

**T.C.
İstanbul Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLMA HALİ,
PSİKİYATRİK BELİRTİLER VE BAZI KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR
ÇALIŞMA**

**Çiğdem YAVUZ
2501040341**

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. A. Esra İŞMEN GAZİOĞLU

İstanbul, 2006

ÖZ

Araştırma; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri, benlik saygısı ve empatik eğilimlerinin belirlenmesi, öznel iyi oluş düzeyinin bu değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelenmesi ve bu değişkenler açısından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin birbirleriyle ve sözel ve sayısal ağırlıklı eğitim veren diğer bölümlerle farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Örnekleme, İstanbul ve Marmara Üniversiteleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümleriyle İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi ve Marmara Üniversitesi Mühendislik Fakültesinde öğrenim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme oranlı küme örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

Katılımcılara, “Kişisel Bilgi Formu”, “Kısa Semptom Envanteri”, “Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği” , “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Empatik Eğilim Ölçeği” uygulanmıştır.

Verilerin çözümü ve yorumu için Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey HSD testi ile çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, PDR Bölümü, İletişim ve Mühendislik Fakülteleri 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri ve benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, PDR Bölümü ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

PDR Bölümü, İletişim ve Mühendislik Fakülteleri 4. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, PDR Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük ve empatik eğilimlerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

PDR 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyi, benlik saygısı ve empatik eğilimlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği ancak, PDR 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan regresyon analizinde benlik saygısının olumlu duyguyu, psikiyatrik belirtilerin olumsuz duyguyu ve empatik eğilimin yaşam doyumunu en yüksek düzeyde yordayan değişkenler olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Öznel İyi Oluş, Mutluluk, Yaşam Doyumu, Psikiyatrik Belirtiler, Ruh Sağlığı, Benlik Saygısı, Empatik Eğilim

ABSTRACT

This study aims to determine the psychiatric symptoms, levels of subjective well being, self esteem and emphatic tendencies of Guidance & Psychological Counseling Students; to define whether there is a relationship between these variables and the level of subjective well being and also to find out whether there is a difference among the first and fourth grade students of Guidance & Psychological Counseling as well as between them and the students of Natural and Social Sciences with regard to these variables.

The samples of this study are the first and the fourth grade students of Guidance & Psychological Counseling Department of Marmara and Istanbul University, Communication Faculty of Istanbul University and Engineering Faculty of Marmara University.

The participants of the study were applied Personal Information Form, The Brief Symptom Inventory, Rosenberg Self Esteem Scale, Positive-Negative Affect Schedule, Life Satisfaction Scale and Emphatic Tendency Scale.

Independent Group t Test, One way ANOVA, Tukey HDS test, Multiple Regression Analyses were used in order to analyze and evaluate the data.

At the end of the study, not a significant difference is found between the first grade students of Guidance & Psychological Counseling, Communication Faculty and of Engineering Faculty in terms of their psychiatric symptoms, levels of subjective well-being and self-esteem. However, the study illustrates that emphatic tendencies of Communication Faculty and Guidance & Psychological Counseling students are significantly higher than those of the students of the Engineering Faculty.

Therefore, while there is not a significant difference between the fourth grade students of Communication Faculty, Guidance & Psychological Counseling and Engineering Faculty in terms of subjective well-being and self-esteem; it is ascertained that the psychiatric symptoms are significantly lower and the emphatic tendencies are significantly higher in the fourth grade Guidance & Psychological

Counseling students when compared with the fourth grade students of Engineering Faculty.

Also, it is found that there is not a significant difference between the first and the fourth grade students of Guidance & Psychological Counseling but the psychiatric symptoms of the first grade students are higher than the fourth grade students of the same department.

The results of regression analysis exemplifies that the self-esteem is more strongly predicted by positive affect, psychiatric symptoms are more strongly predicted by the negative affect and the emphatic tendency is more strongly predicted by the life satisfaction.

Key Words: Guidance & Psychological Counseling, Subjective Well-Being, Happiness, Life Satisfaction, Psychiatric Symptoms, Mental Health, Emphatic Tendency

ÖNSÖZ

Bizler, yalnızca Freud, Jung ve onların hepsinin atalarından-Nietzsche, Schopenhauer, Kierkegaard-hemen yakınımızdaki psikoterapi atalarına değil, zamanın başlangıcından beri insan umutsuzluğuyla ilgilenen İsa' ya Buddha' ya, Platon' a, Sokrates' e, Galen' e, Hipokrates' e ve bütün diğer büyük dini liderlere, filozoflara ve doktorlara uzanan bir geleneğin parçasıyız.

Irvin Yalom

Bu geleneği daha iyi bir şekilde sürdürmeye katkı sağlamak içindi bu çalışma. Bu sayfayı yazmak kadar zor değildi, tezin içindeki hiçbir sayfayı yazmak, ama bu kadar doyum verici de değildi elbet. Zorlu bir yoldu, burası son durağı. Bir kitabın son sayfasını okumaktan daha başka bir mutluluk bu, bir şey yarattığını bilmenin keyfi. Bu nedenle herkesten önce kendime teşekkür ederim; sonra buna az ya da çok katkı sağlayan herkese teşekkür etmek isterim.

Öncelikle öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyduğum Ankara Üniversitesi PDR Bölümü öğretim üyelerine, özellikle Prof. Dr. Figen ÇOK ve Prof. Dr. Üstün DÖKMEN' e yürekten teşekkür ediyorum. Bana tez çalışmamda özgürlük tanıyan ve görüşlerine çok değer verdiğim sevgili danışman hocam Yrd. Doç. Dr. A. Esra İŞMEN GAZİOĞLU' na, yüksek lisans eğitimi boyunca bilgi ve deneyimlerini bizimle paylaşan Prof. Dr. Haluk YAVUZER, Prof. Dr. Ümit DAVASLIGİL ve Doç. Dr. İrfan ERDOĞAN' a çok teşekkür ederim.

Araştırmanın uygulama sürecinde yardımlarını esirgemeyen M.Ü. PDR Bölümü öğretim üyeleri Yrd. Doç. Dr. Semai TUZCUOĞLU' na, Ar. Gör. Nilgün CANEL' e, İ.Ü. İletişim Fakültesi öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Arzu KİHTİR' e ve ölçekleri büyük bir ilgi ve istekle cevaplandıran bütün öğrencilere teşekkür ederim.

Bu süreçte vakit ayıramadığım arkadaşlarımdan özür diler, sevgili dostum Esra ELMAS' a ve tezimi her muhabbette dinlemeye tahammül ve hatta yardım ettikleri için sevgili arkadaşlarım Aynur AYTAÇ, Şükran ARSLAN ve Ülkü UNSU' ya ve yüksek lisans arkadaşlarım Banu BEKÇİ ve Nur ÇAYIRDAĞ' a bazen heyecanı bazen de kaygıyı paylaştığımız uzun telefon konuşmaları, hırs ve çekişmedenyalıtılmış yol arkadaşlıkları için teşekkür ederim. Ve teşekkürden ötesini borçluyum canım dostum Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK' e...

Ve bunu fırsat bilerek teŖekkürü çoğu zaman ertelediğim, emeğini ödemek zor ama sevgili babam Tahsin YAVUZ ve annem Gülay YAVUZ' a, okumanın değerini ilkokula baŖlayıŖımla beraber sürekli kitap hediye ederek kavratan teyzem Ŗenay OKUR' a ve teŖekkür etmemi rica eden kardeŖim Gurbet Deniz YAVUZ' a en büyük teŖekkürü ederim.

Sınırsız destek ve umut veren ve verecek olan, yaŖam enerjisinden beslendiğim, mutluluk kaynağım İ. Umut GÜLER' e teŖekkürlerin en güzeli. İlk tez için ithaf biraz erken olabilir ama tezimi çok genç yaŖta bizden ayrılan hayatta en çok sevdiğim insana; dayım İbrahim OKUR' a ithaf etmek isterim.

Çiğdem YAVUZ
05.06.2006

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ	xiii

GİRİŞ	1
-------------	---

I. BÖLÜM

İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE ARAŞTIRMALAR.....	13
1.1. Öznel İyi Oluş Kavramı	13
1.2. Öznel İyi Oluşla İlgili Etmenler.....	16
1.2.1. Demografik Özellikler	16
1.2.2. Fiziksel Görünüş/Fiziksel Çekicilik	21
1.2.3. Kişilik ve Genetik	21
1.2.4. Kişilerarası ve Kültürel Faktörler	24
1.3. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	26
1.3.1. Erek (Telic) Kuramı	26
1.3.2. Etkinlik (Activity) Kuramı	29
1.3.3. Tavandan Tabana (Top -Down) ve Tabandan Tavana (Bottom-Up) Kuramları.....	29
1.3.4. Yargı Kuramları (Judgment Theories).....	31
1.3.5. Uyum (Adaptation) Kuramı	33
1.3.6. Bağ (Associationistic) Kuramları	34
1.3.7. Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı	35
1.4. Öznel İyi Olma ve Psikolojik Danışma	36
1.5. Okulda Psikolojik Danışmanlık ve Pozitif Psikoloji Yaklaşımı	40
1.6. Psikolojik Danışmanların Sahip Olması Gereken Özellikler	42
1.6.1. Psikolojik Danışmanlarda Psikiyatrik Belirtiler ve Öznel İyi Oluş.....	44
1.6.2. Psikolojik Danışmanlarda Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş.....	46

1.6.3. Psikolojik Danışmanlarda Empatik Eğilim ve Öznel İyi Oluş.....	47
1.7. Türkiye’ de Öznel İyi Oluşla İlgili Çalışmalar	50

II. BÖLÜM

YÖNTEM	51
Araştırma Modeli	51
Evren ve Örneklem	51
Veri Toplama Araçları	54
1. Kişisel Bilgi Formu	54
2. Kısa Semptom Envanteri.....	54
3. Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği	56
4. Yaşam Doyumu Ölçeği	57
5. Benlik Saygısı Ölçeği.....	58
6. Empatik Eğilim Ölçeği.....	59
Uygulama.....	59
Verilerin Analizi	60

III. BÖLÜM

BULGULAR.....	61
3.1. PDR 1. Sınıf Öğrencileri ile Sözel ve Sayısal Bölüm	
1. Sınıf Öğrencilerinin; Psikiyatrik Belirtiler, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı ve Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulgular	61
3.1.1. Psikiyatrik Belirtiler	61
3.1.2. Öznel İyi Oluş	62
3.1.3. Benlik Saygısı	63
3.1.4. Empatik Eğilim	64
3.2. PDR 4. Sınıf Öğrencileri ile Sözel ve Sayısal Bölüm	
4. Sınıf Öğrencilerinin; Psikiyatrik Belirtiler, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulgular	66
3.2.1. Psikiyatrik Belirtiler	66
3.2.2. Öznel İyi Oluş	67

3.2.3. Benlik Saygısı	69
3.2.4. Empatik Eğilim	70
3.3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik 1. Sınıf Öğrencileri ile 4. Sınıf Öğrencilerinin; Psikiyatrik Belirtileri, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulgular	71
3.3.1. Psikiyatrik Belirtiler	71
3.3.2. Öznel İyi Oluş	72
3.3.3. Benlik Saygısı	73
3.3.4. Empatik Eğilim	73
3.4. Grup Genelinde Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları)ne İlişkin Bulgular	74
3.5. Grup Genelinde Algılanan Ekonomik Duruma Göre Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları)ne İlişkin Bulgular	74
3.6. Psikiyatrik Belirtiler, Benlik Saygısı ve Empatik Eğilim Puanlarının Öğrencilerin Öznel İyi Olma Düzeylerini (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları) Yordamada Anlamlı Bir Katkısı Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	77
3.6.1. Olumlu Duygu	77
3.6.2. Olumsuz Duygu	78
3.6.3. Yaşam Doyumu	80

IV. BÖLÜM

YORUM.....	82
4.1. PDR 1. Sınıf Öğrencileri ile Sözel ve Sayısal Bölüm 1. Sınıf Öğrencilerinin; Psikiyatrik Belirtiler, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı ve Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulguların Yorumu	82
4.2. PDR 4. Sınıf Öğrencileri ile Sözel ve Sayısal Bölüm 4. Sınıf Öğrencilerinin; Psikiyatrik Belirtiler, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulgular	85
4.3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik 1. Sınıf Öğrencileri	

ile 4. Sınıf Öğrencilerinin; Psikiyatrik Belirtileri, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulguların Yorumu	87
4.4. Grup Genelinde Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları)ne İlişkin Bulguların Yorumu.....	89
4.5. Grup Genelinde Algılanan Ekonomik Duruma Göre Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları)ne İlişkin Bulguların Yorumu	90
4.6. Psikiyatrik Belirtiler, Benlik Saygısı ve Empatik Eğilim Puanlarının Öğrencilerin Öznel İyi Olma Düzeylerini (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları) Yordamada Anlamlı Bir Katkısı Olup Olmadığına İlişkin Bulguların Yorumu.....	92
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	95
KAYNAKÇA	100
EKLER	120
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	
EK-1 Kişisel Bilgi Formu	121
EK-2 Kısa Semptom Envanteri	122
EK-3 Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği-Yaşam Doyumu Ölçeği	124
EK-4 Empatik Eğilim Ölçeği	125
EK-5 Benlik Saygısı Ölçeği	126

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1- Araştırma Kapsamındaki Üniversitelere Göre	
Frekans ve Yüzdelik Dağılım	52
Tablo 2- Örneklemın Fakülte ve Bölümlere Göre	
Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	52
Tablo 3- Örneklemın Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyine Göre	
Frekans ve Yüzdelik Dağılımı	53
Tablo 4- Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre	
Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	53
Tablo 5- Öğrencileri Yaşlarına Göre	
Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	53
Tablo 6- Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Duruma Göre	
Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	54
Tablo 7- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Psikiyatrik Belirti Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	61
Tablo 8- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Psikiyatrik Belirti Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	62
Tablo 9- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarının	
Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	62
Tablo 10- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarına	
İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	63
Tablo 11- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Benlik Saygısı Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	64
Tablo 12- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	64
Tablo 13- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Empatik Eğilim Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	64
Tablo 14- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	65
Tablo 15- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	65
Tablo 16- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	

Psikiyatrik Belirti Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	66
Tablo 17- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Psikiyatrik Belirti Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	66
Tablo 18- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Psikiyatrik Belirti Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	67
Tablo 19- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarının	
Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	68
Tablo 20- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarına	
İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	69
Tablo 21- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Benlik Saygısı Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	69
Tablo 22- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	70
Tablo 23- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Empatik Eğilim Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	70
Tablo 24- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	70
Tablo 25- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre	
Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	71
Tablo 26- PDR Bölümü 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin	
Psikiyatrik Belirti Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t Değeri	72
Tablo 27- PDR Bölümü 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin	
Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarının	
Ortalama, Standart Sapma ve t Değeri	72
Tablo 28- PDR Bölümü 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin	
Benlik Saygısı Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t Değeri	73
Tablo 29- PDR Bölümü 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin	
Empatik Eğilim Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t Değeri	73
Tablo 30- Öğrencilerin Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve	
Yaşam Doyumu Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t Değeri	74
Tablo 31- Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Duruma Göre	
Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarının	
Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	75

Tablo 32- Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Duruma Göre	
Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarına	
İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	76
Tablo 33- Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Duruma Göre	
Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	76
Tablo 34-Olumlu Duygunun Yordanmasına İlişkin	
Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	77
Tablo 35-Olumsuz Duygunun Yordanmasına İlişkin	
Regresyon Analizi Sonuçları	78
Tablo 36-Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin	
Regresyon Analizi Sonuçları	80

GİRİŞ

Problem

Biriyle ilk karşılaşmada genellikle ilk sorulan soru onun nasıl olduğuna ilişkindir. İnsanlar bu soruya genellikle nasıl olduklarını keşfetmeye çalışarak cevap vermemektedirler. Çünkü aslında, gerçekte nasıl olunduğunun cevabı bir saniyelik düşünme ile bulunabilecek bir durum değildir. Dolayısıyla insanlar “İyiyim”, “Eh İşte” gibi karşılıklar vererek bu önemli soruyu geçiştirmeyi tercih etmektedirler. Günlük dilde insanlar iyi oluşlarını ancak ayaklarını yerden kesecek türden bir olay yaşamış iseler, kötü oluşlarını da başlarına çok kötü bir olay gelmiş ya da örneğin vücutlarında korkunç bir ağrı var ise ifade etmeyi tercih etmektedirler.

Tarih boyunca insanoğlunun eylemlerinde nihai amacın mutluluğa ulaşmak olduğu düşünülürse, nasıl olduğumuzun geçirilemeyecek kadar önemli bir soru olduğu görülür. Mutluluğun ne olduğu, mutluluğa nasıl ulaşıldığı gibi sorular yüzyıllar boyunca düşünülmüştür. Ancak bu önemli konu, uğraşı alanı insan ve onun psikolojik sağlığı olan psikolojiden çok dinin ve felsefenin konusu olagelmıştır. Psikoloji ise bireylerin mutlu olup olmadıklarından çok onların psikolojik rahatsızlıklara sahip olup olmadıkları ile ilgilenmiştir. Yıllar boyu psikoloji; insanlara kendi güçlerini ve kapasitelerini geliştirmelerinde yardım etmek ve onların daha iyiye ulaşmaya sağlamalarına değil, hasarları tamir etmek ve akıl hastalıklarını iyileştirmek üzerine odaklanmıştır. Psikolojik yardım hizmeti veren uzmanlar ise bireylere problemlerini çözmeye ve hastalıklarının üstesinden gelmeye yardım ettiklerinde kendilerini başarılı saymışlardır (Carruthers ve Hood, 2004).

Nitekim 1967 ile 1994 yılları arasında psikoloji alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde bu durum daha net görülmektedir. Bu yıllar arasında yapılmış araştırmaların 46.380’ inin depresyon, 36.851’ inin kaygı ve 5.099’ unun öfke ile ilgili olduğu ancak sadece 2340’ inin yaşam doyumu, 2389’ unun mutluluk ve 405’ inin sevinç ile ilgili olduğu belirlenmiştir. Burada, olumlu duygu durumları üzerine olumsuz duygu durumlarına göre 1/21 oranında daha az çalışıldığı görülmektedir (Myers ve Diener, 1997).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), psikolojinin daha çok olumsuz duygular üzerinde durmasının sebeplerini şu şekilde açıklamıştır: Olumsuz duygu ve yaşantılar daha acil bir durum olarak algılanmakta ve bu yüzden olumlu duygu ve yaşantılardan daha önemli görülmektedir. Olumsuz duygular çoğunlukla acil problemler veya nesnel tehlikeleri yansıttığından bireyleri güçlü bir şekilde etkilemekte, dikkatlerini arttırmakta ve gerektiğinde birey eylemlerini değiştirmektedir. Bunun tersine bireyler dünyaya iyi bir şekilde uyum sağladıklarında bir alarm durumu yaşamamaktadırlar. Psikolojinin olumsuz durumlara odaklanmış olmasının tarihi nedenleri de bulunmaktadır. İnsanlar, savaş, yiyecek sıkıntısı, yoksulluk ve istikrarsızlık gibi sorunlarla karşılaştıklarında doğal olarak savunma ve ne kadar zarar görecekları konusu ile ilgilenmişlerdir. Toplumlar ancak barış ve refah içindeyken yaratıcılık, erdem ve yaşam kalitesi gibi konulara dikkatlerini çevirmişlerdir.

Son yıllarda psikopatoloji odaklı yaklaşımlara tepki olarak insanların güçsüzlüklerine değil insan doğasının psikolojik gücünü araştıran yeni bir yaklaşım; "pozitif psikoloji" ortaya çıkmıştır (Fava ve Ruini, 2003; Martin ve diğerleri, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Bu yaklaşım; derin mutluluk, doyum ve esneklik yaşayan insanları, fiziksel ve sosyal iyi oluşu anlamak ve insanlara kendilerinde var olan kapasiteyi geliştirmek için yardım etmeyi temel amaç olarak görmektedir. İyi oluş kavramı, pozitif psikolojinin çekirdek kavramlarından biridir. İyi oluş, pozitif psikolojide patolojinin yokluğuna işaret etmemekle birlikte, olumlu fonksiyonları temel almaktadır (Carruthers ve Hood, 2004). Diener (1984), öznel iyi oluşun uzman görüşüyle biçimlenen dışsal bir kriter değil, bireyin yaşamındaki kişisel gelişimine dayandığını belirtmiş, öznel iyi oluşun birbiriyle ilişkili ancak birbirinden ayrı ikisi de öznel değerlendirmeye dayanan duygusal ve bilişsel olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu öne sürmüştür. Duygusal boyut; duygusal iyi oluş ya da mutluluk olarak tanımlanmakta ve pozitif ve negatif duyguyu içermekte, bilişsel boyut ise yaşam doyumunu olarak tanımlanmakta ve bireyin kendi yaşamını, aldığı doyum açısından değerlendirmesine dayanmaktadır (Diener, 1984; Diener ve Lucas, 2000; Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)' ye göre psikolojinin bilimsel ve uygulamadaki amacı, normal insanları daha güçlü, daha üretken hale getirmek, insanların yüksek olan gerçek potansiyellerini anlamalarını sağlamak ve nelerin insanların iyi olmasını sağladığını araştırmaktır.

Seligman (2002)' a göre derin mutluluk, bilgelik, esneklik, psikolojik, fiziksel ve sosyal iyi oluş yaşayan insanları anlayarak, diğerlerine bu kapasiteyi kendilerinde geliştirmeleri için yardım etmek pozitif psikolojinin odak noktasını oluşturur. İnsanların gelişmelerine olanak sağlayan kapasite, strese, ruhsal ve fiziksel hastalıklara karşı tampon vazifesi gören güçle aynıdır. Bu nedenle hastalarda ya da danışanlarda gücü yapılandırmak, terapinin en etkili silahıdır. Terapide bireye daha üretken ve doyumlu bir yaşama ulaşmada ve kendi potansiyellerini en yüksek düzeyde gerçekleştirmek için rehberlik etmeye çalışılır.

Terapistin amacı bireyi sadece olumsuz yaşantılarından kurtarmak, hastalıklı yönlerini iyileştirmek değil, aynı zamanda gelişimini desteklemektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Terapistin görevi, hastanın psikolojik ve fiziksel hastalıklarını önlemek için patolojisine karşı tampon vazifesi görecektir olumlu özelliklerini tanımlamak ve arttırmaktır. Psikolojik sağlığı koruyan bu güçler, ileri görüşlülük, iyimserlik, duygusal zeka, kendini düzenleme, içtenlik, zevk alma kapasitesi ve amaçlara duyarlılık olarak örneklendirilebilir (Seligman, 2002).

Pozitif psikolojide terapötik yeniden yapılanmanın ana noktası ve asıl amacı iyi oluş olarak belirtilmektedir. Danışman, danışanı psikolojik boyutta güçlendirmeye ve onun olumlu, mutlu ve anlamlı bir hayata ulaşmasını sağlamaya çalışır (Carruthers ve Hood, 2004).

Christopher (1999)' a göre iyi oluş, psikolojik danışmada çok önemli bir konudur. İyi oluş, hem kuramsal hem de uygulamada önemli bir rol oynamakta, psikopatolojinin değerlendirilebileceği bir dayanak noktası oluşturmaktadır. İyi oluş, danışanın anlam ve amaç bütünlüğü bulmasına yardım eden psikolojik danışmana danışma sürecinde rehberlik eden bir kavramdır. Psikolojik danışmada belirlenen amaçlar temelde danışanı iyi oluşa götürmeyi hedefler.

Pozitif psikoloji yaklaşımlarında, terapist ya da danışman terapi ortamında yaşama karşı olumsuz görüşleri azaltarak, olumlu düşünceleri arttırmak üzerinden hareket eder. Danışma ortamında bireyin güçlü yönlerini aramak, eğitimleri ve çalışma hayatları boyunca karmaşık, zor problemler, olumsuz yaşantılarla uğraşmış terapist, psikolog ya da danışmanlar için hiç de kolay değildir (Simonton ve Baumeister, 2005).

Danışmanlar, danışandaki stres, üzüntü gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkları önlediklerinde, danışanı normal standartlara ulaştırdıklarında genellikle danışmayı sonlandırmakta, iyi oluşu bu rahatsızlıkların yokluğu ile eşdeğer saymaktadırlar (MacLeod ve Moore, 2000).

Danışmanların ağırlıklı olarak çalıştıkları danışan kitlesini çeşitli psikolojik problemler yaşayan bireyler oluşturmakta öte yandan bireyler de ancak başa çıkamadıkları bir problemle karşı karşıya kaldıklarında psikolojik yardım alma gereksinimi hissetmektedirler. Bu karşılıklı işleyen mekanizma psikolojide bireyin gelişimi, mutluluğu ve yaşamdan aldığı doyumunu arttırmaya yönelik çabaları engeller nitelikte görülmektedir.

Öte yandan bu durum, meslek hayatlarını çeşitli psikolojik problemlerin sağaltımı ile geçiren ruh sağlığı uzmanlarının da kendi iyi oluşlarını etkilemekte, alanda çalışan uzmanların büyük bir bölümünde stres, tükenmişlik, anksiyete ve geçici duygusal dengesizlikler gibi bir takım psikolojik rahatsızlıklar görülmektedir. Olumsuz yaşantıları dinleme, çözüm yolları arama, zaman zaman yaşanan çaresizlikler, psikolojik yardım hizmeti veren uzmanları beraberinde umutsuzluk, mutsuzluk ve doyumsuzluk gibi duygulara sürüklemektedir (Emerson ve Markos, 1996).

Schmidt (1984) ve Gysbers (1990)' e göre danışmanların gelişimsel, klinik ve mesleki rehberlik ve danışmanlık gibi çeşitli alanlarda faaliyet gösteriyor olmaları ve alanda yaşanan tanım ve rol karmaşaları da danışmanların iyi oluşlarını etkilemektedir.

Yalom (2002: 255), psikoterapinin uygulandığı rahat ortamlar, rahat koltuklar, zevkli mobilyalar, yumuşak sözler, paylaşma, sıcaklık, yakın ilişkinin genellikle mesleki tehlikeleri gizlediğini, psikoterapinin talepkar bir uğraş olduğunu ve başarılı bir terapistin iş hayatında karşılaşması kaçınılmaz olanyalıtıma, kaygıya ve düş kırıklığına dayanabilmesi gerektiğini belirtmektedir. Freud terapistlere, tehlikeli röntgen ışınlarına maruz kalmaya benzettiği bastırılmış ilkel malzemeye sık karşılaşma yüzünden her beş yılda bir tekrar kişisel analize girmelerini tavsiye etmiştir (Akt. Yalom, 2002: 258). Belirtilen durumu psikolojik danışmanlık hizmeti veren danışmanlara da genellemek mümkün görünmektedir.

Bu durum danışmanların kendilerinin de psikolojik yardım alma gereksinimini doğurmaktadır. Ancak psikolojik yardım hizmetini veren uzmanların başka bir danışmandan psikolojik yardım talebinde bulunmaları her zaman çok kolay olmamaktadır. Kilburg (1986)' e göre profesyoneller, kendilerinin en kötü düşmanlarıdır. Danışmanlar kendi problemlerini görmek konusunda güçlük çekmektedirler. Kendilerini başkalarına yardım edici rollerine kaptırdıklarından dolayı iç dünyalarına bakmayı ya da kendilerini karşı sandalyede oturuyor olarak görmeyi becerememektedirler. Bağımsız, yaratıcı, iddialı, rekabetçi ve güçlü ve yeterli olmak üzere yetiştirildiklerinden dolayı sıkıntıda olduklarını ya da yardıma ihtiyaçları olduğunu kolayca kabul edemezler (Akt: Emerson ve Markos,1996).

Ruh sağlığı hizmeti veren bireylerin öncelikle kendilerinin ruhsal açıdan sağlıklı olmaları gerektiği aşikar bir konudur. Ancak Dünya Sağlık Örgütünün 1964 yılında sağlığı –hastalık ya da zayıflık yokluğu değil, aynı zamanda bütün bir fiziksel, akılsal ve sosyal iyi oluş durumu- şeklinde tanımladığı (Akt. Greenspoon ve Saklofske, 2001) göz önünde bulundurulursa psikolojik yardım hizmeti veren bireyler için de sadece bir takım psikiyatrik semptomların yokluğu ile ruh sağlığını eşit saymamak ve psikolojik danışmanların ruh sağlığını değerlendirirken iyi oluşlarını da dikkate almak gerekmektedir.

Psikolojik yardım hizmeti veren bireylerin ruh sağlıkları yüzyıllardır tartışılan bir konu olagelmiş, Freud, Rogers gibi birçok yaklaşımdan birçok psikoterapist, terapistin ya da danışmanın akli ve duygusal iyi oluşunun terapötik sürecin temelini oluşturduğunu belirtmiştir (White ve Franzoni, 1990).

Alanda çalışan psikolojik danışmanlar kadar, ileride psikolojik yardım hizmeti verecek olan psikolojik danışmanlık öğrencilerinin de iyi oluşu önem taşıyan bir konudur. White ve Franzoni (1990) yaptıkları bir çalışmada, danışmanlık eğitimi alan 180 üniversite birinci sınıf öğrencisinin, sapkınlık, kontrol odağı, başa çıkma becerileri gibi iyilik hali ile ilişkili alanlarda genel popülasyona oranla daha yüksek düzeyde psikolojik rahatsızlıklar gösterdiklerini belirlemişlerdir.

Bradey ve Post (1991), danışmanlık eğitimi programlarının bir çoğunun kabul şartı olarak sadece akademik başarıyı baz aldıklarını belirtmektedir. Ülkemizde ise Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programları diğer programlarda olduğu gibi akademik bilgiye dayalı olan ÖSS sınavı ile öğrenci almaktadır. Markert ve Monke (1990), akademik başarının yordayıcılarının danışmanların yeterliliklerinin ya da ruh sağlıklarının yordayıcıları ile aynı olduğuna dair bir kanıt olmadığını belirtmiştir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik danışmanlık öğrencilerinin sahip oldukları psikolojik rahatsızlıklar ve iyi oluş düzeylerinin incelenmesinin alana psikolojik olarak sağlıklı ve iyi oluş düzeyleri yüksek olan danışmanların yetiştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanların eğitimle kazandıkları bilgi ve becerilerin yanı sıra bazı kişilik özelliklerine, bir takım becerilere ve yeterliliklere sahip olması beklenmektedir. Bu özelliklere, cesaretlendirici olma, destekleyici olma, sıcaklık, yakınlık, tolerans, içtenlik, kendini açabilme, problem çözebilme, açık görüşlülük, esneklik, empati kurabilme, ince düşünme, aktif dinleyebilme, sorumluluk alabilme, güvenilir olma, benlik saygısı, aktif olma, güç ve kontrol becerisine sahip olma, anlayış, uyumlu ve dengeli olma, sabırlılık, dürüstlük örnek olarak gösterilebilir (Knoff, Hines ve Kromrey, 1995; Knoff, McKenna ve Riser, 1991; Kepçeoğlu, 1999: 260). Bu özelliklerden bazıları kişilik özelliği iken bazıları eğitimle sonradan kazanılabilen özelliklerdir ve bu özelliklere sahip olmak aynı zamanda olumlu ruh sağlığının da bir göstergesidir.

Benlik saygısı ve empati danışmanın sahip olması gereken temel özelliklerdendir. İlgili literatür incelendiğinde, iyi oluş ile benlik saygısı arasında ilişki bulunduğu görülmektedir (Cha, 2003; Cheng ve Furnam, 2003; Schimmack ve

Diener, 2003; Zhang ve Leung, 2002). Danışmanın da bir birey olduğu ve danışma sürecinde bireysel özelliklerini de sürece taşıdığı göz önünde bulundurulursa benlik saygısının danışmanın iyi oluşunu, dolayısıyla danışma sürecini de etkileyen bir değişken olduğu düşünülebilir. Empati ise, danışmanın danışma sürecindeki yeterliliğini önemli ölçüde etkileyen ve danışma sürecinin en etkili parçası kabul edilerek, danışman yeterliğinde de güvenilir bir gösterge kabul edilen bir beceridir (Sexton ve Whitson, 1991). Empati, danışman ve danışan ilişkisinin özünü oluşturması bakımından danışma sürecindeki değişimde vazgeçilmez ve önemli ölçüde yeterli kabul edilen bir durumdur (Patterson, 1989; Rogers, 1992). Literatürde öznel iyi oluş ve empatik eğilimin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Empatinin danışma sürecine ek olarak, gündelik yaşamda sosyal ilişkileri etkileyen bir beceri olduğu bilinmektedir (Dökmen, 2002: 146-151). Bununla birlikte öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlerden biri de sosyal ilişkilerdir. Yakınlık kurmak, sosyal ilişkilerde bulunmanın mutluluğu etkilediği gözlenmiştir. Mutlu insanların daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğu, aile desteği ya da romantik ilişkilerinin daha yoğun, sosyal bağlarının daha güçlü olduğu görülmüştür (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004).

Ülkemizde Psikolojik Danışmanların yeterlilikleri, çeşitli problemleri ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programlarının sorunları akademisyenler, alanda çalışan uzmanlar ve öğrenim gören öğrenciler tarafından sıklıkla tartışılan ve ortaya konan bir durum olmakla birlikte, bu duruma ampirik açıdan veri teşkil eden çok az araştırma bulunmaktadır.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı öğrencilerinin psikiyatrik belirtiler ile iyi oluş düzeylerinin incelenerek mevcut durumun ortaya konmasının, psikolojik yardım hizmeti verecek bireylerin psikolojik açıdan danışman olmaya ilişkin yeterliliklerini anlamlandırmaya ve olumsuz koşulların ortadan kaldırılarak, bu bireylerin psikolojik açıdan daha sağlıklı olabilmelerine katkı sağlayacak önlemler alınmasına kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Öte yandan empatik eğilim ve benlik saygısının Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde iyi olma haliyle birlikte ve psikolojik danışmanlık eğitimi almayan diğer sözel (İletişim Fakültesi) ve sayısal (Mühendislik Fakültesi) ağırlıklı bölümlerle karşılaştırmalı olarak inceleniyor olmasının, henüz yeni bir çalışma alanı olan pozitif psikoloji ve iyi oluş ile ilgili

alışmalara yeni bilgiler kazandıracağı ve danışmanların danışma sürecine bu özellikler açısından ne denli yeterli hazırlandıklarını belirlemede referans olabileceği düşünölmektedir.

Amaç

Araştırmanın temel amacı; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri, benlik saygısı ve empatik eğilimlerinin belirlenmesi ve öznel iyi oluş düzeyinin bu değışkenlerle ilişkili olup olmadığının incelenmesidir. Bununla birlikte, bu değışkenler açısından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 1. sınıf ile 4. sınıf öğrencilerinin birbirleriyle ve sözel (İletişim Faköltesi) ve sayısal (Mühendislik Faköltesi) ağırlıklı eğitim veren diğer bölümlerle farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır.

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde şu sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır:

- 1.** PDR 1. sınıf öğrencileri ile sözel (İletişim Faköltesi) ve sayısal (Mühendislik Faköltesi) bölüm 1. sınıf öğrencilerinin;
 - a)** Psikiyatrik belirtileri,
 - b)** Olumlu duygu,
 - c)** Olumsuz duygu,
 - d)** Yaşam doyumu,
 - e)** Benlik saygısı,
 - f)** Empatik eğilimleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 2.** PDR 4. sınıf öğrencileri ile sözel (İletişim Faköltesi) ve sayısal (Mühendislik Faköltesi) bölüm 4. sınıf öğrencilerinin
 - a)** Psikiyatrik belirtileri,
 - b)** Olumlu duygu,
 - c)** Olumsuz duygu,
 - d)** Yaşam doyumu,
 - e)** Benlik saygısı,
 - f)** Empatik eğilimleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. PDR 1. sınıf öğrencileri ile PDR 4. sınıf öğrencilerinin
 - a) Psikiyatrik belirtileri,
 - b) Olumlu duygu,
 - c) Olumsuz duygu,
 - d) Yaşam doyumu,
 - e) Benlik saygısı,
 - f) Empatik eğilimleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Grup genelinde öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanları) cinsiyete ve algılanan ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?
5. Psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilimin öznel iyi oluş düzeyini (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanlarını) yordamada anlamlı bir katkısı var mıdır?

Önem

Ruh sağlığı ile ilgili araştırmalar çoğunlukla psikolojik sorunların varlığı ya da yokluğu ile ilgili olarak yapılmakta ve ruh sağlığı, psikolojik sorunların yokluğu olarak tanımlanmaktadır. Ülkemizde bugün psikoloji bilimi psikolojik sorunlara ilişkin birçok bilgiye sahip olmakla birlikte psikolojik anlamda iyi olmaya ilişkin çok az bilgiye sahiptir. Oysa ruh sağlığı artık dünyada psikolojik sorunların yokluğunun yanı sıra olumlu psikolojik işleve sahip olmanın gerekliliği olarak vurgulanmaktadır. Bu araştırma, ülkemizde olumlu psikolojik işlev bağlamında iyi olma halinin incelendiği nadir çalışmalardan biridir. Ayrıca bu çalışma, ülkemizde, öznel iyi olma halini psikiyatrik belirtilerle birlikte inceleyen ilk çalışma olması bakımından da önemlidir.

Psikolojik danışmanın nihai amacı, bireyi yaşadığı olumsuz duygulardan ve duygusal rahatsızlıklardan kurtararak, yaşamda daha mutlu ve doyumlu olmasını dolayısıyla psikolojik anlamda iyi olmasını sağlamaktır. Bu nedenle psikolojik yardım hizmeti alan ya da almayan bireylerin yanı sıra bu yardım hizmetini veren bireylerin de iyi olma hallerinin araştırılması son derece önemlidir. Psikolojik Danışmanlar gibi

bireylere psikolojik destek veren meslek elemanlarının öncelikle kendilerinin olumlu psikolojik işlevde bulunuyor olmaları beklenmektedir. Araştırmanın verileri alanda çalışacak olan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin iyi oluş durumlarını ortaya koyması bakımından önemlidir.

Araştırmada ayrıca, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanların temelde sahip olması beklenen benlik saygısı ve empatik eğilimler de incelenmektedir. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilimin 1. ve 4. sınıflar arasında ve Psikolojik Danışmanlık eğitimi almayan ve psikolojik yardım hizmeti verecek olmayan diğer sözel (İletişim Fakültesi) ve sayısal (Mühendislik Fakültesi) ağırlıklı bölüm öğrencileri ile karşılaştırmalı olarak araştırılması, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık eğitiminin değerlendirilmesi ve bu alanda yapılacak yeni çalışmalara kaynaklık etmesi bakımından da önem taşımaktadır.

Sayıtlar

1. Kullanılan ölçme araçlarının ilgili oldukları özellikleri ölçtüğü varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan öğrenciler, uygulanan veri toplama araçlarına içtenlikle ve objektif cevap vermişlerdir.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2005–2006 Öğretim Yılında İstanbul ve Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencileri, İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi ile Marmara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi 1. ve 4. sınıf öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırma sonuçları ancak benzer özellikler taşıyan örneklemelere genellenebilir.
2. Araştırmada Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerini Psikolojik Danışmanlık eğitimi görmemiş bölümlerin öğrencileri ile karşılaştırarak incelemek amacıyla alınan sözel ağırlıklı bölümleri temsil ettiği düşünülen

İletişim Fakültesi öğrencileri ve sayısal ağırlıklı bölümleri temsil ettiği düşünülen Mühendislik Fakültesi öğrencileri örneklem olarak alınmıştır.

Tanımlar

Öznel iyi oluş: Öznel iyi oluş, bireyin yaşamında olumsuz duyguların azlığı ve olumlu duyguların fazlalığı ile bireyin yaşamı ile ilgili yaptığı bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Olumlu duygu; sevinç, memnuniyet, sevgi, şevkat gibi hoş duyguları, **olumsuz duygu;** korku, öfke, üzüntü gibi hoş olmayan duyguları içermektedir.

Yaşam doyumu ise hayattan, işten, evlilikten, okuldan ya da diğer alanlardan alınan doyuma ilişkin kişisel yargılara dayanır (Biswas, Diener ve Tamir, 2004).

Psikiyatrik Belirtiler: Psikiyatrik belirtiler, Derogatis (1992) tarafından geliştirilip Şahin ve Durak (1994) tarafından uyarlama çalışması yapılan Kısa Symptom Envanterinin alt ölçeklerinin ölçtüğü anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete belirtilerini ifade etmektedir. Araştırmada kullanılan psikiyatrik belirtiler tanımı, ölçeğin rahatsızlık ciddiyeti indeksinin verdiği sonuç olarak ele alınmıştır.

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin ve benlik algısının bütünsel bir şeklidir. Değerlendirmelerinin olumlu ve olumsuz oluşuna göre benlik saygısının düzeyi düşük ya da yüksek olmaktadır (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı kavramı bu araştırmada, Rosenberg' in Benlik Saygısı Ölçeği'nin ölçtüğü özellik olarak ele alınmıştır.

Empati ve Empatik Eğilim: Empati, bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak, onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır (Dökmen, 2002: 135). Empatik eğilim ise, bireylerin empati kurmaya ilişkin eğilimlerini ifade eder. Empatik eğilim kavramı bu araştırmada empatik eğilim ölçeğinin ölçtüğü özellik olarak ele alınmıştır.

Kısaltmalar

EEÖ: Empatik Eğilim Ölçeği

KSE: Kısa Semptom Envanteri

LSS: Life Satisfaction Scale -Yaşam Doyumu Ölçeği

ÖSE: Öz Saygı Envanteri

PANAS:(Pozitif and Negative Affect Scale) Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği

PDR: Psikolojik Danışma ve Rehberlik

SWLS: Satisfaction with Life Scale – Yaşamdan Alınan Doyum Ölçeği

I. BÖLÜM

İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE ARAŞTIRMALAR

1.1. ÖZNEL İYİ OLUŞ KAVRAMI

İyi oluş kavramı, psikoloji literatüründe genel ruh sağlığı terimi olarak kullanılmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Diener, Sapyta ve Suh, 1998; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ancak iyi oluşu temel alan olumlu ruh sağlığı ile ilgili kavramların kullanımında literatürde bir karmaşa bulunmaktadır. Çeşitli yayınlarda “psikolojik iyi oluş”, “öznel iyi oluş”, “mutluluk”, “yaşam doyumu”, “duygusal iyi oluş” ve “iyilik hali” gibi kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlar aynı anlamı taşımamakla birlikte olumlu psikolojik sağlığı vurgulamaları bakımından birbirleriyle ilişkilidirler.

İyi oluş kavramı pozitif psikolojide patolojinin yokluğuna işaret etmemekle birlikte olumlu fonksiyonları temel alan bir kavramdır (Myers ve Diener, 1995; Ryan ve Deci, 2001). İyi oluş kavramının literatürde farklı araştırmacılar tarafından farklı anlamlarla ele alındığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar iyi oluşu tanımlamak için hakimiyet ve tatmin, benlik saygısı, ego bütünlüğü, yaşam doyumu, otonomi, insanlarla olumlu ilişkiler gibi belirleyicileri kullanırken bazıları ise olumlu ve patolojik belirleyicileri bir arada kullanmaktadırlar.

Ryan ve Deci (2001), iyi oluşla ilgili bu kavram tartışmasını, iyi oluşu anlamaya yönelik yaklaşımları psikolojik işlevsellik (eudamonik) ve hazcılık (hedonik) olmak üzere iki ana perspektife ayırarak netleştirmeye çalışmıştır. Hazcı perspektif; iyi oluşu haz, öznel mutluluk ve doyum terimleri ile tanımlar. Hazcı perspektifte iyi oluş, olumsuz duygulardan çok olumlu duyguların yaşanması ve hayatın çeşitli alanlarından alınan doyumla ilişkilidir. Bu perspektifte temel olan şey bireyin yaşamına ve yaşamdan aldığı mutluluk ve doyumuna ilişkin kendi öznel değerlendirmeleridir. Psikolojik işlevsellik perspektifi, aksine iyi oluşu, kendini gerçekleştirme, anlamlılık, canlılık ve potansiyelini tam olarak kullanma ile açıklar. Bu perspektifte bireyin öznel değerlendirmeleri değil teoriler tarafından belirlenen sağlıklı davranış kriterleri iyi oluşun temel göstergesi olarak kabul edilir (Fava ve

Riuni, 2003). “Öznel iyi oluş” hazcı perspektife, “psikolojik iyi oluş” ise psikolojik işlevsellik perspektifine dayanan kavramlardır.

İki perspektif arasındaki temel farklılık; iyi oluşu değerlendirmede ölçüt alınan durumdur. Hazcı perspektifte iyi oluşu belirlemede ölçüt, bireylerin öznel değer ya da standartlarıken, psikolojik işlevsellik perspektifinde, bir takım teorilerin açıkladığı sağlıklı davranışlar ölçüt olarak alınır. Öznel iyi oluş (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1999; Diener, Sapyta ve Suh, 1998) ve psikolojik iyi oluş (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995), bu iki farklı paradigmanın bilimsel kavramları olarak ortaya çıkmıştır.

Ryff (1989) gibi bazı araştırmacılar öznel iyi oluşun ruh sağlığında güvenilir bir belirleyici olmadığını ileri sürseler de Diener, Sapyta ve Suh (1998) ve Diener, Suh ve Oishi (1997) gibi araştırmacılar insanların yaşamda iyi bir işlev gösterebilirler bile mutlu olmayabildiklerini belirterek mutluluğun dışsal yargılar ve değerlerle değil bireylerin öznel değerlendirmeleriyle belirlenebileceği görüşündedirler. Ryff (1989)’ a göre iyi oluş, otonomi, çevre hakimiyeti, olumlu ilişkiler kurma, yaşam amacının olması, kişisel gelişim ve kendini kabul gibi objektif durumlarla değerlendirilirken, Diener (1984)’ e göre bir çok insan yaşamında bir çok alanda ya da toplumda olumlu fonksiyonda bulunuyor olsa da mutlu değildir. Bu nedenle iyi oluş, objektif kriterlerden öte bireylerin kendi yaşamlarını kendi değer, amaç ve gelişimleri çerçevesinde değerlendirmeleri ile tanımlanmalıdır.

Öznel iyi oluş kavramı ilk defa Bradburn (1969) tarafından ortaya atılmıştır. Bradburn, öznel iyi oluşu, olumsuz duygu ile olumlu duygu arasındaki denge olarak tanımlamıştır (Akt: Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Bu yaklaşımda olumlu duygu; isteklilik, enerjik olma, ruhsal uyarılmışlık ve kararlılık gibi terimleri içerirken olumsuz duygu; üzüntü, kaygı, korku, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan duygu terimlerinden oluşmaktadır (Watson, 1988; Watson ve Pennebaker, 1989). Watson ve arkadaşları yaptıkları araştırmalar sonucunda olumlu ve olumsuz duygunun farklı ve orthogonal (dikey) faktörler olduğunu ortaya koymuşlardır (Watson ve Clark, 1992; Watson, Clark ve Tellegen, 1988).

Diener (1984), öznel iyi oluş kavramı ile ilgili yeni bir paradigma sunarak öznel iyi oluşun uzman görüşüyle biçimlenen dışsal bir kritere değil, bireyin yaşamındaki kişisel gelişimine dayandığını belirtmiş, öznel iyi oluşun birbiriyle ilişkili ancak birbirinden ayrı ikisi de öznel değerlendirmeye dayanan duygusal ve bilişsel olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu öne sürmüştür. Öznel iyi oluşun duygusal boyutu olan mutluluk ya da duygusal öznel iyi oluş seviyesi bireyin olumlu duygu yaşantısının olumsuz duygu yaşantısından fazla olması ile değerlendirilir. Olumlu duygu; sevinç, ilgi, heyecan, uyanıklık ve güven gibi hoş duyguları, olumsuz duygu; korku, öfke, üzüntü, suçluluk ve nefret gibi hoş olmayan duyguları içermektedir. Yaşam doyumu ise hayattan, işten, evlilikten, okuldan ya da diğer alanlardan alınan doyuma ilişkin öznel yargılara dayanır. Buna göre mutlu insan, genellikle neşeli, sadece ara sıra üzgün genellikle hayatından memnun insandır. Bu durum bireylerin geçmiş duygusal deneyimleri, duygusal hatıraları, amaçları, değerleri ve karşılaştırma standartları ile yakından ilişkilidir (Biswas-Diener, Diener, ve Tamir, 2004; Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumunun tanımlanması ile ilgili literatürde değişik görüşler bulunmaktadır. Kafka ve Kozma (2001), öznel iyi oluşun bilişsel bileşeninin uyumla yakından ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Onlara göre, eğer insan çoğu yaşam alanlarında tercih ettiği bir gelişim gösteriyorsa bu gelişim onun yaşamı daha olumlu değerlendirmesine ve iyi oluş seviyesinin yükselmesine sebep olacaktır. Diğer bir ifadeyle; bilişsel boyut, eğer bir kişi yaşadığı hayatın onun istediği, arzu ettiği hayat olduğunu düşünüyorsa onun iyi oluşunu yükseltecektir. Veenhoven (1999)' a göre doyum, temel ihtiyaçlar ya da temel ihtiyaçların ötesindeki amaçlara ulaşma ile ilgilidir. Bradley ve Corwyn (2004) ise yaşam doyumunun temel ihtiyaçların büyüklüğü ve ulaşılabilir sayılan diğer amaçların çeşitliliği ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Diener, Suh ve Oishi (1997), öznel iyi oluşun genel yaşam doyumunu bileşeninin eğlence, sevgi, evlilik, arkadaşlık gibi çeşitli yaşam alanlarından alınan doyuma, bu alanların da başka başka alanlara ayrılabilceğini belirtmiştir. İyi olma hali, araştırmacının amaçlarına göre genel olarak ya da daraltılmış biçimde bir ya da birkaç alana ilişkin mutluluk ya da doyumla değerlendirilebilmektedir. Örneğin bir araştırmacı, bireyin yaşamından aldığı genel doyumunu ele alırken, başka biri sadece evlilik doyumunu ile ilgilenebilir. Bireyin bir alana ilişkin iyi olma hali diğer

yaşam alanlarına ilişkin iyi oluşu etkilemekte, dolayısıyla bir alanda yapılan iyi oluş ölçümü, bize genel iyi oluş hali ile ilgili ipuçları vermektedir.

1.2. ÖZNEL İYİ OLUŞLA İLGİLİ ETMENLER

1.2.1. Demografik Özellikler

Cinsiyet: Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğine ilişkin araştırmalar, iki cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. 31 ulusun dahil olduğu kültürlerarası karşılaştırmalı bir araştırmada, mutluluk açısından iki cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Veenhoven, 1984; Akt: Izawa, 2004). Başka bir araştırmada, iyi oluşla ilgili yapılmış 93 çalışmanın meta analizi yapılmış ve kadınların erkeklere oranla mutluluk ve yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu ancak olumlu duygu durumu açısından bu farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür (Wood, Rhodes ve Whelan, 1989). Yine Diener ve Diener (1995), 31 ülkede 13,118 kolej öğrencisi (6, 519 kadın, 6,590 erkek) ile yaptıkları bir araştırmada kadınların %70' inin, erkeklerin ise %63' ünün yaşam doyumunun yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Kadınların sosyal anlamda bir çok alanda dezavantajlı konumda olmalarına ve çeşitli araştırmalarda erkeklere oranla daha çok anksiyete göstermeleri ve daha depresif olmalarına (Eaton ve Kessler, 1981; Akt: Diener ve diğerleri, 1999) rağmen öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere eşit ya da daha yüksek olması, bu durumun nasıl olabildiği sorusunu akla getirmiş, Fujita, Diener ve Sandvik (1991), bir çalışmalarında kadınların olumlu ve olumsuz duygularının tümünün erkeklere oranla daha güçlü ve sık olduğunu bulmuş ve kadınların olumsuz duyguları dengelemek için olumlu duyguları daha güçlü yaşama eğiliminde olmalarıyla bu durumu açıklamaya çalışmışlardır. Mevcut araştırmaların çoğunluğu cinsiyetin öznel iyi oluşta anlamlı bir faktör olarak ortaya çıkmadığını ve kadınların ve erkeklerin eşit düzeyde mutlu olduklarını göstermektedir.

Yaş: Wilson (1967)' a göre, yaşlı insanların sağlıklarında, fiziksel ve bilişsel yeteneklerdeki ve sosyal ilişkilerdeki düşüş göz önüne alındığında, yaş, öznel iyi oluşta anlamlı bir yordayıcıdır. Ancak daha sonra yapılan araştırmalar bu görüşü

çürütmüş, yaşla öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur (Diener, 1984). Stock ve diğerleri (1983), yaş ve öznel iyi oluşla ilgili yayınlanmış 221 makalenin meta analizini yapmışlar ve diğer değişkenler kontrol edildiğinde, yaşın öznel iyi oluşun %1' inden daha fazla bir bölümünü yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır (Akt: Izawa, 2004). Mroczek ve Kolarz (1998) tarafından 25 ile 74 yaş arasında 2,727 kişi ile yapılan bir araştırmada da, cinsiyet, medeni durum, eğitim, stres, kişilik ve fiziksel sağlık değişkenleri kontrol edildiğinde, yaşla birlikte olumlu duygularda artış olduğu görülmüştür.

Farklı yaş gruplarında öznel iyi oluşun değişmediğine ilişkin bulgu, kültürlerarası çalışmalarda da desteklenmiş, nitekim Diener ve Suh (1997), 40 farklı milletten, yaşları 20 ile 80 yaş arasında değişen 10 yaş aralığından 60,000 yetişkin ile yaptıkları bir çalışmada genç gruptan yaşlı gruba doğru gidildikçe öznel iyi oluşta anlamlı bir artış görüldüğünü, yaşam doyumunun nispeten sabit olduğunu ancak birçok toplumda yaşla birlikte arttığını, olumlu duygularda yaşla birlikte düşme görülmekle birlikte, olumsuz duygularda da aynı şekilde düşme olduğunu belirtmişlerdir (Akt: Izawa, 2004).

Horley ve Lavery (1995), yaşları 14 ile 95 yaş arasında değişen 1,000 kişi ile yaptıkları bir çalışmada, 75 yaşından sonra yaşam kalitesinde küçük bir düşme görülmesi dışında 40 yaşından sonra yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve mutluluğun yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmalar, yaşla birlikte görülen sağlık sorunları, fiziksel ve bilişsel yeteneklerdeki düşüşe rağmen bireylerin öznel iyi oluşlarında bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Diener ve diğerleri (1999) bu durumu “uyum sağlama” ile açıklamaktadır. Yazarlara göre yaşla birlikte artan riskler, uyum sağlamalarının etkisiyle iyi oluşu düzenleyici bir etki yapmaktadır. Yaşla birlikte yaşamda bir takım şeylerin kötüye gideceği beklenen bir durumdur ve bireyler yaşlandıkça algılarını, amaç ve hedeflerini yeniden düzenleyerek yeni durumlarına uyum sağlamaktadırlar.

Gelir: Öznel iyi oluşta en çok etkisi olduğu düşünülen ve araştırılan değişken ise para'dır. Araştırmalar, refah içinde yaşayan sosyoekonomik açıdan daha gelişmiş toplumların daha mutlu olduklarını göstermektedir. Ancak bireysel anlamda

ele alındığında gelir artışının iyi oluşu daha az etkilediği görülmüştür. Bu durum gelir düzeyinin artışıyla isteklerin, amaçların ve yaşam standartlarının artması, beklentilerin farklılaşması ile açıklanmaktadır (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004).

Öznel iyi oluşun kültürlerarası karşılaştırıldığı araştırmalar, kişi başına düşen milli geliri istikrarlı olarak yüksek olan Almanya ve Japonya' da yaşayan insanların öznel iyi oluş seviyelerinin oldukça düşük olduğunu göstermiştir (Csikszentmihalyi, 1999). Bireysel olarak bakıldığında, Seligman (2002), yılda 200,000 dolar kazanan avukatların kendilerini mutsuz olarak tanımladıklarını ve genel popülasyona göre daha çok depresyon riski taşıdıklarını belirtmektedir (Akt: Izawa, 2004). Diener, Hortis ve Emmons (1985), 100 zengin Amerikalı ile yaptıkları bir araştırmada, ortalama gelir düzeyinden olan diğer Amerikalılardan çok az daha mutlu olduklarını saptamışlardır. 49 zengin Amerikalı (%77), kontrol grubundan ise 62 kişi (%62) mutlu olduklarını belirtmişlerdir.

Bazı araştırma bulguları ise paranın öznel iyi oluş için zararlı bir faktör olduğunu göstermektedir. Kasser ve Ryan (1993), kendini kabul, yakın ilişki, toplum bilinci ve maddi istek gibi dört yaşam isteğinin iyi oluşla ilişkisini inceledikleri bir araştırmada, kendini kabul, yakın ilişki ve toplum bilincinin yüksek düzeyde iyi oluş ve düşük stresle, maddi isteklerin ise düşük düzeyde kendini gerçekleştirme, canlılık ve yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Swinyard, Kau ve Phua (2001) tarafından gerçekleştirilen iyi oluş ve materyalizm ile ilgili kültürler arası karşılaştırmalı bir araştırmada, Amerika ve Singapur örneklem olarak alınmış, materyalistik yönelim ile yaşam doyumu arasında iki kültürde de anlamlı negatif ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bulgular gelir düzeyi ya da refah ile öznel iyi oluş arasında zayıf bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Csikszentmihalyi (1999), bu zayıf ilişkinin nedenlerini şu şekilde açıklamaktadır: İnsanoğlu sahip olduğu şeylere bir süre sonra alışmakta ve daha iyilerini arzu etmeye başlamaktadır. Bu düşüncesini doğrulamak için yaptığı bir araştırmada; yılda 30,000 dolardan daha az kazananlar hayallerini gerçekleştirmek için 50,000 dolara ihtiyaçları olduklarını, 100,000 dolar kazananlar ise 250,000 dolara ihtiyaçları olduğunu belirtmişlerdir. Csikszentmihalyi (1999), cevaplardaki bu

çarpık dağılımın, bireylerin rahat yaşamaları neye ya da ne kadar paraya ihtiyaç duyduklarını kendi durumlarını dikkate alarak değil, daha fazlasına sahip olan insanlarla karşılaştırarak değerlendirmelerinden kaynaklandığını belirtmektedir.

Görüldüğü gibi, modern toplumda para yaşamı sürdürmek için gerekli bir değişken olmakta ve insanlar daha fazla paraya sahip olduklarında daha mutlu olacaklarını düşünmektedirler. Ancak araştırmalar gelirin insan mutluluğunda etkili olmakla birlikte, zenginlerin her zaman mutlu, fakirlerin ise her zaman mutsuz olmadıklarını göstermektedir.

Fiziksel Sağlık: Fiziksel sağlık ve öznel iyi oluşun ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar genellikle iki bağlam içinde yapılmaktadır. Bu çalışmaların bir kısmında fiziksel sağlık, bireylerin kendilerini sağlıklı olarak algılayıp algılamadıkları ile değerlendirilirken, bir kısmında ise sağlıkla ilgili objektif değerlendirmelerin yapılması söz konusudur.

George ve Landerman (1984), sağlık ile öznel iyi oluş ilişkisinin araştırıldığı yedi makalenin verilerini analiz etmiş ve algılanan sağlık durumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin güçlü, ancak objektif sağlık ölçümleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgu farklı araştırmalarla da desteklenmiştir (Okun ve diğerleri, 1984; Zautra ve Hempel, 1984).

Okun ve diğerleri (1984), sağlık ve öznel iyi oluşun ilişkisini araştıran 104 araştırmanın meta analizinde sağlık ile öznel iyi oluşun pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Araştırmalar fiziksel sağlığın öznel iyi oluşun güçlü bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki öznel iyi oluşu etkileyen birçok değişkenin aksine çift yönlüdür, sağlık bireyin öznel iyi oluşunu düşürebildiği ya da yükseltebildiği gibi, öznel iyi oluş da bireyin sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Eğitim: Eğitim, bir çok alanda etkisi olduğu düşünülen ve kabul edilen bir değişken olmakla birlikte, bireylerin mutluluk ya da yaşam doyumlarını çok fazla etkilemeyen bir faktördür. Araştırmalar, bireylerin eğitim düzeylerinin öznel iyi oluşlarında çok güçlü bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır. Witter ve diğerleri

(1984), öznel iyi oluşla ilgili 90 çalışmanın meta analizini yapmışlar ve eğitimin öznel iyi oluşun ancak % 1 ile 3' lük bir kısmını açıklayabildiğini bulmuşlardır. Shinn (1986), ilkokul, orta, lise ve üniversite mezunları ile üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelediği bir çalışmada gelir düzeyi, yaş cinsiyet, medeni durum, ailesel ve toplumsal farklılıklar kontrol altına alındığında, ilkokul mezunlarının % 89' u, ortaokul mezunlarının %87' si, lise mezunlarının %91, üniversite öğrencilerinin %95 ve üniversite mezunlarının %92' sinin mutlu olduklarını ifade ettiğini belirtmiştir. Bu araştırmada eğitim düzeyleri yükseldikçe mutlu olduğunu belirten insanların yüzdesinin yükseldiği ancak, aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir.

Eğitim kendi başına öznel iyi oluşu etkileyen bir değişken olarak ortaya çıkmamakta, eğitimin neden olduğu, gelir düzeyinin artması, sosyal statünün yükselmesi gibi bir takım kazanımlarla birlikte öznel iyi oluşa dolaylı bir etkide bulunduğu düşünülmektedir (Argyle, 1999; Akt: Izawa, 2004).

Meslek ve İş: Bireylerin yaşamlarının büyük bir bölümünü bir meslek edinebilme çabası içinde ve o mesleği icra ederek geçirdikleri düşünülürse iş yaşamının bireylerin öznel yaşamlarını etkilemesi kuşku duyulmaz bir gerçektir. Bireylerin iş yaşamlarından aldıkları doyum, yaşamdan aldıkları genel doyumlarını da etkilemekte, bireylerin mutlu ya da mutsuz olmalarına etkide bulunabilmektedir.

Araştırmalar, iş doyumunun bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Tait, Padgett ve Baldwin (1989), iş ve yaşam doyumunu ile ilgili 34 çalışmanın meta analizini yapmışlar ve iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ortalama korelasyonun .44 olduğunu belirtmişlerdir.

Campbell, Converse ve Rodgers (1976), en mutsuz insanların bir işe sahip olmayanlar olduğunu belirtmişlerdir (Akt: Diener, 1984). Diener (1984) ise, işsizlik ile mutsuzluk arasında açık bir ilişki bulunmasına karşın, mutluluğun bireyin iş doyumuyla ilişkisinin orta düzeyde olduğunu belirtmektedir.

Haring, Okun ve Stock (1984) iş durumu (emekli, yarı zamanlı çalışanlar, tam zamanlı çalışanlar) ve öznel iyi oluşla ilgili 17 çalışmanın meta analizinde, iş

durumunun öznel iyi oluşun %3 ile 4' lük bir kısmını açıkladığını, emekli olan bireylerin çalışanlara oranla öznel iyi oluşlarının daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.

1.2.2 Fiziksel Görünüş/Fiziksel Çekicilik

Bir çok insan için nasıl görünüyordu olduğu önemli bir konudur. Günümüzde artık insanların fiziksel görünüşlerini korumak ya da daha güzel olmak adına ciddi bir enerji ve para harcadıkları kolaylıkla görülebilmektedir. Dış görünüş, bireylerin kendilerine dair bir takım özellik ya da algılarını etkileyebilmektedir. Crocker (2002), 600 üniversite birinci sınıf öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin benlik saygılarını fiziksel görünüşlerine dayandırdıklarını belirtmiştir. Feingold (1992) ise, fiziksel çekicilikle ilgili 78 çalışmanın meta analizini yapmış ve çekici insanların çekici olmayanlara göre daha sosyal, baskın, cinsel açıdan daha sıcak, ruhsal açıdan daha sağlıklı, akıllı ve sosyal açıdan daha becerikli olarak algılandıklarını ortaya koymuştur.

Diener, Walsic ve Fujita (1995) fiziksel çekiciliğin öznel iyi oluşla ilişkisini üniversite öğrencileri ile yaptıkları 3 çalışma ile araştırmış ve fiziksel çekicilik ile öznel iyi oluş arasında zayıf bir ilişki olduğunu ve mutlu bireylerin kendilerini çekici bulmaya daha eğilimli olduklarını belirtmişlerdir.

Genel olarak bakıldığında araştırmalar, fiziksel çekiciliğin tek başına öznel iyi oluşta etkili olmadığını ancak, bireylerin kendi çekiciliklerini başkaları ile kıyasladıklarında öznel iyi oluşun etkilenebileceğini göstermektedir.

1.2.3. Kişilik ve Genetik

Kişilik: Araştırmalar, kişiliğin öznel iyi oluşun en güçlü ve en tutarlı belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Myers ve Diener (1995), öznel iyi oluşun yaş, cinsiyet ve gelir gibi faktörlerle daha az ilişkiliyken, kendine güven, iyimserlik, içten denetimli olma ve dışadönüklük gibi kişilik özellikleriyle daha çok ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Headley ve Wearing (1989), 942 kişinin öznel iyi oluşu ile ilgili 1981, 1983, 1985 ve 1987 yıllarında tekrarlı ölçümler yapmış ve bireylerin öznel iyi oluş seviyelerinin kararlı çıktığını belirtmişlerdir. Yazarlar, bireylerin öznel iyi oluşlarının normal bir dengede seyrettiğini ve bu denge seviyesinin bireyin nevrozizm, dışadönüklük ve deneyimlere açıklık gibi kişilik özelliklerine bağlı olduğunu belirtmiş, yakın zamanda yaşanan olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarının bireyin öznel iyi oluşunu etkilediğini ancak belli bir süre sonra öznel iyi oluşun tekrar normal denge seviyesine ulaştığını öne sürmüşlerdir. Öznel iyi oluşun tutarlılığı başka araştırmalarca da desteklenmiştir (Diener ve diğerleri, 1993; Magnus ve Diener, 1991; Akt: Myers ve Diener, 1995).

Bazı araştırmacılar ise öznel iyi oluşun bir denge içinde seyredip seyretmeyeceğini kişilik özelliklerinin belirlediğini öne sürmüşlerdir. Costa ve McCrae (1980), 234 erkeğin 10 yıl içinde aralıklarla mutluluk seviyelerini değerlendirmiş ve kişilik farklılıklarının (dışadönüklük ve nevrozizm) 10 yıl içindeki mutluluk seviyelerinde görülen farklılığı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Kişilik ve öznel iyi oluş ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda kişilik boyutu çoğunlukla beş büyük kişilik özelliği (nevrozizm, dışadönüklük, açıklık, uyumluluk, öz disiplin) temel alınarak değerlendirilmiştir. Bu beş kişilik özelliği içinde öznel iyi oluşla en çok ilişkili olduğu düşünülmüş ve araştırmalarla da desteklenmiş kişilik özellikleri nevrozizm ve dışadönüklüktür (Diener ve diğerleri, 1999). Araştırmalar, dışadönüklüğün, olumlu duygular, nevrozizmin ise olumsuz duygularla güçlü bir ilişkisinin olduğunu ortaya koymaktadır (Costa ve McCrae, 1980; Lucas ve diğerleri, 2000; Schimmack, Diener ve Oishi, 2002).

Öznel iyi oluşla ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kişilik özelliği ise iyimserliktir. İyimserlik ya da kötümserlik, bireyin olayların nedenlerini nasıl açıkladığı ile ilgilidir. İyimserler, gelecekte olumlu deneyimler beklerken, kötümserler olumsuz deneyimler beklemektedirler (Peterson ve Seligman, 1984; Akt: Izawa, 2004). Taylor ve Brown (1988), olumlu düşüncelerin bireylere sadece günlük yaşam koşullarının üstesinden gelmekte değil, HIV, kanser gibi yaşamı tehlikeye sokan olaylarla başa çıkmaya da yardımcı olduğunu belirtmektedir (Akt: Izawa, 2004).

Psikolojik dayanıklılık da öznel iyi oluşla ilişkili olduğu düşünülen diğer bir kişilik özelliğidir. Kobasa (1979)' ya göre dayanıklı kişilik üç ana bileşenden oluşur: yükümlülük, kontrol ve karşı çıkma. Yükümlülük, kendini çeşitli yaşam alanlarına adanma; kontrol, deneyimlenmiş yaşam olayları sonrası kazanılmış bir kontrol duygusu, karşı çıkış ise problemler büyüdüğünde ve varoluşu tehdit ettiğinde olayları değiştirebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Akt: Izawa, 2004).

Werner ve Smith (2001), dayanıklı bireylerin dayanıklı olmayanlara oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur (Akt: Izawa, 2004). Ramanaiah, Sharpe ve Byravan (1999), dayanıklı olan ve olmayan bireylerin psikopatolojilerini ve kişilik özelliklerini incelediği bir çalışmada, dayanıklı olan bireylerin daha dışadönük, daha açık ve öz disiplinli olduklarını ve nevrozizm alt ölçeğinden anlamlı düzeyde düşük puan aldıklarını bulmuşlardır. Ayrıca dayanıklı olan bireylerin psikopatoloji ölçeğinin olumsuz duygulanım ve psikotizm alt ölçeklerinden anlamlı düzeyde daha düşük, olumlu duygulanım alt ölçeğinden de daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Maddi ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir araştırmada ise dayanıklılığın pasif-agresif, depresif, kaçınan, şizoit, bağımlı, antisosyal ve saldırganlık alt ölçekleri ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öznel iyi oluşu yordadığı düşünülen başka bir kişilik özelliği de benlik saygısıdır. Araştırmalar, benlik saygısı daha yüksek olan bireylerin yaşamlarından daha çok doyum aldıklarını göstermektedir. Benlik saygısı daha yüksek olan bireyler, düşük benlik saygısı olanlara oranla olumlu duygulanımı daha çok yaşayan, daha mutlu bireylerdir ve yaşama daha kolay uyum sağlayabilmektedirler (Cha, 2003; Cheng ve Furman, 2003; Schimmack ve Diener, 2003; Zhang ve Leung, 2002). Kolektif benlik saygısının da öznel iyi oluşla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bettencourt ve Dorr, 1997; Cha, 2003; Zhang ve Leung, 2002).

Genetik: Lykken ve Tellegen (1996), genlerin öznel iyi oluştaki rolünü belirlemek amacıyla 79 tek yumurta ve 48 çift yumurta ikizleri ile 20 yaşında iken ve 10 yıl sonra 30 yaşındayken tekrarlı iki çalışma yapmışlar, ikizlerin iyi oluşları arasındaki korelasyonun çift yumurta ikizlerinde .07 iken, tek yumurta ikizlerinde .50 olduğunu bulmuşlardır. Araştırmada ikizlerin demografik özelliklerinin öznel iyi oluşta

çok az etkili olduğu; eğitim düzeyinin toplam varyansın %3' ünü, gelirin %1' ini, medeni durumun ise %1 den daha azını açıkladığı görülmüştür. Lykken ve Tellegen (1996), öznel iyi oluştaki değışikliğin %44-52' sinin genlere atfedilebileceğini belirtmektedirler.

Lykken ve diğerleri (1988), birlikte büyümüş 217 tek yumurta ve 114 çift yumurta ikizi ile ayrı büyümüş 44 tek yumurta ve 27 çift yumurta ikizi ile yaptıkları bir çalışmanın sonucunda ayrı evlerde büyüyen tek yumurta ikizlerinin öznel iyi oluşlarının (.48) aynı evde büyümüş çift yumurta ikizlerine (.18) oranla birbirine daha yakın olduğunu bulmuşlardır (Akt: Izawa, 2004).

Genetiğin insan kişiliğini etkileyen çok önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Carey ve DiLalla, 1994; Jang, Livesley, ve Vernon, 1996). Kişiliğin öznel iyi oluştaki etkisi de göz önünde bulundurulursa genlerin öznel iyi oluşu da etkiliyor olması beklenebilir.

1.2.4. Kişilerarası ve Kültürel Faktörler

Sosyal İlişki/ Sosyal Destek: Diener ve Fujita (1995), aile desteği, yakın arkadaşlıklar gibi sosyal kaynaklarla, bireyin sosyal ilişki kurmada kullandığı kişisel kaynakların öznel iyi oluşta önemli olduğunu vurgulamakta, bireyin kişisel hedeflerinin kişisel kaynakları ve sosyal kaynakları ile uygun olması durumunda yaşam doyumunun yüksek olacağını belirtmektedirler.

Yakınlık kurmak, sosyal ilişkilere güvenmek mutluluğu etkilemektedir. Mutlu olan ve olmayan insanların karşılaştırmalı olarak incelendiği çalışmalarda, mutlu olan bireylerin daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğu, aile desteği ve romantik ilişkileri daha yoğun yaşadıkları, sosyal bağlarının daha güçlü olduğu görülmüştür. Kalkutta' da kaldırımda yaşayan insanlar ile Amerika' da evsizlerle yapılan bir çalışmada Kalkutta' da kaldırımda yaşayan insanların daha az şeye sahip olmalarına, daha az para kazanmalarına, kötü hava koşullarında hayatlarını sürdürmelerine rağmen, daha iyi şartlarda yaşayan, yiyecek, giyecek, battaniye gibi ihtiyaçları karşılanan, daha sağlıklı bir ortamda yaşayan Amerika'daki evsizlere oranla öznel iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Biswas-Diener,

Diener, ve Tamir, 2004). Biswas-Diener ve Tamir (2002) bunun nedenini Kalkutta' da kaldırımlarda yaşayan insanların sosyal ilişkilerinin daha güçlü olması, kültürel ve ekonomik koşulların bu insanları aileleriyle daha güçlü ilişkiler kurmaya yönlendirmesi ile açıklamaktadır. Yazarlara göre, Amerika'daki evsizler ise arkadaşlarından uzaklaşıp genellikle bir kişi ile ilişki kurmaktadır. Sosyal desteğin bireylerin öznel iyi oluşlarında etkili bir faktör olduğunu destekleyen bir çok araştırma bulgusu bulunmaktadır (Chou, 1999; Diener ve Seligman, 2002; Myers ve Diener, 1997).

Evlilik: Evlilik ilişkisi bireylerin aldıkları en büyük sosyal destek olarak görülmektedir. Gove, Style ve Hughes (1990), evli bireylerin yaşam doyumlarının, boşanmış, ayrı yaşayan ve dul olanlara oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Diener ve diğerleri (2000), 42 ülkeden 169 kişi ile yaptıkları kültürlerarası karşılaştırmalı bir çalışmada evli bireylerin boşanmışlara ve ayrı yaşayanlara oranla olumlu duygularının daha çok, olumsuz duygularının daha az ve öznel iyi oluşlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Lee, Seccombe ve Shehan (1991) ise evli bireylerin %39' unun, hiç evlenmemiş bireylerin ise % 24' ünün mutlu olduğunu belirtmişlerdir (Akt: Myers ve Diener,1995).

Stack ve Eshleman (1998), 17 farklı milletle yaptıkları araştırmalarında 17 millettten 16' sında evliliğin mutlulukla anlamlı bir ilişkisinin olduğunu, evli bireylerin evli olmayanlara oranla daha mutlu olduklarını, evliliğin mutluluk üzerindeki etkisinin cinsiyete göre değişmediğini bulmuş ve evliliğin bireylerin mutluluğuna olan etkisinin finansal destek, algılanan fiziksel sağlık ve duygusal destekle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Waite (1999), evli bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olması durumunu, sağlıklarını denetleyen ve stresli durumlarda destek veren birinin varlığı, daha iyi maddi koşullar ve cinsel doyum ile açıklamaktadır (Akt: Izawa, 2004).

Kültür: Kişilik, adaptasyon, sosyal ilişkiler mutluluğun seviyesinde evrensel faktörler olsa da son araştırmalar öznel iyi oluşun kültürden kültüre ve kişiden kişiye farklılaşmakta olduğunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik bir kavram olarak kültür iki şekilde tartışılmaktadır: Bireycilik ve toplumculuk. İki kültür de iyi oluş için farklı yolları desteklemektedir. Toplumcu kültürler sosyal rolleri yerine getirmeyi ve topluma uyumu vurgularken, bireyci kültürler, hazzı ve bireysel deneyimleri teşvik etmektedir (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004).

Araştırmalar bireyci kültürlerin öznel iyi oluş seviyelerinin toplumcu kültürlerden daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Japonya, Güney Kore ve Amerika’da yaşayan üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada Diener ve diğerleri (1995), Amerikan öğrencilerinin öznel iyi oluşun bir çok alanında Japon ve Güney Koreli öğrencilere oranla anlamlı derecede daha yüksek sonuçlar aldıklarını belirtmişlerdir.

Diener, Diener ve Diener (1995), 55 milletten toplam 120,000 kişi ile yaptıkları bir çalışmada, bireyciliğin öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır ($r=.77$).

Diener ve diğerleri (1995), öznel iyi oluşta görülen bu farklılığın nedenini, bireyci kültürde yetişen bir bireyin yaşamdaki nihai amacının mutluluğa ulaşmak olması, toplumcu kültürde yetişen bireylerin ise mutluluğa ulaşma konusunda daha esnek olmaları ile açıklamaktadır. Yazarlar, bir araştırmalarında toplumcu bir kültüre sahip olan Çinlilerin bireyci kültürden olan Amerikalılara göre mutluluğu daha az düşündüklerini ve mutluluğa daha az önem verdiklerini bulmuşlardır.

1.3. ÖZNEL İYİ OLMA KURAMLARI

1.3.1. Erek (Telic) Kuramı

Erek kuramına göre mutluluğa ihtiyaçlar karşılandığında ve amaçlara ulaşıldığında erişilebilmektedir. Bu kuramın temeli ilk kez 1960 yılında Wilson tarafından atılmıştır. Wilson (1960), gereksinimlerin doyurulmasının mutluluğa, doyurulmayan gereksinimlerin ise mutsuzluğa yol açtığını, doyum almak için gerekli olan koşulların bireyin geçmiş deneyimlerinden, başkaları ile karşılaştırmalarından,

kişisel değerleri gibi faktörlerden etkilenen uyum ve istek derecesi ile ilgili olduğunu belirtmiştir (Akt: Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Erek kuramı, hangi tür istekler veya amaçların öznel iyi oluş için önemli olduğu, bazı isteklerin mutluluk için zararlı olup olmadığı, amaçlara ulaşılmasının mı yoksa amaçlara giden yolda etkinlik içinde bulunmanın mı mutluluğa yol çatığı üzerinde durmuşlardır (Diener, 1984). Erek kuramında, isteklerin doyurulmasının ya da belli bir yaşam anında karşılanmış istek derecesinin mutluluğa yol açtığı öne sürülmektedir (Yetim, 2001: 207).

Gereksinimleri temel alan yaklaşımlar, bireylerin belli gereksinimlerinin olduğunu ve birey farkında olsun ya da olmasın bu gereksinimlerin karşılanmasının bireyin mutlu olmasına yol açacağını öne sürerken, Michalos (1980)' a göre bireyin farkında olduğu, az ya da çok bağlandığı belli istekleri ve amaçları vardır, öznel iyi olma da bu amaçlara erişildiğinde yaşanan durumdur (Akt: Yetim, 2001: 207). Chekola (1975)' ya göre mutluluk bireyin yaşam planını gerçekleştirip gerçekleştiremediğine bağlıdır. Bireyin yaşamındaki amaçlar birbiri ile çakışabilir. Öznel iyi olma bireyin yaşamdaki amaçlarının uyumlu bütünleşmesi ve gerçekleştirilmesiyle mümkündür (Akt: Diener, 1984).

Chekola' nın yaşam planı yaklaşımına benzer bir yaklaşım da Plays ve Little (1983)' in yaşam projeleri yaklaşımıdır. Bu yaklaşım bireylerin kendilerine özgü plan ve projelerinin olduğunu varsayar (Akt: Diener, 1984). Kişisel proje, bireyin istediği bir duruma veya korunması gereken bir amaca yönelik olarak zamanla gelişen ve ilerleyen karşılıklı bağlantılar setidir. Kişisel projeler, insan eylemlerinin bilişsel, duygusal ve davranışsal yanlarını yansıtan olaylardır (Little, 1972; Akt: Yetim, 2001:229-230). İyi olma ve kişisel projeler arasındaki ilişkinin ele alındığı bir araştırmada Christiansen ve diğerleri (1999), proje güçlülüğünün yansıması olan stresin, kişisel projelerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Stres iyi olma ile tersine ilişkili, projeleri tamamlama yönünde algılanan gelişmenin ise olumlu düzeyde ve anlamlı olarak iyi olma ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada, tüm proje değişkenlerinin iyi olma değişkenliğinin %42' sini açıkladığı bulunmuştur (Yetim, 2001: 248).

Diener (1984)' e göre bireylerin davranışlarını anlamak için yaşamlarında ne yapmaya çalıştıklarına ve bunları nasıl başardıklarına bakılmalıdır. Kişinin amaçları, amaçlarının yapısı, hangi amaçlarına ulaşabildiği ve amaçlarına ulaşma oranı bireyin duygularını ve yaşam doyumunu etkilemektedir.

Erek kuramına göre, amaçlar bireyi mutluluğa götürebildiği gibi mutsuz olmasına da yol açabilir. Bireyler kısa sürede mutluluk verecek amaçları isteyebilirler, ancak bu amaçların uzun dönemdeki sonuçları bireyin uzun dönemdeki amaçlarını engelleyebileceğinden dolayı bireyin mutluluğunu engelleyebilir. Ayrıca bireylerin amaç ve istekleri birbiriyle çatışabilir, bu durumda gereksinimleri ve istekleri tanımlamak ve bütünleştirmek güçleşebileceğinden bireylerin doyum yaşamlarına engel oluşturabilir. Amaçları ve istekleri gerçekleşmediği zaman ise mutsuz olmaları kaçınılmazdır (Diener, 1984).

Erek kuramına göre bireyin amaçlarının olması onun günlük yaşamına anlam getirmekte, yaşamda çeşitli problemlerle baş etmede yardımcı olabilmektedir (Diener, 1984). Amaçların farklı yanları öznel iyi olmanın değişik boyutları ile ilişkilidir. Yüksek öznel iyi olmaya sahip bireyler, kendi amaçlarını daha önemli ve başarı olasılığını daha yüksek görürler (Emmons, 1986). Düşük öznel iyi olmaya sahip bireyler ise amaçları arasında daha fazla çatışma algırlar (Emmons ve King, 1988). Carver ve Scheier (1990) ise istenen standartlardan daha üst düzeyde amaçlarda ilerlemenin, olumlu duyguya, standarttan aşağı düzeyde ilerlemenin olumsuz duyguya yol açacağını belirtmişlerdir (Akt: Yetim, 2001: 210).

Brunstein (1993), kişisel amaçların; amaçlara bağlılık, amaçların erişilebilirliği ve amaç yönünde ilerleme boyutlarının öznel iyi oluşa etkisini incelediği boylamsal bir çalışmada; amaçlara bağlılığın öznel iyi olmaya olumlu katkısı olduğunu, amaçlar yönünde ilerlemenin de öznel iyi oluşta önemli değişmelere yol açtığını bulmuşlardır.

Sonuç olarak erek kuramları, gereksinimler karşılandığında ve amaçlara ulaşıldığında öznel iyi olmanın ortaya çıktığını öne sürerler. Bu kuramda amaçların bireyin öznel iyi oluşunu arttırmasının amaçların ulaşılabilirliğine ve gerçekçi olup olmamasına bağlı olduğu söylenebilir.

1.3.2. Etkinlik (Activity) Kuramı

Etkinlik kuramı, öznel iyi oluşun amaçların gerçekleştirilmesiyle değil, amaçlara ulaşma yolunda yapılan etkinlikler ile ilgili olduğunu söylemektedir. Mutluluk insan etkinliğinin bir ürünüdür ve bireyler amaçlarına ulaşmak için yaptıkları etkinliklerden doyum almaktadırlar (Diener, 1984).

Diener (1984)' e göre erek kuramlarında mutluluğun kaynağı son durum yani amaçların gerçekleştirilmesi iken, etkinlik kuramlarında mutluluğun kaynağı amaçlara ulaşmak için yapılan etkinlikler yani süreçtir. Örneğin dağa tırmanma etkinliği bireye dağın doruğuna ulaşmaktan daha çok mutluluk vermektedir. Aristo, ilk ve en önemli etkinlik kuramcılarında birisidir. Aristo, mutluluğun erdemli etkinlikten kaynaklandığını; mutluluğun iyi yapılmış etkinliklerle geldiğini savunmaktadır (Akt: Diener, 1984).

Etkinlik kuramı ile öznel iyi oluş arasındaki en açık oluşumlardan biri akış (flow) kuramıdır (Csikszentmihalyi, 1975). Bu kurama göre, kişinin beceri düzeyi yeterli ise, etkinliklerin ve bu etkinliklere karşı koyan etmenlerin zaman içindeki akışı bireye haz getirecektir. Eğer etkinlik çok kolay ve karşı koyucular zayıf ise, sonuç can sıkıcıdır. Aksine etkinlik zor ise stres yaratacaktır. Eğer kişi yoğun uğraşı gerektiren ve sahip olduğu becerileriyle işin zorluğu hemen hemen eşit olan bir etkinlik içinde ise olayın tamamlanma süreci hazların arka arkaya akışını getirecektir (Akt: Yetim, 2001: 257-258). Erek ve etkinlik kuramları birbirini tamamlar nitelikte görünmektedir.

1.3.3. Tavandan Tabana (Top-down) ve Tabandan Tavana (Bottom-up) Kuramları

Öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik psikolojik teoriler, mutluluğu tavandan tabana ya da tabandan tavana yaklaşımlarından hangisine odaklanarak açıkladıkları bakımından ayrılmaktadır. Tabandan tavana ve tavandan tabana teorileri felsefi kökenleri ve öznel iyi oluşun doğasını ve belirleyenlerini anlamaya yönelik yaklaşımları bakımından farklılaşmaktadır (Diener, 1984).

Tabandan tavana teorilerine göre mutluluk, bireyin yaşamında zevk veren, doyum aldıkları anların ve yaşantıların toplamıdır. Mutlu bir birey bir çok mutlu an ya da deneyim geçirdiği için mutludur. Bu teoriye göre yaşam doyumunu, bireyin aile yaşamı, evlilik, gelir durumu, yerleşim gibi çeşitli yaşam alanlarından aldığı doyumun birleşimidir (Diener, 1984).

Tavandan tabana teorisinde ise, bireyin kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşta en önemli etken olduğuna inanılmaktadır. Bireyler olayları ya da çeşitli yaşam koşullarını yaşarken ve bu durumlara tepki verirken kişilik özelliklerinin etkisi altındadırlar. Bu durum onların öznel iyi oluşlarını da belirlemektedir. Bu teoriye göre mutlu bir birey, yaşamın haz veren yanlarını gördüğü ve haz veren yaşantıların bir çoğunu deneyimlediği için mutludur (Brief ve diğerleri, 1993). Costa, McCrae ve Norris (1981)' e göre tavandan tabana teorileri çeşitli yaşam koşullarına rağmen bazı insanları mutlu bazılarının ise mutsuz olmasını, mutlu insanların olumlu düşünme ve olayları olumlu yönde deneyimleme eğilimlerinden, mutsuz bireylerin ise olumsuz düşünme ve olumsuz biçimde yaşama eğilimlerinden kaynaklandığı görüşüyle açıklamaktadır (Akt: Brief ve diğerleri, 1993).

Tavandan tabana yaklaşımına göre öznel iyi oluş, bazı bireylerin karşılaştıkları durumları olumlu ya da olumsuz yaşama eğilimlerini içeren bir kişilik özelliğidir. Bir kişilik özelliği olarak öznel iyi oluş, bu nedenle, görece olarak istikrarlı, sürekli ve kendisini zaman ve durumlar içerisinde ortaya koyan bir yapıya sahiptir (Chamberlain ve Zika, 1992; Herber ve Dew, 1996; Akt: Mpofu, 1999). Bu nedenle birey, yaşamın zorluklarına karşın olumlu bir eğilim içinde olduğunda (olumlu duygulanım) daha olumlu yaşam olaylarıyla karşılaşmasa da yaşamından görece olarak daha memnun olmaktadır. Benzer biçimde yüksek derecede nevroitik (olumsuz duygulanıma sahip) olanlar, yaşamlarında nesneleri, olayları ve durumları olumsuz açıdan değerlendirmeye eğilimli olabilmekte ve düşük öznel iyi oluş duygusuna sahip olabilmektedirler (Diener, 1995; Okun ve George, 1984; Akt: Mpofu, 1999).

Tavandan tabana ve tabandan tabana teorileri, öznel iyi oluşta kişisel algıların merkezi rolünü savunma konusunda birbirlerine benzemekle birlikte objektif yaşam olaylarının mutluluğa etkisi konusundaki görüşleri bakımından

farklılaşmaktadırlar. Tabandan tavana teorileri, öznel iyi oluşun belirleyicisi olarak maddi zorluklar gibi objektif yaşam koşullarına daha çok yer verirken, tavandan tabana teorileri bireyin bu koşullar üzerinde daha az durarak kişiliğin daha belirleyici olduğunu belirtmektedir (Mpofu, 1999).

Bu iki teori öznel iyi oluşta kişiliğin rolünü farklı açılardan tartışırlar. Örneğin Schroeder ve Costa (1984), nevrotik kişilik özelliğinin bireyin stresli yaşam olaylarına verdiği tepkileri bozduğunu ve fiziksel hastalıklara yol açtığını öne sürerken, bir çok araştırma nevrotik kişilik özelliğinin bireylerin yaşam olaylarına ve fiziksel hastalıklara ilişkin algılarını etkilediğini göstererek tavandan tabana yaklaşımını desteklemektedir (Akt: Brief ve diğerleri, 1993).

Brief ve diğerleri (1993), bu iki teorinin aslında birbirine tamamen zıt olmadığını ve aynı çatı altında anlamlı bir şekilde bütünleştirilebileceğini ortaya koymuşlardır. Yazarlar tabandan tabana yaklaşımında belirtilen objektif yaşam koşulları ile tavandan tabana yaklaşımında belirtilen kişilik özelliklerinin bireyin yaşam koşullarını yorumlayış biçimi olarak öznel iyi oluşu etkilediğini belirtmektedirler.

1.3.4.Yargı Kuramları (Judgment Theories)

Yargı kuramları, öznel iyi olmanın bazı standartlarla gerçek koşullar arasındaki karşılaştırmalar sonucu ortaya çıktığını öne sürerler. Eğer, gerçekteki durum belirlenen standardın üstündeyse mutluluk ortaya çıkacaktır. Söz konusu olan doyum ise, bu tür karşılaştırmalar bilinçli, duygu söz konusu olduğunda ise bilinçsiz ya da bilinçdışı yapılabilmektedir (Yetim, 2001: 263).

Yargı kuramları, ne tür olayların karşılaştırma bakımından olumlu ya da olumsuz olduğunu belirlememekle birlikte; olayların ortaya çıkaracağı duygunun miktarını öngörebilmektedir. Bu bakımdan yargı kuramları ele aldıkları standartlara göre sınıflandırılabilir (Yetim, 2001: 263).

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı (Multiple Discrepancy Theory): Michalos (1985) tarafından ortaya atılan çok yönlü uyumsuzluk kuramına göre, bireyler

kendilerini, diğerlerinin durumu, geçmiş koşullar, istekler, doyumun ideal düzeyleri, ihtiyaçlar ve amaçlar gibi çok sayıda standartla karşılaştırmaktadırlar. Doyuma ilişkin yargılar bireyin o anki koşulları ile bu standartlar arasındaki farklılığa dayanmaktadır. Koşullar ve standartlar arasındaki fark fazla olduğunda doyum düşük, aradaki fark az ise doyum yüksek olmaktadır (Akt: Diener ve diğerleri, 1999).

Çok yönlü uyumsuzluk kuramlarının daha az karmaşık biçimleri olan tek faktörlü uyumsuzluk kuramları öznel iyi oluşu, bireyin gerçek durumu ile öznel olarak algılanan idealleştirilmiş ilişkiler durumu arasındaki fark olarak görmektedir. Öznel iyi oluşla ilgili tek faktörlü ve çok faktörlü kuramların her ikisinde de karşılaştırmalı yargı kaynakları bilişsel ya da duyuşsal olabilmektedir (Mpofu, 1999).

Çok yönlü uyumsuzluk kuramı, cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenlerin bireylerin öznel iyi oluşunu belirleyen değişkenler olduğunu öne sürmektedir (Mpofu, 1999). Ancak çoğu araştırma demografik değişkenlerin bireylerin öznel iyi oluşunda etkili olmadığını ortaya koymaktadır (Branstadter ve Renner, 1990; Haring, Stock, ve Okun, 1984; Wood, Rhodes, ve Whelan, 1989).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı (Social Comparison Theory): Yargı kuramları arasında yer alan diğer bir kuram da sosyal karşılaştırma kuramıdır. Bu kurama göre bireyin yaptığı sosyal karşılaştırmalar öznel iyi oluşunu etkilemektedir. Birey kendi durumu başkalarının durumu ile karşılaştırarak değerlendirmektedir. Bu kurama göre, bireyin durumu başkalarının durumuna oranla daha iyiye mutlu olabilecek, diğerlerinden daha kötüye mutsuz olacaktır. Wood (1996), sosyal karşılaştırmaların “bireyin ilişki içinde olduğu bir ya da daha fazla kişinin özellikleri hakkında düşünme süreci” olduğunu belirtmiştir. Sosyal karşılaştırma, (a) sosyal bilgi edinme, (b) sosyal bilgi hakkında düşünme ve (c) sosyal karşılaştırmaya tepki verme olmak üzere üç temel süreçten oluşmaktadır. Sosyal bilgi hakkında düşünme süreci, diğerleriyle bireyin kendisi arasındaki benzerlikleri, farklılıkları ya da her ikisini birden düşünmesini içermektedir. Sonuç olarak sosyal karşılaştırmaya verilen tepkiler bilişsel, duygusal ya da davranışsal boyutları içermekte ve bir tepkide bulunmak için bireyin kendisi ile başkaları arasında farklılıklar bulunması gerekmemektedir (Akt: Diener ve diğerleri, 1999).

Diener ve diğerkleri (1999)' ne göre sosyal karşılaştırmada hedef alınanın seçimi esnek bir süreçtir ve kişinin karşılaştırma yaptığı diğerklerine yakınlığı ya da ulaşabilirliğine göre belirlenmez. Sosyal karşılaştırma aslında bir amaç stratejisi olarak kullanılabilir ve bireyin kişiliğı ve performansı tarafından belirlenebilir. Brown ve Dutton (1995), bireylerin iyi hissedeceklerse kendilerini başkalarıyla kıyaslayacaklarını, bu durumun kendilerini kötü hissettireceğini düşünüyorsa karşılaştırma yapmaktan kaçınacaklarını belirtmiştir. Buna ek olarak Lyubomirsky ve Ross (1997), mutlu bireylerin kendilerini sadece kötü durumda olanlarla, mutsuz bireylerin ise kötü durumda olanlar kadar iyi durumda olanlarla da karşılaştırma eğiliminde olduklarını ortaya koymuşlardır (Akt: Diener ve diğerkleri, 1999). Özet olarak yargı kuramlarına göre, bireyler kendi durumlarını kendileri ile ilgili ya da dış çevreyle ilgili bir takım ölçütlerle karşılaştırmakta ve bu karşılaştırmalarından vardıkları sonuca bağlı olarak öznel iyi oluşlarını şekillendirmektedirler.

1.3.5. Uyum (Adaptation) Kuramı

Uyum kuramı, bireyin kendi yaşantısından çıkardığı standarda dayalı olarak açıklamalar sunmaktadır. Eğer hali hazırdaki olaylar, standartlardan daha iyiye, birey mutlu olacaktır. Ancak iyi olaylar ardı ardına sürerse, birey buna uyum sağlayacak; böylece bireyin standartları yükselecek ve sonuçta birey, yeni oluşacak olaylar için yeni bir ölçüt oluşturacaktır (Brickman ve Campbell, 1971; Akt: Yetim, 2001).

Diener ve diğerkleri (1999)' na göre var olan koşullara uyum ve alışma konusu modern öznel iyi oluş kuramlarının odak noktasını oluşturmaktadır. Gelişme, kişileri dışsal koşullara uyuma hazırlamaktadır. Örneğin, insan vücudu soğuğa, sıcağa, daha az suya ya da yüksek basınca uyum sağlayabilmektedir. Benzer şekilde birey iyi ya da kötü olaylara da uyum sağlamak ve uzun süre ne çok mutlu ne de çok üzgün kalabilmektedir. Bireylerin duygu sistemi yeni olaylara çok güçlü bir şekilde tepki vermekte ancak bu tepki zamanla azalmaktadır. İyi oluşla ilgili olarak, genellikle yakın olaylar, geçmiş olaylara oranla daha güçlü bir etkiye sahiptir.

Suh, Diener ve Fujita (1996), yaşam olaylarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştırdıkları boylamsal bir çalışmada, iyi ya da kötü yaşam olaylarından

sadece üç ay içinde yaşanmış olanların öznel iyi oluşu etkilediğini, altı hafta önce yaşanan olayların ise öznel iyi oluşta hiçbir değişikliğe yol açmadığını belirtmişlerdir.

Suh, Diener ve Fujita (1996)' ya göre insanlar sadece olumsuz yaşam olaylarına değil olumlu yaşam koşullarına da uyum sağlamaktadır. Bu durum bireyleri sürekli sevinçli ya da umutsuz kalmaktan korumaktadır (Diener ve diğerleri, 1999).

Silver (1982) bir çalışmada, omurilik travması geçiren hastaların travmadan sonraki iki ay içinde bu duruma uyum sağladıklarını, üzüntü ve korkunun travmadan sonraki iki hafta içinde hissedilen en güçlü duygular iken, olumlu duygulanımın sekiz haftadan sonra olumsuz duygulara üstün geldiğini bulmuştur (Akt: Diener ve diğerleri, 1999). Özetle uyum kuramı öznel iyi oluşun, yaşam olayları ve yaşam koşullarından bireylerin uyum sağlamaları nedeniyle uzun süreli etkilenmediğini belirtmektedir.

1.3.6. Bağ (Associationistic) Kuramları

Bağ kuramları, bellek, koşullanma ve bilişsel ilkelere dayanarak bireylerin mutlu olma eğilimlerini açıklamaya çalışmaktadırlar. Bu bilişsel yaklaşımlardan biri, mutluluğu bireyin kendisini ilgilendiren olaylara ilişkin yüklemeleri ile ilgili görmektedir. İyi olaylar iç, bilişsel ögelere yüklenmişse, daha fazla mutluluk getirecektir (Schwarz ve Clore, 1983; Akt: Yetim, 2001: 261).

Bilişsel psikologlara göre mutluluğun bellekte bir ağı vardır. Bower (1981), insanların şimdiki duygu durumlarına göre geçmiş anılarını anımsadıklarını ve yorumladıklarını belirtmektedir. Bellek konusunda yapılan çalışmalar, mutlu kişilerin birbirlerine olumlu ilişkilerle bağlı zengin bir bilişsel ağının olduğunu göstermiştir. Aksine mutsuz kişilerin birbirlerine olumsuz ilişkilerle bağlı, sınırlı ve yalıtılmış ağlara sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Akt: Yetim, 2001: 261).

Başka bir kuram ise, duyguların ortaya çıkmasında klasik koşullanmanın önemini vurgulamaktadır. Araştırmalar duygu yüklü koşullanmaların sönmeye çok

dirençli olduğunu göstermiştir (Akt: Yetim, 2001: 261-262). Bağ kuramları ya da öznel iyi oluş konusuna bilişsel yaklaşımların sınırlı olduğu söylenebilir.

1.3.7. Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı

Headey ve Wearing (1989) tarafından öne sürülen dinamik denge kuramı, öznel iyi oluşun bireyin kişilik ve mizacının etkisiyle belli bir seviyede seyrettiğini belirtmektedir. Bu kurama göre, normal yaşam olayları bireyin öznel iyi oluşunu değiştirmemekte, sadece normalden sapan yaşam olayları bireyin öznel iyi oluşunda değişikliğe sebep olmaktadır. Birey normalin dışında olumlu ya da olumsuz bir olay yaşadığında öznel iyi oluşu bu durumdan etkilenmekte, ancak bir süre sonra yine sabit seviyesine ulaşmaktadır.

Bireyin öznel iyi oluşu, sabit kişilik özellikleri tarafından şekillenmektedir. Öznel iyi oluşun denge düzeyinde durması daha çok dışadönüklük, nevrotizm ve yaşantılara açıklık tarafından yordanmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyi etkileyebilecek yaşam olaylarından bir süre sonra kişiliğin belirlediği denge düzeyine dönmektedir (Headey ve Wearing, 1989)

Headey (1993), bu model ile ekonominin ve sosyal psikolojinin iyi oluşla ilgili yaklaşımlarını birleştirmiştir. Headey (1993)' e göre stok düzeyleri, ruhsal gelir akışı ve öznel iyi oluş dinamik bir dengede seyretmektedir. Bu kuramda bahsedilen stoklar, sosyal geçmiş ve kişilik özellikleri gibi tutarlı özellikleri, ruhsal gelir akışı ise yaşam olaylarından kaynaklanan doyum ve acıları temsil etmektedir. Birey, aile, arkadaşlık ilişkileri, serbest zaman, iş, sağlık ve para gibi alanlarda belirli stoklara sahiptir. Bu stoklar belli zamanlarda ölçülmektedir. Stoklar ile bireyin yaş, cinsiyet, kişilik, genel bilgi ve sosyal statü gibi sosyal geçmişi bir araya gelerek akışı etkilemektedir. Akışlar ise olaylar/yaşantılar, tüketim karı ve stok değişiminden oluşmaktadır. Bu kurama göre bireyin sahip olduğu stoklar çerçevesinde akışı devam ederse öznel iyi oluşu etkilenmeyecek, ancak olaylar ve yaşantılar normal denge örüntüsünden saparsa bireyin öznel iyi oluşu bu durumdan etkilenecek ve bir süreliğine bir değişim gösterecektir.

1.4. ÖZNEL İYİ OLMA VE PSİKOLOJİK DANIŞMA

Resnick, Warmoth ve Serlin (2001)' e göre hasarları tamir etmek terapistin ya da danışmanın işinin yarısıdır. Diğer yarısı ise danışana mutluluğunu yükseltmesi için gerekli becerileri kazanmasına yardım etmektir. Yazarlara göre, bunu başarmak için terapist ya da danışman, danışanın sadece mutsuzluğunun nedenlerini ortaya çıkarmaya ya da acı veren yaşam hikayelerini dinlemeye değil, aynı zamanda danışanın olumlu hatıralarını ve zevk aldığı deneyimlerini de ortaya çıkarmaya odaklanması gerekir.

Resnick, Warmoth ve Serlin (2001), mutluluk getiren becerileri cesaretlendirmek için yapılan müdahalelerde danışmanın, danışanın mutlu hissettiği zamanda vücudundaki duyularını fark etmesini sağlamasını önermektedir. Psikologlar, an ve an vücuttaki tepkilere dikkat etmesini ve olumlu düşünceler, duygular ve fiziksel rahatlatma arasında bağlantı kurmasını sağlayarak, danışana olumlu duygularını artırma yolunda beceri kazanmayı öğretirler.

Yazarlar ayrıca, terapistlerin, masaj terapisi, meditasyon, hareket, yoga, sıcak banyo gibi psikoterapinin etkisini arttıran alternatif terapilerden de yararlanmalarını önermektedirler (Resnick, Warmoth ve Serlin, 2001). Bu öneriyi destekler nitelikte sayılabilecek bir araştırmada Rasid ve Rarish (1998), kas rahatlatıcı egzersizlerin anksiyeteyi azaltmada etkili olduğunu bulmuşlardır. Danışmanların bu alternatif teknikler hakkında bilgi sahibi olmaları ve kendilerini bu tekniklerle donatmaları, danışanların iyi oluşlarını yükselme konusunda onlara yardımcı olacaktır.

Joseph ve Linley (2005)' e göre nasıl semptomlar belirleniyor ve iyileştirmeye çalışılıyorsa, iyi oluş terapisinde danışanın kendisini mutsuz ve doyumsuz hissettiği alanlar ortaya çıkartılarak bu alanlarda danışanın iyi oluşunun yükselmesine çalışılmalıdır. Bunun için öncelikli olarak danışma ortamında danışanın iyi oluşu ile ilgili iç görüşü kazanması ve kendi iç sesini duyabilme becerisi kazanması amaçlanmalıdır.

Aşağıda danışma ortamında danışanın öznel iyi oluşunu yükseltme ile ilgili bir takım yaklaşımlara yer verilmiştir:

Bilişsel Yeniden Yapılanma Stratejisi (Cognitive Restructuring Strategy)

Bireyin bir durumla ilgili ne hissettiği çoğunlukla o durumu nasıl yorumladığı ile ilişkilidir. Diğer bir ifadeyle bireyler, öznel iyi oluşlarını arttıracak ya da azaltacak bir takım öznel değerlendirme örüntülerine sahiplerdir. Danışmanlar, öznel iyi oluşu yükseltmek için danışanlara kötümser açıklayıcı stillerini iyimser açıklayıcı stillere dönüştürmeyi hedefleyen bilişsel yeniden yapılanma stratejilerini öğretebilirler. Seligman (1998), bu sürece “öğrenilmiş iyimserlik” adını vermiştir (Akt: Izawa, 2004). Bilişsel yeniden yapılanma stratejisinin merkezindeki yetenek kendiyle mücadele edebilme yeteneğidir. Danışmanlar, danışanlarına düşüncelerini kritik etmeyi ve düşüncelerindeki çarpıklıkları fark etmeyi öğretebilirler. Bireyler kendi düşüncelerinin ya da duygularının doğru olduğuna inanma eğilimdedirler. Ancak genellikle benliğe hizmet eden ya da benliği yıkıcı şekilde önyargılıdır. Örneğin sosyal anksiyete yaşayan bir insan “İnsanlar benim sıkıcı ve aptal olduğumu düşünecekler” şeklinde bir düşünce yapısına sahip olabilir. Bireyin iyi oluşunu etkileyen bu ve benzeri durumları önlemek için danışman, danışanın bu olumsuz düşüncelerini dışsallaştırmasına yardım ederek bu inancı değiştirmesini sağlamalıdır (Seligman, 1998; Akt: Izawa, 2004).

Bilişsel davranışçı yaklaşımda pozitif odaklı olan terapilerden biri de Morita terapidir. Morita terapi anksiyeteyi ele alan bir yaklaşımdır. Batının bilişsel davranışçı yaklaşımların tersine Japon Morita terapisinin amacı, anksiyeteyi insan yaşamının bir parçası olarak kabul etmek ve sağlıklı bir hayat yaşamak için bu enerjiyi pozitif enerjiye dönüştürmektir. Morita terapi, bireylere anksiyeteye savaşmak yerine anksiyeteye birlikte yaşamayı, enerjilerini onunla savaşmak için harcamaktansa, anksiyeteyi kabul ederek sınırlı olan enerjilerini daha etkili kullanmalarını temel almaktadır. Terapi ortamında danışan, anksiyeteye ilgili düşünce yapısını değiştirmek ve duygularını normalize etmesi için cesaretlendirmeye çalışılır. Morita terapi ayrıca yaşamın anlamı, istekler ve yaşam için uygulamalar gibi varoluşla ilgili alanlara da dikkati çekmektedir (Chen, 1996).

Pozitif Psikoterapi

Peseschkian (1990), Morita terapi gibi patolojiyi olumlu bir perspektifte yorumlayan pozitif psikoterapiyi geliştirmiştir. Peseschkian, patolojinin ya da ketlenmelerin olumlu fonksiyonlarına bakmayı önermektedir. Örneğin depresyon “pasif bir tutumla kendini duygusal açıdan düşmüş hissetme” yerine “derin duygularla çatışmaya tepki gösterme” şeklinde yorumlanabilir. Yine yalnızlıktan korkma da “kendi başına kalma becerisine sahip olmama” yerine “diğer insanlarla ilişki kurmaya güçlü bir istek duyma” şeklinde tanımlanabilir. Semptomların olumlu yorumlanması, terapistin hastayı kabulünü, hastanın da hastalığıyla barışmasını kolaylaştıracaktır (Peseschkian, 1990).

Becvar ve Becvar (1998), “çıkarmadan toplamaya yaklaşımı”yla psikoterapinin amaçları üzerinde durarak ruh hastalıklarına olumlu bir bakış açısı eklemiş ve psikoterapinin odak noktasını değiştirmişlerdir. Yazarlar, danışanın olumlu olana daha fazla enerji harcamasıyla (toplama), olumsuz olana daha az enerji kalacağını (çıkarma) belirtmişlerdir (Akt: Izawa, 2004). Becvar ve Becvar (1998), toplamayı meydana getirmek için danışmada dört çeşit soru üzerinde durulması gerektiğini belirtmiştir (Akt: Izawa, 2004) :

1. Eğer hayatın (ya da ilişkin) olmasını istediğin gibi olsaydı, somut ve açık olarak, ne oluyor olurdu?
2. Senin yaşamının bazı parçalarına (ya da ilişkine) dair değiştirmek istediğin yönlerini tartışıyoruz. Yaşamının (ya da ilişkinin) hangi yönlerinin aynı kalmasını isterdin?
3. Yaşamında (ya da ilişkinde) bir şeyler iyi giderken (gittiği zamanlarda), daha fazla, daha az ya da daha farklı olarak ne yaparsın (yapardın)?
4. Yaşamının senin için sorunlu geçen yönlerinden bir takım parçaları konuşuyoruz. Yaşamında (ya da ilişkinde) kayıp olan ne olduğunu merak ediyorum.

Benzer şekilde, Gelso ve Woodhouse (2003) da terapistlere danışanlarının güçlerini tanımak ve ortaya çıkarmak için yararlı olabilecek bir takım sorular önermiştir:

1. Danışan hangi yaşam alanlarında bir takım şeyleri iyi yapabilmektedir?
2. Danışanın içsel psikolojik nitelikleri nelerdir?
3. Ego gücüne ilişkin, danışanın uyumu nasıldır?
4. İç görü açısından danışanın kapasitesi ne düzeydedir?
5. Danışanın ilişki güçleri nelerdir?
6. Danışanın işe ve kariyere ilişkin güçleri nelerdir?
7. Danışanın sahip olduğu sosyal destekler nelerdir? (s: 177)

Sosyal Beceri Eğitimi (Social Skill Trainnig)

Psikologlar için danışanın öznel iyi oluşunu beslemenin diğer bir yolu da sosyal beceri eğitimidir. Araştırmalar sosyal desteğin bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen etmenlerden biri olduğunu göstermektedir. Örneğin Diener ve Seligman (2002) mutlu insanlarla mutlu olmayan insanları karşılaştırdıkları bir çalışmalarında mutsuz insanların mutlu olanlara göre sosyal ilişkilerinin daha kötü olduğunu bulmuşlardır. Birey, eğer sosyal beceri anlamında yetersizse, bu durum onun diğer alanlardaki aktivitelerini de olumsuz yönde etkileyecektir.

Terapinin amacı ve verilecek sosyal beceri eğitimi danışanın ihtiyaçları dikkate alınarak şekillendirilmelidir. Danışmanlar genellikle danışana ne çeşit bir sosyal beceri eğitimi verileceğine kendi yargılarına göre karar verme eğilimindedirler. Ancak bu danışan için uygun bir beceri değilse danışanı ve sağaltım sürecini olumsuz etkileyebilir. Danışanın doğal duygu ve davranış örüntüsüne benzer, doğal ortamına yakın bir sosyal beceri eğitiminin verilmesi uygun olacaktır (Hansen, Nangle ve Meyer, 1998).

Bütünsel Yaklaşım

Sweeney ve Witmer (1992), iyilik hali ile ilgili çok disiplinli bütünsel bir model olan “İyiliğin Tekerleği” yaklaşımını geliştirmişlerdir (Akt: Myers, Sweeney ve Witmer,

2000). Bu model, kişinin kendi kontrolünü esas alan 12 yaşam görevi önermektedir. Bunlar; benlik değerine duyarlılık, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal uyanıklık ve başa çıkma, problem çözme ve yaratıcılık, mizah duygusu, beslenme, egzersiz, bakım, stres yönetimi, cinsel kimlik ve kültürel kimliktir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

İyiliğin tekerleği süreci, modelin tanıtımı ile başlamaktadır. Model merkezinde ruhsallık bulunan bir yuvarlak olarak tekerlek metaforu ile açıklanır. 12 yaşam görevi tekerlek parmakları tarafından temsil edilmektedir. Bu parmaklar, iş, boş vakit, aşk ve arkadaşlığı temsil eden bir çerçeveye dayanmaktadır. Sonuçta aile, din, eğitim, iş, medya, hükümet, ve toplumu içeren bir tekerlek ortaya çıkmaktadır. Modele göre kişi bu 12 yaşam görevini yerine getirirse tekerlek düzgün bir şekilde yuvarlanacak ve her bir yaşam görevini yerine getirdiğinde daha da güçlenecektir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

İkinci aşama, bireyin iyilik halinin değerlendirilmesidir. Üçüncü olarak bireyin iyilik halinin artması için müdahalelerde bulunulur. Dördüncü aşama gelişme ve izlemedir. Bu modele göre bireyin bir alanda iyilik halinin artması, diğer alanlardaki iyilik halini etkilemektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

1.5. OKULDA PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE POZİTİF PSİKOLOJİ YAKLAŞIMI

Positif psikoloji son yıllarda oldukça ilerleme kaydetmiş bir alan olmasına karşın okul danışmanlığındaki yeri ve önemine dair çok az çalışma yapılmıştır (Clonan ve diğerleri, 2004). Okullarda genel olarak psikolojik danışmanlar sorunlu olan, sağlıklı fonksiyon göstermeyen öğrencilerle çalışmakta, tam tersine olumlu fonksiyonda bulunan öğrencilerle ilgilenmemektedirler. Bu durum okulda olumlu olanın görmezden gelindiği ya da olumlu olana önem verilmediği sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Terjesen ve diğerleri, 2004).

Okulda çalışan psikolojik danışmanlar için öğrencilerin yeteneklerini, güçlerini, olumlu duygularını ve üstün özelliklerini geliştirmek önleyici bir bakış açısıyla ele alınmalıdır (Chafouleas ve Bray, 2004). Little ve Little (2004), ruh sağlığı

ve davranışçı yaklaşımı pozitif psikoloji yaklaşımıyla birleştirerek okul danışmanlığında önleyici bir model önermişlerdir. Bu model iki aşamadan oluşmaktadır:

1. Okulda çalışan psikolojik danışmanlar, öğretmenlere kendi pozitif psikolojilerini (örneğin; iyimserlik, mutluluk, yaşam doyumu) gelişmelerinde ve kullanmaları konusunda destek verir.
2. Daha sonra, öğretmenler pozitif psikolojiyi sınıf ortamında kullanmak için cesaretlendirilir.

Little ve Little (2004)' e göre kendi pozitif psikolojilerinin geliştiğini düşünen ve bunu sınıf ortamında deneyimleyen öğretmen; a) davranış problemlerinin ortaya çıkmasını önleyecek türden daha güçlü bir sınıf ortamı oluşmasını sağlar; b) sınıfta davranışçı prensipleri kullanmaya daha açık olur ve c) daha doğru ve bütünsel müdahalelerde bulunabilir.

Fredrikson (2002), okulda çalışan psikolojik danışmanların gelişmelerine, kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmak için onların olumlu duygularını geliştirebileceklerini belirtmiş, bunun için bir program geliştirerek öğrencilerin öncelikle sosyalleşme ve yaratıcılık gibi hoşlanılan durumları ve olayları arttırmalarını ve deneyimlemelerini sağlamalarını önermiştir (Akt: Terjesen ve arkadaşları, 2004).

Terjesen ve arkadaşları (2004)' na göre pozitif psikolojiyi okul danışmanlığında etkili bir şekilde kullanabilmek için okulda çalışan psikolojik danışmanın öncelikle, pozitif psikoloji yaklaşımını ve bu alanın temel çalışmaları olan iyimserlik, iyi oluş gibi kavram ya da durumları tanıması, öğrenmesi ve özümsemesi, bu alanda yapılan çalışmalar hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Yazarlara göre pozitif psikoloji yaklaşımının okul danışmanlığında daha etkili olabilmesi için çalışmaların ya da danışmanlık hizmetinin öğrenciyi, öğretmeni, aileyi ve okul çalışanlarını da kapsayacak şekilde sunulması gerekir.

Pozitif psikoloji yaklaşımı, psikoloji literatürü için olduğu kadar okul ortamı için de yeni bir yaklaşımdır. Günümüzde bu yaklaşımın okul ortamına sokulması ve

uygulanması zor gözükse de bu yaklaşımın benimsenmiş olması, bugün okulda çalışan psikolojik danışmanların ilgilendikleri olumsuz durumların ve problemlili davranışların belki de hiç ortaya çıkmadan önlenmesine sebep olacaktır.

1.6. PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN SAHİP OLMASI GEREKEN ÖZELLİKLER

İyi bir psikolojik danışman olmak için eğitim görmek kadar bazı kişisel özelliklere sahip olmak da son derece önemlidir. Danışmanın kişisel özellikleri; kişilik, karakter, tavır, davranış, ilgi, değer, beklenti, dünya görüşü, yaşam biçimi, yetenek gibi özelliklerdir. Amerikan Danışman Yetiştirme ve Denetim Derneği (ACES, 1964), danışmanlar için şu kişilik özelliklerini önemli görmektedir: 1) anlayış, 2) sempati, 3) dostluk, 4) nüktedanlık, 5) kararlılık, 6) dengelilik, 7) sabırlılık, 8) objektiflik, 9) içtenlik, 10) nezaket, 11) tolerans, 12) düzenlilik, 13) sakinlik, 14) açık fikirlilik, 15) iyi kalplilik, 16) sosyal yetenek (Akt: Kepçeoğlu, 1999: 260).

Brammer ve Shostrom (1977: 22)' a göre danışmanın kişisel özellikleri ile danışma becerilerinin birleşimi etkili bir danışma ilişkisinin kurulmasını sağlamaktadır. Danışman, sahip olduğu özellikleri ve danışma becerilerini kullanarak danışan ile karşılıklı güven, açıklık ve dürüstlüğe dayanan profesyonel bir ilişki kurar. Danışmanların benimsedikleri teorik yaklaşımların, kullandıkları metot ve tekniklerin danışma ilişkisine etkilerinin araştırıldığı çalışmalarda, danışmanların kişisel farklılıklarından doğan sonuçlarla karşılaşmış, değişik metotlardan çok danışmanların kişilik ve tecrübelerinin danışma ilişkisinde etkili olduğu görülmüştür (Brammer ve Shostrom, 1977: 198).

Knoff, Hines ve Kromrey (1995) tarafından 225 danışmanla etkili bir danışmanın özelliklerinin araştırıldığı bir çalışmada, etkili bir danışmanın özelliklerinin; danışana saygı duyma, güvenilir olma, yakınlık kurabilme, yüreklendirici, cana yakın olma, olumlu tutum sergileme, becerikli, iyi bir yardım edici, aktif dinleyici, ilişki kurmada etkili, problem çözme becerisine sahip, akıllı, dikkatli gözlemci, ilgili, kendini geliştiren ve aktif olma, olduğu belirlenmiştir.

Kunce ve Angelone (1990) tarafından 56 danışman ve 121 danışmanlık öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, danışmanların ve danışmanlık öğrencilerinin sahip olduğu benzer kişisel özelliklerinin; alçakgönüllülük, sabırlılık, sempatik olma, yakın ilişki kurabilme, kontrol edebilme ve dostça davranma olduğu belirlenmiştir.

Thompson ve diğerleri (2002), deneyime açık olan danışmanların farklı çeşitlikte danışanlarla rahat çalışabileceğini belirtmiş, danışmanlık eğitiminde deneyimlere açık olma, farklı ve çeşitli danışanlarla çalışabilme becerisinin geliştirilmesine önem verilmesini önermişlerdir.

Ülkemizde Çiftçi (1991) tarafından öğretim üyeleri ve alanda çalışan danışmanların görüşlerine dayanarak danışmanların ideal özelliklerini belirlemek ve PDR öğrencilerinin kendilerini algılamaları ile ideal danışmanı algılamalarını karşılaştırmak amacıyla yapılan bir araştırmada, öğretim üyeleri ve danışmanlara göre ideal bir danışmanın sahip olması gereken özellikleri belirten sıfatların; açık fikirli, akıllı, anlayışlı, araştırmacı, bilgili, bilimsel, bilinçli, çağdaş, çok yönlü, demokratik, deneyimli, dengeli, dikkatli, dile hakim, doğal, duyarlı, duyguları paylaşan, duygularını kabullenen, dürüst, ehliyetli, eleştiriye açık, empatik, esnek, güvenilir, hoşgörülü, iletişim kurulabilen, insancıl, işini seven, kendini tanımaya çalışan, kendisiyle barışık, mesleğini seven, önyargısız, sır tutan, sorumlu, takdir edebilen olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, öğretim üyelerinin ve danışmanların, danışmanların ideal özelliklerine ait görüşleri arasında farklılık bulunmazken, öğrencilerin görüşleri ile danışmanların ve öğretim üyelerinin görüşleri arasında fark bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin kendilerini algılamaları ile ideal danışmanı algılamaları arasında fark bulunmuş, öğrencilerin anlayışlı, dile hakim, duyarlı, empatik, esnek, güvenilir, iletişim kurabilen, mesleğini seven, önyargısız, sabırlı, sır tutan, yargılamayan gibi bir danışman için oldukça önemli özelliklerde kendilerini düşük algıladıkları belirlenmiştir.

Tüfekçi (2004), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ile denetim odakları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında öğrencilerin denetim odakları ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve kişilik özelliklerinden başatlık, şevkat gösterme, karşı cinsle ilişkiler, bağımsızlık,

ideal benlik ve erkeksi özellikler alt ölçeklerinin öğrencilerin denetim odağı puanlarını istatistiksel açıdan yordadığını ortaya koymuştur.

Muslu-Köseoğlu (1994), okul ve hastanelerde çalışan 103 psikolog ve psikolojik danışman ile yaptığı çalışmasında, psikolojik danışmanların en yüksek puan aldıkları kişilik özelliklerinin başatlık, düzen, sebat, duyguları anlama, yakınlık, gösteriş, ideal benlik, yaratıcı kişilik ve askeri liderlik; en düşük puan aldıkları kişilik özelliklerinin ise ilgi görme, bağımsızlık, saldırganlık, kendini suçlama, otokontrol, kadınsı ve erkeksi özellikler olduğunu bildirmiştir.

Psikolojik danışmanların yeterlik düzeylerine ilişkin PDR son sınıf öğrencilerinin öznel değerlendirmelerini saptamaya yönelik bir araştırmada Poyraz (2000), öğrencilerin mesleki hazırlık yönünden kendilerini ortanın biraz üstünde yeterli gördüklerini, bilgi verme, oryantasyon gibi daha az uzmanlık gerektiren görevlerde kendilerini daha yeterli görürken, psikolojik danışma ve müşavirlik gibi alandaki kritik önemi olan görevlerde kendilerini daha az yeterli bulduklarını saptamıştır.

Alanla ilgili başka bir çalışmada Süleymanoğlu (1994), psikolojik danışmanlık eğitiminin kendini kabul düzeyine etkisini Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ile Fen-Sosyal Bölüm dalları I ve VI. sınıf öğrencilerini karşılaştırarak araştırmış, psikolojik danışmanlık eğitimi alan ve almayan öğrenciler ve sınıflar arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

1.6.1. Psikolojik Danışmanlarda Psikiyatrik Belirtiler ve Öznel İyi Oluş

Psikolojik yardım hizmeti veren bireylerin ruh sağlığı yüzyıllar boyunca tartışılan bir konu olagelmıştır. Bir çok teorik yaklaşım, terapistin ruhsal ve duygusal iyi oluşunun terapi sürecinin temelini oluşturduğunu belirtmektedir. Ancak bu durum teorik bir bilgi olmaktan öteye geçememiş, ampirik bulgularla desteklenmemiştir (White ve Franzoni, 1990).

Amerikan Psikologlar Derneğinin (2002) PsycINFO elektronik veri tabanında yaptığı bir incelemede, danışmanlık ve iyilik haliyle ilgili 42, danışmanlar ve iyilik haliyle ilgili de 11 makale bulunduğu ve bunların çoğunluğunun ampirik araştırmalara değil teoriye dayanan makaleler olduğu ortaya konulmuştur (Akt: Myers, Mobley ve Booth, 2003). Öznel iyi oluşla ilgili çalışmalar iyi oluşun ruh sağlığının önemli bir göstergesi olduğunu vurgulamasına rağmen ilgili literatürde danışmanların bir takım ruh sağlığı ölçütleri açısından değerlendirilmeleri dışında öznel iyi oluşu ile ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Danışmanların iyi oluşunu inceleyen araştırmaların genellikle, stres, tükenmişlik, rol karışıklığı, kaygı, duygusal çökkünlük, bitkinlik (Boy ve Pine, 1980; Martin, 1999; Morrisette, 2000; Warnath, 1979) ya da iş doyumu (Aydemir-Sevim ve Hamamcı, 1999; Kınalı, 2000; Wiggins, 1994) ile ilgili olduğu görülmektedir.

Yardım hizmeti veren bireylerin kendilerinin duygusal açıdan yıprandıkları ve kendi problemlerini çözmek için bu mesleği tercih ettikleri gibi yaygın bir inanış vardır (White ve Franzoni, 1990). Yardım hizmeti veren psikologlar, psikiyatristler ve psikoterapistlerle ilgili araştırmalar bu grubun depresyon ve anksiyetelerinin yüksek olduğunu ve daha fazla ilişki problemi yaşadıklarını göstermektedir (Deutsch, 1985; Looney ve arkadaşları, 1980; Mausner ve Steppacher, 1973; Thoreson, Budd ve Krauskopf, 1986).

White ve Franzoni (1990) yaptıkları bir çalışmada, danışmanlık eğitimi alan 180 üniversite birinci sınıf öğrencisinin, sapkınlık, kontrol odağı, başa çıkma becerileri gibi iyilik hali ile ilişkili alanlarda genel popülasyona oranla daha yüksek düzeyde psikolojik rahatsızlıklar gösterdiklerini belirlemişlerdir. Danışmanlık öğrencileri uygulanan MMPI' in 7 alt ölçeğinin 6' sında genel popülasyona oranla daha yüksek patoloji göstermişlerdir.

Leinbaugh ve diğerleri (2003), 230 Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğretim üyesinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörleri inceledikleri araştırmalarında, öğretim üyelerinin işlerine ilişkin algılarının öznel iyi oluşu etkilediğini bulmuşlardır. Araştırmada, örgütsel kontrol, içsel kontrol, alınan ödüller, zaman ve güç yönetiminin öğretim üyelerinin öznel iyi oluşunu etkileyen değişkenler olduğu belirlenmiştir.

Myers, Mobley ve Booth (2003), 263 danışmanlık öğrencisinin iyilik halini incelemiş, danışmanlık öğrencilerinin iyilik halinin genel popülasyona oranla daha yüksek olduğunu, birbirleri ile kıyaslandıklarında doktora düzeyindeki danışmanlık öğrencilerinin lisans öğrencilerine oranla iyilik hallerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Ülkemizde psikiyatrik belirtilerle ilişkili araştırmalar (Demir ve Demir, 1998; Dökmen, 1995; Şahin ve Durak, 1994; Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş, 2002) bulunmasına karşın, psikolojik danışmanlarda ya da danışmanlık öğrencilerinde psikiyatrik belirtileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Sarı (1991), Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümlerinde okuyan öğrencilerin problem durumları arttıkça depresyon puanlarının da anlamlı bir biçimde arttığını bulmuştur. Korkmaz (2001) ise, 530 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencilerinde boyuneğici davranış ve depresyon ilişkisini incelediği araştırmasında 1. sınıf öğrencilerinin depresyon ve boyuneğici davranış düzeylerinin 4. sınıflardan daha yüksek olduğunu bulmuştur.

1.6.2. Psikolojik Danışmanlarda Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş

Danışmanların sahip olması gereken önemli bir kişilik özelliği de benlik saygısıdır. Benlik saygısı, bireyin kendi benlik kavramının bileşenlerine ilişkin değerlendirmesini (Marsh ve Shavelson,1985; Akt: Bylsma, Cozzarelli ve Sumer, 1997), ya da benlik değerlendirmelerinin sonucunda vardığı yargıyı ifade eder (Baumeisters, Tice ve Hutton,1989; Akt: Bylsma, Cozzarelli ve Sumer, 1997). Benlik saygısı, bireyin kendisini olumsuz ya da olumlu değerlendirmesinin ölçüsüdür (Bylsma, Cozzarelli ve Sumer, 1997).

Danışmanların kişisel özelliklerine ilişkin çalışmalar danışmanın benlik saygısının yüksek olması gerektiğini göstermektedir (Butler ve Constantine, 2005; Knoff, Hines, ve Kromley, 1995; Kunc ve Angelone, 1990). Scott (1999), bir araştırmasında okulda çalışan psikolojik danışmanların benlik saygısının oldukça yüksek olduğunu bulmuştur. Wiggins ve Giles (1984), psikolojik danışmanların

benlik saygısı düzeyleri ile meslekte başarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Akt: Kuzgun, 2000a: 202).

Öte yandan bir kişilik özelliği olarak benlik saygısı öznel iyi oluşu etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Benlik saygısı, bireyin yaşamında kişisel deneyimlerinden ve ilişkilerinden daha çok tatmin almasına neden olmaktadır (Street ve Isaacs, 1998). Coopersmith (1967), klinik ve deneysel çalışmaları sonucunda benlik saygısı yüksek olanların düşük benlik saygısına sahip bireylere oranla daha mutlu ve yaşamda amaçlarına ulaşmada daha etkili olduklarını, Branden (1987) ise yüksek benlik saygısının bireyin yaşamdaki güçlüklerle daha iyi baş edebilmesini, daha yaratıcı olabilmesini, isteklerini yerine getirmede başarılı olmasını ve ilişkilerinin güçlü olmasını desteklediğini belirtmiştir (Akt: Street ve Isaacs, 1998). Benlik saygısının patolojik özelliklerle de ilişkili olduğu, düşük benlik saygısının stres ve depresyonla ilişkili olduğu bir çok araştırma tarafından belirtilmiştir (Dodd, ve Roberts, 1994; Pearlin ve diğerleri, 1981; Pearlin ve Schooler, 1978).

İlgili literatür, benlik saygısının iyi oluşu yordayan bir değişken olduğunu göstermektedir (Abbey, Andrews, ve Hamlan, 1992; Cheng ve Furnham, 2003; Furnham ve Cheng, 2000; Lucas, Diener ve Suh, 1996). Dua (1993) tarafından yapılan bir araştırmada, olumsuz duygularla düşük benlik saygısının ilişkili olduğu bulunmuştur. Diener (1984), iyi oluşla ilgili yapılan 11 çalışmada benlik saygısı ile iyi oluşun ilişkili bulunduğunu belirtmiştir.

Ülkemizde üniversite öğrencilerinde benlik saygısını inceleyen araştırmalar bulunmakla birlikte (Arıcak, 1995; Maşrabacı, 1994), psikolojik danışmanların benlik saygısını ve/ve ya iyi oluşla ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

1.6.3. Psikolojik Danışmanlarda Empatik Eğilim ve Öznel İyi Oluş

Psikolojik Danışmanın sahip olması gereken ve danışma sürecinde çok büyük etkisi bulunan bir diğer özellik de empatidir. Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır (Dökmen, 2002: 135). Psikolojik danışma ortamında empati ise,

danışanın dünyasına girerek onun referans çerçevesinden bakabilmek ve dünyanın ona göre nasıl olduğunu hissedebilmek, danışanın duygularını ve bu duyguların altında yatan davranış ve yaşantıları bulmak ve bu anlayışı danışana iletmektir (Egan, 1975: 57-59).

Empatik eğilim ise, bireylerin günlük yaşamdaki empati kurma potansiyelleridir. Empatik eğilim, empatik iletişim becerisini etkileyen bir özelliktir (Dökmen, 1988). Rogers, empatik eğilimi sosyal duyarlılık olarak tanımlamıştır. Sosyal duyarlığa sahip kişilerin empatik olabileceklerini ve empatiyi öğrenebileceklerini ifade etmiştir (Akt: Tanrıdağ, 1992). Empatik eğilim, bir kişilik özelliği olarak kabul edilmekte ve empatik becerinin temelini oluşturmaktadır (Dökmen, 1988).

Empatiye teoride çok önem verilmesine karşın, alanda bu teorik yapıyı destekleyecek araştırmalar sayıca çok eksik ve teorik yapıyı destekleyecek ampirik bulgular yetersiz kalmıştır (Duan ve Hill, 1996). Danışmanlık becerileri açısından ya da etkili danışmanlık için önemli bir koşul olarak kabul edilmesine rağmen danışmanlarda ya da danışmanlık öğrencilerinde empatiyi inceleyen araştırmalara çok az rastlanmaktadır.

Ridgway ve Sharples (1990), bilişsel, duygusal ve iletişimsel empatinin, danışmanlık becerileri, danışman davranışı ve danışan doyumu ile ilişkisini araştırdığı bir çalışmada sadece duygusal empatinin bu değişkenlerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Gladstein (1983) bir çalışmada, duygusal empatinin, danışmanın başlangıç aşamasında ve danışanların farkındalık kazanmalarına yardım etmede önemli olduğunu belirtmiştir. Araştırmalar, yardım davranışıyla duygusal empati arasında olumlu ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Baston ve diğerleri, 1987; Krebs, 1975).

Trusty, Ng ve Watts (2005), yüksek lisans derecesine sahip danışmanlık öğrencilerinde yetişkin bağlanma stilleri ile duygusal empati ilişkisini araştırmış ve danışmanlık öğrencilerinde kaçınan bağlanma stili ile anksiyetenin bir araya gelerek duygusal empatiyi etkilediğini bulmuştur.

Ülkemizde Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı ile Psikoloji programının, öğrencilerin empati düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Yıldırım (1990) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin empatik eğilimleri açısından programlar arasında fark olmadığı, psikolojik danışma ve rehberlik programındaki öğrencilerin, psikoloji programındakilere oranla empatik iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu, ayrıca her iki programda da dördüncü sınıf öğrencilerinin, birinci sınıf öğrencilerine göre daha empatik oldukları sonucuna ulaşmıştır (Akt: Tanrıdağ, 1992).

Yıldırım (1991) tarafından yapılan başka bir araştırmada, rehber öğretmenlerin empatik eğilim ve empatik beceri düzeyleri çeşitli değişkenler yönünden incelenmiş, cinsiyet, yaş, medeni durum, meslekteki kıdem, mezun olunan program ve meslekten memnuniyete göre empatik eğilim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, mesleğe isteyerek girenlerin empatik eğilim düzeylerinin mesleğe tesadüfen girenlere oranla daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Psikolojik danışma ve rehberlik mezunlarının empatik beceri düzeylerinin diğer programlardan mezun olanlara ve mesleğe isteyerek girenlerin empatik beceri düzeylerinin mesleğe isteyerek girmeyenlere oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Psikodrama yaparak bireylerde empatik beceri geliştirmeyi amaçlayan Dökmen (1988), psikolojik danışmanlık birinci sınıf öğrencileri ile sekiz ay boyunca psikodrama uygulaması yapmış, çalışma sonunda grubun empatik becerisinin arttığını ancak empatik eğiliminde artış olmadığını bulmuştur.

Tanrıdağ (1992) tarafından ruh sağlığı hizmetlerinde çalışan personelin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada, çalışmaya katılan 76 psikiyatr, 28 psikolojik danışman, 76 psikolog ve 59 sosyal hizmet uzmanı arasından psikolojik danışmanların empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin diğer meslek gruplarına oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmada, lisansüstü programlara katılan psikologların empatik eğilim düzeylerinin lisans programlarından mezun olanlara kıyasla daha yüksek olduğu ve lisansüstü programlara katılan

psikologların ve psikolojik danışmanların empatik becerilerinin de lisans programından mezun olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Muslu-Köseoğlu (1994), psikolojik danışmanların empatik beceri ve kişilik özelliklerini incelediği araştırmasında, lisansüstü eğitim alanların empatik becerilerinin lisans eğitimi alanlara, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunu olanların Psikoloji mezunlarına oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Ünal (1997), Psikolojik Danışma ve Rehberlik eğitimi alan öğrencilerin empatik eğilimlerinde gözlenen değişimleri saptamak amacıyla yaptığı araştırmasında, PDR 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilimlerinin en düşük seviyede olduğunu, empatik eğilimde gözlenen değişme miktarının 2. ve 3. sınıflarda daha yüksek iken, 4. sınıfta gelişme ortalamasının daha düşük olduğunu belirtmiştir.

İlgili literatürde psikolojik danışmanlarda empati ve öznel iyi oluş ilişkisini ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır.

1.7. TÜRKİYE’ DE ÖZNEL İYİ OLUŞLA İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Öznel iyi oluş ülkemizde yeni yeni çalışılmaya başlanmış bir konu olması nedeniyle bu konuda yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri (Tuzgöl-Dost, 2004), üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi (Cenkseven, 2004), ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri (Özen, 2005), ölüm korkusundan öznel iyi oluş haline giden yollar (Şimşek, 2005), yapılan az sayıda araştırma arasında sayılabilir. Ülkemizde psikolojik danışmanlarda ya da danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi oluşu inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

II. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri, benlik saygısı ve empatik eğilimlerinin ve öznel iyi oluş düzeyinin bu değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelendiği, bu değişkenler açısından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 1. sınıf ile 4. sınıf öğrencilerinin birbirleriyle ve sözel (İletişim Fakültesi) ve sayısal (Mühendislik Fakültesi) ağırlıklı eğitim veren diğer bölümlerle farklılık gösterip göstermediğinin sınındığı bu araştırma İlişkisel Tarama Modeli' nde gerçekleştirilmiştir.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde değişkenler arasındaki ilişkiler, korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekilde incelenir. Korelasyon türü ilişkisel taramalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise en az iki değişken vardır ve bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak, öteki değişkene (bağımlı değişkene) göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenir (Karasar, 2005: 81–84). Araştırmanın modeli korelasyon ve karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelidir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2005–2006 Öğretim yılında İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi 1. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme oranlı küme örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu yöntemde, belirlenen çalışma evreni araştırmanın bulguları açısından önemli

farklılıklar getirebileceği düşünölen değışken(ler)e göre kendi içinde daha benzeşik özellikleri olan alt evrenlere ayrılır. Her bir alt evrenden, o alt evrenin bütün içindeki oranını yansıtacak şekilde kümeler seçilir. Küme örneklemede, evrende ya da alt evrende eşit seçilme şansı, elemanlar yerine, içindeki tüm elemanları ile birlikte kümelerindir (Karasar, 2005: 114-115). Oranlı küme örnekleme yöntemi ile İstanbul ve Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 1. ve 4. sınıflarında öğrenim görmekte olan 178 öğrenciye, İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi 1. ve 4. sınıflarda öğrenim görmekte olan 161 öğrenciye ve Marmara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi 1. ve 4. sınıflarda öğrenim görmekte olan 124 öğrenciye ulaşılmış, araştırmada kullanılan anket ve ölçekler toplam 463 öğrenciden oluşan örneklem grubuna uygulanmıştır.

Örneklemin Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar

Araştırma kapsamındaki üniversiteler ile bu üniversitelerden seçilen örneklem grubunun bölümlere ve sınıflara göre frekans ve yüzdelik dağılımları Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3’ de sunulmuştur.

Tablo 1- Araştırma Kapsamındaki Üniversitelere Göre Frekans ve Yüzdelik Dağılım

Üniversite	F	%
İstanbul Üniversitesi	235	50.8
Marmara Üniversitesi	228	49.2
Toplam	463	100

Örneklemin %50.8’ ini 235 öğrenci ile İstanbul Üniversitesi, %49.2’ sini 228 öğrenci ile Marmara Üniversitesi oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 2- Örneklemin Fakülte ve Bölümlere Göre Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Bölüm	f	%
Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	178	38.4
İletişim Fakültesi (Sözel Ağırlıklı Bölüm)	161	34.8
Mühendislik Fakültesi (Sayısal Ağırlıklı Bölüm)	124	26.8
Toplam	463	100

Örneklemin %38.4’ ünü 178 öğrenci ile Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencileri, %34.8’ ini 161 öğrenci ile İletişim

Fakültesi ve %26.8' ini 124 öğrenci ile Mühendislik Fakültesi oluşturmaktadır (Tablo 2).

Tablo 3- Örneklemin Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyine Göre Frekans ve Yüzdelik Dağılımı

Sınıf	F	%
1. Sınıf	238	51.4
4. Sınıf	225	48.6
Toplam	463	100

Örneklem grubunun 238 (%51.4)' ini 1. Sınıf, 225 (%48.6)' ini ise 4. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır (Tablo 3).

Araştırmaya katılan örneklemin cinsiyet, yaş ve algılanan ekonomik durum değişkenine göre dağılımları Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6' da sunulmuştur.

Tablo 4- Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Kadın	195	42.1
Erkek	268	57.9
Toplam	463	100

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 195 (%42.1)' i kadın, 268 (57.9)' i erkektir. (Tablo 4)

Tablo 5- Öğrencilerin yaşlarına göre frekans ve yüzdelik dağılımları

Yaş	F	%
17-20 yaş arası	217	46.9
21-24 yaş arası	220	47.5
25-29 yaş arası	26	5.6
Toplam	463	100

Örneklem grubunun 217' si 17-20 yaş arası (% 46.9), 220' si 21-24 yaş arası (% 47.5) ve 26' sı 25-29 yaş (% 5.6) arasındadır. (Tablo 5) Örneklem grubunun yaş ortalaması, 20.80' dir.

Tablo 6- Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Algılanan Ekonomik Durum	F	%
Düşük	35	7.6
Ortalama Altı	57	12.3
Ortalama	317	68.5
Ortalama Üstü	54	11.7
Toplam	463	100

Örnekleme oluşturan öğrencilerin %7.6' sı ekonomik durumunu düşük, %12.3' ü ortalama altı, %68.5' i ortalama, %11.7' si ortalama üstü olarak algılamaktadır (Tablo 6).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, sosyo- demografik değişkenleri belirlemek üzere “Kişisel Bilgi Formu”, psikiyatrik belirtileri ölçmek amacı ile “Kısa Semptom Envanteri”, öznel iyi oluş düzeyini ölçmek amacı ile “Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği”, benlik saygısını ölçmek amacı ile “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve empatik eğilimi ölçmek amacı ile de “Empatik Eğilim Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçme araçları aşağıda alt başlıklar halinde tanıtılmıştır.

1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim görmekte oldukları üniversite, bölüm, sınıf ve algıladıkları ekonomik durumları gibi sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik toplam 6 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2. Kısa Semptom Envanteri

SCL-90 olarak bilinen 90 maddelik Semptom Belirleme Listesi' nin kısaltılmış formu olan Kısa Semptom Envanteri (KSE), Derogatis (1992) tarafından normal örneklemelerde olduğu gibi, çeşitli psikiyatrik ve medikal hastalarda da ortaya çıkabilecek bazı psikolojik semptomları ölçmek amacıyla geliştirilmiş, çok boyutlu, 9

alt ölçek ve 3 global indeksten oluşan 53 maddelik kendini değerlendirme türü bir envanterdir (Şahin, Durak ve Uğurtaş, 2002).

“Hiç yok”, “Biraz var”, “Orta derecede var” ve “Çok fazla var” seçenekleri ile 0-4 arasında puanlanan likert tipi bu ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin semptomlarının sıklığını göstermektedir. Ölçeğin puan ranjı 0-212’ dir. Ölçeğin alt ölçekleri şunlardır: Somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete bozukluğu, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve ek maddeler. Global indeksler ise, alt ölçeklerin toplamının 53’e bölünmesi yoluyla elde edilen rahatsızlık ciddiyeti indeksi, 0 olarak işaretlenen maddeler dışındaki tüm maddelerin (pozitif olan tüm değerlerin) 1 olarak kabul edilmesi sonucu elde edilen toplam puan olan belirti toplamı indeksi ve alt ölçeklerin toplamının belirti toplamına bölünmesi ile elde edilen semptom rahatsızlık indeksidir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Yapılan üç farklı çalışmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayılarının 0.71 ve 0.85 arasında değiştiği, 60 normal yetişkin ile yapılan çalışmada ise test tekrar test güvenirlik katsayılarının 9 alt ölçek için $r = 0.68$ ve $r = 0.91$ arasında olduğu belirtilmiştir. Ölçek ile ilgili olarak çok sayıda geçerlik çalışması yapılmış, bu çalışmalarda ölçeğin MMPI klinik ölçekleri, MMPI içerik ölçekleri ve küme ölçekleri ile korelasyonlarının 0.30’ un üzerinde olduğu belirtilmiştir (Derogatis; Akt: Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin Türkçe çevirisi ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması için üç ayrı çalışma yapılmış, bu üç çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının 0.96 ve 0.95, alt ölçekler için ise 0.55 ile 0.86 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında alt ölçeklerin ve üç global indeks puanlarının Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile -0.14 ve -0.34 arasında, Boyuneğicilik Ölçeği ile 0.16 ve 0.42 arasında, Strese Yatkinlik Ölçeği ile 0.24 ve 0.36 arasında, Offer Yalnızlık Ölçeği ile -0.34 ve -0.57 ve Beck Depresyon Envanteri ile 0.34 ve 0.70 arasında değişen korelasyonlar gösterdiği belirtilmiştir. Ayrıca psikolojik açıdan sorunları olan ve olmayan grupların, KSE’ nin madde ve alt ölçek puanları ile indeks puanları bakımından anlamlı düzeyde farklılaştıkları bulunmuş,

sonuç olarak; ölçeğin Türk Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarını güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçebildiği belirtilmiştir (Şahin ve Durak, 1994).

Bu araştırmada, psikiyatrik belirti kavramıyla açıklanmaya çalışılan Kısa Semptom Envanteri' nin üç global indeksten, alt ölçeklerin toplamının 53' e bölünmesi yoluyla elde edilen rahatsızlık ciddiyeti indeksidir ($S+OKB+KD+D+AB+H+FA+PD+P+EM/53$).

Öznel İyi Oluşu Ölçmek Amacıyla Kullanılan Ölçekler

Araştırmada öznel iyi oluş düzeyi, 2 ölçek ve 3 alt boyut bazında değerlendirilmiş, "Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" inden elde edilen puanlarla işleme tabi tutulmuştur.

3. Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği

Öznel iyi oluş halinin ilk boyutu olan mutluluğu ölçmek amacı ile Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından duygu yapısının olumlu duygu ve olumsuz duygu olmak üzere iki temel boyutunu ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, 10'u olumlu, 10'u olumsuz olmak üzere 20 duygu sıfatından oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını farklı zamanlardaki duruma ilişkin veriler elde edilerek gerçekleştirilmiştir (şuan, bugün, birkaç gündür, bu yıl ve genel olarak). Yönerge "geçen birkaç gün içinde aşağıdaki duyguları yaşama sıklığınızı belirtin" şeklinde verildiğinde orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı pozitif duygu için .88 ve negatif duygu için .85 olarak belirlenmiştir. Test tekrar test tutarlığı ise, her iki duygu için de "geçen hafta" yönergesi verildiğinde .47 bulunmuştur (Watson ve diğerleri, 1988). Bu çalışmada ölçek "genelde yaşama sıklığı" yönergesi ile uygulanmıştır. Orijinal ölçeğin "genelde yaşama sıklığı" yönergesi ile yapılan çalışmanın faktör analizi sonucunda maddelerin olumlu ve olumsuz duygu olmak üzere iki boyutta toplandığı görülmüş ve faktör yükü .68.7 ve iç tutarlılığı olumlu duygu için .88, olumsuz duygu için .87 olarak belirlenmiştir. Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği' nden elde edilen puanlar ile "Hopkins Semptom Listesi", "Beck Depresyon Envanteri" ve "Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri" nden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Olumsuz duygu ile bu ölçekten elde edilen puanlar arasında pozitif ilişki belirlenirken (.51 ile .74 arası); olumlu duygu ile olumsuz ilişki gösterdiği (-19 ile -36 arası) saptanmıştır (Watson ve diğerleri, 1988).

Ölçeğin Türkçe çevirisi Sümer (1999; Akt: Aydın,1999) tarafından yapılmıştır. Aydın (1999) birinci uygulamada olumlu duygunun iç tutarlık katsayısını .80, olumsuz duygunun iç tutarlık katsayısını .82 olarak belirlemiştir. Aynı kişiler üzerinde üç ay sonra yapılan uygulamada ise iç tutarlık katsayıları olumlu duygu için .84, olumsuz duygu için ise .86 olarak belirlenmiştir. Birinci uygulamada birinci faktörün (olumsuz duygu) varyansı açıklama yüzdesi 21.4, ikinci faktörün (olumlu duygu) 15.5, ikinci uygulamada ise birinci faktörün varyansı açıklama yüzdesi 24.4, ikinci faktörün ise 16.5' dir.

Gençöz (2000) ise, 1999 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin ölçeğin orijinali ile tutarlı olarak pozitif ve negatif olmak üzere ağırlıklı olarak anlamlı ve birbirinden bağımsız iki faktör altında toplandığını belirlemiştir. Pozitif duygu faktörü toplam varyansın 13.40' ını, negatif duygu ise 30.72' sini açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu durum için sırasıyla .86 ve .83; test tekrar test tutarlığı ise pozitif ve negatif duygu için sırasıyla, .40 ve .54 olarak belirlenmiştir. Gençöz çalışmasında ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini incelemek amacıyla Beck Depresyon Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri' ni kullanmıştır. Buna göre depresif belirtilerle Pozitif ve Negatif Duygu korelasyonu sırasıyla -.48 ve .51, kaygı ölçeğinin Pozitif ve Negatif Duygu korelasyonu sırasıyla -.22 ve .47 olarak belirlenmiştir.

4.Yaşam Doyumu Ölçeği

Öznel iyi oluş halinin bir diğer boyutu olan yaşam doyumunu ölçmek amacıyla bu araştırmada iki ayrı ölçek kullanılmıştır. Bu ölçeklerden ilki (Life Satisfaction Scale; Young ve diğerleri, 1995) kişilerin değişik yaşam alanlarındaki (aile, okul vs.) yaşam doyumlarını belirlemek için kullanılan bir dizi ifadeden oluşurken, ikinci ölçek (Satisfaction with Life Scale; Diener ve diğerleri, 1985) kişinin bir bütün olarak yaşamındaki doyumunu ölçmek için hazırlanmıştır. SWLS' nin faktör analizi tek bir faktörün toplam varyansın %66 sını açıkladığını göstermektedir.

Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .87 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe çevirisi Sümer (1996) tarafından yapılmış ve iç tutarlılık katsayısı .89 olarak belirlenmiştir. Araştırmada bireyin yaşamdan aldığı genel doyumun yanı sıra aile ve okul gibi özel yaşam alanlarından alınan doyumun da değerlendirilmesi gerektiği düşünülerek SWLS' ye ek olarak LSS' de kullanılmıştır. Ölçeğin "Ailemden memnunum", "Arkadaşlarımdan memnunum", "Kendimden memnunum" ve "Okulumdan memnunum" maddeleri LSS' den alınmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek bir faktörde toplandığı görülmüş ve güvenirlik katsayısı .67 olarak belirlenmiştir (Young ve diğerleri, 1995).

İki ölçeğin bu şekilde Aydın (1999) tarafından bir arada kullanıldığı araştırmada ölçeğin güvenirlik katsayısı .86, yapılan test tekrar test çalışmasında da güvenirlik katsayısı .81 olarak belirlenmiştir.

5. Benlik Saygısı Ölçeği

Benlik saygısını ölçmek amacıyla literatürde oldukça sık kullanılan Rosenberg (1965)' in Benlik Saygısı Ölçeğinin Benlik Saygısı Alt Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 1= hiç uygun değil'den 5= tamamen uygun şeklinde 1 ile 5 arası puanlanan 10 maddelik beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha olumlu benlik değerlendirmelerini göstermektedir. Rosenberg (1965), istenildiği takdirde ölçeğin alt ölçeklerinin ayrı ayrı da kullanılabileceğinin belirtmiştir.

Ölçeğin Türkçe adaptasyon ve geçerlik, güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında Benlik Saygısı Alt Ölçeği ile psikiyatrik görüşmelerden elde edilen sonuçlar basit korelasyon yöntemiyle değerlendirilmiş ve .71 olarak belirlenmiştir. Tuğrul (1994) tarafından yapılan bir çalışmada ise, Benlik Saygısı alt ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .76 olarak belirtilmiştir.

6. Empatik Eğilim Ölçeği

Empatik Eğilim Ölçeği, Dökmen (1988) tarafından bireylerin günlük yaşamdaki empati kurma potansiyellerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 1= hiç uygun değil'den 5= tamamen uygun şeklinde 1 ile 5 arası puanlanan 20 maddelik beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin maddelerinin yaklaşık yarısı, bireylerin “evet” deme eğilimlerini derlemek için tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği yüksek düzeyde empatik eğilimi göstermektedir.

Test tekrar test çalışmasında ölçeğin güvenirlik katsayısı $r = .82$ ve iki yarıya bölme metodunda da güvenirlik katsayısı $.81$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışması Empatik Eğilim Ölçeği ile Edwards Kişisel Tercih Envanteri' nin “Duyguları anlama” alt ölçeği arasındaki ilişkiye bakılarak yapılmış ölçeğin “Duyguları anlama” alt ölçeği ile korelasyonu $.68$ olarak belirlenmiştir. Edwards Kişisel Tercih Envanteri' nin Duyguları Anlama Alt Ölçeği, bireylerin, başkalarının hareket ve duygularını inceleme, başkalarını gözleme; kendini başkalarının yerine koyma, başkalarının problemleri karşısındaki duygularını ve neler hissettiklerini anlamaya çalışma durumunu ölçmektedir.

Empatik Eğilim Ölçeği ile Dökmen tarafından geliştirilen Empatik Beceri Ölçeği arasında $.30$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Dökmen, 1988).

Uygulama

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulaması 2005-2006 Öğretim Yılı Güz Dönemi' nde uygulama yapılacak fakültelerin dekanlıklarından İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dekanlığı aracılığıyla gerekli izin alınarak gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde uygulama yapılacak bölümlerden öğretim üyeleri ile görüşülerek uygulama yapılabilecek gün ve saatler öğrenilmiş, belirlenen gün ve saatte öğrencilere Kişisel Bilgi Formu ile Kısa Semptom Envanteri, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Empatik Eğilim Ölçeği her sınıf için bir oturumda uygulanmıştır. Uygulama ortalama 30 dakika sürmüştür.

Araştırmacı uygulamanın başında öncelikle öğrencilere kendisini tanıtmış daha sonra araştırmanın amacı hakkında bilgi vermiştir. Araştırma sonuçlarının geçerlik ve güvenirliği açısından içten bir şekilde cevaplandırmalarının önemli olduğu ve bireysel bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Ölçeklerin nasıl cevaplandırılacağı hakkında bilgi verilmiş ve uygulama yapılmıştır. Tüm uygulamalar araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Uygulamaların sonrasında uygulanan ölçekler kontrol edilmiş, bilgi eksikliği olan toplam 3 öğrencinin cevap kağıdı iptal edilmiştir.

Araştırmanın istatistiksel analizinde SPSS Paket programı kullanılmıştır. İkili grupların ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımsız örneklem grupları için kullanılan t testi, çoklu grupların ortalamaları test etmek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda elde edilen F değerinin anlamlı bulunduğu durumlarda farkın kaynağını saptayabilmek için Tukey HSD testi uygulanmıştır. Psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim puanlarının öznel iyi olma düzeyini (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanları) yordamada anlamlı bir katkısının olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

III. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan alt amaçların sınanması için toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1. PDR 1. Sınıf Öğrencileri ile Sözel ve Sayısal Bölüm 1. Sınıf Öğrencilerinin; Psikiyatrik Belirtiler, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı ve Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulgular

3.1.1. Psikiyatrik Belirtiler

1. Sınıf PDR Bölümü, Mühendislik ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin sayıları, psikiyatrik belirti puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 7' de sunulmuştur.

Tablo 7- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Psikiyatrik Belirti Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

1. Sınıf Bölüm	n	$\bar{X}$	ss
PDR	92	53.17	25.23
Mühendislik	62	52.17	22.38
İletişim	84	52.15	32.99
Toplam Psikiyatrik Belirtiler	238	52.55	27.47

Tablo 7' de görüldüğü gibi, PDR 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirti puanları ortalaması 53.17, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin psikiyatrik belirti puanları ortalaması 52.17 ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikiyatrik belirti puanları ortalaması 52.15' dir. Ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, sonuçlar Tablo 8' de sunulmuştur.

Tablo 8- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Psikiyatrik Belirti Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2	57.93	28.96	.04	.96
Gruplar içi	235	178832.53	760.99		
Toplam	237	178890.46			

Tablo 8' de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizine göre, 1. sınıf öğrencilerinin bölümlerine göre psikiyatrik belirti puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F_{(2-235)} = .04$; $p > .05$].

3.1.2. Öznel İyi Oluş

1. Sınıf PDR Bölümü, Mühendislik ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin sayıları, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 9' da sunulmuştur.

Tablo 9- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	1. Sınıf Bölüm	n	$\bar{X}$	ss
Olumlu Duygu	PDR	92	47,03	6,91
	Mühendislik	62	45,16	6,30
	İletişim	84	46,92	8,51
	Toplam	238	46,50	7,39
Olumsuz Duygu	PDR	92	30.94	6.65
	Mühendislik	62	29.71	6.31
	İletişim	84	30.36	8.33
	Toplam	238	30.42	7.20
Yaşam Doyumu	PDR	92	29.12	6.40
	Mühendislik	62	28.45	6.32
	İletişim	84	29.02	6.72
	Toplam	238	28.91	6.47

Tablo 9' da görüldüğü gibi, PDR 1. sınıf öğrencilerinin olumlu duygu puanları ortalaması 47.03, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin olumlu duygu puanları ortalaması 45.16 ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin olumlu duygu puanları ortalaması 46.92' dir.

PDR 1. sınıf öğrencilerinin olumsuz duygu puanları ortalaması 30.94, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin olumsuz duygu puanları ortalaması 29.71 ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin olumsuz duygu puanları ortalaması 30.36' dur.

Tablo 9' da görüldüğü gibi PDR 1. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalaması 29.12, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalaması 28.45 ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalaması 29.02' dir. 1. sınıf öğrencilerinin bölümlerine göre olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, sonuçlar Tablo 10' da sunulmuştur.

Tablo 10- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Öznel İyi Oluş Boyutları	Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Olumlu Duygu	Gruplar arası	2	151.79	75.90	1.40	.25
	Gruplar içi	235	12779.71	54.38		
	Toplam	237	12931.50			
Olumsuz Duygu	Gruplar arası	2	57.03	28.52	.55	.58
	Gruplar içi	235	12214.79	51.98		
	Toplam	237	12271.82			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	2	18.16	9.08	.22	.81
	Gruplar içi	235	9910.99	42.17		
	Toplam	237	9929.15			

Tablo 10' da görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizine göre, 1. sınıf öğrencilerinin bölümlerine göre olumlu duygu puanları [$F_{(2-235)} = 1.40$; $p > .05$], olumsuz duygu puanları [$F_{(2-235)} = .55$; $p > .05$] ve yaşam doyumu puanları arasında [$F_{(2-235)} = .22$; $p > .05$] anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

3.1.3. Benlik Saygısı

1. Sınıf PDR Bölümü, Mühendislik ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin sayıları, benlik saygısı puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 11' de sunulmuştur.

Tablo 11- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

1. Sınıf Bölüm	n	$\bar{X}$	ss
PDR	92	39.48	7.01
Mühendislik	62	39.29	5.43
İletişim	84	39.55	7.34
Toplam	238	39.45	6.74

Tablo 11' de görüldüğü gibi, 1. sınıf PDR Bölümü öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalaması 39.48, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalaması 39.29 ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalaması 39.55'dir. Ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, sonuçlar Tablo 12' de sunulmuştur.

Tablo 12- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2	2.45	1.23	.03	.97
Gruplar içi	235	10748.54	45.74		
Toplam	237	10750.99			

Tablo 12' de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizine göre, 1. sınıf öğrencilerinin bölümlerine göre benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F_{(2-235)} = .03$; $p > .05$].

3.1.4. Empatik Eğilim

1. Sınıf PDR Bölümü, Mühendislik ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin sayıları, empatik eğilim puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 13' de sunulmuştur.

Tablo 13- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Empatik Eğilim Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

1. Sınıf Bölüm	n	$\bar{X}$	ss
PDR	92	68.26	10.58
Mühendislik	62	62.44	8.11
İletişim	84	67.04	11.76
Toplam	238	66.31	10.68

Tablo 13' de görüldüğü gibi, 1. sınıf PDR Bölümü öğrencilerinin empatik eğilim puanları ortalaması 68.26, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilim puanları ortalaması 62.44 ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilim puanları ortalaması 67.04'dür. Ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, sonuçlar Tablo 14' de sunulmuştur.

Tablo 14- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2	1325.12	662.56	6.06	.003
Gruplar içi	235	25695.87	109.34		
Toplam	237	27020.99			

Tablo 14' de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizine göre, 1. sınıf öğrencilerinin bölümlerine göre empatik eğilim puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$F_{(2-235)} = 6.06$; $p < .01$]. Bölümler arasındaki bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo15' de sunulmuştur.

Tablo 15- 1. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Bölüm	PDR	Mühendislik	İletişim
PDR	$\bar{X} = 68.26$	($p < .01$)	
Mühendislik		$\bar{X} = 62.44$	($p < .05$)
İletişim			$\bar{X} = 67.04$

Tablo 15 incelendiğinde yapılan Tukey testi sonucunda, PDR Bölümü 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puanları ile Mühendislik Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puanları arasında PDR Bölümü öğrencileri lehine ($p < .01$) ve Mühendislik Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puanları ile İletişim Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puanları arasında İletişim Fakültesi öğrencileri lehine ($p < .05$) anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. PDR Bölümü 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puan ortalamaları İletişim Fakültesi 1. sınıf

öğrencilerinin empatik eğilim puan ortalamalarından yüksek olmakla birlikte bu farklılık anlamlı bulunmamıştır.

3.2. PDR 4. Sınıf Öğrencileri ile Sözel ve Sayısal Bölüm 4. Sınıf Öğrencilerinin; Psikiyatrik Belirtiler, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulgular

3.2.1. Psikiyatrik Belirtiler

4. Sınıf PDR Bölümü, Mühendislik ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin sayıları, psikiyatrik belirti puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 16' da sunulmuştur.

Tablo 16- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Psikiyatrik Belirti Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

4. Sınıf Bölüm	n	$\bar{X}$	ss
PDR	86	40.31	27.54
Mühendislik	62	53.96	28.25
İletişim	77	49.85	32.59
Toplam Psikiyatrik Belirtiler	225	47.37	29.99

Tablo 16' da görüldüğü gibi, 4. sınıf PDR öğrencilerinin psikiyatri belirti puanları ortalaması 40.31, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin psikiyatrik belirti puanları ortalaması 53.96 ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin psikiyatrik belirti puanları ortalaması 49.85'dir. Ortalamalar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, sonuçlar Tablo 17' de sunulmuştur.

Tablo 17- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Psikiyatrik Belirti Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2	7403.67	3701.84	4.24	.02
Gruplar içi	222	193137.33	873.92		
Toplam	224	200541.00			

Tablo 17' de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizine göre, 4. sınıf öğrencilerinin bölümlerine göre psikiyatrik belirti puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$F_{(2-222)}= 4.24$; $p<.05$]. Bölümler arasındaki bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 18' de sunulmuştur.

Tablo 18- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Psikiyatrik Belirti Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Bölüm	PDR	Mühendislik	İletişim
PDR	$\bar{X}=40.31$	$p<.05$	
Mühendislik		$\bar{X}=53.96$	
İletişim			$\bar{X}=49.85$

Tablo 18 incelendiğinde yapılan Tukey testi sonucunda, PDR Bölümü 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirti puanları ile Mühendislik Fakültesi 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirti puanları arasında PDR Bölümü öğrencileri lehine ($p<.05$) anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. PDR Bölümü 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirti puan ortalamaları İletişim Fakültesi 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirti puan ortalamalarından düşük olmakla birlikte bu farklılık anlamlı bulunmamıştır.

3.2.2. Öznel İyi Oluş

4. Sınıf PDR Bölümü, Mühendislik ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin sayıları, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 19' da sunulmuştur.

Tablo 19- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	4. Sınıf Bölüm	n	$\bar{X}$	ss
Olumlu Duygu	PDR	86	46.90	7.66
	Mühendislik	62	47.50	8.46
	İletişim	77	47.31	8.97
	Toplam	225	47.20	8.31
Olumsuz Duygu	PDR	86	29.07	7.54
	Mühendislik	62	31.84	7.88
	İletişim	77	31.27	8.88
	Toplam	225	30.59	8.17
Yaşam Doyumu	PDR	86	28.37	6.42
	Mühendislik	62	30.10	6.73
	İletişim	77	27.42	6.43
	Toplam	225	28.52	6.57

Tablo 19' da görüldüğü gibi, 4. sınıf PDR Bölümü öğrencilerinin olumlu duygu puanları ortalaması 46.90, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin olumlu duygu puanları ortalaması 47.50 ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin olumlu duygu puanları ortalaması 47.31'dir.

4. Sınıf PDR öğrencilerinin olumsuz duygu puanları ortalaması 29.07, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin olumsuz duygu puanları ortalaması 31.84 ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin olumsuz duygu puanları ortalaması 31.27'dir.

Tablo 19' da görüldüğü gibi 4. sınıf PDR öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalaması 28.37, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalaması 30.10 ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalaması 27.42'dir. 4. sınıf öğrencilerinin bölümlerine göre olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, sonuçlar Tablo 20' de sunulmuştur.

Tablo 20- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Öznel İyi Oluş Boyutları	Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Olumlu Duygu	Gruplar arası	2	14.52	7.26	.10	.90
	Gruplar içi	222	15470.08	69.68		
	Toplam	224	15484.60			
Olumsuz Duygu	Gruplar arası	2	331.32	165.66	2.52	.08
	Gruplar içi	222	14619.24	65.85		
	Toplam	224	14950.56			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	2	249.95	124.97	2.95	.06
	Gruplar içi	222	9412.21	42.40		
	Toplam	224	9662.16			

Tablo 20' de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizine göre, 4. sınıf öğrencilerinin bölümlerine göre olumlu duygu puanları arasında [$F_{(2-222)} = .10$; $p > .05$], olumsuz duygu puanları arasında [$F_{(2-222)} = .08$; $p > .05$] ve yaşam doyumu puanları arasında [$F_{(2-222)} = .06$; $p > .05$] anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

3.2.3. Benlik Saygısı

4. Sınıf PDR, Mühendislik ve İletişim öğrencilerinin sayıları, benlik saygısı puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 21' de sunulmuştur.

Tablo 21- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

4. Sınıf Bölüm	n	$\bar{X}$	ss
PDR	86	40.67	6.68
Mühendislik	62	39.02	7.78
İletişim	77	39.80	7.43
Toplam	225	39.92	7.25

Tablo 21' de görüldüğü gibi, PDR Bölümü 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalaması 40.67, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalaması 39.02 ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalaması 39.80'dir. Ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, sonuçlar Tablo 22' de sunulmuştur.

Tablo 22- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2	100.61	50.31	.96	.39
Gruplar içi	222	11671.95	52.58		
Toplam	224	11772.56			

Tablo 22' de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizine göre, 4. sınıf öğrencilerinin bölümlerine göre benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F_{(2-222)} = .96$; $p > .05$].

3.2.4. Empatik Eğilim

4. Sınıf PDR Bölümü, Mühendislik ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin sayıları, empatik eğilim puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 23' de sunulmuştur.

Tablo 23- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Empatik Eğilim Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

4. Sınıf Bölüm	n	$\bar{X}$	ss
PDR	86	70.09	9.08
Mühendislik	62	65.87	9.83
İletişim	77	67.35	10.13
Toplam	225	67.99	9.77

Tablo 23' de görüldüğü gibi, 4. sınıf PDR Bölümü öğrencilerinin empatik eğilim puanları ortalaması 70.09, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilim puanları ortalaması 65.87 ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin empatik eğilim puanları ortalaması 67.35'dir. Ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, sonuçlar Tablo 24' de sunulmuştur.

Tablo 24- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2	690.23	345.11	3.70	.03
Gruplar içi	222	20697.76	93.23		
Toplam	224	21387.98			

Tablo 24' de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizine göre, 4. sınıf öğrencilerinin bölümlerine göre empatik eğilim puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$F_{(2-222)} = 3.70$; $p < .05$]. Bölümler arasındaki bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 25' de sunulmuştur.

Tablo 25- 4. Sınıf Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Bölüm	PDR	Mühendislik	İletişim
PDR	$\bar{X} = 70.09$	$p < .05$	
Mühendislik		$\bar{X} = 65.87$	
İletişim			$\bar{X} = 67.35$

Tablo 25 incelendiğinde yapılan Tukey testi sonucunda, 4. sınıf PDR Bölümü öğrencilerinin empatik eğilim puanları ile Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilim puanları arasında PDR Bölümü öğrencileri lehine ($p < .05$) anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. PDR Bölümü 4. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puan ortalamaları İletişim Fakültesi 4. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puan ortalamalarından yüksek olmakla birlikte bu farklılık anlamlı bulunmamıştır.

3.3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik 1. Sınıf Öğrencileri ile 4. Sınıf Öğrencilerinin; Psikiyatrik Belirtileri, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulgular

3.3.1. Psikiyatrik Belirtiler

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirti puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız grup t testi kullanılmıştır. Psikiyatrik belirti puanlarına göre PDR Bölümü 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin sayıları, ortalama, standart sapma, t değeri ve anlamlılık düzeyi Tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 26- PDR Bölümü 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Psikiyatrik Belirti Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t Değeri

Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	Sd	T	p
1. Sınıf	92	53.17	25.23	176	3.24	.001
4. Sınıf	86	40.31	27.54			

PDR Bölümü 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencileri psikiyatrik belirti puanları açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(176)}=3.24$, $p<.01$]. Buna göre, PDR 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri ($\bar{X}=53.17$), PDR 4. sınıf öğrencilerinden ($\bar{X}=40.31$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

3.3.2. Öznel İyi Oluş

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız grup t testi kullanılmıştır. Olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanlarına göre PDR Bölümü 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin sayıları, ortalama, standart sapma, t değeri ve anlamlılık düzeyi Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27- PDR Bölümü 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t Değeri

Öznel İyi Oluş	Sınıf	N	$\bar{X}$	ss	Sd	t	p
Olumlu Duygu	1. Sınıf	92	47.03	6.91	176	.13	.90
	4. Sınıf	86	46.90	7.66			
Olumsuz Duygu	1. Sınıf	92	30.94	6.65	176	1.76	.08
	4. Sınıf	86	29.07	7.54			
Yaşam Doyumu	1. Sınıf	92	29.12	6.40	176	.78	.44
	4. Sınıf	86	28.37	6.42			

Tablo 27’de görüldüğü gibi, PDR Bölümü 1. ve 4. sınıf öğrencileri olumlu duygu puanları [$t_{(176)}=.13$, $p>.05$], olumsuz duygu puanları [$t_{(176)}=1.76$, $p>.05$] ve yaşam doyumu puanları [$t_{(176)}=.78$, $p>.05$] açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

3.3.3. Benlik Saygısı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız grup t testi kullanılmıştır. Benlik saygısı puanlarına göre PDR 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin sayıları, ortalama, standart sapma, t değeri ve anlamlılık düzeyi Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 28- PDR Bölümü 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t Değeri

Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	Sd	T	p
1. Sınıf	92	39.48	7.01	176	-1.16	.25
4. Sınıf	86	40.67	6.68			

Tablo 28’de görüldüğü gibi, PDR 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t_{(176)}=-1.16$, $p>.05$].

3.3.4. Empatik Eğilim

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız grup t testi kullanılmıştır. Empatik eğilim puanlarına göre PDR 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin sayı, ortalama, standart sapma, t değeri ve anlamlılık düzeyi Tablo 29’da sunulmuştur.

Tablo 29- PDR Bölümü 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Empatik Eğilim Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t Değeri

Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	Sd	T	p
1. Sınıf	92	68.26	10.58	176	-1.24	.22
4. Sınıf	86	70.09	9.08			

Tablo 29’da görüldüğü gibi, PDR 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t_{(176)}=-1.24$, $p>.05$].

3.4. Grup Genelinde Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları)ne İlişkin Bulgular

Grup genelinde öğrencilerin olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız grup t testi kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanlarının sayı, ortalama, standart sapma, t değeri ve anlamlılık düzeyi Tablo 30'da sunulmuştur.

Tablo 30- Öğrencilerin Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t Değeri

Öznel İyi Oluş	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	Sd	t	p
Olumlu Duygu	Kadın	195	47.17	7.97	461	.77	.44
	Erkek	268	46.60	7.77			
Olumsuz Duygu	Kadın	195	30.48	7.20	461	-.05	.96
	Erkek	268	30.51	8.02			
Yaşam Doyumu	Kadın	195	29.92	6.75	461	3.42	.001
	Erkek	268	27.85	6.20			

Tablo 30'da görüldüğü gibi, kadınların ve erkeklerin olumlu duygu puanları [$t_{(461)}=.77$, $p>.05$] ve olumsuz duygu [$t_{(461)}=-.05$, $p>.05$] puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Kadınların yaşam doyumu puanları ile erkeklerin yaşam doyumu puanları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$t_{(461)}=3.42$, $p<.01$]. Buna göre kadınların yaşam doyumu puanları ($\bar{X}=29.92$) erkeklerin yaşam doyumu puanlarına ($\bar{X}=27.85$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

3.5. Grup Genelinde Algılanan Ekonomik Duruma Göre Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları)ne İlişkin Bulgular

Algılanan ekonomik duruma göre öğrencilerin sayıları, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 31' de sunulmuştur.

Tablo 31- Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Öznel İyi Oluş	Algılanan Ekonomik Durum	n	$\bar{X}$	ss
Olumlu Duygu	Düşük	35	46.71	9.42
	Ortalama altı	57	45.72	7.86
	Ortalama	317	46.86	7.62
	Ortalama üstü	54	48.02	8.11
	Toplam	463	46.84	7.85
Olumsuz Duygu	Düşük	35	32.37	9.12
	Ortalama altı	57	32.28	7.32
	Ortalama	317	30.02	7.49
	Ortalama üstü	54	30.18	7.85
	Toplam	463	30.50	7.68
Yaşam Doyumu	Düşük	35	26.80	7.25
	Ortalama altı	57	25.98	5.47
	Ortalama	317	29.02	6.20
	Ortalama üstü	54	31.07	7.69
	Toplam	463	28.72	6.51

Tablo 31’de görüldüğü gibi, ekonomik durumunu düşük algılayan öğrencilerin olumlu duygu puan ortalaması 46.71, ortalama altı olarak algılayanların olumlu duygu puan ortalaması 45.72, ortalama düzeyde algılayanların olumlu duygu puan ortalaması 46.86 ve ekonomik durumlarını ortalama üstü olarak algılayan öğrencilerin olumlu duygu puan ortalamaları 48.02’dir.

Ekonomik durumunu düşük algılayan öğrencilerin olumsuz duygu puan ortalaması 32.37, ortalama altı olarak algılayanların olumsuz duygu puan ortalaması 32.28, ortalama düzeyde algılayanların olumsuz duygu puan ortalaması 30.02 ve ekonomik durumlarını ortalama üstü olarak algılayan öğrencilerin olumsuz duygu puan ortalamaları 30.18’dir.

Tablo 31’ de görüldüğü gibi, ekonomik durumunu düşük algılayan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalaması 26.80, ortalama altı olarak algılayanların yaşam doyumu puan ortalaması 25.98, ortalama düzeyde algılayanların yaşam doyumu puan ortalaması 29.02 ve ekonomik durumlarını ortalama üstü olarak algılayan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları 31.07’dir.

Öğrencilerin algılanan ekonomik duruma göre olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, sonuçlar Tablo 32’ de sunulmuştur.

Tablo 32- Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Öznel İyi Oluş Boyutları	Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Olumlu Duygu	Gruplar arası	3	147.28	49.09	.80	.50
	Gruplar içi	459	28325.53	61.71		
	Toplam	462	28472.80			
Olumsuz Duygu	Gruplar arası	3	380.12	126.71	2.17	.09
	Gruplar içi	459	26845.63	58.49		
	Toplam	462	27225.75			
Yaşam Doyumu	Gruplar arası	3	884.97	294.99	7.23	.00
	Gruplar içi	459	18724.08	40.79		
	Toplam	462	19609.06			

Tablo 32’ da görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizine göre, öğrencilerin algılanan ekonomik duruma göre olumlu duygu puanları arasında [$F_{(3-459)}=.80$; $p>.05$], olumsuz duygu puanları arasında [$F_{(3-459)}=2.17$; $p>.05$] anlamlı bir farklılık bulunmazken öğrencilerin algılanan ekonomik duruma göre yaşam doyumu puanları arasında [$F_{(3-459)}=7.23$; $p<.001$] anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Öğrencilerin algılanan ekonomik duruma göre yaşam doyumlarındaki bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 33’de sunulmuştur.

Tablo 33- Öğrencilerin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Algılanan Durum	Ekonomik	Düşük	Ortalama Altı	Ortalama	Ortalama Üstü
Düşük		$\bar{X}=26.80$			$p<.05$
Ortalama Altı			$\bar{X}=25.98$	$p<.01$	$p<.001$
Ortalama				$\bar{X}=29.02$	
Ortalama Üstü					$\bar{X}=31.07$

Tablo 33’de görüldüğü gibi yapılan Tukey testi sonucunda, algılanan ekonomik duruma göre öğrencilerin yaşam doyumu puanları, ekonomik durumunu düşük algılayanların yaşam doyumu puanları ortalama üstü algılayanlardan ortalama üstü algılayanlar lehine ($p<.05$) anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ekonomik durumunu ortalama altı algılayanların yaşam doyumu puanları ortalama algılayanlardan ortalama algılayanlar lehine ($p<.01$) ve ortalama üstü algılayanlardan ortalama üstü algılayanlar lehine ($p<.001$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

3.6. Psikiyatrik Belirtiler, Benlik Saygısı ve Empatik Eğilim Puanlarının Öğrencilerin Öznel İyi Olma Düzeylerini (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları) Yordamada Anlamlı Bir Katkısı Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim puanlarının öğrencilerin öznel iyi olma düzeylerini (Olumlu Duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanları) yordamada anlamlı bir katkısı olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 34, Tablo 35 ve Tablo 36’da sunulmuştur.

3.6.1. Olumlu Duygu

Tablo 34-Olumlu Duygunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	11.728	2.852	-	4.113	.000	-	-
Psikiyatrik belirtiler	.044	.012	.163	3.560	.000	-.178	.164
Benlik Saygısı	.498	.057	.444	8.672	.000	.525	.376
Empatik Eğilim	.195	.039	.256	4.983	.000	.454	.227
R=.566 R ² =.320 F(3,458)=71.959 p=,000							

Yordayıcı değişkenler olan psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenlerinin olumlu duygu puanı ile aralarındaki ikili ve kısmi korelasyonlar

incelendiğinde psikiyatrik belirtiler ile olumlu duygu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki ($r=-0.18$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=0.16$ olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ile olumlu duygu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkinin ($r=0.52$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu iki değişken arasındaki korelasyonun $r=0.38$ olduğu görülmektedir. Empatik eğilim ile olumlu duygu arasında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin ($r=0.45$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde ise bu iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.23$ olduğu görülmektedir. Olumlu duyguya ilişkin tüm bu değişkenler birlikte, öğrencilerin olumlu duygu puanları ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($R=.57$, $R^2=.32$, $p<.001$). Psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenlerinin toplam varyansın %32'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin olumlu duygu üzerindeki göreceli önem sırası; benlik saygısı, empatik eğilim ve psikiyatrik belirtilerdir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise bu üç değişkenin de olumlu duygu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre olumlu duygunun yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{OLUMLU DUYGU} = 11.728 - 0.044\text{PSİKİYATRİK BELİRTİLER} + 0.498\text{BENLİK SAYGISI} + 0.195\text{EMPATİK EĞİLİM}$$

3.6.2. Olumsuz Duygu

Tablo 35-Olumsuz Duygunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	36.343	2.367	-	15.356	.000	-	-
Psikiyatrik belirtiler	.147	.010	.550	14.164	.000	.683	.552
Benlik Saygısı	-.082	.048	-.075	-1.723	.086	-.466	-.080
Empatik Eğilim	-.148	.033	-.198	-4.548	.000	-.514	-.208
R=.716 R ² =.512 F(3,458)=160.217 p=,000							

Yordayıcı değişkenler olan psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenlerinin olumsuz duygu puanı ile aralarındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde psikiyatrik belirtiler ile olumsuz duygu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki ($r=0.68$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=0.55$ olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ile olumsuz duygu arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin ($r=-0.47$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu iki değişken arasındaki korelasyonun $r=-0.08$ olduğu görülmektedir. Empatik eğilim ile olumsuz duygu arasında ise orta düzeyde negatif bir ilişkinin ($r=-0.51$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde ise bu iki değişken arasındaki korelasyonun $r=-0.21$ olduğu görülmektedir. Olumsuz duyguya ilişkin tüm bu değişkenler birlikte, öğrencilerin olumsuz duygu puanları ile yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($R=.72$, $R^2=.51$, $p<.001$). Psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenlerinin toplam varyansın %51'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin olumsuz duygu üzerindeki göreceli önem sırası; psikiyatrik belirtiler, empatik eğilim ve benlik saygısıdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları psikiyatrik belirtiler ve empatik eğilim değişkenlerinin olumsuz duygu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ancak benlik saygısının olumsuz duygu değişkenini yordamada anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Regresyon analizi sonuçlarına göre olumsuz duygunun yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{OLUMSUZ DUYGU} = 36.343 + 0.147\text{PSİKİYATRİK BELİRTİLER} - 0.082\text{BENLİK SAYGISI} - 0.148\text{EMPATİK EĞİLİM}$$

3.6.3. Yaşam Doyumu

Tablo 36-Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	2.987	2.228	-	1.341	.181	-	-
Psikiyatrik belirtiler	-.011	.010	-.050	-1.160	.247	-.374	-.054
Benlik Saygısı	.295	.045	.318	6.577	.000	.559	.294
Empatik Eğilim	.218	.031	.345	7.116	.000	.569	.316
R=. 627 R ² =.393 F(3,458)= 98.910 p=,000							

Yordayıcı değişkenler olan psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenlerinin yaşam doyumu puanı ile aralarındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde psikiyatrik belirtiler ile yaşam doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki ($r=-0.37$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=0.05$ olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkinin ($r=0.56$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu iki değişken arasındaki korelasyonun $r=0.29$ olduğu görülmektedir. Empatik eğilim ile yaşam doyumu arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişkinin ($r=0.57$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde ise bu iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.32$ olduğu görülmektedir. Yaşam doyumuna ilişkin tüm bu değişkenler birlikte, öğrencilerin yaşam doyumu puanları ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($R=.63$, $R^2=.39$, $p<.001$). Psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenlerinin toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki görece önem sırası; empatik eğilim, benlik saygısı ve psikiyatrik belirtilerdir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenlerinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, ancak psikiyatrik belirtilerin yaşam doyumunu yordamada anlamlı bir değişken olmadığı görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{YAŞAM DOYUMU} = 2.987 - 0.011\text{PSİKİYATRİK BELİRTİLER} + 0.295\text{BENLİK SAYGISI} + 0.218\text{EMPATİK EĞİLİM}$$

IV. BÖLÜM

YORUM

Bu bölüm, araştırma sonucunda alt amaçlar doğrultusunda elde edilen bulguların yorumlanmasını içermektedir.

4.1. PDR Bölümü 1. Sınıf ile Sözel (İletişim Fakültesi) ve Sayısal (Mühendislik Fakültesi) Bölüm 1. Sınıf Öğrencilerinin Psikiyatrik Belirti, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı ve Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulguların Yorumu

PDR Bölümü 1. sınıf öğrencileri ile İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi 1. sınıf öğrencileri, psikiyatrik belirti, olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumu ve benlik saygısı puanları açısından anlamlı farklılık göstermemektedirler.

PDR Bölümü ve İletişim Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puanlarının Mühendislik Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

İlgili literatürde PDR Bölümü 1. sınıf öğrencilerini psikiyatrik belirtiler, öznel iyi oluş, benlik saygısı ve ya empatik eğilim açısından sözel ve sayısal ağırlıklı eğitim veren bölümlerle karşılaştırmalı olarak inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın bu sorusu, psikiyatrik belirtiler ve öznel iyi oluş gibi psikolojik özelliklerle benlik saygısı, empatik eğilim gibi kişilik özelliklerinin, öğrencilerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünü seçmede etkili bir faktör olup olmadığını ve bu özelliklerine göre PDR Bölümü öğrencilerinin diğer bölümleri tercih eden öğrencilerden farklılaşıp farklılaşmadıklarını ortaya koymak amacıyla sorulmuştur. Alanda çalışan uzmanlar arasında psikolojik yardım hizmeti veren bireylerin hangi özelliklere sahip olması, hangilerine sahip olmaması gerektiği Psikoloji biliminin ortaya çıkışından beri tartışılan bir konu olmuştur. Belli kişilik özelliklerine sahip olmaları ve ruhsal açıdan sağlıklı olmaları ise en çok üzerinde durulan durumlardandır. Psikolojik yardım hizmeti veren uzmanların duygusal açıdan yıprandıkları, ruh sağlıklarının bozuk olduğu ve kendi problemlerini çözmek için bu

mesleği seçtikleri gibi yaygın bir inanış vardır. Bu inanış genel olarak halk arasında olduğu kadar (Maeder, 1989), alanda çalışan profesyonellerde (Holt ve Luborsky, 1958; Miller, 1958; Warkentin, 1963) de var olmaktadır (Akt: White ve Franzoni, 1990).

Bilindiği gibi meslek seçimi, bireyin meslekleri kendi özellik, istek ve ihtiyaçları doğrultusunda değerlendirip birine yönlendiği bir süreçtir (Kuzgun, 2000b: 5). Mesleki gelişim kuramcılarında Holland ve Roe meslek seçiminin kişiliğin bir ifadesi olduğunu ifade etmektedirler (Yeşilyaprak, 2002: 215). Roe (1986)' ya göre meslekler psikolojik ihtiyaçları karşılamak üzere seçilirler; bireyin çocukluk döneminde evde ihtiyaçlarını karşılama derecesi ve yöntemleri onun ileride meslek seçiminde belirleyici rol oynayan iç uyarıcıları oluşturur (Akt: Yeşilyaprak, 2002: 215). Burada soru, psikolojik yardım hizmeti veren bireylerin psikolojik sorunlarının olması nedeniyle ve öncelikli olarak kendi sorunlarını çözme ihtiyacını karşılamak amacıyla mı bu mesleği seçtikleridir. White ve Franzoni (1990), 180 Psikolojik Danışmanlık bölümü 1. sınıf öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin MMPI' in 7 alt ölçeğinin 6'sından daha yüksek puan aldıklarını, psikopatolojilerinin normal popülasyondan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada ise Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinden farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca ruh sağlığının olumlu yönünü ele alan öznel iyi oluş açısından da bu öğrencilerin farklılaşmadıkları ortaya konulmuştur. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, PDR Bölümü öğrencilerini bu mesleği seçmeye iten gücün ruhsal problemlerle ilgili olmadığını düşündürmektedir.

Araştırma bulguları, öğrencilerin benlik saygısı açısından da farklılaşmadığını göstermektedir. Benlik saygısı, psikolojik danışmanın sahip olması gereken önemli bir kişilik özelliği (Butler ve Constantine, 2005; Knoff, Hines, ve Kromley, 1995; Kunc ve Angelone, 1990) olmasına karşın, Psikolojik Danışmanlık Bölümünü tercih eden öğrencilerin benlik saygısının diğer bölüm öğrencilerinin benlik saygısından farklı olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla benlik saygısının bu mesleği seçmede önemli bir kriter olmadığı düşünülebilir.

PDR Bölümü öğrencilerinin empatik eğilimlerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden yüksek olması, empatik eğilimi yüksek olan öğrencilerin Psikolojik Danışmanlık mesleğini tercih ettiklerini düşündürülebilir. Ancak, PDR 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğiliminin İletişim Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimleri ile farklılaşmamış olması, empatik eğilime sahip olmanın özellikle psikolojik danışmanlık mesleğini seçmeye değil sosyal beceri gerektiren sözel ağırlıklı bir mesleğe yönelmeye etki eden bir faktör olduğuna işaret ediyor olabilir.

Bu bulgu Holland'ın meslek seçimine yönelik olan kişilik kuramı ile uyumaktadır. Holland (1959) insanların tanımladığı altı kişilik tipinden birine sahip olduğunu ve ona uygun mesleklerden birini seçtiğini belirtmektedir. Holland (1959) ayrıca altı kişilik tipinin karşılığı olan altı tür mesleki çevre olduğunu, insanların sahip oldukları beceri, yetenek, tutum ve değerleri kullanmalarına olanak sağlayacak çevreleri aradıklarını ve bireyin meslek seçimi davranışını; kişilik tipi ve çevrenin özellikleri arasındaki etkileşiminin belirlediğini vurgulamaktadır Psikolojik Danışmanlık ile İletişim meslekleri, Holland'ın sosyal kişilik tipine uygun olan meslekler arasında yer almaktadır. Holland (1959), sosyal kişilik tipindeki bireylerin başkalarını bilgilendirmeye, eğitmeye, geliştirmeye, iyileştirmeye, aydınlatmaya yönelik faaliyetleri tercih ettiklerini, net, düzenli, sistematik ve makine kullanmayı gerektiren faaliyetlerden kaçındıklarını, kişilerarası ilişkilerde beceri kazanmaya önem verdiklerini, sosyal meslekleri ve ortamları tercih ettiklerini, sorunları sosyal yeteneklerini kullanarak çözmeye çalıştıklarını ve kendilerini başkalarına yardım etmekten hoşlanan, başkalarını anlayan bireyler olarak algıladıklarını belirtmektedir. Sosyal tipteki bireylerin kişilik özellikleri; işbirlikçi, yardımsever, empatik, sabırlı, toplumcul, anlayışlı ve sıcak olmaktır (Tokar ve Swanson, 1995). Miller (2006) da bir araştırmasında 66 Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencisinden 62'sinin Holland'ın kişilik tiplerinden sosyal kişilik tipinde olduklarını belirtmiştir. Empatik eğilimin ya da empatik becerinin yalnızca psikolojik danışmanlık için değil iletişim meslekleri için de gerekli olan bir özellik olduğu bilinmektedir. Sosyal beceriyi gerekli kılan meslekler olmaları nedeniyle bu iki meslek grubunun öğrencilerinin empatik eğiliminin farklılaşmadığı söylenebilir.

Ayrıca, PDR 1. sınıf öğrencilerinin diğer bölümlerden psikolojik danışmanın sahip olması gereken özellikler yönünden farklılaşmamış olması ülkemizde Rehberlik

ve Psikolojik Danışmanlık Programlarının, diğer programlarda olduğu gibi akademik bilgiye dayalı olan ÖSS sınavı ile öğrenci almasına, akademik başarı dışında bu özellikler yönünden öğrencilerin ayrıştırılarak seçilmiyor olmasına da bağlanabilir. Ayrıca son yıllarda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, ülkemizde mezun olduğunda iş bulma imkanı en fazla olan ve bir çok insanın güvence saydığı Devlet Memurluğu statüsünde Rehber Öğretmen olarak çalışabilme imkanı sunan bir meslektir. Bu faktörler, öğrencileri kendi istek, ihtiyaç ve özelliklerine uygun olduğu için değil, kolay iş bulabilecekleri ve daha rahat para kazanabilecekleri için bu mesleği seçmeye yönlendirebilmektedir.

4.2. PDR Bölümü 4. Sınıf ile Sözel (İletişim Fakültesi) ve Sayısal (Mühendislik Fakültesi) Bölüm 4. Sınıf Öğrencilerinin Psikiyatrik Belirti, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı ve Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulguların Yorumu

PDR Bölümü, İletişim ve Mühendislik Fakülteleri 4. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, PDR Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük ve empatik eğilimleri anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bilindiği gibi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık eğitimi, eğitim bilimleri ve psikolojik danışmanlık becerileri ile ilgili derslerin yanı sıra bireyin gelişimi, doğası, eğilimleri, duygu, düşünce ve davranış süreçleri hakkında derinlemesine bilgi veren dersleri içermektedir. Bu eğitim sürecinden geçmiş bir bireyin, aldığı bilgilerden yola çıkarak öncelikli olarak kendi duygu ve düşünce sistemini tanıma ve davranışlarını olumlu yönde yönlendirme becerisine sahip olması beklenir. Yalom (2002: 260)' un da ifade ettiği gibi insan aynı anda kendi benliğini de incelemeden, kendi farkındalığını arttırmadan, bir başkasının derinlerdeki zihin ve varoluşsal yapılarını incelemesine rehberlik edemez; kendi ilişki kurma tarzlarını incelemeden danışanın bireylerarası ilişki kurma tarzlarına odaklanmasını istemek ise olanaksızdır.

Bu bölümden mezun olur olmaz, psikolojik yardıma ihtiyaç duyan çocuktan yetişkine geniş bir kitleye psikolojik yardımda bulundukları düşünülürse, danışmanların kendi varoluşuna ilişkin farkındalık geliştirmiş, kendisini etkili olarak yaşayabilen, danışanın sorunlu olduğu alanlarda danışandan daha etkili şekilde

yaşayabilen bireyler olmaları beklenmektedir (Egan, 1975: 14). Bir yardım edici, başkalarının başarmasına yardımcı olmayı umduğu davranışlara model olabilmek için her şeyden önce kendisi fiziksel, zihinsel, sosyal-duygusal olarak gelişmeye kendisini adanmıştır. Ayrıca eğer kendisi yeterli ise ve yapabilme potansiyeli varsa ve bunları kullanmaya niyetli ise yardım edebileceğinin farkındadır (Egan, 1975: 16). Bu açıdan bakıldığında, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 4. sınıf öğrencilerinin bu eğitimden geçmiş ve artık alanda psikolojik danışman olarak çalışacak uzmanlar olmaları nedeniyle psikiyatrik belirtilerinin diğer bölümlerin 4. sınıf öğrencilerine göre daha düşük ve öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, PDR Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden daha düşük olduğunu ancak PDR Bölümü 4. sınıf öğrencileri ile İletişim Fakültesi 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtiler yönünden farklılaşmadığını göstermektedir. Buna göre, PDR eğitiminin psikiyatrik belirtileri azaltmada bir etken olduğunu söylemek mümkün görünmemektedir. Sosyal Bilimlerinden olan bu iki grupta da psikiyatrik belirtilerin farklılaşmamış olması, psikiyatrik belirtileri azaltan faktörün insan, insan psikolojisi ve insan ilişkilerine odaklanma olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim mekanik işlerle uğraşan ve maddesel ilişkiler kuran Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri PDR Bölümü öğrencilerine oranla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin olumlu ruh sağlığının bir göstergesi sayılan öznel iyi oluş düzeyi açısından farklılaşmamış olmaları, PDR eğitiminin öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesinde etkili olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada öğrencilerin benlik saygısının da anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bilindiği gibi danışmanın kişilik özellikleri danışmayı şekillendiren önemli özelliklerdendir (Brammer ve Shostrom, 1977: 198). Danışmanların kişisel özelliklerine ilişkin çalışmalar danışmanın benlik saygısının yüksek olması gerektiğini göstermektedir (Butler ve Constantine, 2005; Knoff, Hines, ve Kromley, 1995; Kunc ve Angelone, 1990). İnsanı, insan duygusunu, düşüncesini ve davranışını tanıma sürecinden geçmiş bireylerin, kendilerine ilişkin düşünce yapılarının farkında olmaları ve bu farkındalığı eyleme geçirerek düşüncelerini olumlu yönde değiştirerek kendilerini düzenleyebilme yetisine sahip olmaları gerektiği düşünülürse, benlik saygısı yönünden PDR Bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerden farklılaşması beklenmektedir.

Empatik eğilim açısından bakıldığında ise PDR Bölümü öğrencilerinin empatik eğilimleri, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir ancak İletişim Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinden anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bu durum aynı şekilde, bu iki bölümün sosyal yeteneğe dayalı bölümler olmalarından ve empatik eğilimin bireyin kendi içsel farkındalığından çok başka insanlarla ilişki kurma becerisini içermesinden kaynaklanıyor olabilir. Sonuç olarak empati, psikolojik danışmanın sahip olması gereken, danışma süreci için gerekli ve olmazsa olmaz bir beceri olduğu kadar, sağlıklı iletişimin odak noktasını oluşturması nedeniyle İletişim meslek elemanları için de oldukça önemli bir beceridir. Ayrıca İletişim Fakültelerinde de iletişim ve empati ile ilgili dersler bulunmaktadır. PDR Bölümü öğrencileri ile İletişim Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilim açısından farklılaşmamış olmaları bu durumdan kaynaklanıyor olabilir.

4.3. PDR Bölümü 1. Sınıf ile 4. Sınıf Öğrencilerinin Psikiyatrik Belirti, Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı ve Empatik Eğilimlerine İlişkin Bulguların Yorumu

Araştırmada, PDR 1. ve 4. sınıf öğrencileri öznel iyi oluş düzeyi, benlik saygısı ve empatik eğilim açısından farklılaşmamışlardır. PDR 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları, PDR 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin sadece psikiyatrik belirtiler yönünden farklılaştıklarını göstermektedir. Bu bulguya dayanarak Psikolojik Danışmanlık eğitiminin öğrencilerin psikiyatrik belirtilerinde olumlu yönde bir farklılığa yol açtığından söz edilebilir. Bu bulgu ülkemizde Korkmaz (2001) tarafından yapılan araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Korkmaz (2001), Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik 1. sınıf öğrencilerinin depresyon ve boyuneğici davranış düzeylerinin 4. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Almış oldukları psikolojik danışmanlık eğitiminin, öğrencilerin psikolojik sorunlarını tanımlarına ve varolan patolojik özelliklerine ilişkin farkındalık geliştirerek bu yönlerini iyileştirmelerine yardımcı olduğu söylenebilir.

Artık ruh sağlığının, patolojik belirtilerin yokluğu değil aynı zamanda olumlu fonksiyonların varlığıyla değerlendirildiği ve Dünya Sağlık  rg t n n 1964 yılında sağlığı –hastalık ya da zayıflık yokluğu değil, aynı zamanda bütün bir fiziksel, akılsal ve sosyal iyi oluş durumu- şeklinde tanımladığı (Akt: Greenspoon ve Saklofske, 2001) da göz önünde bulundurulursa sadece psikiyatrik belirtilere bakarak PDR Bölümü  ğrencilerinin ruh sağlığını yorumlamak doğru olmayacaktır. Ruh sağlığının olumlu yönünü içeren öznel iyi oluş açısından değerlendirildiğinde ise öğrencilerin öznel iyi oluş açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadıkları görülmüştür. PDR eğitiminin öğrencilerin psikiyatrik belirtilerini azalttığı söylenebilir ancak öznel iyi oluşa etki eden bir süreç olduğundan söz edilemez.

PDR Bölümü 4. sınıf öğrencisinin aldığı eğitim sonucunda, öncelikli olarak kendisini tanımış, benliğiyle ilgili bir değerlendirme sürecinden geçmiş, kendisine ilişkin daha olumlu değerlendirmelere sahip olması ve kendisine ilişkin iyi bir değerlilik yargısı geliştirmiş olması beklenmektedir. Ancak araştırma sonucunda PDR 1. ve 4. sınıf  ğrencilerinin benlik saygısı açısından farklılaşmadıkları bulunmuştur. Bu bulgu, araştırmanın, PDR Bölümü 4. sınıf  ğrencileriyle Mühendislik ve İletişim Fakültesi 4. sınıf  ğrencilerinin benlik saygısı açısından farklılık göstermediğine ilişkin bulgusuyla paralellik göstermektedir.

1. sınıftan 4. sınıf düzeyine kadar en çok gelişmesi beklenen ve bir değişim olacağı tahmin edilen değişken ise empatik eğilimdir. Yıldırım (1990) tarafından yapılan bir çalışmada, Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 4. sınıf  ğrencilerinin, 1. sınıf öğrencilerine göre daha empatik oldukları sonucuna ulaşmıştır (Akt: Tanrıdağ, 1992). Başka bir çalışmada,  nal (1997), Psikolojik Danışma ve Rehberlik eğitimi alan öğrencilerin empatik eğilimlerinde gözlenen değişimleri saptamak amacıyla yaptığı araştırmasında, PDR 1. sınıf  ğrencilerinin empatik eğilimlerinin en düşük seviyede olduğunu, empatik eğilimde gözlenen değişme miktarının 2. ve 3. sınıflarda daha yüksek iken, 4. sınıfta gelişme ortalamasının daha düşük olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmada ise PDR Bölümü 1. sınıf öğrencileri ile 4. sınıf  ğrencilerinin empatik eğilimleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Psikodrama yaparak bireylerde empatik beceri geliştirmeyi amaçlayan Dökmen (1988), psikolojik danışmanlık birinci sınıf öğrencileri ile sekiz ay boyunca psikodrama uygulaması yapmış, çalışma sonunda grubun empatik becerisinin

arttığını ancak empatik eğiliminde artış olmadığını bulmuştur. Araştırmanın bu bulgusu empatik eğilimin empatik beceriden farklı bir özellik olması ile açıklanabilir. Empatik beceri, bireylerin çevrelerine empatik tepki verebilmeleri ile ilgili iken empatik eğilim ise duygusal empatiyi ifade eder. Empatik eğilim, beceriden ziyade bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır (Dökmen, 1988). PDR eğitiminin beceriden daha güçlü olan kişilik özelliğini değiştirmede yeterli olmadığı söylenebilir.

4.4. Grup Genelinde Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları)ne İlişkin Bulguların Yorumu

Cinsiyete açısından öğrencilerin olumlu duygu ve olumsuz duyguları anlamlı düzeyde farklılaşmazken, yaşam doyumları anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Kadınların yaşam doyumu puanları erkeklerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Fugl-Meyer, Melin ve Fulg-Meyer (2002), Hampton ve Marshal (2000) ve Veenhoven, (1984; Akt: Izawa, 2004), öznel iyi oluşun cinsiyet açısından farklılaşmadığını belirtirken, Fujita, Diener ve Sandvik (1991), Gove ve Zeiss (1987; Akt: Izawa, 2004), Wood, Rhodes ve Whelan (1989), gibi araştırmacılar öznel iyi oluşun kadınlar lehine, Broady ve Hall (1993)ve Lucas ve Gohm (2000: Akt: Izawa, 2004) gibi araştırmacılar ise erkekler lehine farklılaştığını bulmuşlardır.

Ülkemizde Özen (2005) ve Tuzgöl-Dost (2004) tarafından yapılan araştırmalarda öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı, Cenksever (2004) tarafından yapılan bir araştırmada ise bu çalışmayla tutarlı olacak şekilde; üniversite öğrencilerinin olumlu ve olumsuz duygu açısından cinsiyete göre farklılaşmazken kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Türkiye’ de yapılan diğer iki bulgunun farklılık göstermesi, bu araştırmaların öznel iyi oluşu farklı ölçme araçlarıyla değerlendirmiş olmalarından kaynaklanabilir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, öznel iyi oluşun duygusal boyutu olan mutluluğun cinsiyet açısından farklılaşmadığını, oysa öznel iyi oluşun bilişsel boyutu

olan yaşam doyumunun kadınların lehine farklılaştığını ortaya koymaktadır. Diener ve Diener (1995) de, 31 ülkede 13,118 kolej öğrencisi ile yaptıkları bir araştırmada kadınların %70' inin, erkeklerin ise %63' ünün yaşam doyumunun yüksek olduğunu bulmuşlardır. Fujita, Diener ve Sandvik (1991) kadınların ve erkeklerin olumsuz ve olumlu duygu açısından farklılaşmıyor olmalarını; kadınların yüksek olumsuz duyguları dengelemek için olumlu duyguları daha güçlü yaşama eğiliminde olmalarıyla açıklamışlardır. Erkeklerin kadınlardan daha mutlu görünüyor olmaları cinsiyet rolleri ile açıklanmakta, kadın cinsiyet rolünün olayları umursama sorumluluğu ve duygusal olma zorunluluğu içerdiği belirtilmektedir (Wood, 1989; Akt: Diener ve diğerleri, 1999). Kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olması ise, kadınların olumlu ve olumsuz duygularını dengeleyerek mutluluklarını korumalarının yaşama ilişkin bilişsel değerlendirmelerine de etki ederek yaşamdan aldıkları doyumunu yükseltiyor olabileceği ile açıklanabilir.

4.5. Grup Geneline Algılanan Ekonomik Duruma Göre Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları)ne İlişkin Bulguların Yorumu

Öğrencilerin algılanan ekonomik duruma göre olumlu duygu puanları ve olumsuz duygu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Buna göre; ekonomik durumunu düşük algılayanların yaşam doyumu ortalama üstü algılayanlardan, ortalama altı algılayanların ise ortalama ve ortalama üstü algılayanlardan anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Öznel iyi oluşta en çok etkisi olduğu düşünülen ve araştırılan değişkenlerden biri gelirdir. Literatürde gelir ile öznel iyi oluş ilişkisi, ülkeler ve milletler arası ve bireysel düzeyde, değişik açılardan değerlendirilmektedir. Bu araştırmalarda, gelirin öznel iyi oluşta anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur (Biswas-Diener ve Diener, 2002; Diener ve diğerleri, 1993; Diener ve Fujita, 1995; Haring, Stock ve Okun, 1984; Oishi ve diğerleri, 1999; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Ülkeler ve kültürler arası çalışmalarda gelir öznel iyi oluşla daha yüksek ilişki gösteriyorken (Diener, Diener ve Diener, 1995; Diener ve diğerleri, 1993; Haring, Stock ve Okun, 1984), bireyler açısından inceleyen çalışmalarda gelirin öznel iyi oluşla daha düşük bir ilişki

gösterdiği belirtilmektedir (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978; Diener ve diğerleri, 1993; Diener ve Fujita, 1995; Suh, Diener ve Fujita, 1996).

Bireylerin olumlu ve olumsuz duygularının farklılaşmaması mutluluğun bilişsel bir değerlendirme değil duygusal bir süreç olmasıyla açıklanabilir. Bireylerin yaşam doyumlarında dışsal faktörler ve bir takım karşılaştırma süreçleri hakimken, mutluluklarında içsel özellikleri daha büyük rol oynamaktadır. Ayrıca, mutluluğun yaşam doyuma göre daha sabit bir değişken olduğu bilinmektedir (Fujita ve Diener, 2005). Oishi ve diğerleri (1999), ekonomik durumu daha düşük olan toplumların yaşam doyumunun, refah toplumlarının yaşam doyumuna oranla maddi doyumdan daha çok etkilendiğini bulmuşlardır. Türkiye' nin gelişmekte olan bir ülke olduğu düşünülürse, bu araştırmanın bulgularının, Oishi ve diğerlerinin araştırmasını destekler nitelikte olduğu düşünülebilir.

Ülkemizde Tuzgöl-Dost (2004) tarafından yapılan çalışmada, algılanan ekonomik durumları üst ve orta olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, algılanan ekonomik durumu alt olan öğrencilerin öznel iyi oluşlarından anlamlı düzeyde daha yüksek, Özen (2005) tarafından yapılan çalışmada ise, algılanan ekonomik durumları üst ve orta olan ergenlerin öznel iyi oluşlarının algılanan ekonomik durumu alt olan ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cenksever (2004) ise olumlu ve olumsuz duygu puanlarının sosyo-ekonomik statüye göre farklılaşmazken, sosyo-ekonomik statü yükseldikçe yaşam doyumunun yükseldiğini bulmuştur. Bu araştırmanın bulguları, ülkemizde yapılan araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Ekonomik durumunu ortalama altı algılayanların öznel iyi oluşlarının, ortalama ve ortalama üstü algılayanlardan anlamlı düzeyde daha düşük olması ve ortalama algılayanların düşük ve ortalama üstü algılayanlardan ve ortalama üstü algılayanların ortalama algılayanlardan anlamlı düzeyde farklılaşmaması gelirin temel ihtiyaçları karşılamada yeterli olduğunda kıyaslamanın gelir düzeyi yüksek ama görece daha yakın bireylerle yapıldığını ve ekonomik durumun ortalama seviyeye ulaştığında öznel iyi oluşta etkisinin azaldığını göstermektedir. Nitekim Biswas, Diener ve Tamir (2004) de, gelir düzeyinin artışıyla isteklerin, amaçların ve yaşam standartlarının arttığını, beklentilerin farklılaştığını ve bu nedenle öznel iyi

oluşun yüksek gelir düzeyinde olan bireylerde en yüksek seviyede olmadığını belirtmektedir.

4.6. Psikiyatrik Belirtiler, Benlik Saygısı ve Empatik Eğilim Puanlarının Öğrencilerin Öznel İyi Olma Düzeylerini (Olumlu Duygu, Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu Puanları) Yordamada Anlamlı Bir Katkısı Olup Olmadığına İlişkin Bulguların Yorumu

Araştırmada, benlik saygısının olumlu duyguyu, psikiyatrik belirtilerin olumsuz duyguyu ve empatik eğilimin yaşam doyumunu en yüksek düzeyde yordayan değişkenler olduğu bulunmuştur.

Psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenleri, olumlu duygu için toplam varyansın %32'sini, olumsuz duygu için toplam varyansın %51'ini, yaşam doyumunu için toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır.

İlgili literatürde benlik saygısının öznel iyi oluşu yordayan en önemli değişkenlerden biri olduğu sıklıkla belirtilmektedir (Abbey, Andrews ve Hamlan, 1992; Cha, 2003; Cheng ve Furnham, 2003; Furnham ve Cheng, 2000; Lucas, Diener ve Suh, 1996; Schimmack ve Diener, 2003; Zhang ve Leung, 2002). Diener (1984), iyi oluşla ilgili yapılan 11 çalışmada benlik saygısı ile iyi oluşun ilişkili bulunduğunu belirtmiştir.

Benlik saygısı, bireylerin iyi oluşlarının merkezini oluşturan çok önemli bir kişisel kaynaktır (Headey, Holmstrom ve Wearing, 1985). Benlik saygısı, stresli durumlarda görev alarak, bireyin olumlu duygu ve özelliklerinin güçlenmesine ve bu sayede stresli durumlarla baş edebilmesine, yaşam da daha etkin ve doyumlu olmasına olanak tanır.

Araştırmalar, benlik saygısı daha yüksek olan bireylerin yaşamlarından daha çok doyum aldıklarını göstermektedir. Benlik saygısı daha yüksek olan bireyler, düşük benlik saygısı olanlara oranla olumlu duyguları daha çok yaşayan, daha mutlu bireylerdir ve yaşama daha kolay uyum sağlayabilmektedirler (Cha, 2003; Cheng ve Furman, 2003; Schimmack ve Diener, 2003; Zhang ve Leung, 2002). Bu

araştırmada da, benlik saygısının olumlu duyguyu en yüksek düzeyde, yaşam doyumunu ise empatik eğilimden sonra en yüksek düzeyde yordayan değişken olduğu görülmüştür. Diener ve Diener (1995), benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin toplumcu kültürlerde daha zayıf olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısının olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunu ile ilişki gücü (.47 ile .56 arası) literatürde yer alan araştırma bulgularıyla (.40 ile .46 arası) benzerlik göstermektedir.

Öznel iyi oluşu yordadığı saptanan diğer bir değişken de psikiyatrik belirtilerdir. İlgili literatürde öznel iyi oluşun psikiyatrik belirtilerle ilişkili olduğunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Street ve Isaacs, 1998; Iwata ve Roberts, 1996; Masse ve diğerleri, 1998; Veit ve Ware, 1983). Araştırma, olumsuz duyguyu en yüksek düzeyde yordayan değişkenin psikiyatrik belirtiler olduğunu göstermektedir. Street ve Isaacs (1998) de negatif duygunun stres ve depresyonla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Psikiyatrik belirtilerin azalması öznel iyi oluşu arttıran bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Greenspoon ve Saklofske, 2001). Bireylerin psikiyatrik belirtilerinin artması da olumsuz duygunun artmasına ve dolayısıyla öznel iyi oluşun azalmasına sebep olmaktadır.

Bu araştırmada, öznel iyi oluşu yordamada anlamlı bir katkısının olup olmadığı incelenen diğer bir değişken de empatik eğilimdir. Literatürde empatik eğilim ile öznel iyi oluş ilişkisini ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, empatik eğilim, öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu içeren yaşam doyumunu en yüksek düzeyde yordayan değişkendir. Olumlu duyguyu ise ikinci sırada yordamakta ve olumsuz duygu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Empatik eğilim, bireylerin günlük yaşamda empati kurma potansiyelleri olarak tanımlanmakta, bireylerde varolan duygusal empati düzeyini içeren bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır (Dökmen, 1988). Dolayısıyla, empatik eğilim bireylerin sosyal ilişkilerini etkileyen önemli bir kişilik özelliğidir. Öte yandan, öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlerden biri de sosyal ilişkilerdir. Yakınlık kurmak, sosyal

ilişkilerde bulunmanın mutluluğu etkilediği gözlenmiştir. Mutlu insanların daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğu, aile desteği ya da romantik ilişkilerinin daha yoğun, sosyal bağlarının daha güçlü olduğu görülmüştür (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004). Bireylerin birbirlerini duygusal olarak besledikleri, birbirleri hakkında derin bir anlayış geliştirdikleri ve birbirlerini uyumlu bir biçimde tamamladıkları türden bir sosyal ilişki bireyin mutluluğunu ve doyumunu arttırmaktadır (Yetim, 2001: 169). Öznel iyi oluştaki sosyal ilişki kurulan insanların sayısından çok kurulan ilişkinin niteliği önem taşımaktadır (Paly ve Little, 1983; Akt: Yetim: 168). Nitelikli ve karşılıklı anlayışın hakim olduğu güvenli bir ilişkide empatik eğilimin kuşkusuz önemi büyüktür. Dolayısıyla empatik eğilimin bu açıdan öznel iyi oluştaki önemli rol oynadığı söylenebilir. Yaşam doyumunu en yüksek düzeyde yordayan değişkenin empatik eğilim olduğu göz önünde bulundurulursa, sosyal ilişkilerin bireyin mutluluğunu etkilediği, kurulan ilişkide empatik olmanın da bireyin yaşamına dair bilişsel değerlendirmelerini olumlu yönde etkileyerek yaşam doyumunu arttırdığı düşünülebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bağlı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri, benlik saygısı ve empatik eğilimlerinin belirlenmesi ve öznel iyi oluş düzeyinin bu değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelenmesi ve bu değişkenler açısından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 1. sınıf ile 4. sınıf öğrencilerinin birbirleriyle ve sözel (İletişim Fakültesi) ve sayısal (Mühendislik Fakültesi) ağırlıklı eğitim veren diğer bölümlerle farklılık gösterip göstermediği ortaya konulmuştur. Ayrıca öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete ve algılanan ekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilimin öznel iyi oluş düzeyini yordamada anlamlı bir katkısının olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

PDR Bölümü, İletişim ve Mühendislik Fakülteleri 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanları) ve benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, PDR Bölümü ve İletişim Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilimleri, Mühendislik Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilimlerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. PDR Bölümü ile İletişim Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin empatik eğilimlerinde ise anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

PDR Bölümü, İletişim ve Mühendislik Fakülteleri 4. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu puanları) ve benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, PDR Bölümü 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük ve empatik eğilimleri anlamlı düzeyde daha yüksektir. PDR Bölümü ile İletişim Fakültesi 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirti ve empatik eğilimlerinin ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

PDR 1. ve 4. sınıf öğrencileri öznel iyi oluş düzeyi, benlik saygısı ve empatik eğilim açısından anlamlı şekilde farklılaşmazken, PDR 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Cinsiyete göre öğrencilerin olumlu duygu ve olumsuz duyguları anlamlı düzeyde farklılaşmazken, yaşam doyumları anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Kadınların yaşam doyumu puanları erkeklerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Öğrencilerin algılanan ekonomik duruma göre olumlu duygu puanları ve olumsuz duygu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken öğrencilerin algılanan ekonomik duruma göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Buna göre; ekonomik durumunu düşük algılayanların yaşam doyumu ortalama üstü algılayanlardan, ortalama altı algılayanların ortalama ve ortalama üstü algılayanlardan anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Yapılan regresyon analizinde benlik saygısının olumlu duyguyu, psikiyatrik belirtilerin olumsuz duyguyu ve empatik eğilimin yaşam doyumunu en yüksek düzeyde yordayan değişkenler olduğu bulunmuştur.

Psikiyatrik belirtiler ile olumlu duygu arasında negatif yönde düşük düzeyde, benlik saygısı ile olumlu duygu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki, empatik eğilim ile olumlu duygu arasında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Olumlu duyguya ilişkin tüm bu değişkenler birlikte, öğrencilerin olumlu duygu puanları ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenleri olumlu duygu için toplam varyansın %32'sini açıklamaktadır.

Psikiyatrik belirtiler ile olumsuz duygu arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, benlik saygısı ile olumsuz duygu arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki, ve empatik eğilim ile olumsuz duygu arasında orta düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Olumsuz duyguya ilişkin tüm bu değişkenler birlikte, öğrencilerin olumsuz duygu puanları ile yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenleri olumsuz duygu için toplam varyansın %51'ini açıklamaktadır.

Psikiyatrik belirtiler ile yaşam doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki, benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki, empatik eğilim ile yaşam doyumu arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yaşam doyumuna ilişkin tüm bu değişkenler birlikte, öğrencilerin yaşam doyumu puanları ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve empatik eğilim değişkenleri yaşam doyumu için toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır.

Bu sonuçlar doğrultusunda uygulamalara yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

1) Ülkemizde Psikolojik Danışma ve Rehberlik programları ÖSYM tarafından yalnızca bilginin ölçüldüğü sınavla öğrenci almaktadır. Her ne kadar öğrencilerin liseden mezun oldukları alan, bölümlere yerleşmede önemli bir rol oynasa da öğrencilerin özelliklerine, ilgi ve yeteneklerine uygun bölümlere yerleştirilmesinde etkin olmamaktadır. Ülkemizde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Güzel Sanatlar Fakültesi gibi öğrenci seçme sınavının yanı sıra yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerin olduğu düşünülürse, PDR Bölümünün de öğrenci seçiminde belli özellik ve yeterlilikleri ölçecek ayrı bir sınav yapması mesleğe uygun elemanların seçiminde etkili olabilir.

2) Öğrencilerin bilinçsiz tercihlerle kişisel özellikleri, ilgi ve isteklerine uygun olmayan mesleklere yönlenmesi, mesleklerinden aldıkları doyumun yanı sıra yaşam doyumlarını da olumsuz etkilemekte ve mesleklerinde yeterince başarılı olamamalarına sebep olmaktadır. Öğrencilerin mesleğe yönlendirilmesinde okullardaki Rehber-Danışmanlara önemli görevler düşmektedir. Okulda çalışan psikolojik danışmanların, öğrencilerin kişisel özelliklerini, ilgi ve yeteneklerini tanımaları ve uygun mesleklere yönelmeleri ile ilgili yapacakları bireysel ve mesleki rehberlik çalışmaları son derece önemlidir.

3) Okulda çalışan Rehber-Danışmanların madde kullanımı, aids, intihar, şiddet, stres gibi olumsuz durumlara odaklı önleyici rehberlik çalışmalarının yanında, sosyal beceri ve iletişim becerileri, benlik saygısını geliştirme, çatışma çözme

becerileri gibi olumlu durumlara odaklanarak öğrencilerin ruh sağlıklarını koruyucu, mutluluk ve yaşam doyumlarını arttırıcı çalışmalar yapmaları yararlı olabilir.

4) Araştırma, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtiler ve öznel iyi oluş gibi ruh sağlığına ilişkin değişkenlerle, benlik saygısı ve empatik eğilim gibi kişisel özellikleri açısından eğitime yeni başlayanlarla mezun olma aşamasına gelen öğrenciler arasındaki farklılıkları ortaya koymaktadır. Üniversitelerin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümlerinin eğitim programlarının düzenlenmesinde bu araştırmanın bulgularından yararlanılabileceği düşünülmektedir.

5) PDR Bölümü 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin 1. sınıf öğrencilerine oranla daha düşük olduğu ancak öznel iyi oluşlarında bir farklılık olmadığı düşünülürse, öğrencilerin mutluluklarının ve yaşam doyumlarının yükseltilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir. Öznel iyi oluşun arttırılmasında öğrencilerin eğitim süreci içinde bireysel danışmadan geçmeleri yararlı olabilir. Bazı üniversitelerde öğrencilere hizmet veren psikolojik danışma merkezleri bulunmakta, ya da bazılarında bu görevi üniversitenin akademik kadrosunda bulunan öğretim üyeleri ve araştırma görevlileri yürütmektedir. Varolan psikolojik danışma merkezlerinin etkinliğinin arttırılması, olmayan üniversitelerde de kurulması öğrencilerin bu hizmetlerden daha çok yararlanmasına olanak sağlayacaktır. Ayrıca diğer bölümlerin öğrencilerinin de bu merkezlerden yararlanmaları sağlanmalıdır.

6) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin alanda psikolojik danışman olarak göreve başlamadan önce, eğitim süreci boyunca kendilerinin bir danışmanlık hizmeti görmeleri, kendilerini daha iyi tanımaları, benliklerine ilişkin farkındalık kazanmaları ve içsel güçlerini geliştirmeleri için son derece önemlidir. Eğitim süreci içinde öğrencilere psikolojik danışmadan geçmenin öneminin anlatılmasının, konuyla ilgili bilinç kazandırılarak öğrencilerin danışmadan geçmeye teşvik edilmesinin son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

7) İnsanın kendini keşfinin bir ömür boyu sürdüğü düşünülürse, PDR Bölümü öğrencileri kadar alanda çalışan Psikolojik Danışmanların da psikolojik danışma almaları gerekmektedir. Ayrıca, Danışmanlık mesleğinin stres kaynaklarının fazla

olması nedeniyle danışmanların belli aralıklarla psikolojik danışmadan geçmeleri önerilmektedir. Ancak maddi imkanlar dolayısıyla danışmanların danışmanlık ücretinin fazlalığından dolayı da bireysel danışmaya başvurmadıkları düşünülmektedir. Bu nedenle Psikolojik Danışmanların danışmanlık ücretlerinin sigortaları tarafından karşılanmasının danışmanlık hizmetlerinden yararlanan Psikolojik Danışman sayısını arttıracığı düşünülmektedir.

8) Araştırmada öğrencilerin benlik saygısı ve empatik eğilim gibi psikolojik danışmanların sahip olması beklenen temel kişilik özelliklerinin farklılaşmadığı göz önünde bulundurulursa, PDR eğitimi içinde bu özelliklerin geliştirilmesine yönelik programlar oluşturularak öğrencilere verilmesi yararlı olacaktır.

Bu konuyla ilgili yapılabilecek yeni çalışmalara ilişkin şu önerilerde bulunulabilir:

- Öznel iyi oluş, Türkiye’ de yeni yeni çalışılmaya başlanmış bir konudur. Ülkemizde konuyla ilgili araştırmalar sayıca çok azdır. Yurt dışında yapılan araştırmaların bulgularını ülkemize genellemek uygun olmayacaktır. Bu nedenle öznel iyi oluşu etkileyebileceği düşünülen değişkenlere ilişkin farklı gruplar üzerinde araştırmalar yapılması son derece önemlidir.
- Literatürde sıklıkla incelenen dışadönüklük, nevrotizm, iyimserlik gibi kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşla ilişkisi incelenebilir.
- Cinsiyet, yaş, gelir düzeyi gibi demografik değişkenler ile evlilik, kültür, din, yaşam olayları gibi sosyal değişkenlerin öznel iyi oluşla ilişkisi incelenebilir.
- Aynı grupta varolan değişimleri görmek amacıyla, PDR Bölümü öğrencilerinin öznel iyi oluş, psikiyatrik belirti, benlik saygısı ve empatik eğilimleri boylamsal çalışmalarla incelenebilir.
- PDR Bölümü öğrencilerinin sahip olması, eğitimle kazandırılması ya da geliştirilmesi gereken diğer özellikler incelenebilir.
- Alanda çalışan Rehber-Danışmanların öznel iyi oluşları incelenebilir.

KAYNAKÇA

Abbey, A. , Andrews, F. M., & Halman, L. J. (1992). Infertility and subjective well-being: The moderating roles of self-esteem, internal control, and interpersonal conflict. **Journal of Marriage and the Family**, 54, 408-417.

Arıcak, O. T. (1995). Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı, ve denetim odağı ilişkisi. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydemir-Sevim, S. ve Hamamcı, Z. (1999). Psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile mesleki yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 12, 39-46.

Aydın, D. (1999). Social network composition, social support and psychological well-being in first metu students: A longitudinal investigation. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Baston, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. **Journal of Personality**, 55, 19-39.

Bettencourt, B. A., & Corr, N. (1997). Collective self-esteem as a mediator of the relationship between allocentrism and subjective well-being. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 23(9), 955-964.

Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. **Daedalus**, 133(2), 18-26.

Boy, A., & Pine, G. (1980). Avoiding counselor burnout through role renewal. **Personnel and Guidance Journal**, 59, 161-163.

Bradey, J. & Post, P. (1991). Impaired students: Do we have eliminate them from the counselor education programs? **Counselor Education and Supervision**, 31, 100-108.

Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American adolescents. **International Journal of Behavioral Development**, 28(5), 385-400.

Brammer, L. M., & Shostrom, E. L. (1977). **Therapeutic psychology**, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc.

Brandstadter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. **Psychology and Aging**, 5(1), 58-67.

Brickman, P., Coates, D., & Judge, T. A. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? **Journal of Personality and Social Psychology**, 36, 917-927.

Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. **Journal of Personality and Social Psychology**, 64(4), 646-653.

Broady, H. & Hall, J. A. (1993). **Gender and Emotion. Handbook of emotions**, Ed. M. Lewis ve J. M. Haviland, New York: Guilford Press, 447-460.

Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. **Journal of Personality and Social Psychology**. 65(5). 1061-1070.

Butler, S. K. (2005). Collective self esteem and burn out in professional school counselors. **Professional School Counseling**. 9(1), 55-63.

Bylsma, W. H., Cozzarelli, C., & Sumer, N. (1997). "Relation between adult attachment styles and global self-esteem". **Basic and Applied Social Psychology**, 19(1), 1-16.

Carey, G, & DiLalla, D. L. (1994). Personality and psychopathology: Genetic perspective. **Journal of Abnormal Psychology**, 103(1), 32-43.

Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2004). The Power of positive: Leisure and well-being. **Therapeutic Recreation Journal**, 38, (2), 225- 245

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

Cha, K. (2003). Subjective well-being among college students. **Social Indicators Research**, 62,63, 455-477.

Chafouleas, S. M., & Bray, M. A. (2004). Introducing positive psychology: Finding Place within school psychology. **Psychology in the Schools**. 4(1), 1-5.

Chen, C. P. (1996). Positive living with anxiety: A Morita perspective on human agency. **Counseling Psychology Quarterly**, 9(1), 5-10.

Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being. **Counselling Psychology Quarterly**,16(2), 121-130.

Chou, K. (1999). Social support and SWB among Hong Kong Chinese young adults. **Journal of Genetic Psychology**, 160, 319 - 332.

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

Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., & Riley-Tillman, T. C. (2004). Positive Psychology goes to school: Are we there yet? **Psychology in the Schools**. 4(1), 101-110.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on SWB: Happy and unhappy people. **Journal of Personality and Social Psychology**, 34(4), 668-678.

Crocker, J. (2002). The costs of seeking self-esteem. **Journal of Social Issues**, 58(3), 597-615.

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? **American Psychologist**, 54(10) 821-827.

Çiftçi, N. (1991). Danışmanların ideal özellikleri. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolasanlarda benlik saygısı. **Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi**. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.

Demir, G., & Demir, A. (1998). Hükümlülerin psikiyatrik belirtiler yönünden değerlendirilmesi. **Türk Psikoloji Dergisi**, 13(41), 35-44.

Deutch, C. J. (1985). A survey of therapists' personal problems and treatment. **Professional Psychology: Research & Practice**, 16, 305-315.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, 95, 542-575.

Diener, E, Biswas-Diener R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. **Social Indicators Research**. 57: 119-169

Diener-Biswas R., Diener, E., Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. **Doedalus**. 133(2), 18-25.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfaction and self-esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**, 68(4), 653-663.

Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. **Journal of Personality and Social Psychology**, 69(5), 851-864.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. **Journal of Personality Assessment**, 49(1), 71-75.

Diener, E., & Fujita, F.(1995) Resources, personal striving and subjective well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**. 69(1), 120-132.

Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, 31(4), 419-437.

Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1984). Happiness of the very wealthy. **Social Indicators**, 16, 263-274.

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). **Subjective emotional well-being**. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Hand Book of Emotions* (2nd Ed.), (325-337). NY: Guilford.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E.(2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. **Annual Review of Psychology**, 54, 403–425.

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? **Social Indicators Research**, 28, 195-223.

Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. **Psychological Inquiry**, 9(1), 33-37.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. **Psychological Science**,13(1), 81-84.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. **Psychological Bulletin**, 125(2), 276-302.

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. **Indian Journal of Clinical Psychology**, 24(1), 25-41.

Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in SWB: Why do they occur? **Social Indicators Research**, 34, 7-32.

Diener, E., Walsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 69(1), 120-129.

Dodd, D. T., & Roberts, R. L. (1994). Differences among adult coas and adult non-coas on levels of self-esteem, depression, and anxiety. **Journal of Addictions & Offender Counseling**, 14(2), 49-57.

Dökmen, Ü. (1988). Empatinin bir modele dayandırılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. **A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 6,21, 1-2, 155-190.

Dökmen, Ü. (2002). **Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati**. Sistem Yayıncılık. 18. basım. İstanbul.

Dökmen, Z. (1995). Çalışma durumları farklı üç grup kadında ruh sağlığı, control odağı inancı ve cinsiyet rolü. **Türk Psikoloji Dergisi**, 10(35), 111-124.

Dua, J. K. (1993). The role of negative affect and positive affect in stress, depression, self-esteem, assertiveness, type a behaviors, psychological health, and physical health. **Genetic, Social & General Psychology Monographs**, 119(4), 517-553.

Duan, C. , Hill, C. E. (1996). The current state of empathy research. **Journal of Counseling Psychology**, 43, 261-274.

Egan, G. (1975). **Psikolojik danışmaya giriş: Kişilerarası ilişkiler kurmada ve kişisel yardım hizmetini vermede sistematik bir model**. Ed: Füsün Akkoyun. Çev: Füsün Akkoyun, Veli Duyan, Berrin Eylen, & Fidan Korkut. Brooks/Cole Publishing Company, Caifornia.

Emerson, S. & Markos, P.A. (1996). Signs and symptoms of the impaired counselor. **Journal of Humanistic Education & Development**, 34(3), 108-118.

Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 34, 45-63.

Feingold, A. (1992). Good-looking people are not what we think. **Psychological Bulletin**, 111(2), 304-341.

Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. **Journal of Rehabilitation Medicine**, 34, 239-246.

Fujita, F. & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. **Journal of Personality and Social Psychology**, 88(1), 158-164.

Fujita, F., Diener, E. & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. **Journal of Personality and Social Psychology**, 61(3), 427-434.

Furnham, A. & Cheng, H. (2000). Perceived parental behavior, self esteem, and happiness. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, 35, 463-470.

Gelso, C. J., & Woodhouse, S. (2003). **Toward a positive psychotherapy: Focus on human strength**. In W. B. Walsh (Ed.). Counseling psychology and optimal human functioning, (pp. 171-197). NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Gençöz, T. (2000). "Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması", **Türk Psikoloji Dergisi**, 15, 46, 19-28.

George, L. K., & Landerman, R. (1984). Health and SWB: A replicated secondary data analysis. **Journal of Aging and Human Development**, 19(2), 133-156.

Gladstein, G. A. (1983). Understanding empathy: Integrating counseling, development, and social psychology perspectives. **Journal of Counseling Psychology**, 30, 467–482.

Gove, W. R., Style, C. B., & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults. **Journal of Family Issues**, 11, 4-35.

Greenspoon, P. J.&D. H. Saklofske.(2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. **Social Indicators Research**, 54: 81-108.

Gysbers, N. (1990). Comprehensive guidance programs that work. Ann Arbor, Michigan: ERIC **Counseling and Personal Services Clearinghouse**.

Hampton, N. Z. & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. **Journal of Rehabilitation**, 66(3), 21-29.

Hansen, D. J., Nangle, D. W., & Meyer, K. A. (1998). Enhancing the effectiveness of social skills training with adolescents. **Education & Treatment of Children**, 24(4), 489-514.

Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A quantitative synthesis of literature on work status and subjective well-being. **Journal of Vocational Behavior**, 25, 316-324.

Headey, B. (1993). An economic model of subjective well-being: Integrating economic and psychological theories. **Social Indicators Research**. 28(97), 97-116.

Headey, B., Holmstrom, E., & Wearing, A. (1985). Models of well-being and ill-being. **Social Indicators Research**, 17, 211-234.

Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and DWB: Toward a dynamic equilibrium model. **Journal of Personality and Social Psychology**, 57(4), 731-739.

Holland, J. L. (1959). A theory of vocational choice. **Journal of Counseling Psychology**, 6(1), 35-45

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

Iwata, N. & Robert, R. E. (1996). Age differences among Japanese on the center for epidemiologic studies depression scale: An ethno cultural perspective on somatization. **Social Science and Medicine**, 43, 967-974.

Izawa, N. (2004). An exploration of subjective well being: A review of empirical factors and paths fort he future. **Published Doctoral Dissertation**. University of Hartford, Hartford.

Jang, K. L., Livesley, W. J., Vernon, P. A. (1996). Heritability of the big five personality dimensions and their facets: A twin study. **Journal of Personality**, 64(3), 577-591.

Joseph, S., & Linley, A. (2005). Positive psychological approaches to therapy. **Counseling & Psychotherapy Research**, 5(1), 5-11.

Kafka, G. J., & Kozma, A. (2001). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWG) and their relationship to measures of subjective well-being. **Social Indicators Research**, 57, 171-190.

Karasar, N. (2005). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. 14. baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of the financial success as a central life aspiration. **Journal of personality and social psychology**, 65(2), 410-422.

Kepçeoğlu, M. (1999). **Psikolojik Danışma ve Rehberlik**. Geliştirilmiş Yeni Basım. İstanbul: Alkım Yayınevi.

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(6), 1007-1022.

Kınalı, G. (2000). Resmi ve özel okullardaki rehber öğretmenlerin iş tatminleri. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Knoff, H. M., Hines, C. V., & Kromrey, J. D. (1995). Finalizing the consultant effectiveness scale: An analysis and validation of the characteristics of effective consultants. **School Psychology Review**, 24, 480-497.

Knoff, H. M., McKenna, A. F., & Riser, K. (1991). "Toward a consultant effectiveness scale: Investigating the characteristics of effective consultants." **School Psychology Review**. 20, 81-96.

Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyuneğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Krebs, D. (1975). Empathy and altruism. **Journal of Personality and Social Psychology**, 32, 1134-1146.

Kunce, J. T., & Angelone, E. O. (1990). Personality characteristics of counselors: Implications for rehabilitation counselor roles and functions. **Rehabilitation Counselor Bulletin**. 34(1), 4-16.

Kuzgun, Y. (2000a). **Rehberlik ve psikolojik danışma**. Ankara: ÖSYM Yayınları, Genişletilmiş Baskı.

Kuzgun, Y. (2000b). **Meslek Danışmanlığı: Kuramlar ve Uygulamalar**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Leinbaugh, T., Hazler, R. J., Bradley, C., & Hill, N. R. (2003). Professional development: Factors influencing counselor educators' subjective well-being. **Counselor Education & Supervision**, 43, 52-64.

Little, K. A. A., Little, S. G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. **Psychology in the Schools**, 4(1), 155-162.

Looney, J. G., Harding, R. K., Blotcky, M. J., & Barnhart, F. D. (1980). Psychiatrists' transition from training to career: Stress and mastery. **American Journal of Psychiatry**, 137, 32-35.

Lucas, R. E., Diener, E., Grop, A., Suh, E. M., Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. **Journal of Personality and Social Psychology**, 79(3), 452-468.

Lucas, R. E., Diener, Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. **Journal of Personality and Social Psychology**, 71, 616-628.

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. **Psychological Science**, 7(3), 186-189.

MacLeod, A. K. & Moore, R. (2000), "Positive thinking revisited: Positive cognitions, well-being and mental health." **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 7, 1-10.

Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M, Lu, J., Harvey, R., & Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness. **Journal of Research in Personality**, 36, 3672-3685.

Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**, 65, 1046-1053.

Market, L., & Monke, R. (1990). "Changes in counselor education admissions" criteria. **Counselor Education and Supervision**, 30, 48-57.

Martin, L. (1999). Counselor stress: In search of a solution. **Manitoba Journal of Counseling**, 25, 14-17.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). "Individual differences in uses of humor and their relationship to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire." **Journal of Research in Personality**, 37, 48-75.

Masse, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair, & Battaglini, A. (1998). The structure of mental health: Higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measures. **Social Indicators Research**, 45, 475-504.

Maşrabacı, T. S. (1994). Hacettepe üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. **Yayınlanmamış yüksek lisans tezi**. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Mausner, J., & Steppacher, R. (1973). Suicide in professions: A study of male and female psychologists. **American Journal of Psychiatry**, 137, 32-35.

Miller, M. J. (2006). Similarity between counseling orientation and Holland types among counselor-in-training. **Counseling and Clinical Psychology Journal**, 3(1), 10-16.

Morissette, P. J. (2000). School counselor well-being. **Guidance & Counseling**, 16(1), 2-9.

Mpofu, E. (1999). Modernity and subjective well-being in Zimbabwean collage students. **South African Journal of Psychology**. 29(4), 191-201.

Mroczec, D. K. & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. **Journal of Personality and Social Psychology**, 75(5), 1333-1349.

Muslu-Köseoğlu, S. (1994). Psikolojik danışmanların empatik becerilerinin ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Myers, S. A., & Diener, E. (1995). Who is happy? **Psychological Science**, 6(1), 10-19.

Myers, D.G.& Diener E.(1997). "The pursuit of happiness" **Scientific American** (Periodical).7,(2), 44-48.

Myers, D. & Diener, E. (1997). The science of happiness. **Futurist**, 31(5), 1-7.

Myers, J. E., Moobley, A. K., & Booth, C. E. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. **Counselor Education & Supervision**, 42, 264-274.

Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Winner, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. **Journal of Counseling & Development**, 78(3), 251-267.

Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. **Personality & Social Psychology Bulletin**, 25(8), 980-991

Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). Health and SWB: A meta-analysis. **Journal of Aging and Human Development**, 19(2), 111-132.

Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Patterson, C. H. (1989). Foundations for a systematic eclectic psychotherapy. **Psychotherapy**, 26(4), 427-435.

Pearlin, L. I., & Brand, R. J. (1988). The structure of coping. . **Journal of Health and Social Behavior**, 19, 2-21.

Pearlin, L. I., Lieberman, M. A., Menaghan, E. G., & Mullan, J.T. (1981). The stress process. **Journal of Health and Social Behavior**, 22, 337-356.

Pearlin, L. I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. **Journal of Health and Social Behavior**, 19, 2-21.

Peseschkian, N. (1990). Positive psychotherapy: A transcultural and interdisciplinary approach to psychotherapy. **Psychotherapy & Psychosomatics**, 53, 39-45.

Poyraz, A. (2000). Psikolojik danışma ve rehberlik alanında lisans öğrenimi gören son sınıf öğrencilerinin yeterliklerine ilişkin öznel değerlendirmeleri. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Ramanaiah, N. V., Sharpe, P. J, & Byravan, A. (1999). Hardiness and major personality 157 factors. **Psychological Reports**, 84,497-500.

Rasid, Z. M., & Parish, T. S. (1998). The effects of two types of relaxation training on students' levels of anxiety. **Adolescence**, 33 (129), 99-101.

Resnick, S., Warmoth, A., & Serlin, I. A. (2001). The humanistic psychology and positive psychology connection: Implications for psychotherapy. **Journal of Humanistic Psychology**, 41(1), 73-102.

Ridgway, I. R., & Sharpley, C. F. (1990). Multiple measures for the prediction of counselor trainee effectiveness. **Canadian Journal of Counseling Psychology**, 24, 165-177.

Rogers, C. R. (1992). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 60(6), 327-332.

Rosenberg, M. (1965). **Society and the Adolescent Self Image**. Princeton. NJ: Princeton University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual Review of Psychology**, 52, 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, 69(4), 719-727.

Sarı, N. (1991). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin problem alanları ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Savaşır, I., Şahin, N. H. (Eds.) (1997). **Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronologically accessible and stable sources. **Journal of Personality**, 70, 345-385.

Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. **Journal of Research in Personality**, 37, 100-106.

Schmidt, J. (1984). School counseling: Professional directions for the future. **The School Counselor**, 31, 385–392.

Scott, C. G. (1999). Modeling self-esteem: The potential impact of school personnel on students. **Professional School Counseling**, 2(5), 367-373.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55(1), 5-14.

Seligman, M.E.P.(2002). **Authentic happiness**. Free Press.

Sexton, T. L., & Whiston, S. C. (1991). A review of the empirical basis for counseling: Implications for practice and training. **Counselor Education and Supervision**, 30(4), 330-354.

Shinn, D. C. (1986). Education and the quality of life in Korea and the United States: A cross-cultural perspective. **Public Opinion Quarterly**, 50, 360-370.

Simonton, D. K.& Baumeister, R.F. (2005). Positive Psychology at the Summit. **Review of General Psychology**. 9(2), 99-102.

Stack, S. & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-Nation Study. **Journal of Marriage& the Family**, 60(2), 527-537.

Street, S., & Isaacs, M. (1998). Self-esteem: Justifying its existence. **Professional School Counseling**, 1(3), 46-51.

Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and SWB: Only recent events matter. **Journal of Personality and Social Psychology**, 70(5), 1091-1102.

Süleymanoğlu, B. (1994). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik eğitiminin kendini kabul düzeyine etkisi. **Yayınlanmamış yüksek lisans tezi**. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Sümer, H. C.(1996). Work-nonwork linkages: role of attachment style as an individual differences variable. **Unpublished Doctoral Dissertation**, Kansas State University, Kansas.

Swinyard, W. R., Kau, A., & Phua, H. (2001). Happiness, materyalism, and religious experience in the US and Singapore. **Journal of Happiness Studies**, 2, 13-32.

Şahin, H. N., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (Brief symptom inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. **Türk Psikoloji Dergisi**, 9(31),44–56.

Şahin, H. N., Durak, A.,& Uğurtaş, S. (2002). Kısa semptom envanteri(KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı.**Türk Psikiyatri Dergisi**, 13(2),125–135.

Şimşek, Ö. F. (2005). Paths from fear of death to subjective well-being: A study of structural equation modeling based on the terror management theory perspective.**Yayınlanmamış Doktora Tezi**, Orta Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tait, M., Padgett, M. Y., & Baldwin, T. T. (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the relationship and gender effects and a foundation of the date of the study. **Journal of Applied Psychology**, 74(3), 502-507.

Tanrıdağ, Ş. R. (1992). Ankara' daki ruh sağlığı hizmetlerinde çalışan personelin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. **Yayınlanmamış doktora tezi**. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstütüsü, Ankara.

Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & Diguseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. **Psychology in the Schools**. 4(1), 163-172.

Thompson, R. L., Brossart, D. F., Carlozzi, A. F., & Miville, M. L. (2002). Five factor model (big five) traits and universal-diverse orientation in counselor trainees. **The Journal of Psychology**, 136(5), 561-572.

Thoreson, R. W., Budd, F. C., & Krauskopf, C. J. (1986). Perceptions of alcohol misuse and work behavior among professionals: Identification and intervention. **Professional Psychology: Research & Practice**, 17, 210-216.

Tokar, D. M., & Swanson, J. L. (1995). Evaluation of the correspondence between Holland' s vocational personality typology and the five-factor model of personality. **Journal of Vocational Behavior**, 46, 89-108.

Trusty, J., Ng, Kok-Mun, & Watts, R. E. (2005). Model of effects of adult attachment on emotional empathy of counseling students. **Journal of Counseling & Development**, 66-77.

Tuğrul, C. (1994). Alkoliklerin çocuklarının aile ortamındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları. **Türk Psikoloji Dergisi**, 9, 57-73.

Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. **Yayınlanmamış Doktora Tezi**, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tüfekçi, D. (2004). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ile denetim odakları arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ünal, G. (1997). Psikolojik danışma ve rehberlik eğitimi alan öğrencilerin empatik eğilimlerinde gözlenen değişimler. (Selçuk üniversitesi eğitim fakültesi örneği). **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Veenhoven, R. (1999). Quality of life in individualistic society. **Social Indicators Research**, 48, 157-187.

Veit, C.T. & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 51, 730-742.

Warnath, C. (1979). Counselor burnout: Existential crisis or a problem for the profession? **Personnel and Guidance Journal**, 57, 324-331.

Watson, D. (1988). "Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities". **Journal of personality and Social Psychology**, 54, 6, 1020-1030.

Watson, D. & Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five factor model. **Journal of Personality** 60, 2, 441-476.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of a Brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. **Journal of Personality and Social Psychology**, 54, 1063-1070.

Watson, D. & Pennebaker, J. W. (1989). "Health compliments, stress and distress: Exploring the central role of negative affectivity". **Psychological Review**. 96,2, 234-254.

White, P. E. & Franzoni, J. B. (1990). A multidimensional analysis of the mental health of graduate counselors in training. **Counselor Education and Supervision**, 29, 258-267.

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

Wiggins, D. J. (1984). Personality environmental factors related to job satisfaction of school counselors. **The Vocational Guidance Quarterly**, 33(2), 169-177.

Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta analysis. **Education Evaluation and Policy Analysis**, 6, 165-173.

Wood, W., Rhodes, N. & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. **Psychological Bulletin**, 106(2), 249-264.

Yalom, I. (2002). **Bağışlanan Terapi: Yeni Kuşak Terapistlere ve Hastalarına Açık Mektup**. Çev: Zeliş İyidoğın Babayigit. Kabalcı Yayınevi. 2. Basım.

Yeşilyaprak, B. (2002). **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 4. baskı.

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

Yıldırım, İ. (1991). Rehber öğretmenlerin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. **I. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildirisi**.

Young, M. H., Miller, B. C., Norton, M.C., & Hill, E. J. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. **Journal of Marriage and the Family**, 57, 813-822.

Zautra, A., & Hempel, A. (1984). SWB and physical health: A narrative literature review with suggestions for future research. **Journal of Aging and Human Development**, 19(2), 95-110.

Zhang, L., & Leung, J. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. **International Journal of Psychology**, 37(2), 83-91.

EKLER

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

AÇIKLAMA

Bu çalışma; İstanbul Üniversitesi'nde yürütülmekte olan bir Yüksek Lisans Tezi için yapılmaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Kesinlikle boş bırakmamanızı ve tüm samimiyetinizle cevaplandırmanızı dilerim.
Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1. Cinsiyet: () K () E

2. Yaş: (...)

3.Öğrenim görmekte olduğunuz üniversite:

4.Bölümünüz:.....

5. Sınıfınız:

() a) 1. Sınıf () c) 3. Sınıf
() b) 2. Sınıf () d) 4. Sınıf

6. Ailenizin yıllık gelir düzeyi:

() a) Düşük
() b) Ortalama altı
() c) Ortalama
() d) Ortalama üstü
() e) Yüksek

EK 2

KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatlice okuyun. Daha sonra o belirtilerin **SİZDE GENEL OLARAK NE KADAR VAROLDUĞUNU** yandaki bölmede uygun olan yere işaretleyin. **Her bir belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin.**

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

Bu belirtiler genel olarak sizde ne kadar var?

- | | |
|----------------------|------------------|
| 0. Hiç yok | 3. Epey var |
| 1. Biraz var | 4. Çok fazla var |
| 2. Orta derecede var | |

Bu belirtiler sizde genel olarak ne kadar var?

	Hiç					Çok fazla				
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
2. Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
5. Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
9. Yaşamanıza son verme düşünceleri	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
10. İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
11. İştahsızlık bozuklukları	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
16. Yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
17. Hüzünlü, kederli hissetmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
19. Ağlamaklı hissetmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
20. Kolayca incinebilme, kırılmak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
23. Mide bozukluğu, bulantı	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
25. Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
27. Kara vermede güçlükler	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

korkmak					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak	0	1	2	3	4
30. Sıcak, soğuk basmaları	0	1	2	3	4
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0	1	2	3	4
32. Kafanızın “bomboş” kalması	0	1	2	3	4
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	0	1	2	3	4
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0	1	2	3	4
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/ zorlanmak	0	1	2	3	4
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği	0	1	2	3	4
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	0	1	2	3	4
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4
45. Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
46. Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
47. Yalnız bırakıldığında/ kalındığında sinirlilik hissetmek	0	1	2	3	4
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0	1	2	3	4
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
50. Kendini değersiz görmek/ değersizlik duyguları	0	1	2	3	4
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
52. Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	0	1	2	3	4

EK 3 OLUMLU-OLUMSUZ DUYGU ÖLÇEĞİ

Aşağıda bir takım duygu ifadeleri bulunmaktadır. Lütfen her bir duyguyu, **genelde** yaşama sıklığınızı, yan taraftaki dereceleme ölçeğinde belirleyiniz.

	Asla	Çok Nadiren	Nadiren	Bazen	Sıkça	Çoğunlukla	Daima
1. İlgili	1	2	3	4	5	6	7
2. Sıkıntılı	1	2	3	4	5	6	7
3. Heyecanlı	1	2	3	4	5	6	7
4. Mutsuz	1	2	3	4	5	6	7
5. Güçlü	1	2	3	4	5	6	7
6. Suçlu	1	2	3	4	5	6	7
7. Ürkmüş	1	2	3	4	5	6	7
8. Düşmanca	1	2	3	4	5	6	7
9. Hevesli	1	2	3	4	5	6	7
10. Gururlu	1	2	3	4	5	6	7
11. Asabi	1	2	3	4	5	6	7
12. Uyanık	1	2	3	4	5	6	7
13. Utanmış	1	2	3	4	5	6	7
14. İlhamlı	1	2	3	4	5	6	7
15. Sinirli	1	2	3	4	5	6	7
16. Kararlı	1	2	3	4	5	6	7
17. Dikkatli	1	2	3	4	5	6	7
18. Tedirgin	1	2	3	4	5	6	7
19. Aktif	1	2	3	4	5	6	7
20. Korkmuş	1	2	3	4	5	6	7

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda genel olarak yaşamınız ve yaşamınızın bazı alanlarındaki doyumunuz ile ilgili bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen söz konusu ifadeleri size uygunluğu açısından değerlendiriniz.

Aşağıdaki ifadelerin sizin için uygunluk düzeyini yan taraftaki dereceleme ölçeğinde uygun harfi daire içine alarak belirtiniz.	Hiç uygun değil	Kısmen uygun	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1. Yaşamım idealime büyük ölçüde yaklaşıyor.	A	B	C	D	E
2. Yaşam koşullarım mükemmel.	A	B	C	D	E
3. Yaşamımdan memnunum.	A	B	C	D	E
4. Yaşamda şu ana kadar istediğim önemli şeylere sahip oldum.	A	B	C	D	E
5. Yaşamımı bir daha yaşasaydım hiçbir şeyi değiştirmek istemezdim.	A	B	C	D	E
6. Ailemden memnunum.	A	B	C	D	E
7. Arkadaşılarımdan memnunum.	A	B	C	D	E
8. Kendimden memnunum.	A	B	C	D	E
9. Okulumdan memnunum.	A	B	C	D	E

EK 4

EMPATİK EĞİLİM ÖLÇEĞİ

Aşağıda bir dizi ifade verilmiştir. Sizden istenen, her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra, bu ifadelerde belirtilen görüşlerin sizin yaşantılarınızı ne kadar yansıttığını yandaki dereceleme ölçeğinde belirtmenizdir.

	Hiç uygun değil	Kısmen uygun	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
01. Çok sayıda dostum var.	A	B	C	D	E
02. Film seyrederken bazen gözlerim yaşarır.	A	B	C	D	E
03. Sıklıkla kendimi yalnız hissedirim.	A	B	C	D	E
04. Bana dertlerini anlatanlar, yanımdan ferahlamış olarak ayrılırlar.	A	B	C	D	E
05. Başkalarının problemleri, beni kendi problemlerim kadar ilgilendirir.	A	B	C	D	E
06. Duygularımı başkalarına iletmekte güçlük çekerim.	A	B	C	D	E
07. İnsanların film seyrederken ağlamaları tuhafıma gider.	A	B	C	D	E
08. Birisiyle tanışırken, bazen dikkatim onun söylediklerinden çok vereceğim cevap üzerinde yoğunlaşır.	A	B	C	D	E
09. Çevremde çok sevilen bir insanım.	A	B	C	D	E
10. Televizyondaki filmler mutlu sona ulaşınca rahatlarım.	A	B	C	D	E
11. Düşüncelerimi başkalarına iletmekte güçlük çektiğim olur.	A	B	C	D	E
12. İnsanların çoğu bencildir.	A	B	C	D	E
13. Sinirli bir insanım.	A	B	C	D	E
14. Genellikle insanlara güvenirim.	A	B	C	D	E
15. İnsanlar beni tam olarak anlamıyorlar.	A	B	C	D	E
16. Girişken bir insanım.	A	B	C	D	E
17. Bir yakınıma derdimi anlatmak beni rahatlatır.	A	B	C	D	E
18. Genellikle hayatımdan memnunum.	A	B	C	D	E
19. Yakınlarım bana sık sık dertlerini anlatırlar.	A	B	C	D	E
20. Genellikle keyfim yerindedir.	A	B	C	D	E

EK 5

BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeler kendiniz hakkında ne düşündüğünüzü ve genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyun ve aşağıda verilen ölçek üzerinde kendiniz hakkında ne hissettiğinizi belirtin. Bunu yaparken her bir maddenin sizi ne kadar yansıttığını yandaki uygun yeri işaretleyerek belirtin.

	Hiç uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	A	B	C	D	E
2. Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.	A	B	C	D	E
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	A	B	C	D	E
4. Ben de diğer insanların bir çoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	A	B	C	D	E
5. Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	A	B	C	D	E
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	A	B	C	D	E
7. Genel olarak kendimden memnunum.	A	B	C	D	E
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	A	B	C	D	E
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	A	B	C	D	E
10. Bezen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	A	B	C	D	E