadığı ve birçok farklı değişkenin mutluluk üzerinde etkisi olduğu ifade edilmektedir (Deiner, 2013). Perma Ölçeği beş boyutlu iyi oluş ölçeğidir. Literatüre baktığımızda Türkiye’de Perma Ölçeği ile yapılan araştırmaların sayısı oldukça azdır. İyi oluş içinde yer alan bu beş ögeye ayrı ayrı bakıldığında; bu ögelerden olumlu duygular ögesi, geçmişe, geleceğe ve şimdiki ana yönelik olup; insanların zor zamanlarında onlara yardımcı olan önemli destek kaynaklarıdır (Seligman, 2002).

Araştırmanın bir diğer değişkeni kişiler arası problemlerdir. Psikoterapinin başlangıcında hastaların en çok söylediği şikayetlerden biri kişiler arası problemlerdir (Horowitz, 1996). Yaşamda insanların yaşadıkları temel sorunlardan biri kişiler arası ilişkilerdir. Kişiler arası ilişkilerde yaşanan problemler kişileri oldukça etkileyerek günümüzde temel sorunlarından biri haline gelmiştir. Kişiler Arası Problemler Envanteri, farklı kişiler arası problem alanlarını değerlendiren bir ölçektir (Horowitz ve ark., 2003).

Türkiye literatürüne baktığımızda kişiler arası problemler ile ilgili araştırmaların sayısı oldukça azdır.Aynı zamanda literatüre baktığımızda iyi oluş ve kişiler arası problemlerin bir arada bulunduğu bir çalışmaya rastlanılmamıştır.Bu çalışma değişkenler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi açısından yapılacak yeni çalışmalara yol gösterici nitelikte olduğu düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın evreni, örnekleme, modeli, veri toplama araçları, verilerin toplanması için belirlenen yollar ve elde edilen verilerin analizi için kullanılan istatistiksel metotlar hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın yöntemi ilişkisel tarama yöntemi olarak belirlenmiştir. Belirlenen tarama yöntemi, değişkenlere müdahale edilmeden değişkenler arasındaki ilişkiye bakmaktadır. İlişkisel tarama yönteminde iki değişken aynı anda artabilir, azalabilir ya da bir değişken artarken diğeri azalabilir. İlişkisel tarama modeli ile ulaşılan ilişkiler hakkında net bir neden sonuç ilişkisi vermemektedir. Aynı zamanda değişkenlerin bir tanesinden yola çıkarak diğeri değişkenin yordanmasını sağlamaktadır (Karasar, 2012).

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

2020-2021 eğitim-öğretim yılında ön lisans, lisans ve yüksek lisansta öğrenim gören 330 üniversite öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Katılımcılar araştırmaya gönüllü katılım sağlamışlardır. Araştırmanın örneklem sayısının belirlenmesinde kullanılan ölçeklerin toplam madde sayısının beş katı olması baz alınmıştır (Büyüköztürk, 2002). Örneklem yöntemi, kolay ulaşılabilir-uygun örnekleme metodudur. Araştırmayı hızlandıran ve pratikleştiren bu yöntem araştırmacıya kolay ve hızlı verilere ulaşabilme imkanı tanımaktadır (Yıldırım ve Şimsek, 2008).

3.3.Veriler Toplama Araçları

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemlerini ölçmek amacıyla Kişiler Arası Döngüsel Modele dayanılarak geliştirilen Türkçe formu Akyunus ve Gençöz (2016a) tarafından uyarlanmış Kişiler Arası Problemler Envanteri, iyi oluşlarını tespit amacıyla Butler ve Kern (2015, 2016) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Demirci vd. (2017) tarafından uyarlanan ve aynı zamanda

geçerlilik güvenirlik çalışması yapılan Perma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuş ve kullanılmıştır. Aşağıda bu veri toplama araçlarına dair detaylı bilgiler bulunmaktadır.

3.3.1.Kişilerarası Problemler Envanteri (IIP-C):

Kişilerarası Döngüsel Modele dayanılarak geliştirilen KPE, (Horowitz ve ark., 2003), farklı güçlük alanlarını değerlendiren 5'li likert tipi bir ölçektir. Bu envanter her biri 4 maddeden oluşan 8 alt ölçek ile toplam 32 maddeden oluşmaktadır. Envanterin aslı 64 madde olan ölçeğin yapısı korunarak geliştirilen kısa formudur (Leary,1957). Kişiler arası güçlük düzeyini ve stresi ölçen KPE' nin alt ölçekleri Baskın-Kontrolcü (Domineering/Controlling), İntusif-Muhtaç (Intrusive-Needy), Aşırı Fedakar (Self-Sacrificing), Aşırı uyumlu (Overly Accomodating), Hakkını-Fikrini Savunmayan (Nonassertive), Sosyal Çekinik (Socially Avoidant), Soğuk-Mesafeli (Cold-Distant) ve Kinci-Benmerkezci (Vindictive/ Self-centered) olarak tanımlanmıştır. Toplam ölçek ve alt ölçeklerde alınan yüksek puanlar kişiler arası stres düzeyini ve kişiler arası güçlüklerde yükselmeyi göstermektedir. Birçok dile uyarlaması yapılmış olan KPE'nin Türkçe formunu Akyunus ve Gençöz (2016a) tarafından yapılmış olup iç tutarlığı tüm ölçek için .86 olarak bulunurken, alt ölçekleri için ise .66 ile .84 cronbach alfa arasında değiştiği bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği 0.78 olarak bulunmuştur.

3.3.2.PERMA Ölçme Aracı:

Martin Seligman'ın beş boyutlu iyi oluş kuramını (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarılar) ölçümü amaçlayan Butler ve Kern (2015, 2016) tarafından geliştirilen PERMA Ölçeği, geçerlilik güvenirlik çalışmasını yapan Demirci vd., (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek her boyutta 3 maddeden olmak üzere 15 maddeden oluşmaktadır. Perma ölçeğinin değerlendirilmesi olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarının kendi içinde puan ortalamasının alınmasıyla oluşmaktadır. Butler ve Kern (2015, 2016) bu maddelere ek olarak ölçeğe 8 dolgu maddesi daha eklemiştir. Bu maddelerden biri genel iyi oluşun göstergesidir. Bunların dışında ölçekte 7 dolgu maddesi bulunmaktadır. Bu maddelerden 3'ü sağlıklı olma hissini, 3'ü olumsuz duyguları ve 1'i de yalnızlığı ölçmektedir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .42 ile .89 arasında değişmektedir.

Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları .61 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .83 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin test tekrar test korelasyon katsayıları .61 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının .32 ile .70 arasında değiştiği görülmüştür.



BULGULAR

Verilerin analizi SPSS.21 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Maddeler içi ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997).

Tablo 1. Kişiler Arası Problemler Ölçeği ve Perma Ölçek Puanlarının Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Ölçek	Alt Boyut	n	Çarpıklık	Basıklık
Kişiler Arası Problemler Ölçeği	Dominant/Kontrolçülük	330	.867	.341
	Kinci/Benmerkezcilik	330	.719	-.008
	Soğuk/Mesafecilik	330	.433	-.168
	Sosyal Çekiniklik	330	.607	-.117
	Kendine Güvenmeme/Girişken Olmama	330	.286	-.207
	Aşırı Uyumluluk	330	.287	-.347
	Kendini Feda Etme	330	.050	-.658
	Intrusif-Muhtaçlık	330	.470	-.249
Kişiler Arası Problemler Ölçeği Toplam Puanı		330	.591	2.166
Perma İyi Oluş Ölçeği	Olumlu Duygular	330	-.652	.173
	Hayata Bağlanma	330	-.659	.427
	Olumlu İlişkiler	330	-.410	-.111
	Yaşamın Anlamı	330	-.520	-.334
	Başarılar	330	-.671	.089
	Sağlık	330	-1.170	1.739
	Olumsuz Duygular	330	-.075	-.627
Yalnızlık	330	.074	-1.078	
Perma İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanı		330	-.499	-.189

Puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -3 ile +3 arasında olduğundan normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Puanların kategorik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu parametrik olan test tekniklerinden bağımsız gruplar t testi ve One-Way ANOVA testleri ile analiz edilmiştir. Puanlar arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Puanlar arasındaki etki ise regresyon testi ile analiz edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet ve Yaş Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	232	70.3
	Erkek	98	29.7
Eğitim Durumu	Ön lisans	40	12.1
	Lisans	239	72.4
	Yüksek lisans	51	15.5

Katılımcılardan kadınların oranı %70.3 iken erkeklerin oranı %29.7; ön lisans üniversite öğrencisi olanların oranı %12.1; lisans üniversite öğrencisi olanların oranı %72.4; yüksek lisans üniversite öğrencisi olanların oranı %15.5'tir.

Tablo 3. Kişiler Arası Problemler Ölçeği ve Perma Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi

Ölçek	Alt Boyut	n	Ort	ss
Kişiler Arası Problemler Ölçeği	Dominant/Kontrolçülük	330	2.23	0.89
	Kinci/Benmerkezcilik	330	2.18	0.90
	Soğuk/Mesafecilik	330	2.48	0.91
	Sosyal Çekiniklik	330	2.34	0.92
	Kendine Güvenmeme/Girişken Olmama	330	2.55	0.87
	Aşırı Uyumluluk	330	2.56	0.87
	Kendini Feda Etme	330	3.15	0.94
	Intrusif-Muhtaçlık	330	2.55	0.89
Kişiler Arası Problemler Ölçeği Toplam Puanı		330	2.50	0.58
Perma İyi Oluş Ölçeği	Olumlu Duygular	330	6.62	1.77
	Hayata Bağlanma	330	7.18	1.51
	Olumlu İlişkiler	330	6.66	1.67
	Yaşamın Anlamı	330	6.72	1.73
	Başarılar	330	6.82	1.70
	Sağlık	330	7.82	1.71
	Olumsuz Duygular	330	5.02	1.74
	Yalnızlık	330	5.05	2.64
Perma İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanı		330	6.81	1.39

Tablo 4.Kişiler Arası Problemler ile Perma İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi

		n	Ortalama	ss	t	p
Dominant/Kontrolcülük	Kadın	232	2.16	0.89	-2.287	.023*
	Erkek	98	2.40	0.88		
Kinci/Benmerkezcilik	Kadın	232	2.07	0.89	-3.418	.001*
	Erkek	98	2.43	0.86		
Soğuk/Mesafecilik	Kadın	232	2.46	0.93	-0.708	.480
	Erkek	98	2.54	0.87		
Sosyal Çekiniklik	Kadın	232	2.25	0.89	-2.589	.010*
	Erkek	98	2.54	0.97		
Kendine Güvenmeme/Girişken Olmama	Kadın	232	2.51	0.89	-1.338	.182
	Erkek	98	2.65	0.81		
Aşırı Uyumluluk	Kadın	232	2.53	0.85	-1.138	.256
	Erkek	98	2.65	0.93		
Kendini Feda Etme	Kadın	232	3.17	0.92	0.521	.603
	Erkek	98	3.11	0.97		
Intrusif-Muhtaçlık	Kadın	232	2.55	0.92	0.139	.890
	Erkek	98	2.54	0.83		
Kişiler Arası Problemler Ölçeği	Kadın	232	2.46	0.56	-2.089	.037*
	Erkek	98	2.61	0.61		
Olumlu Duygular	Kadın	232	6.64	1.82	0.341	.734
	Erkek	98	6.57	1.66		
Hayata Bağlanma	Kadın	232	7.15	1.59	-0.601	.548
	Erkek	98	7.26	1.28		
Olumlu İlişkiler	Kadın	232	6.70	1.67	0.675	.500
	Erkek	98	6.56	1.65		
Yaşamın Anlamı	Kadın	232	6.78	1.74	1.014	.311
	Erkek	98	6.57	1.71		
Başarılar	Kadın	232	6.90	1.64	1.341	.181
	Erkek	98	6.62	1.83		

Sağlık	Kadın	232	7.75	1.69	-1.233	.218
	Erkek	98	8.00	1.77		
Olumsuz Duygular	Kadın	232	4.94	1.76	-1.367	.172
	Erkek	98	5.22	1.68		
Yalnızlık	Kadın	232	5.19	2.64	1.478	.140
	Erkek	98	4.72	2.63		
Perma İyi Oluş Ölçeği	Kadın	232	6.84	1.43	0.674	.501
	Erkek	98	6.73	1.30		

*p<0,05

Kişiler Arası Problemler ile Perma İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi için yapılan t testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Kadın ile erkekler arasında Dominant/Kontrolçülük açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Sonuçlar incelendiğinde erkeklerin puan ortalaması anlamlı şekilde daha büyüktür.

Kadın ile erkekler arasında Kinci/Benmerkezcilik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Sonuçlar incelendiğinde erkeklerin puan ortalaması anlamlı şekilde daha büyüktür.

Kadın ile erkekler arasında Sosyal Çekiniklik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Sonuçlar incelendiğinde erkeklerin puan ortalaması anlamlı şekilde daha büyüktür.

Kadın ile erkekler arasında Kişiler Arası Problemler Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Sonuçlar incelendiğinde erkeklerin puan ortalaması anlamlı şekilde daha büyüktür.

Kadın ile erkekler arasında Perma Ölçeği ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 5.Kişiler Arası Problemler ile Perma İyi Oluşun Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi

		n	Ortalama	ss	F	p
Dominant/Kontrolçülük	Ön lisans	40	2.23	0.88	1.546	.215
	Lisans	239	2.28	0.91		

	Yüksek lisans	51	2.03	0.81		
Kinci/Benmerkezcilik	Ön lisans	40	2.42	0.93		
	Lisans	239	2.17	0.89	2.451	.088
	Yüksek lisans	51	2.00	0.91		
Soğuk/Mesafecilik	Ön lisans	40	2.56	0.94		
	Lisans	239	2.55	0.90	5.192	.006*
	Yüksek lisans	51	2.11	0.84		
Sosyal Çekiniklik	Ön lisans	40	2.35	0.92		
	Lisans	239	2.44	0.92	8.544	.000*
	Yüksek lisans	51	1.86	0.80		
Kendine Güvenmeme/Girişken Olmama	Ön lisans	40	2.37	0.70		
	Lisans	239	2.65	0.87	5.580	.004*
	Yüksek lisans	51	2.25	0.89		
Aşırı Uyumluluk	Ön lisans	40	2.28	0.84		
	Lisans	239	2.69	0.85	9.414	.000*
	Yüksek lisans	51	2.20	0.86		
Kendini Feda Etme	Ön lisans	40	2.74	1.01		
	Lisans	239	3.29	0.89	11.116	.000*
	Yüksek lisans	51	2.78	0.91		
Intrusif-Muhtaçlık	Ön lisans	40	2.37	0.93		
	Lisans	239	2.60	0.89	1.562	.211
	Yüksek lisans	51	2.44	0.86		
Kişiler Arası Problemler Ölçeği	Ön lisans	40	2.41	0.56		
	Lisans	239	2.58	0.56	9.813	.000*
	Yüksek lisans	51	2.21	0.56		
Olumlu Duygular	Ön lisans	40	6.65	2.13		
	Lisans	239	6.46	1.76	5.132	.006*
	Yüksek lisans	51	7.33	1.34		
Hayata Bağlanma	Ön lisans	40	7.27	1.49		
	Lisans	239	7.07	1.53	3.308	.038*
	Yüksek lisans	51	7.65	1.31		
Olumlu İlişkiler	Ön lisans	40	6.69	1.64		
	Lisans	239	6.50	1.66	6.202	.002*
	Yüksek lisans	51	7.39	1.54		
Yaşamın Anlamı	Ön lisans	40	6.85	1.70		
	Lisans	239	6.55	1.73	5.669	.004*
	Yüksek lisans	51	7.42	1.61		

Başarılar	Ön lisans	40	6.74	2.02		
	Lisans	239	6.67	1.65	5.934	.003*
	Yüksek lisans	51	7.56	1.48		
Sağlık	Ön lisans	40	8.08	2.16		
	Lisans	239	7.70	1.72	2.056	.130
	Yüksek lisans	51	8.16	1.16		
Olumsuz Duygular	Ön lisans	40	5.29	1.95		
	Lisans	239	4.85	1.71	4.754	.009*
	Yüksek lisans	51	5.61	1.55		
Yalnızlık	Ön lisans	40	5.95	2.68		
	Lisans	239	4.74	2.63	6.518	.002*
	Yüksek lisans	51	5.84	2.37		
Perma İyi Oluş Ölçeği	Ön lisans	40	6.86	1.46		
	Lisans	239	6.66	1.37	7.627	.001*
	Yüksek lisans	51	7.48	1.27		

*p<0,05

Tablo 6.Eğitim Durumu İçin Post Hoc Testi Sonuçları

			Ortalama Farkı	sh	p
Soğuk/Mesafecilik	Ön lisans	Lisans	0,01	0,15369	0,998
		Yüksek lisans	,44841*	0,19001	0,049
	Lisans	Ön lisans	-0,01	0,15369	0,998
		Yüksek lisans	,44027*	0,13877	0,005
Sosyal Çekiniklik	Ön lisans	Lisans	-0,09	0,15395	0,838
		Yüksek lisans	,48725*	0,19034	0,029
	Lisans	Ön lisans	0,09	0,15395	0,838
		Yüksek lisans	,57449*	0,13901	0,000
Kendine Güvenmeme/Girişken Olmama	Ön lisans	Lisans	-0,28	0,14620	0,138
		Yüksek lisans	0,12	0,18075	0,789
	Lisans	Ön lisans	0,28	0,14620	0,138
		Yüksek lisans	,39749*	0,13200	0,008
Aşırı Uyumluluk	Ön lisans	Lisans	-,41119*	0,14534	0,014
		Yüksek lisans	0,07	0,17969	0,911
	Lisans	Ön lisans	,41119*	0,14534	0,014
		Yüksek lisans	,48521*	0,13123	0,001
Kendini Feda Etme	Ön lisans	Lisans	-,55018*	0,15530	0,001
		Yüksek lisans	-0,04	0,19200	0,976
	Lisans	Ön lisans	,55018*	0,15530	0,001
		Yüksek lisans	,50962*	0,14022	0,001
	Ön lisans	Lisans	-0,17	0,09610	0,184

Kişiler Arası Problemler Ölçeği	Lisans	Yüksek lisans	0,20	0,11881	0,203
		Ön lisans	0,17	0,09610	0,184
		Yüksek lisans	,37246*	0,08677	0,000
Olumlu Duygular	Ön lisans	Lisans	0,19	0,29881	0,806
		Yüksek lisans	-0,68	0,36942	0,161
	Lisans	Ön lisans	-0,19	0,29881	0,806
		Yüksek lisans	-,86376*	0,26979	0,004
Hayata Bağlanma	Ön lisans	Lisans	0,20	0,25545	0,714
		Yüksek lisans	-0,39	0,31582	0,439
	Lisans	Ön lisans	-0,20	0,25545	0,714
		Yüksek lisans	-,58665*	0,23065	0,031
Olumlu İlişkiler	Ön lisans	Lisans	0,20	0,28027	0,763
		Yüksek lisans	-0,69	0,34650	0,113
	Lisans	Ön lisans	-0,20	0,28027	0,763
		Yüksek lisans	-,89050*	0,25306	0,001
Yaşamın Anlamı	Ön lisans	Lisans	0,30	0,29177	0,556
		Yüksek lisans	-0,57	0,36073	0,250
	Lisans	Ön lisans	-0,30	0,29177	0,556
		Yüksek lisans	-,87672*	0,26344	0,003
Başarılar	Ön lisans	Lisans	0,07	0,28593	0,965
		Yüksek lisans	-0,81	0,35350	0,057
	Lisans	Ön lisans	-0,07	0,28593	0,965
		Yüksek lisans	-,88610*	0,25816	0,002
Olumsuz Duygular	Ön lisans	Lisans	0,44	0,29339	0,286
		Yüksek lisans	-0,32	0,36273	0,647
	Lisans	Ön lisans	-0,44	0,29339	0,286
		Yüksek lisans	-,76640*	0,26490	0,011
Yalnızlık	Ön lisans	Lisans	1,2136*	0,44382	0,018
		Yüksek lisans	0,11	0,54870	0,979
	Lisans	Ön lisans	-1,2136*	0,44382	0,018
		Yüksek lisans	-1,1067*	0,40072	0,017
Perma	Ön lisans	Lisans	0,21	0,23304	0,653
		Yüksek lisans	-0,61	0,28812	0,085
	Lisans	Ön lisans	-0,21	0,23304	0,653
		Yüksek lisans	-,81989*	0,21042	0,000

***p<0.05: Gruplar arasında anlamlı fark var**

Kişiler Arası Problemler ile Perma İyi Oluşun Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi için yapılan ANOVA testi ve ANOVA testi sonucunda anlamlı fark bulunan parametreler için yapılan TUKEY post hoc testi sonuçları tabloda verilmiştir. Buna göre;

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Soğuk/ Mesafecilik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Analiz sonuçlarına göre

Soğuk/Mesafecilik açısından ön lisans öğrenciler ile yüksek lisans öğrencileri ve lisans öğrenciler ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Yüksek lisans öğrencilerinin Kişiler Arası Problemler ölçeği Soğuk/mesafecilik alt ölçeğinden aldığı puanlar, ön lisans ve lisans öğrencilerine göre anlamlı olarak daha düşüktür.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Sosyal Çekiniklik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Sosyal Çekiniklik açısından ön lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri ve lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Yüksek lisans öğrencilerinin Kişiler Arası Problemler ölçeği sosyal çekiniklik alt ölçeğinden aldığı puanlar, ön lisans ve lisans öğrencilerine göre anlamlı olarak daha düşüktür.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Kendine Güvenmeme/Girişken Olmama açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kendine Güvenmeme/Girişken Olmama açısından lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Lisans öğrencilerinin puanları yüksek lisans öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Aşırı Uyumluluk açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aşırı Uyumluluk açısından ön lisans öğrencileri ile lisans öğrencileri ve lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Lisans öğrencilerinin puanları diğer gruplardan anlamlı olarak daha yüksektir.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Kendini Feda Etme açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kendini Feda Etme açısından ön lisans öğrencileri ile lisans öğrencileri ve lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Lisans öğrencilerinin puanları diğer gruplardan anlamlı olarak daha yüksektir.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Kişiler Arası Problemler Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kişiler Arası Problemler açısından lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Lisans öğrencilerinin puanları yüksek lisans grubundan daha yüksektir.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Olumlu Duygular açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Olumlu Duygular açısından lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Lisans ğrencilerinin puanları yüksek lisans grubundan daha düşüktür.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Hayata Bağlanma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Bağlanma açısından lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Yüksek lisans ğrencilerinin puanları lisans grubundan anlamlı olarak daha yüksektir.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Olumlu İlişkiler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Olumlu İlişkiler açısından lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Yüksek lisans ğrencilerinin puanları lisans grubundan anlamlı olarak daha yüksektir.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Yaşamın Anlamı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Yaşamın anlamı açısından lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Yüksek lisans ğrencilerinin puanları lisans grubundan anlamlı olarak daha yüksektir.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Başarılar açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Başarılar açısından lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Lisans ğrencilerinin puanları yüksek lisans grubundan daha düşüktür.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Olumsuz Duygular açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Olumsuz Duygular açısından lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Lisans ğrencilerinin puanları yüksek lisans grubundan daha düşüktür.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Yalnızlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Yalnızlık açısından ön lisans öğrencileri ile lisans öğrencileri ve lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Lisans ğrencilerinin puanları ön lisans grubundan ve yüksek lisans öğrencilerinden daha düşüktür.

Eğitim durumu farklı olan gruplar arasında Perma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Perma açısından lisans öğrencileri ile yüksek lisans öğrencileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Lisans ğrencilerinin puanları yüksek lisans grubundan daha düşktür.

Tablo 7. Kişiler Arası Problemler ile Perma İyi Oluş Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Olumlu Duygular	Bağlanm a	Oluml u İlişkil e	Anla m	Başarıla r	Sağlı k	Olumsuz Duygular	Yalnızlı k	Perma
Dominant/Kontrolçü lük	r	-.130*	-0.058	-0.099	-0.062	-0.065	.167**	-.374**	-.157**	-0.106
	p	0.018	0.293	0.073	0.260	0.237	0.002	0.000	0.004	0.054
Kinci/Benmerkezcilik	r	-0.083	-0.059	-0.105	-.131*	-.145**	-0.077	-.112*	-.120*	-.127*
	p	0.131	0.284	0.056	0.017	0.009	0.161	0.043	0.029	0.021
Soğuk/Mesafecilik	r	-.258**	-.246**	-.377**	-.172**	-.129*	.184**	-.317**	-.281**	-.282**
	p	0.000	0.000	0.000	0.002	0.019	0.001	0.000	0.000	0.000
Sosyal Çekiniklik	r	-.355**	-.350**	-.404**	-.367**	-.304**	.213**	-.338**	-.371**	-.422**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Kendine Güvenmeme/Girişken Olmama	r	-.314**	-.238**	-.308**	-.332**	-.299**	.171**	-.354**	-.343**	-.357**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.000	0.000
Aşırı Uyumluluk	r	-.222**	-.208**	-.247**	-.285**	-.241**	-.132*	-.246**	-.357**	-.283**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.016	0.000	0.000	0.000
Kendini Feda Etme	r	-0.097	-0.041	-0.047	-0.098	-0.022	-0.029	-.214**	-.273**	-0.071
	p	0.079	0.463	0.391	0.075	0.697	0.595	0.000	0.000	0.198
Intrusif-Muhtaçlık	r	-0.053	-0.054	-0.039	-0.105	-.121*	-0.084	-.253**	-.232**	-0.089
	p	0.334	0.324	0.481	0.056	0.028	0.128	0.000	0.000	0.106
Kişiler Arası Problemler Ölçeği	r	-.294**	-.244**	-.316**	-.301**	-.256**	.205**	-.429**	-.415**	-.337**
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Kişiler Arası Problemler ile Perma İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi için yapılan Pearson korelasyon testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Dominant/Kontrolçülük ile Olumlu Duygular, Sağlık, Yalnızlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki; Olumsuz Duygular arasında negatif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0.05$).

Kinci/Benmerkezcilik ile Yaşamın Anlamı, Başarılar, Olumsuz Duygular, Yalnızlık ve Perma toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0,05$).

Soğuk/Mesafecilik ile Olumlu Duygular, Hayata Bağlanma, Yaşamın Anlamı, Başarılar, Sağlık, Yalnızlık ve Perma toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki; Olumlu İlişkiler, Olumsuz Duygular arasında negatif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0,05$).

Sosyal Çekiniklik ile Olumlu Duygular, Hayata Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Yaşamın Anlamı, Başarılar, Olumsuz Duygular, Yalnızlık ve Perma toplam puanı arasında negatif yönlü orta bir ilişki; Sağlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0,05$).

Kendine Güvenmeme/Girişken Olmama ile Olumlu Duygular, Olumlu İlişkiler, Yaşamın Anlamı, Olumsuz Duygular, Yalnızlık, Perma toplam puanları arasında negatif yönlü orta bir ilişki; Hayata Bağlanma, Başarılar, Sağlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0,05$).

Aşırı Uyumluluk ile Olumlu Duygular, Hayata Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Yaşamın Anlamı, Başarılar, Sağlık, Olumsuz Duygular ve Perma toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki; Yalnızlık arasında negatif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0,05$).

Kendini Feda Etme ile Olumsuz Duygular, Yalnızlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0,05$).

Intrusif-Muhtaçlık ile Başarılar, Olumsuz Duygular, Yalnızlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0,05$).

Kişiler Arası Problemler Ölçeği ile Olumlu Duygular, Hayata Bağlanma, Başarılar, Sağlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki; Olumlu İlişkiler, Yaşamın Anlamı, Olumsuz Duygular, Yalnızlık ve Perma toplam puanı arasında negatif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0,05$)

SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışmamızda erkeklerin kadınlara göre Kişilerarası Problemler Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu ve Kişilerarası Problemler Ölçeği Dominant/Kontrolcü, Kinci/Benmerkezci ve Sosyal Çekiniklik alt boyutlarından daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Literatüre bakıldığında; Köymen (2019) yaptığı bir araştırmanın sonucu göre, kişilerarası problemlerin alt boyutlarından olan dominant-kontrolcü, kinci-benmerkezci, soğuk-mesafeli, aşırı uyumluluk puanları kadınlara göre erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Akyunus-İnce (2012) yaptığı çalışmada erkeklerde kadınlara göre, dominant-kontrolcü, kinci-benmerkezci ve sosyal çekinik alt boyutlar ile kişilerarası problemler toplam puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Erkeklerin özellikle dominant alanlarda yaşadığı kişilerarası problemlerin kadınlara göre fazla olmasının, toplum tarafından biçilen rollerle alakalı olabileceği düşünülmektedir. Abacı (2018) yaptığı çalışmada kişilerarası problemlerin, katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmış olmasına karşın, Lippa, 1995; Hennig & Walker, 2008; Horowitz ve diğ., 2003; Gurtman & Lee, 2009 yaptıkları araştırmalara baktığımızda; kişiler arası döngüsel modele göre erkeklerin düşmanca-baskın, kadınların arkadaşça-itaat kadranında bulunan problemleri daha fazla yaşadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bu yönüyle çalışma bulgumuzun literatürle benzer doğrultuda olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda iyi oluş ölçeği açısından cinsiyetler arası anlamlı fark saptanmamıştır. Literatür incelendiğinde; Kermen ve arkadaşları (2016), yaptıkları çalışmada ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının ve yaşam doyumlarının sosyal kaygı tarafından etkilenip etkilenmediği incelenmiştir ve yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşta cinsiyete göre anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Sağlam ve Topsümer (2019) öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyet grubuna göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Araştırmaya ait bu bulgu, Tuzgöl-Dost'un (2010), Canbay (2010), Kermen, İlçin Tosun ve Doğan (2016), Yüksel Şahin, ve Emre (2021), Eryılmaz ve Aypay (2011), ve Creed ve Watson (2003) araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Cinsiyet ve iyi oluş düzeyleri sık sık incelenmiştir. Çalışmalar kadınlar ve erkekler arasında öznel iyi oluşları açısından

önemli ölçüde farklılık olmadığını göstermektedir (Gencer,2018). Ancak Dilmaç ve Bozgeyikli (2009), Kuyumcu'nun (2012), Ertürk ve ark. (2016), Gündoğdu ve Yavuzer (2012) yaptıkları araştırmalarda kadınların iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılırken, Bergman ve Scott (2001), Yurcu ve Atay (2015), Tümkiye (2011) ise erkeklerin kadınlara göre iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Görüldüğü gibi cinsiyet ile iyi oluş arasındaki ilişki sıkça incelenmiştir. Araştırma sonuçları farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sebebi olarak; iyi oluşun tek bir cinsiyet faktörüyle değil çok boyutlu bir ölçüm olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Fujita, Diener ve Sandvik (1991) yaptıkları araştırmayla cinsiyetin iyi oluşta etkisinin %1'inden daha azını oluştururken, duygusal deneyimlerin %13'ünden fazlasını oluşturduğunu göstermişlerdir.

Çalışmamızda yüksek lisans öğrencilerinde; soğuk/mesafeli, sosyal çekinik ve kendine güvenememe puanları anlamlı olarak daha düşük saptanırken, lisans öğrencilerinin aşırı uyumluluk ve kendini feda etme puanları yüksek lisans grubundan anlamlı olarak yüksek saptanmıştır. Yine lisans öğrencilerinin yüksek lisans öğrencilerine göre kişiler arası problemler puanı yüksek olarak tespit edilmiştir. Akyunus-İnce (2012) yaptığı araştırmada eğitim seviyesi arttıkça kişiler arası problemlerin genel olarak azaldığına ilişkin bir sonuca ulaşmıştır. Bu yönüyle bulgumuz literatürle desteklenmekle birlikte, literatürde bu alanda yapılmış daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Yüksek lisans öğrencilerinin lisans öğrencilerine göre olumlu duygular, hayata bağlanma, olumlu ilişkiler, yaşamın anlamı, başarı, olumsuz duygular ve perma toplam puanları daha yüksek olarak saptanmıştır. Keser'in (2005) yaptığı araştırmada eğitim düzeyi yüksek olan kişilerden yaşam doyumlarını, alt düzeyde eğitime sahip olan kişilerden düşük bulmuştur. Bununla birlikte literatürde farklı sonuçlar da bulunmaktadır. Deniz ve Yılmaz (2006) yaptığı araştırmada eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin yaşam doyumları, alt düzeyde eğitime sahip kişilerden anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte literatürde farklı sonuçlar da bulunmaktadır. Moe (2012) ise yapmış olduğu araştırmada kadınların psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörleri incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre; kadınların eğitimleri,

gelirleri ve sosyal destek düzeylerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Eğitim seviyesi arttıkça psikolojik iyi oluş artmaktadır. Psikolojik sıkıntı ya da stres ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde güçlü bir ilişki belirlenmiştir. Keyes ve diğ.(2002) psikolojik iyi olma puanları ile ilgili benzer bulgular bildirmiştir. Yüksek eğitim seviyesine sahip kadınlar düşük eğitim seviyesine sahip kadınlara göre daha yüksek iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür. Marmot vd.(1998);ve Marmot, Ryff, Bumpass Shipley ve Marks (1997); bireylerin daha fazla eğitim ile daha yüksek genel psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar doğrultusunda eğitim ile iyi oluş arasındaki ilişki bakımından araştırma bulgularımız literatürle uyumlu görünmektedir. Ayrıca çalışma sonuçlarımıza göre yüksek lisans öğrencilerinin lisans öğrencilerine göre yalnızlık puanları daha yüksek olarak saptanmıştır. Bu alanda yapılmış çok fazla çalışma olmamakla birlikte Yılmaz ve Altınok, (2009) Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; lisansüstü eğitime sahip okul yöneticileri, hem lisans hem de ön lisans mezunu okul yöneticilerine göre kendilerini daha az yalnız hissetmektedirler. Okul yöneticilerinin yalnızlık duyguları öğrenim düzeyi düştükçe artmaktadır. Düşük öğretim düzeyi bireyin yalnızlık yaşamasına sebep olabilmektedir (Sarihan, 2007). Bizim çalışmamızın bu anlamda farklı sonuçlar vermiş olmasında, çalışmaların örneklem grubunun azlığı veya çokluğu, çalışmaların metodolojik farklılıklarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda kişiler arası problemler ile iyi oluş arasındaki ilişkiye dair; kişilerarası problemler ölçeğinden alınan puan arttıkça PERMA ölçeğinden alınan puanların anlamlı olarak azaldığı saptanmıştır. Kişilerarası problemler ölçeğinin kinci/benmerkezci,soğuk/mesafecilik, sosyal çekiniklik, kendine güvenmeme/girişken olmama ve aşırı uyumluluk alt ölçeklerinden alınan puanlar arttıkça, iyi oluş puanında anlamlı bir azalma meydana geldiği görülmüştür. Ayrıca Kişilerarası problemler ölçeğinin soğuk/mesafecilik, sosyal çekiniklik, kendine güvenmeme/girişken olmama ve aşırı uyumluluk alt ölçeklerinden alınan puanlar arttıkça PERMA ölçeği tüm alt boyutları olan olumlu duygular, hayata bağlanma, olumlu ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarılarından alınan puanlarda da azalma meydana geldiği görülmüştür.

Çalışmamızda KPE alt boyutu Dominant/kontrolcülük ile perma arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Yüksel ve Emre (2021) yaptıkları bir araştırmada kontrol odaklı yaşam stilini benimseyen psikolojik danışmanların iyi oluş puan ortalaması ile kontrol odaklı yaşam stilini benimsemeyen psikolojik danışmanların iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Özpolat (2012) ise kontrol odaklı yaşam stiline sahip kişilerin, iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. DeNeve (1999) mutluluk veya öznel iyi olma ihtiyaçlarını en fazla dile getiren kişilerin hayatlarındaki olayları kontrol edemedikleri hissine sahip olduklarını ifade etmektedir. Kontrol odaklı yaşam stiline sahip kişiler, hayatlarını aktif olarak yönetmek isterler, düşünce ve davranışlarını değiştirmede esnek değillerdir (Özpolat, 2011). Asıcı ve İkiz (2015) ve Aydınay-Satan'ın (2014) yaptığı araştırmalarda bilişsel esneklik ve iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızın bu anlamda farklı sonuçlar vermiş olmasında, çalışmaların örneklem grubunun azlığı veya çokluğu, çalışmaların metodolojik farklılıklarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda KPE alt boyutu Kinci/benmerkezcilik açısından alanda yapılmış çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamındaki çeşitli alanlarında duyulan memnuniyetinden oluşan genel bir tatmin duygusuyla ortaya çıkar ve öznel iyi oluş düzeyi düşük kişilerde öfke, depresyon, endişe gibi olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Literatürde öznel iyi oluşun depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu saptayan çalışmalar bulunmaktadır (Alim 2018), (Dost.2005). Baron ve Hanna tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre benmerkezcilikle depresyon arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Baron ve Hanna,1990). Bu bağlamda bakıldığında benmerkezcilikle öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki saptanması da şaşırtıcı değildir. Benzer şekilde Aghayousefi (2014) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre de, benmerkezcilik ve iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu kapsamda kinci/benmerkezcilik alanındaki puanlar attıkça permadan alınan puanların azalması bulgumuz literatürle uyumlu görünmektedir.

Çalışmamızda KPE Soğuk/mesafecilik altboyutu alanında literatür incelendiğinde; Karabacak (2017), yapmış olduğu araştırmada bilişsel çarpıtmalar ve

psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yakınlıktan kaçınma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yakınlıktan kaçınma puanı arttıkça psikolojik iyi oluş puanı azalmaktadır. Kişilerin yakınlık kurmaktan kaçınmalarına ilişkin düşünceleri psikolojik iyi oluşlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Sosyal ilişkilerden kendini soyutlaması gerektiğine dair düşünceleri olan kişiler, bu düşünce sebebiyle kendilerini daha yalnız hissetmekte ve bireyin psikolojik iyi oluşu bu durumdan olumsuz etkilenmektedir (Karabacak ,2017).

Çalışmamızda KPE Sosyal çekiniklik alanında literatür incelendiğinde; Cenkseven (2004:178) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarını incelemiştir. Araştırma sonucuna göre dışadönüklük iyi oluşu yordamaktadır. Araştırmalar dışadönüklüğün olumlu duygu ve yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Cooper, Okamura ve McNeil (1995) dışadönüklük ile psikolojik iyi olma arasında olumlu yönde ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Dışadönüklüğün olumlu duygu ve yaşam doyumunu ile olumlu ilişkisi olduğunu ve dışadönüklüğün psikolojik iyi olma ile anlamlı ilişkisini gösteren pek çok çalışma mevcuttur (Diener ve Fujita, 1995; McCrae ve Costa, 1991; Rusting ve Larsen, 1997, Schmutte ve Ryff, 1997). Ayrıca Kermen ve arkadaşları (2016:25), yaptıkları araştırmada ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının ve yaşam doyumlarının sosyal kaygı tarafından etkilenip etkilenmediğini incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre sosyal kaygı, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu negatif olarak yordamaktadır. Bu çalışmaya göre, sosyal kaygının %6,1'i yaşam doyumunu tarafından açıklanmaktadır. Yine benzer bir çalışma, Fitria, Khan ve Almigo (2013) yaşam doyumunun sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiş ve iki değişken arasında negatif korelasyon olduğunu tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmaya göre, sosyal kaygı yaşayan kişilerin özellikle sosyal hayatlarındaki başarılarının ve sosyal etkinliklerinin olumsuz etkilendiği ve böylece yaşam doyumunu üzerinde bozucu bir etkiye yol açtığı vurgulanmaktadır (Eng, Coles, Heimberg ve Safrend, 2005). Bu anlamda çalışma bulgumuz literatürle uyumlu görünmektedir.

Çalışmamızda KPE Kendine güvenememe/girişken olmama alt boyutu açısından literatür incelendiğinde; Erarslan (2014:58), yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam

memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinde benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Yani, bireylerin depresif belirtileri ve yaşam memnuniyeti ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi benlik saygısı seviyesinin etkileyebileceği söylenmektedir. Çeçen (2008) benlik saygısının yaşam doyumunu yordayan önemli değişkenlerden biri olduğunu tespit etmiştir. Benlik saygısının ise, kendine güven ve değerlilik boyutlarının bileşiminden oluştuğu ifade edilmektedir (Sarkın 2012). Bu doğrultuda bakıldığında, kendine güvenememe/girişken olmama alt boyutundan alınan puanlar arttıkça, PERMA ve alt boyutlarından alınan puanların azalması sonucumuz literatürle uyumlu görünmektedir.

Çalışmamızda KPE Aşırı uyumluluk altboyutu alanında literatür incelendiğinde; Catarino ve Diğ. (2014) insanların sevmek ve değer görmek için şefkatli davranabilecekleri ve bu şefkatli yaklaşımı sergilerken boyun eğen bir tutum içerisinde olduklarını varsayarak, boyun eğici şefkat ölçeğini geliştirmek için bir çalışma gerçekleştirmişleridir. Bu çalışmanın sonucunda boyun eğen bir şefkat davranışı (beğenilmek için desteklemek), itaatkâr davranış, utanç, ego hedefleri, depresyon, endişe ve stres ile ilişkilendirilmiştir. Mamirova ve Yılmaz (2019)'ın gerçekleştirmiş oldukları çalışmanın bulguları incelendiğinde ise boyun eğicilik puanları ile öznel iyi oluşun tüm alt boyutları arasında, negatif yönde, yüksek ve orta düzeyde ilişkinin olduğu görülmüştür. Boyun eğicilik puanları ile yaşam doyumunu, mental iyi oluş ve iyimserlik arasında, negatif yönde, orta düzeyde ilişki saptanmıştır. On iki öznel iyi oluş alt boyutu birlikte, boyun eğicilik puanlarına ilişkin toplam varyansın yüzde 66'sını açıklamaktadır. Kendini sevdirmeye, iyi izlenim yaratma, kibirli küstah ve ya saldırgan görünmeme gibi kazanımları (O'Conner vd., 2000) olsa da, boyun eğiciler bu kazanımlarının bedeli olarak mutluluklarını ve iyi oluşlarını kaybetmektedir. Bu bilgiler ışığında aşırı uyumluluk alt ölçeğinden alınan puanlar artarken, iyi oluş ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanların azalması bulgusu literatürle uyumlu görünmektedir.

Çalışmamızda KPE aşırı fedakarlık alt boyutuyla iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. KPE Aşırı fedakarlık alt boyutu alanında literatür incelendiğinde; Skowron, Stanley ve Shapiro (2009) genç yetişkinlerde kendini ayırt etme, kişilerarası problemler ve psikolojik iyi oluş üzerine yaptıkları bir araştırmaya göre, kendini daha fazla ayırt etme, yani ilişkilerde ‘ben’ pozisyonu alabilme becerisi, psikolojik iyi oluşla bağlantılı olarak bulunmuştur. ‘Benlik’ daha fazla psikolojik iyilik halini ve kişilerarası yeterliliği sağlamaktadır. Öte yandan Sağ (2016), üniversitede öğrenim gören öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemalarla psikopatolojilerin ilişkisini inceleyen araştırmalarda erken dönem uyumsuz şemalar, depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu şemalar içinde kendini feda etme de yer almaktadır, bu çalışmada da kendini feda etme alanının psikolojik iyi oluşla ilişkili olması beklenirken, bizim çalışmamızda olduğu gibi psikolojik iyi oluş ile herhangi bir ilişkisi saptanamamıştır. Bu sonuç Köse (2009), Alipourchushaly ve Taghiloo (2015) ve Ünal’ın (2012) çalışmalarıyla kısmen tutarlılık göstermektedir. Ünal (2012) , Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda/ Cezalandırılma, Yüksek Standartlar/ Onay Arayıcılık şemalarına sahip kişilerin bağımlı, itaatkar veya müsamahakar özelliklere sahip olmalarına rağmen, diğerleriyle sosyal yakınlık kurma konusunda nispeten sıkıntı yaşamadıklarından, bu anlamdaki sosyal becerilerin bireyin iyi hissetmesinde telafi edici yönü olabileceğini, böylelikle yaşam doyumuyla negatif yönde bir ilişkide görülmediği belirtmektedir. Ayrıca bulgulardaki bu farklılığın sebebinin, kullanılan “ psikolojik iyi oluş” ölçme araçlarının farklılığından veya seçilen örneklem gruplarının farklı olmasından ve kültürel farklılıklardan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Türkiye’nin kültür yapısı göz önüne alındığında sosyal ilişkilerin, cömertliğin ve fedakarlığın ön planda olması (Arslanoğlu, 2005) ve dolayısıyla kendini feda etme ve onay arama şemalarının ikincil kazanç sağlaması düşünülebilir.

ÖNERİLER

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, doğrudan kişiler arası problemler ve öznel iyi oluşu bir arada çalışan çok fazla araştırmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle çalışma bulgularının alan yazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği için yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Kişiler arası problemlerin bireylerin iyi oluş düzeyleri ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu bu araştırmayla ortaya konulduğuna göre, bireylerin iyi oluşunu sağlamak adına, kişiler arası ilişkiler ve problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik yapılacak psikoeğitim ya da psikoterapinin bireyler için faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda alanda çalışan uzmanların, kişiler arası ilişkiler psikoterapisi ve kişiler arası problem çözme becerileri eğitimi yoluyla bireylerin iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesine fayda sağlayabilecekleri düşünülmektedir.

Yapmış olduğumuz bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri ve 330 kişi ile sınırlıdır. Gelecek çalışmalardaki örneklem sayısının artırılması ve farklı örneklemeler üzerinde yapılması sonuçların güvenilirliklerini ve genellenebilirliğini arttıracakđı ön görülmektedir.

KAYNAKÇA

Abacı, F. D. (2018). Ebeveyn Kabul-Reddi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ile Kişilerarası Problemlerin Rolü. Erişim Adresi: <http://hdl.handle.net/11655/5026>

Aghayousefi, A. (2014). The relationship between egocentrism and early maladaptive schemas with personal well-being in students. *International Journal of Behavioral Sciences*, 8(3), 253-262.

Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya

Aktaş, Y. (1997). “Üniversite Öğrencilerini Uyum Düzeylerinin İncelenmesi: Uzunlamasına Bir Çalışma”, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 107-110.

Akyunus, M., & Gençöz, T. (2016a). Kişilerarası Problemler Envanteri-Döngüsel Ölçekler Kısa Formu psikometrik özellikleri: Güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 29(1), 36-48.

Akyunus, M., & Gençöz, T. (2016b). Kişilik Bozukluğu İnanışlarının Kişilerarası Döngüsel Model Üzerindeki Temsili. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77).

Akyunus-İnce, M. (2012). Cognitive aspects of personality disorders: influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation and interpersonal problems. (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Alden, L. E. ve Capreol, M. J. (1993). Avoidant personality disorder: Interpersonal problems as predictors of treatment response. *Behavior Therapy*, 24(3), 357-376.

Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of Circumplex Scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 521-536.

Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Alipourchushaly, G., & Taghiloo, S. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in relation between personality traits and subjective well-being. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(S2), 161 – 168.

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: Americans perceptions of life quality. New York: Plenum Press.

Appau, S., Churchill, S. A. ve Farrell, L. (2018). Social integration and subjective wellbeing. *Applied Economics*, 1–14.

Arsıanoğlu, İ. (2005). Türk Değerleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Felsefe Dünyası Dergisi*, 64-67.

Asıcı, E. ve İkiz, F.E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.

Aydınay-Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin özel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3 (7), 50-74.

Baron, P. ve Hanna, J. (1990). Genç yetişkinlerde benmerkezcilik ve depresif semptomatoloji. *Sosyal Davranış ve Kişilik: Uluslararası bir dergi*, 18 (2), 279-286. Erişim Adresi: DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.1990.18.2.279>

Başaran, Đ. E. (2000). Eğitim Psikolojisi. Tıpkı Basım: Ankara

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L. ve Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.

Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 2, 67-79.

Bergman, M. M. ve Scott, J. (2001). Young adolescents' wellbeing and health-risk behaviours: Gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence*, 24(2), 183–197.

Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 193-281). New York, NY: McGraw-Hill

Bilge, F. ve Aslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, (13), 7-18.

Bingham, A. (1998). Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi, (Çev. A. F. Oğuzhan), İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Bonner R.L., & Rich A.R. (1992). Cognitive vulnerability and hopelessness among correctional inmates: A state of mind model. *J Offend Rehab*; 17:113-122.

Boyacı, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin perma modeline göre yordanması: sosyal destek ve pozitifliğin rolü. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 109-116. <https://dergipark.org> adresinden alındı.

Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574-579. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0>

Bradburn, N.M.&Caplovitz, D. (1965). *Reports of happiness*, Chicago: Aldine.

Bray, I., & Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41(5), 333–337. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0049-z>

Butler, J. ve Kern, M. L. (2015). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. Erişim Adresi: <http://www.peggykern.org/questionnaires.html>

Butler, J. & Kern L. M. (2016). The Perma profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.

Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8(4), 470-483. Erişim adresi: <http://www.kuey.net/index.php/kuey/article/view/517/330>

Canbay, H. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Catarino F., Paul G., Mcewan K., Baiao R. (2014). Compassion Motivations: Distinguishing Submissive Compassion From Genuine Compassion and its Association With Shame, Submissive Behavior, Depression, Anxiety and Stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 33. 399-412. 10.1521/jscp.2014.33.5.399.

Cenkseven, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, 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.

Çetinkaya, A., ve Sarıcı Bulut, S . (2019). Lise Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin İncelenmesi . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 9 (55) , 1053-1084 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/51223/666919>

Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.

Cohen S., Wills T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin* 98(2): 310-57

Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B., Alper, C.M., ve Skoner, D.P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold, *Psychosomatic Medicine*, 65, 652-657. Erişim adresi: doi: 10.1097 / 01.PSY.0000077508.57784.DA

Cooper, H.; Okamura, L. & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlatis of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.

Costa, P. T., McCrae, R. R., & Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influences on wellbeing: longitudinal follow-up of an American national sample. *The British Journal of Psychology*, 78, 299- 306.

Creed, P. A. ve Watson, T. (2003). Age, gender, psychological wellbeing and the impact of losing the latent and manifest benefits of employment in unemployed people. *Australian Journal of Psychology*, 55(2), 95-103.

Cunningham, M.W. (1988). Does happiness mean friendliness? Induced mood and heterosexual selfdisclosure, *Personality and Social Psychological Bulletin*, 14, 283-297. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*, NY: H.

Çabuk, O. C. (2015). The roles of childhood trauma, personality characteristics, and interpersonal problems on psychological well-being. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Çam, S. (1995). Öğretmen adaylarının ego durumları ile problem çözme becerisi algısı ilişkisinin incelenmesi, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6, (2), 37-42.

Çam, S. ve Tümkaya, S. (2007). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri'nin (KPÇE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 95-108.

Çam, S. ve Tümkaya, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme . *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 15 (2) , 119-131 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/4374/59894>

Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.

Çevik, N., (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişiklikler. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Demir, D. (2016). Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi.

D' Zurilla, T.J., Nezu, A.M ve Maydeu-Olivares, A. (2004). Social problem solving: Theory and assessment. In Chang, E.C., D' Zurilla, T.J., Sanna, L.J. (Eds),

D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>

D'Zurilla, T.J., Maydeu-Olivares, A. ve Kant, G. L. (1998). Age and gender differences in social problem-solving ability, *Personality and Individual Differences*, 25, 241-252.

De Carlo, L.T. (1997), “On the Meaning and Use of Kurtosis”, *Psychological Methods*, 2: 292-307.

Deaton, A. (2008). Income, health and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll, *Journal of Economic Perspectives*, 22, 53-72.

Deci, E. L. ve Ryan, R., M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.

DeNeve, K.M (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective wellbeing. American Psychological Society, Published by Blackwell Publishers, Inc.

Deniz M. Engin (2004), “Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma”, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(15), 25-30.

Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), 17 – 26.

Diener E, Ryan K.(2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology* 39(4): 391-406.

Diener, (2013). The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*. c.8 s.6: 663-666.

Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychological Association*, 55(1), 34-43.

Diener, E. Suh, E., Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1): 1- 41.

Diener, E., Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.

Diener, E. (1984), Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3):542-575).

Diener, E., (2009). Subjective Well-Being. *The Science of WellBeing. Social Indicators Research Series*, 37:11-58.

Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 5, 926-935.

Diener, E. ve Lucas, RE (2000). Toplumsal mutluluk seviyelerindeki farklılıkları açıklama: Göreceli standartlar, ihtiyaçların karşılanması, kültür ve değerlendirme teorisi. *Mutluluk Çalışmaları Dergisi* , 1 (1), 41-78.

Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54, 403–425. Erişim Adresi: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

Diener, E., Scollon, N.C., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective wellbeing: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*, Malden, MA: Blackwell Publishing.

Diener, E. ve Seligman, MEP (2002). Çok Mutlu İnsanlar. *Psikolojik Bilimler* , 13 (1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>

Diener, Ed. 1984. Subjective Well-Being. *Psychol Bull.* c.95 s.3: 542-575.

Diener, Ed. 1984. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin.* c.94 s.13: 276- 300.

Diener, Ed. (1994). *Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal For Quality-Of-Life Measurement.* c.31. s.2: 103-157.

Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.

Dost, M. T. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.

Dost M.(2010).Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 2010, Cilt 35, Sayı 158.

Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi* ,23(61): 15-24.

Dündar, S . (2016). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi . *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* , 24 (2) , 139-150 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deuiibfd/issue/22736/242679>

Eid, M., ve Larsen, R. J. (2008). The science of subjective well-being: Guilford Press

Eldeleklioğlu J. (2006). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 6(3): 727-52.

Eng, W., Coles, M. E., Heimberg, R. G., & Safren, S. A. (2005). Domains of life satisfaction in social anxiety disorder: Relation to symptoms and response to cognitive behavioral therapy. *Journal of Anxiety Disorder*. 19(2), 143-156.

Erarslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık İle Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Erbaş, M. (2012).Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Red Duyarlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyine Göre İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Ergin B. E., ve Dağ İ.(2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*.14, s.36-45.

Ertürk, A., Keskinkılıç Kara, S.B., Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.

Eryılmaz, A , Ercan, L . (2011). Investigating of the Subjective Well-Being Based On Gender, Age and Personality Traits . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 4 (36) , 139-149 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21456/22965>

Eryılmaz, A. ve Aypay A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.

Eryılmaz, A., Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 189-203.

Eryılmaz A., (2012). Mental Kontrol: Ergenler Öznel İyi Oluşlarını Nasıl Korurlar? *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, c.25: 27-34.

Fitria, G., Khan, R. & Almigo, N.(2013). Life satisfacion and social anxiety among inter natonal university students. Proceeding of the International Conference on Social Science Research Kongresinde sunulan bildiri (4-5 Haziran, Penang, Malezya, ss.1606-1616).

Fredrickson, B. (2011). Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive. Great Britain: One World Publications.

Fredrickson, B. L, ve Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological science*. 13(2): 172-175.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of general psychology, 2(3), 300.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*,56(3), 218.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.

Fredrickson, B. L., & Kahneman, D., (1993),“Duration Neglect in Retrospective Evaluation of Affective Episodes”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, p. 45-55.

Fujita, F. (1991). An investigation of the relation between extroversion, neuroticism, positive affect, and negative affect. Master’s Thesis, University of Illinois.

Fujita, F., Diener, E., ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.

Garip, Ö. G. G., & Kablan, Z. Türkiye’deki Eğitim Fakültelerinde Görevli Öğretim Elemanlarının İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi.

Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. doi: 10.17218/hititsosbil.457382

Goldsmith D.J., (2004). Communicating social support. New York. Cambridge University Press.

Gökçakan, Z. ve Nadir, B. (2001). Ergende problem çözme becerisini yordayıcı bir değişken olarak benlik imgesi. VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, ODTÜ, 5-7 Eylül, Ankara,17.

Groeneveld,R.A. and Meeden, G.(1984).“Measuring Skewness and Kurtosis” , *The Statistician*, 33: 391-399.

Gurtman, M. B. (1996). Interpersonal problems and the psychotherapy context: The construct validity of the Inventory of Interpersonal Problems. *Psychological Assessment*, 8(3), 241-255.

Gurtman, M. B. (2009). Exploring personality with interpersonal circumplex. *Social and Personality Psychology Compass*, 3, 1-19.

Gurtman, M. B., & Lee, D. L. (2009). Sex differences in interpersonal problems: A circumplex analysis. *Psychological Assessment*, 21(4), 515–527.

Gülaçtı, F., (2009). Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 115-131.

Gürkan, U., & Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.

Gürüz, D. ve Eğinli, A. (2012). Kişilerarası iletişim: Bilgiler-etkiler-engeller. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Hamamcı, Z. (2002). Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hamarta, E . (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi . *İlköğretim Online* , 8 (3) , 729-740 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8597/106992>

Hennig, K. H., & Walker, L. J. (2008). The darker side of accommodating others: Examining the interpersonal structure of maladaptive constructs. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 2-21.

Heppner, P. P., & Lee, D.-G. (2002). *Problem-solving appraisal and psychological adjustment*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 288–298). Oxford University Press.

Heppner, P. P. & Baker, C. E. (1997). Applications of the Problem Solving Inventory. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 29 (4), 229-313.

Heppner, P. P., Baumgardner, A. H. ve Jakson, J. (1985). Depression and attributional style: Are they related? *Cognitive Therapy and Research*, 9, 105-113.

Heppner, P. P., Reeder, B.L. ve Larson, L.M. (1983). Cognitive variables associated with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling, *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 537-545.

Heppner, P.P., Witty, T.E. ve Dixon, W.A. (2004). Problem solving appraisal and human adjustment : A review of 20 years of research using the problem solving inventory. *The Counseling Psychologist*, 32, 344-428.

Herzog, A.R., ve Rodgers, W.L. (1981). Age and satisfaction: Data from several large surveys, *Research on Aging*, 3, 142-165.

Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., ve Rabadán, F. E. (2010). Psychological Well-Being, Assessment Tools And Related Factors. Ingrid E. Wells (Ed.) .*Psychological Well-Being* .77-113 . New York: Nova Science Publishers.

Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1357–1364. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00229-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00229-4)

Hopkins, K.D. and Weeks, D.L. (1990), “Tests for Normality and Measures of Skewness and Kurtosis: Their Place in Research Reporting”, *Educational and Psychological Measurement*, 50: 717-729.

Horley, J., ve Lavery, J.J. (1995). Subjective well-being and age, *Social Indicators Research*, 34, 275-282.

Horowitz LM, Alden LE, Wiggins JS, Pincus AL. (2003).*Inventory of Interpersonal Problems Manual*. Texas: The Psychological Corporation,

Horowitz, L. M. (1979). On the cognitive structure of interpersonal problems treated in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 5-15. doi: 10.1037/0022-006X.47.1.5

Horowitz, L. M. (1996). The Study of Interpersonal Problems: A Leary Legacy. *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 283–300.

İlhan, T. (2005). Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

İnanç N., Savaş H. A., Tutkun H., Herken H., Savaş E.(2004). “Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi’nde Psikiyatrik Açından İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyo-Demografik Özellikleri”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(4), 222- 230.

Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being.

Jerath, J. M., Hasija, S. ve Malhotra, D. (1993). A study of state anxiety score in a problem solving situation, *Studia Psychological*, 35(2), 143-150.

Johnson, D. W. ve Johnson, R. T. (1995). Teaching Students to be Peacemakers, Minnesota: Interaction Book Company.

Kaczor, C. (2015). Aristotle, Aquinas, and Seligman on happiness. *Journal of Psychology and Christianity*, 34(3), 196-204.

Kagan, J. (2003). Biology, context and developmental inquiry. *Annual Review of Psychology*, 54, 1-23.

Kahneman, D., ve Krueger, A.B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being, *Journal of Economic Perspectives*, 20, 3-24.

Karabacak, A. (2017). Yaşanılan bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Dergisi* , 3 (2), 425-433.

Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.

Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T. & Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent’ subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-250.

Kenneth D. Belzer, Thomas J. D’Zurilla, Albert Maydeu-Olivares (2002), “Social Problem Solving and Trait Anxiety as Predictors of Worry in a College Student Population” *Personality and Individual Differences*, 33(4), 573-585.

Kermen, U., İlçin Tosun N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 20- 29.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. ve White, M. A. (2014). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271.

Keser. A., (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 2005/4, 77-96.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. doi:10.1037//0022-3514.82.6.1007

Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R.J. *et al.* (2005).The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up of adult Finns healthy at baseline. *BMC Psychiatry* 5, 4 (2005). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-5-4>

Köse, B. (2009). Associations of psychological well-being with early maladaptive schemas and self-construals (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Köymen, E. (2019). *Büyükleme narsisizm ve kırılma narsisizm ile bilişsel duygu düzenleme ve kişilerarası problemlerin ilişkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü),s.62. Erişim Adresi: <https://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/3274/10269170.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuhlen, R.G. (1948). Age trends in adjustment during the adult years as reflected in happiness ratings, *American Psychologist*, 3, 307.

Kun, Á., Balogh, P. ve Krasz, K. G. (2016). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's perma model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63.

Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin benlik kurguları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 2(1), 86-94.

Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159.

Laing, R. D., ve Esterson, A. (1970). *Sanity, Madness and the Family: Families of Schizophrenia*.

Lange, M. (1993). *Fundamentals of cognitive psychology*. The McGraw-Hills Companies, Inc.

Leary TF. (1957) *Interpersonal Diagnosis of Personality: a Functional Theory and Methodology for Personality Evaluation*. First ed. New York: Ronald Press.

Lippa, R. (1995). Gender-related individual differences and psychological adjustment in terms of the Big Five and circumplex models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1184-1202.

Londahl EA, Tverskoy A, D’Zurilla TJ. (2005) The relations of internalizing symptoms to conflict and interpersonal problem solving in close relationships. *Cognit Ther Res*; 29:445-462. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-4442-9>

Lovett, N. & Lovett, T. (2016). Wellbeing in Education: Staff Matter. *International Journal of Social Science and Humanity*. 6. 107-112. 10.7763/IJSSH.2016.V6.628.

Lu, L., & Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325–342.

Lucas, R.E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1039-1056.

Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.

Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. The Penguin Press, NY.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.

Ma, C. Q. ve Huebner, E. S. (2008). Attachment Relationships and Adolescents' Life Satisfaction: Some Relationships Matter More to Girls Than Boys. *Psychology in the Schools*. 45(2): 177-190.

Malkoç, A., (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. T.C., Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.

Mamirova, C. ve Yılmaz, H. (2019). İtaatkârlar Daha Mı Mutlu? Pozitif Psikoloji Perspektifinden Boyun Eğicilik. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*. c. 8, s. 1: 1153-1169. Erişim Adresi: <https://doi.org/10.33206/mjss.486638>

Marmot, M. G., Fuhrer, R., Ettner, S. L., Marks, N. F., Bumpass, L. L., & Ryff, C. D. 192 (1998). Contribution of psychosocial factors to socioeconomic differences in health. *Milbank Quarterly*, 76, 403 – 448. doi:10.1111/1468-0009.00097

Marmot, M., Ryff, C. D., Bumpass, L. L., Shipley, M., & Marks, N. F. (1997). Social inequalities in health: next questions and converging evidence. *Social Science and Medicine*, 44, 901 – 910. doi:10.1016/S0277-9536(96)00194-3

McCrae, R.R., Costa, P.T. (1991). Adding Liebe and Arbeit: The full five-factor model and wellbeing. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.

Moe, K. (2012). Factors Influencing Women's Psychological Well-Being Within A Positive Functioning Framework. College of Education, University of Kentucky.

Moors, J.J.A. (1986), "The Meaning of Kurtosis: Darlington Reexamined", *The American Statistician*, 40: 283-284.

Morgan, C. T. (1999). Psikolojiye Giriş. (Edt. Sibel Karakaş). Meteksan: Ankara

Mroczek, D.K., & Spiro, A., III. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189-202.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science*, 6(1), 1-19.

Niederhoffer KG, & Pennebaker JW (2002) Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. *Handbook of Positive Psychology*, CR Snyder, SJ Lopez (Ed), New York. Oxford University Press, s. 573-83.

O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Schweitzer, D., & Sevier, M. (2000). Survivor guilt, submissive behaviour and evaluation theory: The down-side of winning in social comparison. *British Journal of Medical Psychology*, 73(4), 519-530. <https://doi.org/10.1348/000711200160705>

OECD. (2017). Students' Well-Being. PISA 2015 Results (C. III). Paris. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en> IS

OECD. (2019). Better Life Index: Turkey. <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/turkey/> adresinden erişildi

Oktan, V. (2012). Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 11(22):119-134.

Otacıoğlu S. (2007). Eğitim Fakültelerinin Farklı Branşlarında Eğitim Alan Öğrencilerin Problem Çözme Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Eğitim Araştırmaları*, 29, 73-83.

Öğülmüş, S. (2001). Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi, Ankara: Nobel Yayınları.

Özpolat, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam stillerinin yordayıcılarının belirlenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum

Özpolat, A. R., İşgör, İ.Y. ve Sezer F. (2012). Investigating psychological well being of university students according to lifestyles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 256-262.

Reisoğlu, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Robinson, J.L., Emde, R.N., & Corley, R.P. (2001). Dispositional cheerfulness: Early genetic and environmental influences. In R. N. Emde & J.K. Hewitt (Eds.), *Infancy to Early Childhood: Genetic and Environmental Influences on Developmental Change* (pp.163-177). London: Oxford University Press.

Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, E., Neale, M.C., ve Harris, J.R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationships between subjective well-being, perceived health, and somatic illness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 1136-1146.

Rusting, C.L., Larsen, R.J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22: 607-612.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Eds.), *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological WellBeing. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C.D., (1995). Psychological Well-Being in Adult Life, *Current Directions in Psychological Science*, 4(4):99-104.

Sağ, B.(2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Sağlam, M. ve Topsümer, F., (2019). Dijital Oyunlar ve Öznel İyi Oluş İlişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği, *Humanities Sciences (NWSAHS)*, 14(2):31-50, DOI: 10.12739/NWSA.2019.14.2.4C0230.

Saha, R., Huebner, E. S., Suldo, S. M., ve Valois, R. F. (2010). A Longitudinal Study of Adolescent Life Satisfaction and Parenting. *Child Indicators Research*. 3(2): 149- 165.

Sardoğan, M. E., Karahan T. F., Kaygusuz C. (2006). “Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Kararsızlık Stratejilerinin Problem Çözme Becerisi, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, ve Fakülte Türüne Göre İncelenmesi”, *Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 78-97.

Sarkın, S. (2012). Çocuğa yönelik aile içi şiddetin ilköğretim 6. 7. ve 8. sınıf düzeyindeki öğrencilerin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Sarıhan, C. Ö. (2007). Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan annelerin, aile işlevlerini algılamaları ile yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimler Enstitüsü

Schmutte, P.S., Ryff, C.D. (1997). Personality and wellbeing: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 3, 549-559

Schultz, D. (1981). A history of modern psychology. (3. publish), Harcourt Brace Jovanovich, Inc.

Seligman, M. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Atria.

Seligman, M. E. P. (1998). Learned optimism. New York: Simon and Schuster Inc.

Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Synder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY: Free Press. <https://doi.org/9781439190753>

Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M., (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1):5-14.

Shmotkin, D. ve Lomranz, J. (1998). Subjective Well-Being among Holocaust Survivors: An Examination of Overlooked Differentiations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 141–155. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.141>

Siyez D.M. (2008). Adolescent self-esteem, problem behaviors, and perceived social support in Turkey. *Social Behavior and Personality* 36(7): 973-84.

Skowron, Elizabeth & Stanley, Krystal & Shapiro, Michael. (2009). A Longitudinal Perspective on Differentiation of Self, Interpersonal and Psychological Well-Being in Young Adulthood. *Contemporary Family Therapy*. 31. 3-18. [10.1007/s10591-008-9075-1](https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1).

Soldz, S., Budman, S.H., Demby, A. ve Merry, J. (1993). Representation of personality disorders in circumplex and five-factor space: Explorations with a clinical sample. *Psychological Assessment*, 5, 41-52.

Spivack G, Platt JJ, Shure MB. (1976). *The Problem Solving Approach to Adjustment*. San Francisco, CA, Jossey-Bass

Stamp, G. (1991). Well being and stress at work. *Employee Counselling Today*, 3(3), 3-9.4.

Steger, M. F. (2012). Experiencing Meaning in Life: Optimal Functioning at the Nexus of Spirituality, Psychopathology, and Wellbeing. In P. T. P Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning* (2nd ed., pp. 165-184). New York: Routledge

Sullivan, H. S. (1938). Psychiatry: Introduction to the study of interpersonal relations. *Psychiatry*, 1(1), 121-134.

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY, US: W W Norton & Co.;110-111.

Şahin M., Aydın B., SARI S.V., Kaya S., Pala H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umudun ve Yaşamda Anlamların Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. Cilt:20 No:3.

Tay, L., Tan, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2012). Social relations, health behaviors, and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 5(1), 28-78. Erişim Adresi: <http://dx.doi.org/10.1111/aphw.12000>

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189-214). New York, NY: Oxford University Press. Erişim Adresi: <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>

Tellegen, A., Lyken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., ve Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

Tuzgöl Dost, M. (2004), Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2(22):132-143.

Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.

Tümkiye, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 150-170.

Türkdoğan, T.(2010). Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

Uğur, E., ve Murat, M. (2014). Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *University of Gaziantep Journal of Social Sciences*, 13(2), 525-543.

Ünal, B. (2012). Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources (Unpublished master's thesis), Middle East Technical University, Ankara.

Vaillant, G.E. (2003). Mental health. *Journal of American Psychiatry*, 160,1373–1384.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions in happiness: contrasts of personal expressiveness (eudiamonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.

Wessman, A.E. (1957). A psychological inquiry into satisfactions and happiness (Doctoral dissertation, Princeton University, 1956), *Dissertation Abstracts International*, 17, 1384. (University Microfilms No. 00-20, 168).

Widiger, T. A. (2010). Personality, interpersonal circumplex, and DSM-5: A commentary on five studies. *Journal of Personality Assessment*, 92(6), 528-532.

Wiggins, J. S. ve Pincus, A. L. (1989). Conceptions of personality disorders and dimensions of personality. *Psychological Assessment*, 1(4), 305-316.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness, *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

Yalçın, İ. (2015). İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*;26(1),21-32.

Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling* 33: 79–87.

Yaşam Memnuniyeti Araştırması Sonuçları,2020.(2021,Şubat). Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni,37209. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yaşam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2020-37209>

Yeşiltepe, S. S. ve Çelik M.(2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.

Yeşilyaprak,B.(2007).“Büyük Kentte Üniversiteye Uyum Daha Zor”,
(<http://ilef.ankara.edu.tr/netgorunum/yazi.php?yad=10534>)

Yetim Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. Bağlam Yayınları, İstanbul.

Yılmaz, E., & Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.

Yurcu, G. ve Atay H.(2015). Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.

Yüksel Şahin, F. ve Emre, M. (2021). Okul psikolojik danışmanlarının iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-23. <https://doi.org/10.21733/ibad.844011>

Yüksel, Ç. (2008). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerinde yaşadıkları problemleri çözme becerilerinin belirlenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

EKLER

EK A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

Eğitim Durumunuz :

Önlisans

Lisans

Yüksek lisans

EK B**PERMA Ölçeği**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.														
1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmekteyiz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarımızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl?	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen

21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen

P olumlu duygular: p5+p10+p22

E bağlanma: p3+p11+p21

R olumlu ilişkiler: p6+p15+p19

M anlam: p1+p9+p17

A başarılar: p2+p8+p16

Mutluluk: p23

PERMA: p5+p10+p22 +p3+p11+p21+ p6+p15+p19+ p1+p9+p17+ p2+p8+p16+p23

H sağlık: p4+p13+p18

N olumsuz duygular: p7+p14+p20

L yalnızlık: p12

EK C

APPENDIX B: Inventory of Interpersonal Problems (IIP-32) Turkish Form

İnsanlar başkalarıyla ilişkilerinde aşağıda belirtilen problemleri yaşadıklarını ifade etmektedirler. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve her maddeyi hayatınızdaki **Herhangi Bir Önemli Kişiyle** (aile bireyleri, dostlar, iş arkadaşları gibi) İLİŞKİNİZDE sizin için problem olup olmadığına göre değerlendirin. Problemin SİZİN İÇİN NE KADAR RAHATSIZ EDİCİ OLDUĞUNU numaralandırılmış daireleri yuvarlak içine alarak belirtiniz.

Aşağıdaki ifadeler başkalarıyla ilişkilerinizde yapmakta ZORLANDIĞINIZ şeylerdir.	Hiç değil	Biraz	Orta derecede	Oldukça	Fazlasıyla
Benim için,					
1. Başkalarına “hayır” demek zordur.	1	2	3	4	5
2. Gruplara katılmak zordur.	1	2	3	4	5
3. Birşeyleri kendime saklamak zordur.	1	2	3	4	5
4. Birine beni rahatsız etmemesini söylemek zordur.	1	2	3	4	5
5. Kendimi yeni insanlara tanıtmak zordur.	1	2	3	4	5
6. İnsanları ortaya çıkan problemlerle yüzleştirmek zordur.	1	2	3	4	5
7. Başkalarına kendimi rahatlıkla ifade etmek zordur.	1	2	3	4	5
8. Başkalarına kızgınlığımı belli etmek zordur.	1	2	3	4	5
9. Başkalarıyla sosyalleşmek zordur.	1	2	3	4	5
10. İnsanlara sıcaklık/ şevkat göstermek zordur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlarla anlaşmak/ geçinmek zordur.	1	2	3	4	5
12. Başkalarıyla ilişkimde, gerektiğinde kararlı durabilmek zordur.	1	2	3	4	5
13. Başka birisi için sevgi/ aşk hissetmek zordur.	1	2	3	4	5
14. Başka birinin hayatındaki amaçları için destekleyici olmak zordur.	1	2	3	4	5
15. Başkalarına yakın hissetmek zordur.	1	2	3	4	5

16. Başkalarının problemlerini gerçekten umursamak zordur.	1	2	3	4	5
17. Başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımdan öne koymak zordur.	1	2	3	4	5
18. Başka birinin mutluluğundan memnun olmak zordur.	1	2	3	4	5
19. Başkalarından benimle sosyal amaçla bir araya gelmesini istemek zordur.	1	2	3	4	5
20. Başkalarının duygularını incitmekten endişe etmeksizin kendimi rahatlıkla ifade etmek zordur.	1	2	3	4	5

Aşağıdaki ifadeler ÇOK FAZLA yaptığınız şeylerdir.	Hiç değil	Biraz	Orta derecede	Oldukça	Fazlasıyla
21. İnsanlara fazlasıyla açılıyorum/ içimi dökerim.	1	2	3	4	5
22. Başkalarına karşı fazlasıyla agresifim/ saldırganım.	1	2	3	4	5
23. Başkalarını memnun etmek için fazlasıyla uğraşırım.	1	2	3	4	5
24. Fark edilmeyi fazlasıyla isterim.	1	2	3	4	5
25. Başkalarını kontrol etmek için fazlasıyla uğraşırım.	1	2	3	4	5
26. Sıklıkla (fazlasıyla) başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımdan önüne koyarım.	1	2	3	4	5
27. Başkalarına karşı fazlasıyla çömertim	1	2	3	4	5
28. Kendi istediğimi elde edebilmek için başkalarını fazlasıyla yönlendiririm.	1	2	3	4	5
29. Başkalarına kişisel bilgilerimi fazla anlatırım.	1	2	3	4	5
30. Başkalarıyla fazlasıyla tartışırım.	1	2	3	4	5
31. Sıklıkla (fazlasıyla) başkalarının benden faydalanmasına izin veririm.	1	2	3	4	5
32. Başkalarının ızdırapından/ mağduriyetinden fazlasıyla etkilenirim.	1	2	3	4	5

Maddelerin faktörlere göre dağılımı/ Altölçekler:

Dominant/Kontrolçülük: 22, 25, 28, 30

Kinci/Benmerkezcilik: 14, 16, 17, 18

Soğuk/Mesafelilik: 10,11,13,15

Sosyal Çekiniklik: 2, 5, 9, 19

Kendine güvenmeme/ Girişken olmama: 4, 6, 7, 12

Aşırı Uyumluluk: 1, 8, 20, 31

Kendini Feda Etme: 23, 26, 27, 32

Intrusif-Muhtaçlık: 3, 21, 24, 29

