



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Psikoloji Anabilim Dalı

**OTANTİKLİK İLE RUH SAĞLIĞI VE YAŞAM DOYUMU
İLİŞKİLERİNDE ONTOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DAMLA KOŞUCU

135180119

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Çiğdem KOŞE-DEMİRAY

İstanbul, 2016



T.C

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

**OTANTİKLİK İLE RUH SAĞLIĞI VE YAŞAM
DOYUMU İLİŞKİLERİNDE ONTOLOJİK
İYİOLUŞUN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **DAMLA KOŞUCU**

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum '*Otantiklik ile Ruh Sağlığı ve Yaşam Doyumu İlişkilerinde Ontolojik İyi Oluşun Aracı Rolü*' başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

DAMLA KOŞUCU

ÖNSÖZ

Öncelikle, toplantılarda konu bulmamda fikir veren, akademik donanımı, bilgi ve tecrübeleri ile yardımını hiçbir zaman esirgemeyen, kolaylıkla her an iletişime geçebildiğim, İstanbul Arel Üniversite'si Psikoloji Bölüm Başkanı Doç. Dr. Ömer Faruk Şimşek'e çok teşekkür ediyorum. Bu araştırmanın her aşamasında büyük emeği olan, bilgi ve tecrübeleriyle bana her türlü desteği sağlayan, katkılarını hiçbir zaman esirgemeyen, planlı çalışması, bitmeyen enerjisi ve özverisiyle mesleki gelişimimde ve akademik kariyerim üzerinde büyük desteği olan, tez sürecim boyunca karşılaştığım problemlerle başa çıkmada sabır ve anlayışla beni sürece motive eden ve yönlendiren İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden tez danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Koşe Demiray'a çok teşekkür ediyorum. Ayrıca birçok İngilizce makalelerin Türkçe'ye çevrilmesi konusunda ilgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, hazırlık sürecim boyunca bana İngilizce eğitimi veren, güler yüzünü eksik etmeyen, İstanbul Arel Üniversitesi öğretim üyelerinden değerli merhum hocam Mustafa Murat Kasar'a yardımlarından dolayı çok teşekkür ediyorum. Tez sürecimin başlangıcından sonuna kadar her aşamasında bana büyük desteği olan, beni cesaretlendiren, motivasyonum düştüğünde yükselten canım ablam Nihal Koşucu'ya, değerli annem Ayten Koşucu'ya ve sevgili abim Kadir Koşucu'ya sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Yanımda olamasa da her zaman kalbimde olan benim bugünlere gelmemde en büyük payı olan, maddi manevi tüm gücünü birgün olsun tereddüt etmeden önüme sunan, sevgisini hiçbirşeye değişmeyeceğim ve kızı olmaktan büyük gurur duyduğum değerli merhum babam Burhan Koşucu'ya sonsuz teşekkür ediyorum. Tezimde bana yardım eden değerli arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Son olarak bana zaman ayıran değerli jüri üyelerine çok teşekkür ediyorum.

İSTANBUL, 2016

DAMLA KOŞUCU

ÖZET

OTANTİKLİK İLE RUH SAĞLIĞI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİLERİNDE ONTOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜ

DAMLA KOŞUCU

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Çiğdem KOŞE DEMİRAY

Mart, 2016 - 85

Bu araştırmanın amacı, otantiklik ile ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracılık rolünü araştırmaktır.

Araştırma örneklemini Arel Üniversitesi Tepekent ve Sefaköy Kampüslerinde 2014-2015 eğitim yılı bahar ve güz döneminde üniversitenin farklı fakültelerinin farklı sınıflarında eğitimlerine devam eden 195 kadın 105 erkek olmak üzere 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan örneklemin yaş ortalaması 23,24'tür. Standart sapması ise, 3,545'tir. Verilerin toplanması amacıyla ölçekler öğrencilere uygulanmıştır. Katılımcı öğrencilerden otantiklik ölçeği, kısa semptom envanteri, yaşam doyumu ölçeği, ontolojik iyi oluş ölçeği olmak üzere toplam 4 ölçeğin doldurulması istenmiştir.

Öncelikle araştırmada ortaya sunulan hipotezi test etmek amacıyla model oluşturulmuştur. Çalışma, yapısal eşitlik modeline uygun olarak düzenlenmiştir ve çalışmada aracılık modeli kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, ontolojik iyi oluşun otantiklik, ruh sağlığı, yaşam doyumu değişkenleri arasında aracı rol oynadığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Otantiklik, Ontolojik iyi Oluş, Depresyon, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

MEDIATION ROLE OF ONTOLOGICAL WELL-BEING IN THE REALTIONSHIP OF AUTHENCITY WITH MENTAL AND LIFE SATISFACTION

DAMLA KOŞUCU

Master Thesis, Department of Psychology

Supervisor: Ass. Prof. Çiğdem KOŞE-DEMİRAY

March, 2016-85 pages

The purpose of this research is to investigate the role of ontolojical well-being the relationship between authenticity with mental health and life satisfaction. Sample of research iscomposed of 195 female and 105 male student of the Arel Unniversity. Data collected from students at Tepekent and Sefaköy Campus in fall and spring period of 2014-2015 school year. The average age of sample is 23,24 years with standard deviation of 3,545. Scales were applied to students for the purpose of data collection. From participant students were asked to fill four sclaes; the authenticity scale, the brief symptom inventory, life satisfaction scale and the ontological well-being scale. Then model was created for testing the hypothesis that presented in the research. This study was designed in accordance with the structural equation modelling and in the study, were used in the mediation model. SPSS and LISREL programmes were used to analyze the data. Our findings also showed that realtion between ontological well-being and mental health and life satisfaction was mediated by authenticity.

Key Words: authenticity, ontological well-being, depression and life satisfaction.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1.Otantiklik	1
1.1.1.Otantiklik Kavramının Tarihçesi	1
1.1.2.Otantikliğin Varoluş İle İlişkisi	2
1.1.3. Otantiklik ve Psikoloji	3
1.2.Ontolojik iyi-Oluş	5
1.2.1 Öznel İyi-Oluş.....	7
1.2.2. Psikolojik İyi-Oluş	7
1.3. Otantiklik ve İyi-Oluş İlişkisi.....	8
1.4.Ruh Sağlığı.....	13
1.4.1. Depresyon.....	14
1.5.Otantiklik Ruh Sağlığı İlişkisi.....	14
1.6. Depresyon ve İyi-Oluş İlişkisi.....	17
1.7. Yaşam Doyumu.....	22
1.7.1. Yaşam Doyumu ve İyi-Oluş Arasındaki İlişki	23
1.7.2. Yaşam Doyumu ve Otantiklik Arasındaki İlişki.....	25
1.8. Hipotez.....	25

BÖLÜM II YÖNTEM.	27
2.1. Araştırmanın Modeli.	27
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	27
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Araçları.	27
2.3.1. Kişisel Bilgi Toplama Formu.	27
2.3.2. Otantik Kişilik Ölçeği.	28
2.3.2.1. Otantiklik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması.	28
2.3.2.2. Otantiklik Ölçeği'nin Güvenirlik ve Uyum Geçerliği Bulguları.	29
2.3.3. Kısa Semptom Envanteri	30
2.3.3.1. Kısa Semptom Envanteri'nin Güvenirlik Bulguları	31
2.3.3.2. Kısa Semptom Envanteri'nin Geçerlik Bulguları	32
2.3.4. Ontolojik iyi oluş Ölçeği	32
2.3.4.1. Açımlayıcı Faktör Analizi	33
2.3.4.2. Çalışma Üç Tekrar Testi Güvenilirliği.	34
2.3.4.3. Sonuçlar.	34
2.3.5. Yaşam Doyumu	34
2.4. İşlem	35
2.5. Verilerin Çözümlemesi	35
BÖLÜM III BULGULAR.	37
3.1. Ölçme Modeli	37
3.2. Yapısal Modele İlişkin Analiz Kısımları.	40

BÖLÜM IV: TARTIŞMA.	42
4.1.Araştırma Modeline İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi.	42
4.2. Ayrımsallaşma-Bireyselleşme Değişkenine Göre Araştırmada Diğer Değişkenlerin İncelenmesi.	45
4.3.Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinden Uzak Olma, Sosyo Ekonomik Durum, Uyum sorunu Değişkenlerine Göre İncelenmesi.	49
4.4.Otantiklik ve İyi oluş Değişkenlerinin Kültürler Arasındaki İlişkinin Tartışılması.	51
4.5. Kısıtlılıklar	52
4.6. Öneriler.	52
KAYNAKLAR	55
EKLER	75
ÖZGEÇMİŞ	85

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri	38
Tablo 2. Ölçme Modeli İçin Parametre Değerleri	38
Tablo 3. Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri	41

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1. Ölçme Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri	39
Şekil 2. Ölçme Modeline İlişkin T Değerleri	40
Şekil 3. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Parametre Değerleri.	40

EKLER LİSTESİ

Ek-1. Onam Formu.75
Ek-2. Kişisel Bilgi Toplama Formu.77
Ek-3. Yaşam Projesi Ölçeği.78
Ek-4. Yaşam Doyumu Ölçeği.80
Ek-5. Otantik Kişilik Ölçeği	81
Ek-6. Kısa Semptom Envanteri.	86

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Otantiklik

Otantiklik, felsefi bir kavram olarak ilk kez Heidegger tarafından kullanılmıştır (Özkanlı, 2011). Otantiklik, terim olarak 19. yy. da ortaya atılmış bir kavram olmakla beraber otantikliğin tarihi antik Yunana dayanmaktadır (Yöntem, 2013).

1.1.1 Otantiklik Kavramının Tarihçesi

Otantikliğin tarihçesi araştırıldığında otantiklik teriminin filozoflar tarafından kullanıldığı görülmüştür. Sokrates' in 'Kendini tanı' sözünün otantikliğin ilk ifadesi olduğu düşünülmektedir. Sokrates 'Sorgulanmayan bir hayat yaşanmaya değer değildir' (Guignon, 2008 s.37-39) diyerek bireyi yaptıklarını sorgulamaya, sorumluluklarını üstlenmeye çağırmaktadır. Kant otantik yorumdan ilk olarak 'Girişilen Tüm Felsefi Tarihli Teodiselerin Başarısızlığı Üzerine' (On The Failure of All Attempted Theodicies) yazısında bahsetmektedir. Burada otantik yorum kurallar koyan bir yasa koruyucu olarak görülen Tanrı'nın esas yorumudur. Hayatın ancak gerçekten hissedilen bir ahlaki yorumu otantik olabilir (Kant, 1971).

Sokrates ve Kant sonrası otantiklik kavramına Ortaçağ Hristiyan düşüncesinde rastlanılmaktadır. Bu dönemde otantiklik, bireyin Tanrı'ya dua ederek kazanabileceği bir fikir olarak düşünülmektedir (Guignon, 2008). Modern döneme kadar otantiklik ya dini ya da felsefi kapsamda ele alınmıştır. Modern dönemde aydınlanma ve bilimsel düşünme ile birlikte otantiklik anlayışında değişimler olmuştur. Bu dönemde otantikliğin din ile olan ilişkisi sona ermiştir. Bu düşünce 'ben'i kutsallaştırırken, Ortaçağ Batı düşüncesindeki insan-Tanrı ilişkisini, insan-doğa ilişkisine dönüştürmüştür. 19. Yüzyılda otantik kişi, saf olarak hayatın içine girebilmek için toplumsal engelleri yıkarak doğayla tek başına kalabilen bireydir (Guignon, 2008).

Psikolojide otantiklik, durum olarak otantiklik ve kimlik olarak otantiklik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Durum olarak otantiklik; farklı kuramcılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Hoy ve arkadaşlarına (1996) göre otantiklik, kişinin kendi düşüncelerini ifade etmesi kendi kararlarının sorumluluğunun kabulü ile beraber gelmektedir. Goldman ve Kernis'e (2002) göre otantiklik, kişinin gerçek duygularının karışıklığı hakkında bilgi verir. Ryan ve Deci (2002) göre otantiklik, bireysel durum, bireyler, kendine yeterlilik, özgür irade ve ilişkililik için temel psikolojik gereksinimlerini tatmin eder şekilde kendilerini düzenlediklerinde ortaya çıkar. Kernis'e (2003) göre otantiklik, kişinin davranışsal ve ilişkiyel tercihlerinin özgür iradesini yansıtır.

Kimlik olarak otantiklik ise Trilling, (1972) göre otantiklik, kişinin sosyal rollerinin, kişisel yargılarının kullandığı kurallar diğerlerinin de onu yargılaması için kullanılabilir. Harter, (2002) göre otantiklik, kişinin gizli düşüncelerine duygularına göre hareket etmesidir. Deci & Ryan (2000) göre otantiklik, kendini onaylayan iradi olarak hareket eden ve kişiye manalı gelen kişiliğin yönleri olarak tanımlanmaktadır. Özet olarak otantiklik, başka insanlar tarafından algılanabilecek kendine karşı dürüst olma duygusu, bireyin gerçek benliğinin farkındalığı, kendine bağlılık ve kendini ifade etme ögesine sahiptir (Chan vd., 2005).

1.1.2 Otantikliğin Varoluş ile İlişkisi

Daha çok varoluşçular tarafından düşünülmüş otantiklik anlayışının en kapsamlı halini Heidegger'de görmekteyiz. Heidegger felsefesinde otantiklik kavramının, insanın kişisel iradesi veya bazı konularla ilgili sorumluluğu ve beklentileri arasındaki dengeyi sağlama gereksinimi olarak görmüştür (Mounier, 1986). İnsanın gerçek varoluşunun ise doğumla birlikte gelmediği, onu elde etmek için bireyin kendine karşı dürüst olması gerektiği düşüncesine dayanmaktadır. Bu otantiklik anlayışı öznellik, özgünlük çerçevesinde şekil almaktadır (Mounier, 1986). Nietzsche'nin (2002) otantik anlayışının temelinde değerler modelinin yıkılıp birey tarafından yeniden kurulması fikri bulunmaktadır. Otantik olmaya giden yolise kişinin kendi içinden gelen, inandığı, hissettiği şeyleri temel alan değerlerden geçmektedir. Sartre (2002) ise otantiklik kavramı ile ilgili olarak, varoluşun özden geldiğini düşünmektedir. Sartre filozofların hepsinde olan özün varoluştan önce geldiği

düşüncesine aşırı derecede karşı çıkmaktadır. Bu anlayışa göre bireyin doğası vardır ve bu doğa bütün bireylerde bulunur. Yani öz vardır ve bu öz tarihsel varoluştan önce gelmektedir.

1.1.3 Psikoloji ve Otantiklik

Psikolojide ise bazı kuram ve kuramcılar (Horney ve Fromm, Rogers, Maslow, Kernis&Goldman, Deci & Ryan) otantiklikle ilgili tanımlamalarda bulunmuşlardır. Horney ve Fromm bireyin ancak bir başkasının dediğini yapmadığında içinden geldiği gibi özgür olduğunda otantik olabileceğini belirtmektedir (Horney, 1950). Rogers (1961) kişinin benlik kavramı ve otantiklik (özgünlük) yansıtan deneyimi arasındaki denkliliği vurgulamıştır. Uyumsuzluğun genellikle kişinin yakın deneyimleri (yada davranışları) ile kişinin kendi yansımaları arasındaki uyumsuzluktan kaynaklandığını belirtmiştir. Rogers kişinin, gerçek kendi olmasını vurgulamıştır. Otantikliğin kişinin özü ile yakın deneyimi arasındaki ahenkten geldiğini ifade etmiştir (Rogers, 1961).

İnsancıl geleneğe göre ise bireyler kendi gerçek iç tabiatlarını yüksek düzen psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edince otantiklik meydana gelir (Maslow 1968). Yani, fizyolojik ihtiyaçlarını tatmin edince bireyler daha sonra varlık veya büyümeye yönelik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Büyüme odaklı ihtiyaçlara odaklanmak dolgun bilgi ve kişinin gerçek ya da içsel doğasını kabullenmesine, kişinin kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemesi şeklinde muhtemelen sonuçlanır (Maslow, 1968). Otantiklikle ilgili kavramlaştırmanın yapıldığı bir model ise Barrett-Lennard' ın (1998) Rogers 'ın insancıl yaklaşıma dayandırdığı tutarlılığı içermektedir. Bu modele göre otantiklik bir şahsın birincil deneyimi, şahsın sembolize edilmiş farkındalığı, şahsın dışarıya karşı davranışı ve iletişimi olmak üzere üç kısımdan oluşmaktadır.

Psikolojide günümüze doğru yaklaşıldığında ise (Kernis ve Goldman, 2006). Otantikliği öz belirleme – kuramı (Deci ve Ryan,1985; Ryan ve Deci, 2000) ve insancıl yaklaşımdan (Rogers, 1980) birbiriyle ilişkili dört bileşenden oluşan bir yapı olarak açıklamaktadırlar. Kernis ve Goldman önerdikleri bu modeldeki kavramları farkındalık, tarafsız işlem, otantik davranış ve ilişkisel yönelim olmak üzere dört kısım olarak tanımlamaktadır.

Farkındalık bileşeni bilincin olmasına ve bireyin kendi güdüler, duygular, arzular ve kendisiyle ilgili bilişlerine güveni manasına gelir. Bireyin güçlü ve zayıf yönlerini, karakter özelliklerini, duygularını, kişinin içinden gelen çelişkili yönleri ve bunların davranış üzerindeki rolleri bilgisi dahil olmak üzere farkında olmayı kapsar (Campbell, 1990). Farkındalık insanın içindeki benlik kavramında var olan mevcut kutupların tanınmasını temsil eder veya, kişinin Perls'in dediği gibi, insanın kişilik yönündeki hem figür hem de zeminin farkında olmasıdır (Perls, Hefferline&Goodman, 1951). (Kernis ve Goldman, 2006) göre farkındalık insanın bütün kişilik kavramıyla içsel açıdan tutarlı olan yalnızca bu kişilik özelliklerini katı bir şekilde kabulüne karşın bilgi ve bireyin çok yönlü ve potansiyel açıdan çelişkili benlik yönlerinin kabulünü ihtiva eder. Otantikliğin ikinci bileşeni kişiyle ilgili bilginin tarafsız bir şekilde işlenmesini içerir. Tarafsız işlem bireyin pozitif ve negatif kişilik yönlerini, özelliklerini ve potansiyellerini değerlendirmede objektifliğini yansıtır. Tarafsız işlemi farklı bir şekilde ifade edecek olursak inkar etmeyerek, çarpıtmadan, abartmadan veya görmemezlikten gelmeyecek üretilen özel bilgiyi, içsel deneyimleri ve dışarıdan üretilmiş değerlendirmeci bilgiyi içerir (Kernis ve Goldman 2006). Otantikliğin üçüncü parçası otantik davranışı veya aksiyonu içerir. Otantiklik yapmacık olarak olsa bile bireyin yalnızca başkalarını sevindirmek veya ödül elde etmek veya cezadan kaçınması yerine değerlerine, tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun hareket etmesini yansıtır. Teorik olarak otantik davranış kendini tayin davranışını içerir. Yani, iç hedefleri veya dış hedefleri elde etmeye bağlı kontrollü harekete karşın özerklik ve tercihtir (Deci&Ryan, 2000; Kernis ve diğerleri 2000). Kernis otantik davranışın kişinin gerçek kendisi ve çevresinin ona diktelerine ve bireyin davranışsal tercihlerinin potansiyel etkilerinin farkındalığını yansıttığını önermiştir. Buna ilaveten otantiklik insanın bir dürtüdeki gerçek kendisi olarak yansıtılmaz bilakis bir insanın iç duygularının, dürtülerinin ve bir kişi karşılaştığı çevresel bağlamın hür ve tabii olarak ifadesidir.

Son olarak, dördüncü parçası bir insanın yakın ilişkilerinde değer vermeyi içeren açıklık ve doğruluğu elde etmesi, tabiatla olan ilişkisidir. İlişkili otantiklik samimi olanların gerçek kendi yönlerini, hem iyi hem de kötü, görmeleri için aktif süreç olarak kendini ifade etmek ve ortak yakınlığın ve

güvenin gelişimini içerir. Otantikliğin birçok parçasını ilişkili ama birbirinden ayrılabilir görürüz. Çevresel baskıların kişinin gerçek kendini ifade etmede sürekli aleyhte olacağı durumlar olur. Örneğin bir çalışan son derece cezalandırıcı ve güçlü yöneticiye bir proje hakkında kendi gerçek fikrini ifade etmeyebilir. Davranışsal ve belki de ilişkisel otantiklik bu tür durumlarda felce uğrasa da, bilinç ve tarafsız işleme seviyelerinde otantiklik tamamen işleme devam eder. Farkındalık çelişkili motifleri ve kişinin gerçek değerlendirme bilerek katılan arzuları ve kişinin iş güvenliği için olabilir ifade etkilerini gidermek için aktif girişimleri içerebilir. Tarafsız işleme kişinin değerlendirme yetenekleri yanılma payı bildirimini içerebilir. Buna karşılık, otantiklik aktif görmezden gelerek ya da kişinin yargısal yeteneklerinin üstünlüğünü kişinin görüşü veya dizginsiz inancı inkarını içerebilir. Otantik olmak bu karmaşıklıkları kabul etmeyi ve bunların çözümü için önemli bilgi kaynağı olarak insanın kendi özünün kullanımını ihtiva eder (Deci&Ryan, 1985, 1995; Sheldon&Kasser, 1995). Kendi Kaderini Tayin Teorisi (Deci&Ryan, 1995,2000) bireylerin yetkinlik, self determinasyon ve ilişkililik için temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak yollarıyla kendini düzenledikleri zaman otantiklik ortaya çıktığını göstermektedir. Buna karşılık özdenetim diğer insanların beklentilerini ya da taleplerini dayalı yani dış düzenleme asılsız işlev ile ilişkilidir (Sheldon&Kaber, 1995).

1.2 Ontolojik İyi Oluş

İyilik hali kavramı üzerinde ilk bilimsel çalışmalar yapanlardan biri kabul edilen Bradburn (1969), iyi oluş ile mutluluğu aynı anlamda olduğunu tanımlayarak iyi oluşun yüksek olmasını olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha çok olması olarak açıklamıştır. Bugüne kadar literatürde iyi oluşla ilgili çeşitli tanımlar yapılmıştır. Bugün geniş çevrelerce kabul edilen iki temel iyi oluş çeşidi bulunmaktadır. Bunlar; öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştur. Hazcı (hedonic) gelenekten gelen öznel iyi oluşun olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu ile ilgilendiği; psikolojik iyi oluşunda 'eudaimonic' (psikolojik işlevsellik) insanın gelişimine vurgu yaptığı görülmektedir (Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012). Bradburn'nun mutluluk üzerine olan çalışmasından elde edilen duygusal boyutlar bireyin

deneyiminde pozitif ve negatif ruh haline işaret etmektedir. Bu boyut şuan duygusal iyi-oluş olarak tanımlanmaktadır (Diener ve Lucas 2000). Bu tanımla öznel iyi oluş beşeri dünyanın kişiye özgü karakteristiklerine odaklanmaktadır. Psikolojik iyi oluş yönetim, gelişim ve anlam gibi varoluşsal boyutları içermektedir.

Öznel iyi oluşun sabit bir yapısı yoktur. Öznel iyi oluşun yaşamın kendisini kastettiği farz edilmektedir (Şimşek, 2009). İyilik hali ile ilgili literatür incelendiğinde; tek bir iyi oluş şeklinin olmadığı görülmektedir. Daha sonra Şimşek (2009) yılında iyi oluştaki eksiklikleri göstererek ontolojik iyi oluşu tanımlamıştır. Bu makalede kullanılan iyi oluş ontolojik iyi oluş olacaktır.

Ontolojik iyi oluş öznel iyi oluştan farklı olarak kişinin kendi hayatının bir proje olarak değerlendirilmesine odaklanan ve geçmiş, gelecek, şimdi ile beraber ele alınan yaşamın değerlendirilmesidir (Şimşek, 2009). Ontolojik iyi oluş aynı zamanda yaşam projesi diye de geçmekte olup kişisel yaşamımızın bütününde geçmiş, gelecek ve şimdi ile bir proje olduğu varsayılmaktadır (Şimşek, 2009). Ontolojik iyi oluşa geçmiş zaman penceresinden bakıldığında; değişen duygulardan oluşmaktadır. Bu bireysel değerlendirme olumlu duyguları gurur, başarıdır. Olumsuzları ise suçluluk, yetersizlikdir (Şimşek, 2009). Şimdiki zaman penceresinden bakıldığında; bireyin projeyi devam ettirmeye olan motivasyonu olarak değerlendirilmektedir (Şimşek, 2009). Ontolojik iyi oluş kavramı kapsamında gelecek zaman penceresinden bakıldığında ise; umutlu olmak ile yakından ilişkilidir ve iyimser duyguların bütünü olarak düşünülmektedir (Şimşek, 2009).

Ontolojik iyi oluş öyküsel psikoloji ile yakından ilişkilidir. Öyküleme veya öykü psikoloji için kullanışlı organize şekli olduğu görülmüştür. Lyddon (1996) her insanın bir öykü içinde kendi gerçeğini incelediğine dikkat çekmiştir. Brown (1996) yaşamın bir öykü gibi farzetmenin deneklerin mutluluğuyla da yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde, ontolojik iyi oluş hayatı hem gelecek hem de geçmişi yansıtarak bir hikaye gibi görmektedir. Diğer bir deyişle her birey, kendi yaşamı hakkında yazı yazan bir yazar olarak, ancak doğru ve düzgün bir şekilde kendisi tarafından değerlendirilen kişisel hikayesine sahiptir. Amaç güden bir kavram olarak ontolojik iyi oluş yaşamın anlamı ve amacına daha yatkındır. Ontolojik iyi oluş

ve hayatın anlamı aynı varoluş kaygılarına sahip olmasına (Zika ve Chamberlain 1992) rağmen, ontolojik iyi oluş burada hayatı ele alan bireyin öznel yargısını hesaba katan sade eşsiz bir sistem içinde tanımlanmaktadır. Ontolojik iyi oluş bütün zaman bakış açıları içinde olan bilişsel ve duygusal hayat değerlendirmelerini de kapsamaktadır. Ontolojik iyi oluş olarak bilinen öznel iyi oluşun yeni bir teorik yapısı bu sistemin içinde bulunan bütün zamana bakış açısını da ekleyerek geliştirmektedir (Şimşek, 2011).

1.2.1 Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş hayatın duygusal ve bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener 1984; Diener and Lucas 2000). Öznel iyi oluş, olumsuz duyguların azlığı, olumlu duyguların çokluğu, yaşam doyumu olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. İlk bahsedilen ikisi duygusal iyi oluş olarak bilinen duygusal değerlendirme ya da öznel duygusal iyi oluş iken sonraki bilişseldir (Diener ve Lucas 2000). Bireyin öznel iyi oluşu, olumsuz duyguların hissedilmemesine bağlıdır (Diener, 1984; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Saygın, 2008). Öznel iyi oluş (subjective well being) mutluluk kelimesi ile özdeşleşmektedir. Öznel iyi oluş, bireyin kendini iyi hissettiğini hem duygusal hem bilişsel olarak ele almaktadır. Buna göre öznel iyi oluş, bireyin hayatta kendisine hoşnutluk veren olumlu duyguları, olumsuz duygulardan daha fazla hissetmesini sağlayan bir kavramdır (Türkdoğan, 2010).

Öznel iyi oluşun değerlendirilişindeki ana endişenin bireyin hayatının bir bütün olmasıdır. Diener ve Lucas (2000), öznel iyi oluş araştırmalarının insanların hayatları hakkındaki duygu ve düşüncelerini değerlendirdiğini belirtmektedir.

1.2.2 Psikolojik İyi-Oluş

Psikolojik iyi oluş, psikolojik işlevsellik yaklaşımıyla ele alındığında hayattan tamamen doyum alınacak biçimde yaşama manasına gelmektedir (Deci & Ryan, 2008). Kişinin kendisine, geçmişine, büyümesine, hayatının amaç yönergesi ve değerine, diğer insanlarla kurduğu ilişkinin özelliğine, ve dış dünyaya hakimiyetine ve özgürlüğüne ilişkin altı boyutta yaptığı psikolojik

işlevselliğe özgü değerlendirmedir (Ryff & Keyes, 1995, s.720). İyi oluşla ilgili Hedonizm ve Eudemonizm iki temel faktör olduğu bilinmektedir. Hedonik yaklaşımda iyi oluş yaşamdan alınan şevk olarak tanımlanırken, kişinin yaşamdan aldığı doyumdur. Hedonik yaklaşımda iyi oluş kişinin değerlendirmelerini içermektedir. Eudemonik yaklaşımda iyi oluş, psikolojik faaliyette bulunma anlamına gelmektedir. Psikolojideki kavramsal karşılığı ‘psikolojik iyi oluş’tur. (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Özellikle danışma psikolojisi başta olmak üzere otantiklik ile psikolojik iyi olma arasında önemli bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Kernis ve Goldman, 2005; Wood ve diğ., 2008; Lopez ve Rice, 2006).

1.3 Otantiklik İle İyi Oluş İlişkisi

İyi oluşla bağlantılı olarak vurgulanan kavram otantikliktir. Yapılan araştırmalarda iyi oluşla bağlantılı olarak kişinin gerçek benliği (true self) ile düzgün biçimde yaşamasının üzerinde durmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Buna göre belirli bir iyi oluş düzeyine ulaşmak için kişilerin otantik (authentic) olmaları gerekmektedir. İnsancıl ve varoluşsal yaklaşımlara (May, 1981; Rogers, 1964; Yalom, 1980) göre de otantik bireylerin iyi oluşlarının anlaşılması açısından büyük önem taşımaktadır. Otantiklik, iyi oluşun önemli faktörlerinden biri olarak görülmekte (Horney, 1951; May, 1981; Rogers, 1961; Winnicot, 1965; Yalom 1980) ve otantik olmama durumu psikopatoloji ile bağdaştırılmaktadır. Psikodinamik yaklaşımda özellikle çocukluk döneminde dışsal etkilerin içselleştirilmesi kendine yabancılaşmaya, bunun da psikopatolojiye sebep olduğu düşünülmektedir (Horney, 1951; Winnicot, 1965). Varoluşçu yaklaşımda ise kendine yabancılaşma ve bu durumun psikolojik problemlerle ilişkisine vurgu yapılmaktadır (Yalom, 1980; May, 1981). Yapılan araştırmalarda da otantiklik ve iyi oluş arasında olumlu ilişkilerin olduğu ortaya konmuştur (Goldman ve Kernis, 2002; Kernis, 2003; Kernis ve Goldman, 2006).

Bu yapılan çalışmalar, otantiklik ile iyi oluş arasında çok güçlü ilişki olduğunu; bireyin otantiklik düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinin arttığını, olumsuz duygu durumlarında azalma olduğunu göstermektedir. Lopez

ve Rice (2006) otantik yaşam ile dış etkileri kabul etme ile depresyon, kaygı ve yaşam doyumunun ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sosyal psikoloji kapsamındaki araştırmalar farklı rollerde farklı kişilik ve özellikleri ortaya koymanın iyi oluş ile olumsuz ilişkili olduğunu göstermektedir (Roberts ve Donahue, 1994). Yani, kişilik özellikleri açısından ortamdan ortama ya da rolden role farklılık göstermeyen kişilerin iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunduğu gözlenmektedir (Bettencourt ve Sheldon, 2001). Bunun yanında bazı araştırmacılar otantikliğin kültürler arası çeşitlilik gösterebileceğini (Choi ve Choi, 2002; Spencer-Rodgers, Boucher, Peng ve Wang, 2009; Suh, 2002) ve toplulukçu kültürlerde yaşamını sürdüren insanların iyi oluşları için otantik olmanın çok önemli olmadığı söylenmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Bu toplumlarda bireyler davranışlarını çevrenin beklentilerine göre ayarlarlar ve davranışı yanlış olarak değerlendirmezler (Markus, Mullally ve Kitayama, 1997). Bireyci toplumlarda kişinin öz değerlerini, amaçlarını ve beklentilerini toplumsal olanın üzerinde tutmayı tanımlayan özerklik değerinin önemli olması nedeni ile kişinin kendi benliğini ortaya koyamaması, sosyal beklentilere uyma adına kendi değerlerinden uzaklaşması yani otantik olmaması iyi oluşu üzerindeki olumsuz etkisi daha çok olmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991).

Batı toplumlarında davranışlar arasındaki tutarlılık ya da kişinin davranışlarının durumdan duruma değişmemesi olumlu bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Suh, 2002). Bu duruma göre de otantiklik ve bunun iyi oluş ile ilişkisi de kültürler arasında farklılık göstermektedir. Örneğin Heine ve Lehman (1999) Avrupa kökenli Kanadalılara göre otantiklik ve ideal benlik arasındaki farkın Japon öğrenciler için daha fazla olduğunu, ancak bu farklılığın Japon öğrencilerin depresyon düzeyleri ile diğerlerine göre daha düşük düzeyde bir ilişki gösterdiğini bulmuşlardır. Suh 2002 Koreli ve Kuzey Amerikalı öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında Koreli öğrencilerin otantikliği açıklamalarının Amerikalı öğrencilere göre ilişkiden ilişkiye daha az tutarlılık gösterdiğini otantiklik tanımlamalarındaki tutarsızlık ile iyi oluş arasındaki ilişkisinin Koreli katılımcılar için daha düşük olduğunu bulmuştur. Bu yapılan çalışmalar toplulukçu kültürler ve özellikle doğu Asya ülkeleri için otantikliğin ya da benlik tutarlılığının Batı kültüründe olduğu gibi psikolojik sağlığın bir göstergesi olmayabileceğini belirtmektedir. Ya da

aradaki ilişkinin Doğu toplumlarında daha düşük olabileceğini göstermektedir. Neff ve Suizzo (2006) Avrupa kökenli Amerikalılar ile Meksika kökenli Amerikalılar arasında otantiklik ve iyi oluş arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında Meksika kökenli Amerikalılar için otantiklik ve ilişkisel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğunu meydana çıkarmışlardır. Araştırmacılar bu sonucu otantikliğin sadece bireyci kültüre ait bir değer olmadığını gösterme yönünde bir bulgu olarak tasvir etmişlerdir. Gerek bireyci gerekse toplulukçu yönelimlerin otantik olmayı yordamadığını gösteren çalışmalar da vardır. Örneğin, İmamoğlu ve arkadaşları (2011) çalışmalarında bireycilik ve toplulukçuluk yönelimlerinden etkilenmeyerek kendileşme ve ilişkililik gibi benlik yönelimlerinin otantik olmayı yordadığını bulmuşlardır. Bu durum ise kültürel düzeydeki bireycilik- toplulukçuluk yönelimlerinden çok, onun bireysel düzeyde karşılığı olan benlik kurgularının otantiklikle ilişkili olduğu da düşünülmektedir. Genel olarak değerlendirme yapıldığında otantikliğin öznel iyi oluşla ilişkili olduğu gözlenmektedir. Otantiklik ve iyi oluş ilişkisinin daha çok bireyci değerlerin önemli olduğu Batı toplumları (Markus ve Kitayama, 1991) için kurulabileceği gözlenmektedir. Bilindiği kadarıyla literatürde otantiklik ile ilgili çok az sayıda çalışmanın yapıldığı gözlenmiştir. Bu çalışmalar (Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2011; Gül, 2010; İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011) gibi bireyler tarafından incelenmiştir. Goldman ve Kernis (2002) otantiklik düzeyi arttıkça kişilerin daha çok yaşam doyumu, özsaygı ve olumlu duygu yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ryan ve arkadaşları (2005) otantik kişilerin öznel iyi oluş düzeyinin daha fazla olduğunu bulmuştur.

Otantiklikle ve iyi oluş ile ilgili olarak özünde, insanların aynı anda çatışan duygu ve amaçların yanıt vermek zorunda oldukları karmaşık şartlar mevcuttur. Otantik olmak bu karmaşıklıkları kabul etmeyi ve bunların çözümü için önemli bilgi kaynağı olarak insanın kendi özünün kullanımını ihtiva eder. Aslında çatışmalı duygular otantikliği bir insanın gerçek doğru hislerinin karmaşıklığı hakkında bilgiden dolayı destekleyen anlamlı öz büyüme deneyimleri olabilir. Genel olarak, bundan dolayı daha fazla otantikliğin daha olumlu psikolojik işleyişte ve subjektif iyi oluşta yansımaları beklenmektedir. Burada bildirilen çalışmada (Authentic Inventory tarafından değerlendirilen)

otantiklik ile kendine güven seviyesi, şartlı kendine güven arasındaki ilişkiyi bildirmektedir. Diğer bir deyişle, özel sonuçları ve değerlendirmelerin başarılmasına bağlı olan kişinin öz değer duyguları (Deci&Ryan, 1995; Kernis, baskıda; Paradise&Kernis, 1999), günlük etki ve yaşam tatmini etkilidir. Bu çalışmadaki bulgular hem kavramsallaştırılması ve birden çok otantiklik bileşeni değerlendirmesi hakkında ilk desteği sunmaktadır. Toplam otantiklik skorları olumlu bir şekilde kendine güven seviyesi ve yaşam tatminiyle ilgilidir. Önemli olarak, bu bulgular otantikliğin yalnızca daha olumlu değil aynı zamanda daha güvenli olan öz değer duyguları ile ilgili olduğu fikrini verir (Kernis&Goldman). Bulgular ayrıca kendi tarafından ifade edilen fazla otantikliğin negatif duygu deneyimi frekansı (daha az net negatif etki) ile ilgili olmuş olduğunu işaret eder. Bütün olarak ele alınınca, bu bulgular otantikliğin sağlıklı psikolojik işleyiş ve pozitif öznel iyi oluşla ilgili olduğu fikrine ampirik destek sağlar.

Wood ve arkadaşlarına göre (2008) otantiklik açıkça bir karakter özelliğidir. Fakat diğer araştırmacılar otantikliğin ortama göre değişebilen bir tavır (Harter1997; Kernis 2003; Kernis ve Paradise 2002) veya bir davranış (Sheldon et al 1997) olduğunu savunmuşlardır. Örneğin Kernis (2003) bir bireyin belirli bir rolü deneyimlemesi için otantik olmayacak şekilde hareket edebileceği ve hala kuvvetli iyi oluş algısına sahip olabileceğini iddia eder. Otantiklikle iyi oluş arasındaki bağ özgünlük, öznellik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif korelasyon olduğunu gösteren diğer çalışmaları destekler, (Goldman ve Kernis 2002; Menard Brunet 2012; Toor& Ofori, 2009) otantikliğin verimli çalışmada anahtar bir rol oynadığını önerir (Susing, Green & Grant, 2011). Farklı kültürlerde yapılan çalışmalara göre insanların kendi düşünceleri, duyguları vedeneyimlerinin ne kadarının kişinin kendi çekirdeği veya gerçek özünün ifadesi olduğunu göstermiştir (Kernis, 2003; Kernis&Goldman, 2006). Önemli kanıtlar otantikliğin pozitif kişiliğe yardım etmekteki rolünü desteklemektedir (Kernis&Goldman, 2006). Ayrıca, kendine tayin kuramı (Deci&Ryan, 2000; Ryan&Deci, 2000) insanları kendilerini özerk veya kendi kendini yöneten olarak hissettiklerinde tamamıyla çalıştıklarını öne sürer. Yani kendi hareketlerinin kendi şahsiyetleriyle uyumlu olduğunu belirtmektedir. Otantiklik ve özerk işleyiş yakından ilgilidir (Heppner ve ark.,

2008). İlk olarak otantiklik çoğunlukla istikrarlı bir özellik olarak kavramsallaştırılmış iken (Kernis&Goldman, 2006; Sheldon, Ryan, Rawsthorne&Ilardi, 1997) bu yerleştirilmiş kimliklerle aynı seviyede ele alınmıştır. Otantik bir benlik fikri genellikle tutarlılığı çağrıştırmasına rağmen, yani değişkenliğin zıttı, araştırma otantikliğin durumlara nüfuz eden bir çekirdek özellik kümesine göre davranış tutarlılığına daha az gergin bir şekilde bağlandığını, uysal benlik anlayışına sahip insanlar arasında göstermiştir. Otantikliğin iyi oluş üzerindeki gösterilen toplam etkisinin ötesinde incelenmenin önemli olduğu düşünülmüştür. Kùltürler arası yapılan çalışmalarda otantikliğin iyi-oluş kavramlarından daha çok diyalektik benlik kavramı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Boucher, 2011; Cross, & Morsis, 2003; English & Chen, 2011). Boucher (2011), göçmenlerin iyi oluşunda yerleşmiş olan otantikliğin etkisinin bütün yerleştirilmiş kimlikler boyunca eşit olmayabileceği çıkarılmıştır. Örneğin, iki kültürel değişime uğrayan birey durumsal normla uyumlu ve onunla ayrılan bir kimliği ifade etmekte eşit miktarda otantik hissedebilir. Ancak ikinci birey norm karşıtı kimliği ifade ettiğinde psikolojik bir risk altındadır. Sosyal destek onayı hissetmekle ve gerçek kendi benliği olmakla ilişkilidir. Harter ve meslektaşları ilişkilerinde otantik olma becerisi ilişkiler içinde önemli bir şekilde tasdik edilmeyi hissetmekle ilgili olduğunu bulmuşlardır (Harter,Waters, Pettitt ve ark., 1997). (Harter, Marold ve ark., 1996).

Başka bir çalışmada ergenlerin çoğu 'başkalarının tasdikini' sahte kendilik davranışının en önemli sebebi olarak göstermiştir ve ikinci anılan en yaygın sebep ise gerçek benlikten başkalarından onay eksikliğinden dolayı bir yabancılaşma süreci olduğu belirtilmiştir (Harter, Marold ve ark., 1996). Başkalarının onay desteği ile ilişkilerdeki otantiklik arasındaki ilişki sosyal desteğin ilişkilerdeki otantiksizliğe karşı potansiyel bir koruyucu faktör olduğunu işaret eder. Otantiklik ve iyi oluş arasındaki bağ ile ilgili olarak deneyim örnekleme metodları otantikliği sosyal etkileşimler esnasında değerlendirmek için son zamanlarda kullanılmıştır. Bu gerçek zamanlı değerlendirmeler ayrıca iyi oluşu ve kendine güveni öngörür (Heppner ve diğerleri 2008). Fleeson and Wilt (2010) katılımcılardan farklı sosyal aktivitelerle meşgulken (örn Twister oynamak tıp etiğini tartışmak) kendi

otantiklik hissini bildirmeleri beklenen bir seri çalışma yapmıştır. Kişinin otantiklik düzeyinin, kişinin kişilik özelliklerinden çok içinde bulunduğu sosyal ortam ve sosyal ilişkilerden etkilendiği düşünülmektedir (Fleeson&Wilt, 2010). Farklı koşullarda kişinin kendini algılamasındaki tutarlılık otantiklik seviyesi ile ilişkili bulunmuştur. Avrupa kökenli Amerikalılarda farklı koşullarda kendilik algısı tutarsızlık gösteren bireylerin otantiklik seviyeleri düşük çıkmıştır. Bu durum Doğu Asya kökenli Amerikalılarda geçerli değildir. Doğu Asya'lı grup için farklı koşullarda kişiliğin değişmesi otantik olunma mekanizması olarak düşünülmemektedir. Otantiklik üzerine kültürler arası çalışmalar nadirdir. Fakat bazı bireyler ABD tabanlı üniversite öğrencilerindeki etnik grupları karşılaştırmıştır. Bir çalışma Meksikalı ve Avrupalı Amerikalılarda ortama bağlı otantikliği (romantik bir partnerle beraberken) değerlendirmiştir ve bunun her iki etnik gruptaki iyi oluş ile alakalı olduğunu bulmuştur (Neff&Suizzo, 2006). Schug, Yuki ve Maddux (2010) tarafından Japon ve Amerikalı üniversite öğrencileriyle ilgili diğer bir çalışmada ise 'ilişkisel hareketliliğin' (bireylerin yeni ilişki kurma) kendini ifşa etmeyi yakın arkadaşlarla birliktelikte arttırdığını bulmuştur.

Yapılan araştırmalarda iyi oluşun duruma bağlı otantiklikten çok sürekli otantiklikle ilişkili olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon çalışmalarında iyi oluş sürekli otantiklik ve toplam otantiklik puanları ile ilişkili çıkarken duruma bağlı otantiklik ile ilişkili çıkmamıştır (English ve Chen, 2011). Farklı ulusal kültürlerden elde edilen üç örnek boyunca kişisel özellik otantikliği dört bağlam otantiklik ölçeğine göre genel iyi oluşu daha kuvvetli öngörür. Ancak hem kişisel özellik hem de bağlama özel önlemler regresyon modeline dahil edildiğinde onların iyi oluşu birleştirilmiş öngörme kapasitesi bağımsız katkılara nazaran daha büyüktür. (bu da her iki değerlendirmenin artış değeri olduğunu gösterir.) Bağlama özel otantiklik değişen bir miktarda karakter sel otantikliği yansıtır ve birisinin ortağı olmak her üç ülkede kişisel özellik için en çok bağlantılı otantikliği birlikte olur). Geçmişteki araştırmalar otantiklikle ABD ve Birleşik Krallık'taki lisans seviyesi öğrencileri ve çeşitli topluluk bütünüyle iyi oluş örnekle mi arasındaki bağlantıyı göstermiştir (örn, Goldman ve Kernis 2002; Kernis ve Goldman 2006; Wood ve ark., 2008).

1.4 Ruh Sağlığı

Duygular insanlığın evrimi boyunca gelişim gösteren ve organizmayı dış uyaranlara karşı koruyan bir sistemin sonucudurlar (Kring ve Bachorowski, 1999). İnsanın evrene adaptasyonuna bir katkı sağlamaktan ziyade bulunduğu çevreyle uyumunu bozan duygular, psikolojik sorun düzeyi kavramının temelini oluşturmaktadır. Bu çerçevede ruh sağlığı, kişinin kendi yetilerinin farkına vardığı, günlük hayatın stresiyle baş edebildiği, üretken ve verimli çalışmalar yapabildiği, içinde bulunduğu topluma uyum içerisinde çeşitli katkılarda bulunabildiği bir tür iyi olma hali olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2005).

Ruh sağlığı kavramını açıklamak için yaygın kullanılan iki yaklaşım vardır. Bunlar hazcı yaklaşım ve gelişimci yaklaşımdır. Hazcı yaklaşım mutluluğun peşinde giderken, gelişimci yaklaşım optimum düzeyde psikolojik ve sosyal işlevselliğe önem verir (Hu, Brown, Twigg ve Weich, 2007).

1.4.1 Depresyon

Depresyon sözcüğü Türkçe'de çöküntü ya da çöküntülük olarak kullanılmaktadır (Köknel, 1984). İnsanın yaşama isteğinin kaybolduğu kişinin kendisini derin bir üzüntü içinde hissettiği, geleceğe ilişkin karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun pişmanlık, suçluluk duygusu ve bazen ölüm düşüncesi, bazende ölüm girişimi ve sonuçta ölümün olabildiği, uyku, iştah, cinsel istek vb. ilgili bozuklukların olduğu bir hastalıktır (Özpoyraz, 2000).

1.5 Otantiklik İle Ruh Sağlığı İlişkisi

Otantiklik kavramı psikodinamik (Horney, 1951; Winnicott, 1965) ve gelişimsel yaklaşımlar (Harter, Marold, Whitesell ve Cobbs, 1996) ile sosyal psikoloji (Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice, 2006), pozitif psikoloji (Sheldon, 2004), ve klinik psikoloji (Ehlers, Maercker ve Boos, 2000; Joseph ve Linley, 2005) alanlarında da ruh sağlığı açısından önemli bir değişken olarak vurgulanmıştır. Son zamanlardaki kuramsal ve teorik araştırma insanın kendi benliğini hakiki olarak temsil edecek şekilde iletişim kurarak ve davranarak otantik biçimde yaşamaya adanması akıl hastalıklarına karşı kendini koruyabileceğini vurgulamıştır (e.g., Kernis ve Goldman 2006; Wood ve

diğerleri. 2008). Lopez ve Rice (2006) otantik yaşam ile dış etkileri kabul etme, depresyon, kaygı ve yaşam doyumunun birbiri ile bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. İlâveten, depresif semptomlar ilişkilerdeki otantiklikle zıt ilişkilidir (Harter, Marold, Whitesell, & Cobbs, 1996; Tolman ve ark., 2006; Tolman&Porche, 2000). İlişkilerde kişinin kendi benliğini feda etmesinin depresif belirtilerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu durum ilişkilerde otantiklik seviyesinin düşük olmasının depresyon belirtileri üzerinde belirleyici olduğu ortaya koyar (Harter, 1998). Otantiklik düzeyi yüksek olan kişilerin daha az depresyon belirtisi gösterdikleri bulunmuştur. Bulgular cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde hem kadın hem erkek katılımcıların bulgularında anlamlı bir fark göstermektedir (Brown, 1998). Eski araştırmalar otantikliğin kadınların akıl sağlığı için önemli olduğunu belirtmektedir (Gilligan, 1982; Miller, 1986). Çeşitli çalışmalar genel ilişkilerin yanı sıra özel ilişkilerde (örn: ebeveyn, yaşlılarla) otantikliğin nasıl ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmaların neredeyse hepsi Birleşik Devletler’de (aksi belirtilmedikçe bu çalışmaların hepsi ABD’de yapılmıştır.) yapılmış olmasına rağmen bu ilişkiler ortaokuldan üniversiteye giden çocuklar ve çeşitli etnik arka alandan gelen öğrencileri dahil eden örneklemde dahil olmak üzere yaş ve etniklik açısından çeşitli örneklemde gösterilmiştir (örn., Harter ve diğerleri 1996; Impett ve ark., 2008; Theran, 2010; Theran, 2011).

Ancak otantiklikle ve ruh sağlığı açısından ilişkiyi anlamak için araştırmacılar ABD ve İngiltere örneklemindeki otantikliktekinen benzer fitratsal farklılıkları incelemeye başlamışlardır ve araştırmalar ihtiyaç duyulan ruhsal otantiklikteki potansiyel cinsiyet farklılıkları ve bunun öz beğeni, depresyon hakkındaki araştırmaya katkıda bulunur (Kernis ve Goldman 2006; Wood ve ark., 2008).

Bu konular Amerikan lisans öğrencileri örnekleminde incelenmiştir. Eski araştırma ABD ve İngiltere örnekleminde (Goldman ve Kernis 2002; Wood ve diğerleri 2008), bu desenlerde cinsiyet farklarının olup olmadığını incelememişlerdir. Bu çalışma ruh sağlığı korelasyonunun da cinsiyet farkının olmadığını ortaya çıkarmak için genişletilmiştir. Çoğu erkek ve bayana az miktarda depresyon ve daha iyi özgüven onlara ayrıca daha fazla ruhsal otantiklik beyan ederlerken görülmüştür. Algılanan otantik davranışın ve cinsiyet ideolojisinin çeşitli yakın ilişki partnerinin hem erkek hem kadın

otantikliğin de oynadığı rolü ilk inceleyeniydi. Daha geleneksel cinsiyet rollerine sahip olmak erkeklerde depresif semptomlarla alakalı olduğunu ifade eden eski bulguları destekler (Good ve Mintz 1990). Erkekler otantik olmadıklarında ve geleneksel cinsiyet rollerini kabul ettiklerinde daha depresif semptomları bildirirler. Yakushko (2007)'nin bulduğu gibi daha feminist ve makul değerleri olan kadınların daha geleneksel rolleri olanlara nazaran daha objektif iyi oluşları vardır.

Geçmiş araştırma ilişkisel otantikliğin ebeveynlerle ve arkadaş ilişkileri ile ilgili olduğunu vurgulamıştır. Ana bakım verenin algılanan otantikliği diğer ebeveynin algılanan otantikliğine nazaran kişinin benliğine daha bir önemli katkı sağlayabilir. Sebep ne olursa olsun bu çalışmanın sonucu yakın diğerlerinin özellikleri ruh sağlığının dolaylı öngörücüsü olduğunu ortaya koyar. Etki boyutu küçük olsa da, bu bulgular yakın ilişki partnerlerinin psikososyal gelişimi ve ruh sağlığı için algıların önemini vurgular (Jordan, 2005). Otantiklik düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının, annesi otantik olmayan çocuklara kıyasla otantiklik seviyesi yüksek olmakta ve ruh sağlıkları daha iyi olmaktadır. Bu daha iyi akıl sağlığı manasına da gelmektedir. Ebeveynler ve diğer yetişkinler çocuklukta çocukların dürüstlük ve saygı gibi özellikleri diğer insanlar ve nesnelere nasıl davranacaklarını nazaran vurgulama eğilimindedirler. Ancak yetişkinler her zaman bireyin ilişkileri içinde gerçekten asıl hissettiğini vurgulamazlar (Bronson ve Merryman 2009).

Yapılan başka bir araştırmada otantik olma yeteneğinin kavramı, sonuçları ve kendini ilişkilerde ifade etmek yakın zamana kadar nicel analize tabi tutulmamıştır (e.g., Gilligan, Lyons, & Hammer, 1990). 'Düşük seviye seslendirme' olarak da bilinen ilişkilerdeki düşük seviye otantiklik (Gilligan ve ark., 1990), 'benliği susturma' (Jack, 1991), 'sahte benlik'(Harter, 1997) veya 'otantik olmayan davranışlar' (Impett, Sorsoli, Schooler, Henson&Tolman, 2008) depresyona ve düşük özgüvene yol açan duygulardan ayrılma gibi negatif davranışlara sebep olurlar (Brown, 1998). Araştırmacılar ancak günümüze kadar otantikliğin ilişkilerdeki etkisine ve kendine güven, depresif semptom ve yeme semptomları gibi kişisel gelişim sonuçlarında karar seviyesinin etkisine odaklanmışlardır (Harter, Waters, Whitesell, & Kastelic, 1998; Smolak & Munstertieger, 2002; Tolman, Impett, Tracy, & Michael, 2006). Ayrıca depresif semptomlar ilişkilerdeki otantiklikle negatif şekilde

ilgili olduğu bulunmuştur (Harter, Marold, Whitesell, & Cobbs, 1996; Tolman ve ark.,2006; Tolman & Porche, 2000). İlişkilerde kişinin kendi benliğini feda etmesinin depresif semptomlarla bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Hem depresyon hem de özgüvenin belirleyicisi sosyal destektir. Araştırma aileden, sınıf arkadaşlarından ve yakın arkadaşlardan gelen düşük seviye sosyal desteğin depresyonu öngördüğünü genel olarak göstermiştir(Harter, Marold, & Whitesell, 1992), (Harter, Stocker, & Robinson, 1996). Sosyal destek hakkındaki araştırmalar iki tür desteğin (duygusal ve onaysal) önemini göstermektedir. Diğerlerinden alınan onay veya doğrulanmış hissetmek, 'açıkça iletişim kuran desteğin herhangi bir formu başkalarının benliği onaylaması benliğe karşı pozitif his olarak içselleştirebilir' önemlidir (Robinson, 1995, p. 255). Araştırma onaylayıcı desteğin ya ruhsal ya da araçsal destekten kendine saygıya göre daha görünür olduğunu gösterir (Robinson, 1995). Onaysal sosyal destek ayrıca 'gerçek benliği' hissetmek ve ona göre davranmakla ilgilidir.

Harter ve meslektaşları ilişkilerde otantik olma becerisi ilişkilerde doğrulanmakla önemli bir şekilde ilişkili olduğunu buldular (Harter, Waters, Pettitt ve diğerleri 1997). Diğer bir çalışmada ergenlerin çoğu 'başkalarının onayını' kendi sahte davranışları için en önemli neden olarak gösterdi ve ikinci en ortak sebep başkalarından doğrulama eksikliğinden dolayı kendi benliklerinden uzaklaşmalarıdır (Harter, Marold ve ark., 1996). Başkalarından destek onayı ve ilişkilerdeki otantiklik sosyal desteğin ilişkilerdeki otantiksizliğe karşı bir potansiyel koruma faktörü olarak uygunluğu göstermektedir.

1.6 Depresyon İle İyi Oluş İlişkisi

Yapılan araştırmalarda ise zihinsel iyi oluş, en iyi seviyedeki psikolojik işleyiş ve pozitif tecrübe anlamına gelmektedir. Bireyde herhangi bir akıl hastalığı bulunmayışı durumundan fazlası olarak kabul edilir (World Health Organization, 2001). Son zamanlarda, politikayı belirleyici bireylerin, vatandaşların iyi oluş halini arttırmaya yönelik gösterdikleri ilgi ile bu kavram görünürlük kazanmıştır. Çeşitli iyi oluş paradigmaları ortaya çıkmıştır ve holistik iyi oluş unsurları üzerine hiçbir fikir birliği bulunmamaktadır. Bu alanda iki teori egemendir. Hedonik (hazsal) ya da düşsel iyi oluş; pozitif

etkinin sık görülen özelliği (ya da pozitif hisler ve ruh hallerinin), lüks yaşantı memnuniyeti ve negatif etkinin nadir görülen özelliğidir. Hedonizmle ilgilenen psikologlar, hayatın tüm iyi/kötü unsurları hakkındaki yargılamaları içeren iyi oluşun öznel mutluluktan oluştuğuna inanırlar ve bu mutluluk bireylerin hedeflediklerini ya da değerli sonuçları elde etmesinden oluşabilir. İkinci teori olan ödemonya (mutluluk) ya da psikolojik iyi oluş insanın işleyişine ya da kendini kanıtlamasına odaklanır.

Ryff ve Keyes mutlu ve memnun olmaktansa zihinsel olarak iyi olmanın daha önemli olduğuyla ilgili hipotez oluşturmuşlardır. Bu iki felsefe daha sonra Ryan ve Deci tarafından oluşturulan yeterlik, otonomi ve psikolojik sağlığı geliştirmeye ilişkin üç ana psikolojik ihtiyacın karşılanmasını öneren öz-belirleme teorilerinde (self-determination theories) bir araya getirilmiştir. Tüm bunlara ek olarak kişiliğin, mutluluk ile alakalı 137 kişisel özellik hakkındaki öznel iyi oluşu tahmin ettiğine inanılır (Deneve ve Cooper, 1998).

Araştırmalar iyi oluş seviyesi yüksek bireylerin daha üretici ve ruh hastalıklarına daha az sahip olduğunu, daha tatmin edici ve yakın ilişkiler kurduğunu göstermektedir (Humphreys ve ark., 1999; Seeman, 2000). Fakat iyi oluşun kavramsallaşması ve ortaya çıkışında birçok kültürel farklılıklar vardır. Çalışmalar, hayattan memnun olma, mutlu olma duygusunun Batılı toplumlardaki bireylerde kolektivist görüşe sahip (örn Asyalılar) toplumlara nazaran daha güçlü olduğunu göstermektedir (Oishi ve ark., 2007; Zhang, 2005). Bir başka çalışma, bireyci uluslardaki insanların kendi hayat memnuniyetlerine, mutluluklarına kıymet verirken kolektivist toplumlardaki bireylerin ise sosyal normlara, aile ve arkadaşlarına kıymet verdiği sosyal değerlere daha eğilimli olduğunu göstermektedir (Suh, ve ark., 1998). Günümüzde var olan araçlar çoğunlukla Batılı uluslarda geliştirilip üretilmiştir. İyi oluşun küresel bir tanımı yoktur ve onun kavramsallaştırılmasında kültürel farklılıklar, sosyal ve davranışsal içerikler kullanımını belirler. Pozitif psikoloji akımı ile olumsuz terimlerin yerine mutluluk, iyi oluş, sevgi gibi kelimeler araştırılmaya başlanmıştır. Pozitif psikolojinin önem kazanması ile birlikte, en çok öne çıkan konulardan birisi 'iyi oluş' olmuştur. Akıl sağlığı sadece hastalık olmayışına bağlı olmayıp, hastalığın olmayışıyla bireyin kendini iyi hissetmesiyle alakalıdır. Dünya Sağlık Örgütü, 1964 yılında sağlıkla ilgili yeni bir tanım yaparak, sağlığın 'sadece zayıflık ve hastalığın olmaması değil,

fiziksel, akıl ve sosyal olarak tam bir iyi oluş içinde olma durumu' olduğunu belirtmiştir (Greenspoon ve Saklofske, 2000). Tarihsel olarak ruh sağlığı ile ilgili yapılmış araştırmalarda genellikle psikolojik bozukluklara yer verilmiştir. Olumlu psikolojik işlevselliği içeren araştırmaların, ruhsal sorunlarla ilgili araştırmalarla kıyas edildiğinde az olduğu gözlenmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Seligman ile Csikszentmihaly'e göre (2000) Psikoloji'nin 2. Dünya Savaşı'na kadar üç işlevi kapsadığı görülmüştür. Bunlar; ruh sağlığını iyileştirme, tüm bireylerin yaşamını daha doyum verici hale getirme ve yeteneği tanımlama daha da geliştirmedir. Savaş sonrasında psikoloji, bireyi 'tedavi etmenin' bilimi haline gelmiş, hasarı düzeltmeye odaklanmıştır. Psikoloji'nin odağı bireysel sorunları iyileştirmeye kaymıştır. Patolojiye olan meraktan dolayı bireye gereken önem verilmemiştir. Psikolojik sağlığa dair yapılan araştırmalarda psikolojik sağlığın olumsuz olarak gündeme getirilmesi ile ilgili bilgilerin çok fazla olduğu görülmüştür. Bu bilgiler psikolojik sağlığın olumlu göstergelerine ilişkin bazı açıklamaları da çerçevelendirmektedir (Kinnier, 1997; Ryff ve Singer, 1996; Myers ve Diener, 1995; akt., Cenkseven).

Kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa dair düşünce ve görüşleri şunlardır. Freud, kuramında insan doğasının olumsuz kısımlarını ele almıştır. Psikolojik olarak sağlıklı insanların sevmeyi ve çalışmayı tam olarak çok iyi gerçekleştirebildiğini dile getirmiştir (Ewen, 2003 s.34). Jung'a göre ise bireyin doğası kendisini geliştirmek, olgunlaşmak ve gelişimin tamamlanması için ilerlemektedir. Jung'un kuramı insanların marifetlerini kullanmalarına ve yaşamlarında iz bırakmaları ve sürekli ilerleme yolunda olduğu düşünülmektedir. Bireyin bireyselleşmek istemesi doğuştan gelmektedir. Bireyin asıl amacı bireyselleşmektir. Jung, bireyselleşmenin önemli olduğunu belirtmektedir. Bireyleri amacına ulaşma ve kendini gerçekleştirme konusunda çabalayan, ilerleyen insanlar olarak görmüştür (Corey, 2008).

Aynı şekilde Erikson da, benliğin olumlu işlevi olduğunu vurgulamıştır. Erikson benliğin kişiliğin güçlü kısmı olduğunu belirtmektedir. Erikson iki amaç izlemektedir. Bunlar; bireyin kimliğini oluşturma ve çevresindeki insanlar üzerinde egemenlik kurma ihtiyacını karşılamak gibi hedefler ışığında çalışmaktadır. Benliğin esas fonksiyonu, kimlik duygusu oluşturmak ve bu kimlik duygusunu müdafaa etmektir. Erikson kimliği biriciklik duygusundan

daha çok, geçmiş ve gelecekle devamlılık duygusunu da kapsayan içsel durum olduğunu belirtmiştir (Burger, 2006).

Rogers, kişiliği yordayan en mühim şeyin kendini gerçekleştirme olduğunu belirtmiştir. Kendini gerçekleştirme öğrenme yoluyla desteklendirilmiştir. Rogers, kendini gerçekleştirmeye olan hazzın bireyin çocuklukluk yaşantılarıyla ilgili olduğunu ve doğuştan olduğunu dile getirmiştir. Rogers bir bireyin psikolojik olarak sağlıklı olabilmesi için çocukken koşulsuz sevginin alınmış olması gerektiğini vurgulamaktadır. Kendini gerçekleştirme psikolojik sağlık halinin en üst düzeyidir.

Rogers'ın kendini gerçekleştirme nosyonunun Maslow'un kendini gerçekleştirme nosyonu ile çok fazla benzerlik gösterdiği dile getirilmiştir. Bazı farklılık olduğu da gözlenmiştir. Bu farklılık ise; psikolojik olarak sağlıklı kişilerin hallerinden kaynaklanmaktadır. Rogers kendini tam olarak ortaya koyan veya psikolojik olarak sağlıklı bireylerin niteliklerini beş başlık altında incelemiştir. Bu başlıkların; tüm yaşananlara karşı açıklık, hayatı dolu dolu yaşama isteği, bireyin içgüdüleriyle davranabilme becerisi, özgür olma duygusu ve üst düzeyde yaratıcılığını en üst düzeye çıkarma gereksinimi olduğu belirtilmektedir. Rogers, kendini ortaya atan bireyi kendini gerçekleştirmiş olarak değil, kendini gerçekleştirmekte olan kişi olarak tanımladığı görülmüştür ve benliğin gelişimi hep ilerleme halinde olduğu düşünülmektedir (Schultz ve Schultz, 2001). Maslow'a göre her birey kendini gerçekleştirmek istemektedir. Bu durum kişinin tüm özelliklerini kullanmayı potansiyelini gerçekleştirmeyi kapsamaktadır. Maslow, yapılan araştırmalarda kendini gerçekleştirme ihtiyacını tatmin etmiştir. Bundan dolayı psikolojik olarak sağlıklı denilen bireyleri odak noktası almıştır. Psikolojik olarak sağlıklı kişilerin belirli nitelikleri olduğunu fark etmiştir. Bu nitelikler ise; gerçeklik algısı, yaratılışları olduğu gibi kabullenme, kendini bir tür işe adama, sorumluluk alma, davranışlarında içinden geldiği gibi davranma, mahremiyet ihtiyacı, empati, tüm bireylere karşı sevgi, yaratıcılık tutumu, yüksek derecede sosyal ilgidir (Schultz ve Schultz, 2001).

Pozitif Psikoloji kurucularından Martin Seligman (2011), mutluluk ve iyi oluş kavramlarını ayırtmıştır. Gerçek mutluluk; olumlu duygu, anlam ve bağlılık olmak üzere üç kavramdan oluşmuştur. İyilik hali ise ölçülebilen olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam, amaç, başarı gibi faktörlerden

oluşmaktadır. Seligman'ın bu yeni kuramı iyi oluşun hazcılık ve psikolojik işlevsellik boyutlarını birleştirerek bütüncül bir bakış açısı getirmektedir (Grenville-Cleave, 2012). Bu bakış açısına göre haz sağlayan etkinlikler kısa süreli yüksek seviyede olumlu duygu sağlamakta; psikolojik işlevsellik sağlayan etkinliklerin ise uzun sürede önem kazandırma duygusu kazandırmaktır (Seligman, 2007). Otantik Mutluluk adlı eserinde Seligman akıl hastalığı yerine akıl sağlığına odaklanıp pozitif psikolojiyi önermiştir. Seligman şimdiye kadar geliştirilemeyen mutluluk seviyesini iyimserlik, kibarlık, cömertlik, otantiklik veya mizah gibi mevcut olan kuvvetleri besleyerek geliştirilebileceğini önermektedir. İddia eder ki bunları sıklıkla ve bilgece uygulayarak hayatlarımızı daha üst pozitif düzleme dönüştürürüz (Seligman, 2002).

Açıkçası okuyucular Seligman'ın fikirleri ve Csikszentmihaly'in akış nosyonunu ve Maslow'un 'zirve deneyimleri' arasındaki benzerlikleri tanıyacaklardır. Seligman bu zirve psikolojik deneyimleri elde edebilmek için aslında özel not ederek Csikszentmihalyi hakkında, 'onun akış hakkındaki kitapları kimin akışa sahip, kimin akışa sahip olmadığından bahseder, ama hiçbir yerde okuyucularına nasıl daha fazla akışa sahip olacaklardır' diyerek tarif eder (Seligman, 2002 s.121). Seligman projesi, bireylere mutlu hallere girmeleri için yardım etmektedir. Otantik mutluluk pozitif duygu, güç-fazilet ve hayatın konaklarında olmak üzere üç kısımda organize edilmektedir (Wellik and Hoover, 2002). Avusturyalı Psikolog Marie Jahoda (1958) altı özelliği 'İdeal Ruh Sağlığı' altında listelemiştir: (1) etkin bir benlik algısı, (2) gerçekçi bir benlik saygısı ve kendini kabul, (3) davranışın istemli kontrolü, (4) dünyanın doğru algılanması, (5) ilişkileri sürdürme ve (6) kendini yönetme ve üretkenlik (Hefferon ve Boniwell, 2011, s.7). Jahoda, bu altı ölçütü hastalığın yokluğu anlamında kullanılan 'iyi oluş' tanımlamalarını değiştirmek için oluşturmuştur.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin seçmiş olduğu kariyerin kendilerine nasıl bir netice getireceği konusunda ne derece gerçekçi ve olumlu sonuç beklentileri ve üniversite öğrencilerinin gelecekteki ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olabilmektedir. Literatür araştırmaları sonucunda üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen pek çok çalışmada iyimserlik, toplum desteği, ebeveyn

tutumu, kişilik özellikleri gibi çeşitli unsurların öğrencilerin kariyer gelişimleri ve psikolojik sağlıkları üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin çoğu kariyer ile ilgili problemler yaşamaktadır. Önemli bir kısmının kaygı ve depresyon düzeylerinin popülasyondan yüksek olduğu görülmektedir (Fouad ve ark., 2006). Araştırmalar, kariyer kararı vermiş üniversite öğrencilerinin kariyeri konusunda kararsız olan üniversite öğrencilerine göre sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu (Gloria ve Hird, 1999), daha az depresif olduklarını (Rottinghaus ve ark., 2009) karar verme sürecinde kendilerine daha çok güvendiklerini (Taylor ve Betz, 1983) ortaya koymaktadır (Akt Işık 2010). Ülkemizde üniversite öğrencilerinin kariyer gelişimlerine dair yaşadıkları problemler arasında, öğrencilerin karar verememeleri, amaçlarını belirlemede sıkıntı yaşamaları gelmektedir. Bunun sonucunda öğrenciler olumlu adımlar atamamaktadırlar (Işık, 2010). Dolayısıyla yaşanan bu süreç öğrencilerin kariyer gelişimlerinin olduğu kadar iyi oluşlarını da olumsuz yönde etkilemektedir.

Psikolojik iyi oluş her ne kadar olumlu psikolojik bir kelime olsa da bazı araştırmacılar psikolojik iyi oluş psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiyi de incelemişlerdir. Rafanelli ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmada anksiyete duyu durum düzelen hasta grubu ve onlarla demografik özellikleri denkeleştirilmiş sağlıklı kontrol grubu üzerinde psikolojik iyi oluş ve sıkıntı değerlendirme araçlarının ayırıcı niteliklerini belirlemeyi hedeflemişlerdir. Araştırma sonucunda psikolojik sıkıntı ve iyi oluş ölçekleri arasındaki ilişkinin hasta ve kontrol grubunun her ikisinde de karışık olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuçlar iyi oluşun sıkıntının olmaması ile denkleştirilemeyeceğine ve ruh sağlığı alanında çok boyutlu değerlendirmenin olduğuna tanıklık göstermektedir. Benzer bir çalışma Fava ve arkadaşları (2001) tarafından panik bozukluk ve agorafobi tanısı almış 30 hasta ve onlarla demografik özellikler bakımından eşleştirilmiş 30 kontrol grubu üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ölçekleri ile değerlendirildiğinde hastaların kontrollere göre daha anlamlı olarak daha az çevresel hakimiyetlerinin olduğu ve daha yüksek düzeyde yaşam amacı kendini kabul düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Araştırmacılar panik bozukluğu belirtilerinin azaltılmasının kapsamlı bir iyileşmeye (psikolojik iyi oluşu kapsayan) eşit olamayacağını sunmaktadırlar. Yukarıda özetlenen bu iki çalışma psikolojik iyi oluşun

'psikolojik sorunların bulunmaması durumundan daha fazla bir şey olduğunu örneklendirdiği için çok önemli sayılmaktadır.

Bir başka çalışmada Ruini ve ark., (2003), psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırma toplam 450 bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda ise psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkilerin karmaşık olduğunu belirtmektedir. Cinsiyete ilişkin sonuçlar ise kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler hariç psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarından daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir. Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olumlu psikolojik sağlığın çeşitli kısımlarını kapsamalarına rağmen, birbirleriyle ilişkili kavramlardır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Keyes, Shmotkin ve Ryff'ın (2002) yaptıkları araştırmanın neticesi, optimum iyi oluş ihtimalini artan eğitim, yaş ve azalan nevrozizmle beraber artmış olduğu ortaya çıkmıştır.

1.7 Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bir bireyin yaşamını anlama ve geleceğiyle ilgili düşünme şeklidir. Yaşam doyumu kavramı ilk kez Neugarten, Havinghurst ve Tobin (1961) tarafından tanımlanmıştır. Yaşam doyumu denildiğinde genel olarak tüm yaşantıdaki doyum anlaşılmaktadır. Moral, mutluluk, benlik saygısı vb. değişik açılardan iyi olma halini belirtmektedir (Neugarten ve ark., 1961). Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi olmanın duyusal bileşenidir. Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir ve bireyin kendi yaşamına dair değerlendirmesini kapsamaktadır (Deniz 2006; Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar, yaşam doyumunun kültürlere göre farklılık gösterdiği gözlenmiştir (Lopez ve ark., 2002). Örneğin Diener ve Suh (1999) yaptıkları araştırmada, bireyci kültürde yaşayan bireylerin toplumcu kültürde yaşayan bireylere göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Lopez ve ark., 2002). Yaşam doyumuna dikkat edildiğinde aslında hoşnutluğunda söz konusu olduğu düşünülmektedir. Mutluluk, esenlik anlamlarını da beraberinde getirmektedir (Telman, 2004). Aralarındaki fark ise mutluluk soyuttur ve mutluluk durumu daha geleceğe yöneliktir. Fakat yaşam doyumu şuanda yaşanan durumdur (Keser, 2003).

1.7.1 Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişki

Öznel iyi oluşu netleştirme yönünde çabaların Antik Yunan'dan bu tarafa yoğunlaştığı, farklı felsefe kuramlarının mutluluk ölçütleri sunduğu bilinmektedir. O dönemden 1970'lere kadar mutluluk üzerinde yapılan tanımlamalar, dağınık tarzdadır (Yetim, 2011). Günümüze bakıldığında ise öznel iyi oluşla ilgili giderek artan sayıda yapılan araştırmaların neticesi birbirinden farklı bakış açılarını içeren daha fazla sayıda kuramların doğmasına sebep olmuştur. Öne atılan kuramların incelenmesi için birçok araştırmalar yapılmıştır (İlhan, 2009). Yapılan araştırmalarda öznel iyi oluşun üç boyutunun (olumlu etki, olumsuz etki, yaşam doyumu) hem ruh sağlığının pozitif göstergeleri olan özsaygı, psikolojik iyi oluş ve dışa dönüklük gibi kavramların (Diener 1984; Diener ve ark., 2003; Ryff ve Keyes 1995) hem de negatif göstergeleri olan depresyon, kaygı, nevrozizm (Lonigan ve ark., 2003; Diener 1984) ile çok yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Yapılan bir araştırmanın sonuçları psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) ve olumlu duygu arasında pozitif yönde, olumsuz duygu ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Ryff, 1989; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bireylerin yaşam doyumu ve olumlu duygu yaşama düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleride artmakta, olumsuz duygu yaşama düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Yapılan başka bir araştırmada 19-26 yaşları arasındaki bireylerin yetişkinliğe adım attığı senelerinde sigara içmenin psikososyal kistasları ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisini ele almıştır. Bu araştırmanın sonucunda sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş arasında negatif ilişki bulunmuştur (Atak, 2011). Ergenlerle yapılan bir araştırmada, kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk ilişkiselliğini tarif eden ergenlerin yaşam doyumu ve olumlu duygu puan saptamalarının kendilerini özerk olarak tarif eden bireylerden yüksek olduğu gözlenmiştir. Araştırma sonucu Türk kültüründe ilişkiselliğin ve özerk ilişkiselliğin genç bireylerin iyi oluşları ile ilgili önemini göstermektedir (Eryılmaz ve Ögülmüş, 2011). Bir çalışmada da ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk ilişkisel benlik kurgularına göre nasıl değişiklik

gösterdiği detaylı olarak araştırılmıştır. Araştırma sonucu benlik kurgularını ilişkisellik ve özerk ilişkisellik açısından tanımlayan ergenlerin yaşam doyumu ve olumlu duygu puan ortalamalarının kendilerini özerk olarak tanımlayanlardan yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlar genç bireylerin iyi oluşları üzerindeki önemini göstermektedir (Özdemir, 2012). Yapılan başka bir araştırmada da Finlandiyalı liseye giden öğrencide öznel iyi oluşla okul doyumu ve sağlıklı davranışlar incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda erkeklerin yaşam doyumunun kızların yaşam doyumundan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sonuçlar bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir (Katja, Marja, Paivi, Pekka, 2002).

Yine yapılan bir araştırmada ergenlik çağındaki gençlerin öznel iyi oluşu ile kendileri ve ebeveynlerinin algılanan aile arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonucunda ailedeki ısrarın ve genç bireyler tarafından istenen ortak yaşamın, gençlerin yaşam doyumlarını etkilediği bulunmuştur (Kurki, Paavilainen, Rask, 2003). Erken ve geç ergenlikte yaşam doyumu, psikolojik iyi olma halini ve duygusal zeka düzeyini inceleyen bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda kişisel doyumun psikolojik iyi olma hali ve yaşam doyumunu daha iyi belirlediği gözlenmiştir (Lazzari, 2000). Yetişkinlerde yapılan bir araştırmada yaşam doyumu ile ilgili yaptıkları çalışma da arkadaş ortamında sağlanan doyumun, iyi oluş ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir (Campbell, Converse ve Rodgers 1976).

Örneğin Schwarz ve Strack (1991) bir deney yürütmüştür. Araştırmada ne kadar sıklıkla randevulaştıkları ve bunun bireyleri ne kadar mutlu ettiği sorulmuştur. Bu deneyin sonucu ise şunu göstermiştir. Genel mutluluğun değerlendirilmesi durumu ‘randevulaşma’dır. Denekler randevulaşma sıklıklarına göre mutluluklarını ölçmüşlerdir.

1.7.2 Yaşam Doyumu ve Otantiklik Arasındaki İlişki

Yaşam doyumu ve otantiklik arasındaki ilişkiyi anlamak adına bugüne kadar çeşitli araştırmalar yapılmıştır ve araştırma bulguları birbirini destekler niteliktedir.

Goldman ve Kernis (2001), otantikliğin benlik saygısının yaşam doyumu ve benlik saygısı ilişkisini ortaya koymuştur. Bu çalışmada, otantiklik toplam

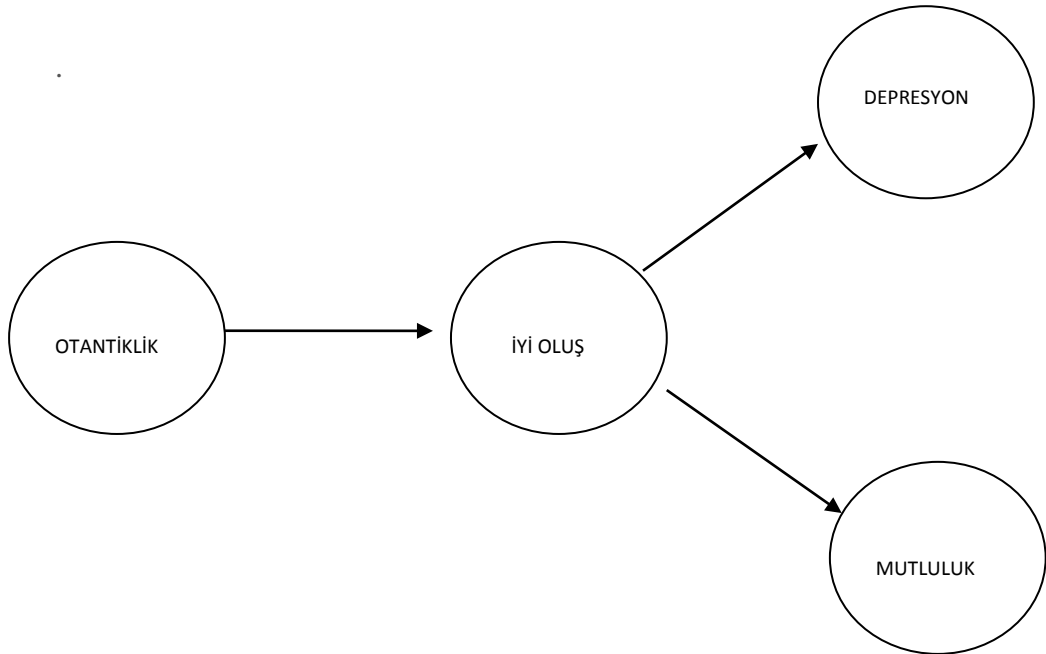
puanları benlik saygısı düzeyi ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bulgularda otantikliğinin hem karşılaşılan olumsuz duygular hem de hayatta bireylerin algılanan yaşam doyumları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Goldman & Kernis, 2001).

Lopez ve Rice (2006) otantik yaşamın, benlik saygısı, depresyon ve kaygı dışında yaşam doyumu ile de ilişkili olduğunu bulmuştur. Lopez ve Rice ayrıca otantik ve ilişki memnuniyeti arasındaki korelasyonu, hatta cinsiyet, özgüven bağlılık düzeyi, kaçınma ve kaygıyı kontrol ettikten sonra buldular (Lopez & Rice, 2006).

1.8 Hipotez

Otantiklik ile depresyon ve yaşam doyumu ilişkilerinde iyi oluş aracılık rol oynayacaktır.

ARAŞTIRMANIN MODELİ



BÖLÜM II

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analizi, verilerin çözümlenmesi ve işleme ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yapısal eşitlik modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Aracılık modeli kullanılmıştır.

2.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini 2014-2015 eğitim öğretim yılında İstanbul Arel Üniversite'si Tepekent ve Sefaköy Kampüslerinde eğitimlerine devam etmekte olan çeşitli fakültelerdeki öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise çeşitli bölümlerde öğrenim gören 300 öğrenci oluşturmaktadır. 195 kız ve 105 erkek öğrenciden elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin yaşları 19 ile 30 yaş arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin yaş ortalaması 23,24'tür.

2.3 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında bireylerin otantiklik düzeylerini belirlemek için 'Otantik Kişilik Ölçeği' (Ek 5. Bakınız) bireylerin ruh sağlığını ölçmek için 'Kısa Semptom Envanteri' (Ek 6. Bakınız) bireylerin yaşamda kendisini nasıl hissettiğiyle ilgili olarak 'Yaşam Projesi Ölçeği' (ontolojical well-being) (Ek 3. Bakınız) bireylerin yaşamlarında mutlu olup olmadıklarını ölçmek için 'Yaşam Doyumu Ölçeği' (Ek 4. Bakınız) uygulanmıştır.

2.3.1 Kişisel Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi toplama formu konuyla ilgili olabilecek temel sorulardan oluşmaktadır. Bireylere yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, ve kiminle yaşadığı (eş, aile, arkadaş, sevgili, yalnız) ile ilgili sorular sorulmuştur (Ek.2 bakınız).

2.3.2 Otantik Kişilik Ölçeği (Authenticity Scale)

Ölçek Wood ve arkadaşları tarafından (2008) tarafından insancıl yaklaşımı baz alarak kavramlaştırdıkları üç bileşenli yapıyı doğrulamak amacıyla geliştirilmiştir. Otantiklik ölçeği, her biri dörder maddeli Kendine Yabancılaşma, Otantik Yaşam ve Dış Etkiyi Kabullenme boyutlarından oluşan 12 maddelik 7'li Likert tipinde bir araçtır. Araştırmacılar, hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizinde elde ettikleri üç boyutun ikinci düzey analizinde bir üst boyutta birleştiğini vurgulamışlardır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Yabancılaşma için .78, Dış Etkileri Kabullenme için .78 ve Otantik Yaşam için .69 bulunmuştur. Ayrıca iki ve dört hafta ara ile ölçeğin iki kez test tekrarı yapılmış ve güvenilirlik katsayılarının .85 ile .91 arasında değiştiği bulunmuştur. Wood ve arkadaşları ölçeğin akıl sağlığının bazı göstergeleri ile olan ilişkilerini incelemişler, otantik yaşam boyutunun mutluluk ile olumlu yönde ilişkili olduğunu, kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabullenme boyutlarının stres ve kaygı ile olumlu yönde ve mutlulukla olumsuz yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, aynı çalışmada otantikliğin her üç boyutunda öznel ve psikolojik iyi oluşla güçlü ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin, Otantik Olma alt boyutu puanından Kendine Yabancılaşma ve Dış etkiyi Kabullenme alt boyutlarının puanları çıkarılmak suretiyle toplam otantiklik puanı da elde edilebilmektedir.

2.3.2.1 Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması

Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Hambleton'ın (Hambleton, 2001; Hambleton ve De Jong, 2003) kültürler arası ölçek uyarlaması ile ilgili önerileri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada öncelikle ölçek maddeleri iki dile de hakim olan yazarlar tarafından bağımsız olarak Türkçe'ye çevrilmiş, daha sonra çevirilerin tutarlılıkları incelenmiştir. Tüm maddeler üzerinde uzlaşıldıktan sonra ölçek maddelerinin Türkçe ve İngilizce formu psikolojik danışma ve rehberlik alanında doktora derecesine sahip üç uzmana incelenmiştir. Uzmanların önerileri doğrultusunda 8. ve 10. maddelerin daha önceki çevirilerine alternatif birer madde eklenerek tüm maddeler Türkçe eğitiminde doktora derecesine sahip iki uzmana dil açısından incelenmiştir.

Son aşamada ise alternatif maddelerin de bulunduğu ölçek formu eğitim fakültesi lisans programlarında okuyan 72 öğrenciye sınıf ortamında yazarlar tarafından uygulanmıştır. Yapılan faktör analizinde 7. Maddenin düşük düzeyde faktör yükü aldığı görülmüş ve bu maddenin yeterince anlaşılmadığı kabul edilerek alternatif madde yazılmıştır. Son aşamada ise ölçek formu yazarlar tarafından sınıf ortamında lisans ve formasyon programı öğrencilerine uygulanmıştır.

2.3.2.2 Otantiklik Ölçeğinin Güvenirlik ve Uyum Geçerliğine Dair Bulgular

Otantiklik Ölçeğinin boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında özgün çalışmadaki bulgularla benzerlik taşıdığı görülmektedir. Kendine Yabancılaşma boyutu dış etkiyi kabullenme ile olumlu yönde ($r = .46$ $p < .01$) Otantik Yaşam ile olumsuz yönde ($r = -.34$, $p < .01$) ve anlamlı düzeyde ilişkilidir. Otantik yaşam boyutu diğer iki boyut ile de olumsuz yönde ilişkilidir. Ölçeğin alt boyutlarına ait aritmetik ortalama değerlerine bakıldığında otantik yaşamın yine orijinal çalışmada olduğu gibi diğer alt boyutlara göre daha yüksek bir değer aldığı görülmektedir. Otantiklik Ölçeğinin güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler çok yüksek olmamakla birlikte kabul edilebilir sınırlar arasındadır. En yüksek iç tutarlık katsayısı Kendine Yabancılaşma boyutuna, en düşük iç tutarlık katsayısına Otantik Yaşam boyutuna aittir. Uyum geçerliğini sınamak için mevcut kuramsal bilgiler ve araştırma sonuçlarından yola çıkarak otantikliğin öznel iyi oluş değişkenleri ve özerklik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesine karar verilmiştir. Yapılan pearson momentler çarpımı korelasyonu analizine göre Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme boyutları, yaşam doyumu, benlik saygısı, olumlu duygu ve özerklik doyumu ile olumsuz yönde olumsuz duygu ile olumlu yönde ilişkilidir. Otantik Yaşam Boyutu ise diğer boyutların aksine olumsuz duygu ile olumsuz yönde, diğer değişkenlerle olumlu yönde ilişkilidir.

2.3.3 Kısa Semptom Envanteri

Kısa semptom envanteri genel bir psikopatoloji değerlendirmesi yapacak kısa ancak geçerli ve güvenilir olan ölçeklere duyulan ihtiyaç üzerine çeşitli psikolojik belirtileri taramak amacıyla Derogatis(1992) tarafından geliştirilmiş olan ve 0-4 arası puanlanan 53 maddelik bir ölçektir. Likert tipi kendini değerlendirme türü bir envanteredir. Kısa Semptom Envanteri, SCL-90-R ile yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan SCL-90-R' nin kısa formudur. SCL-90-R' nin dokuz faktörüne dağılmış olan 90 madde arasından, her faktörde en yüksek yükü almış toplam 53 madde seçilmiş ve 5-10 dakikada uygulanabilen, benzer yapıda bir ölçek elde edilmiştir. Normal örneklemelerde olduğu gibi çeşitli psikiyatrik ve medikal hastalarda ortaya çıkabilecek bazı psikolojik semptomları yakalamak amacı ile geliştirilmiş çok boyutlu bir semptom tarama ölçeğidir. Kısa Semptom Envanteri, dokuz alt ölçek, ek maddeler ve üç global indeksten oluşmaktadır. Alt ölçekler, sırası ile 'Somatizasyon', 'Obsesif-Kompulsif Bozukluk', 'Kişiler Arası Duyarlılık', 'Depresyon', 'Anksiyete Bozukluğu', 'Hostilite', 'Fobik Anksiyete', 'Paranoid Düşünceler', 'Psikotizm' olarak isimlendirilmiştir. Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan Türkiye uyarlamasında Kısa Semptom Envanteri'nin 'Anksiyete', 'Depresyon', 'Olumsuz Benlik', 'Somatizasyon' ve 'Hostilite' olmak üzere beş faktörden oluştuğu bulunmuştur. Bu alt ölçekteki maddeler aşağıda sıralanmıştır.

'Anksiyete' 12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47 ve 49. maddeler.

'Depresyon' 9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37 ve 39. maddeler.

'Olumsuz Benlik' 15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52 ve 53. maddeler.

'Somatizasyon' 2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30 ve 33. maddeler.

'Hostilite' 1, 3, 4, 6, 10, 40 ve 41. maddeler.

Global Rahatsızlık Belirleyicisi üç ölçek ise, farklı puanlama yöntemleri olan ve puanlama türüne bağlı olarak ‘Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi - (Global Severity Index)’, ‘Belirti Toplamı İndeksi - (Positive Symptom Total)’, ve ‘Semptom Rahatsızlık İndeksi - (Positive Symptom Distress Index)’ olarak isimlendirilmiştir. Maddeler ‘hiç yok’ ve ‘çok fazla var’ ifadelerine karşılık gelen 0-4 değerleri arasında derecelendirilmiştir. Her alt ölçek için belirlenen toplam, o alt ölçekteki madde sayısına bölüldüğünde o boyut için bir puan elde edilmektedir. Her bir alt test puanı ve genel belirti puanının yükselmesi psikolojik belirti düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. ‘Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi’ stres düzeyini gösterir. Bu değer 0-4 arası değişmektedir. Alt ölçeklerin toplamının 53’ e bölünmesi sonucu elde edilen puandır. ‘Belirti Toplamı İndeksi’ 0 olarak işaretlenen maddeler dışındaki pozitif olan tüm değerlerin bir olarak kabul edilmesi sonucu elde edilen toplam puandır. Bu puan 0-53 arası değişmektedir. ‘Semptom Rahatsızlık İndeksi’ alt ölçeklerin toplamının belirti toplamına bölünmesi ile elde edilir (Savaşır ve Şahin, 1997). Literatür incelendiğinde; Kısa semptom envanterinin yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin (Doğramacı, 1997) ve ergenlik dönemindeki diğer çocukların psikopatolojik semptomlarını taramak (Özdemir ve Taneli 1996) amacıyla çeşitli çalışmalarda kullanıldığı görülmektedir. Ancak tüm bu çalışmaların sonucunda ortaya çıkan gerçek, kısa semptom envanterinin üzerinde daha fazla çalışılıp kurallarının belirlenmesi gereken bir ölçek olduğudur.

2.3.3.1 Kısa Semptom Envanteri’nin Güvenirlik Bulguları

Şahin ve Durak (1994) yapılan çalışmalarda Kısa Semptom Envanteri’nin güvenilirliği kontrol edilmiştir. Ölçeğin üç ayrı çalışmada iç tutarlığı toplam puanından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .96 ve .95; alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .55 ile .86 arasında değişmektedir. Derogatis (1992) Batı’da yapılan araştırmalarda bu değer .71 ve .85 arasında olduğu belirtilmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997).

2.3.3.2 Kısa Semptom Envanteri'nin Geçerlik Bulguları

Kısa Semptom Envanteri'nin 11-35 yaş grubundaki bireyler üzerinde uyarılma çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kısa Semptom Envanteri'nin ölçütbağıntılı geçerliğine ilişkin çalışmalarda 'Sosyal Karşılaştırma Ölçeği' ile korelasyonu $-.14$ ve $-.34$ arasında, 'Boyuneğicilik Ölçeği' ile $.16$ ve $.42$ arasında, 'Strese Yatkınlık Ölçeği' ile $.24$ ve $.36$ arasında, 'UCLA-Yalnızlık Ölçeği' ile $.13$ ve $.36$ arasında, 'Offer Yalnızlık Ölçeği' ile $-.34$ ve $-.57$ arasında 'Beck Depresyon Envanteri' ile ise $.34$ ve $.70$ arasında değişen korelasyonlar göstermiştir. Yapı geçerliği çalışmasında ise ölçeğin madde geçerliğini belirleyebilmek amacı ile örneklem, 'Strese Yatkınlık Ölçeği'nden alınan puanlara göre 'strese yatkın' ve 'strese yatkın olmayan' şeklinde uç gruplara ayrılmış ve 53 maddenin yalnızca üç maddesinin (4, 8, 26) ayırıcılığının istatistik anlamlılık düzeyine ulaşamadığı görülmüştür. Ölçeğin toplam puanı üzerinden analiz sonucunda ise ölçeğin bu iki uç grubu anlamlı düzeyde ayırt edebildiği bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997). Ayırıcı geçerliliği ile ilgili olarak yapılan çeşitli çalışmalarda ise ölçeğin, sigara içenler ile içmeyenleri (Chiles ve ark. 1990), kalp hastalığı olanlar ile olmayanları (Kushner ve ark. 1989) ve şizofren hastalarda intihar riski olanlarla olmayanları (Cohen ve ark. 1990) ayırt edebildiği belirtilmektedir. Kısa semptom envanterinin kullanıldığı çalışmalar gözden geçirildiğinde, halk sağlığına yönelik çalışmalardan (Amenson ve Lewinsohn 1981) yaşlılarda psikopatolojik belirti taramalarına (Hale ve ark. 1984); terapi etkinliğinden (Beutler ve ark. 1991), travmatik omurilik yaralanması olan hastaların psikolojik rahatsızlıklarını ölçmek amacıyla yapılan çalışmalara (Tate ve ark. 1990) kadar geniş bir konu çeşitliliği kapsayan çalışmalar olduğu dikkati çekmektedir.

2.3.4 Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

Bilişsel ya da duygusal olsun yaşamın kendisine bakılarak öznel iyi oluş ölçütlerinin kasıtlı paradigma iddaları tarafından verilen perspektif ile uyumluluğu doğrultusunda, ontolojik iyi oluş ölçeği ortaya konulmuştur. Burada bildirilen araştırmada geliştirme ve hayatlarının üç zamanlı perspektif içinde bireylerin duygusal değerlerinin değerlendirilmesinde bu psikometrik aracı doğrulama amaçlanmıştır. Beş çalışma Ontolojik iyi oluş ölçeği faktör

yapısını teyit etmek ve yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılmıştır. Dört faktör beklenildiği gibi kişilik ve ruh sağlığı göstergeleriyle ilişkilendirilerek gösterilerek türetilmiş ve onaylanmıştır. Bu yeni yapı, mevcut tedbirler ile karışıklık içinde bulunmuş, dışa dönüklük ve nevrotik kişilik faktörleri girmeleri olmadığı tespit edilmiştir. Artımlı geçerlik sonuçları gösterdi ki ontolojik iyi oluş ölçüğüne ve öznel iyi oluşun geçerli ölçüleri tarafından daha önce yer alan ruh sağlığı göstergelerindeki ek varyansı açıklamıştır (Şimşek ve Kocayörük, 2012).

2.3.4.1 Açımlayıcı Faktör Analizi

Açımlayıcı faktör analizinin sonuçlarını çalışma 1 de saptanan 4 faktör modeli desteklemiştir. Doğrudan eğik döndürme yöntemi ile bir ana eksen faktör analizi (oblimin; Delta = 0) söz konusu öğeler ile dört faktör elde edilmiştir. Bu 4 faktör toplam değişkenin yüzde 52 sini açıklamıştır. Bu faktörler için iç tutarlılık katsayılarının daha kuvvetli olduğu gözlenmiştir. Alfa = .78 a arasında = .90. şeklinde değişmektedir. Cronbach'ın alfa katsayısı tüm ölçekler için (alfa=.91) yüksek olduğu bulunmuştur. Bu yüksek güvenilirlik tahminleri, düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarına yansımıştır. 42'den 62'ye pişmanlık için, 64'den 78'e umut için, 49'dan 75'e hiçlik için ve 46'dan 70'e aktivasyon için. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları tüm ölçek için .34 ve .63 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Dört faktörün korelasyonları ve yaş ile birlikte toplam puanı hesaplanmıştır. Sonuçlar ontolojik iyi oluş ölçeği faktörünün puanlarının zayıf olduğunu yaş ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bunlar dışında; N = 549; GFI iyilik indeksi, AGFI düzeltilmiş iyilik indeksi, RMSEA yaklaşımın kök-ana- kare hatası, CFI karşılaştırılmalı indeks, CI güvenilirlik aralığı Aktivasyon için; $r = .10$ pişmanlık için ($p < .05$), $r = .22$ hiçlik için ($p < .01$), $r = -.12$ umut için ($p < .01$), $r = .018$ aktivasyon için ($p > .05$), ve $r = .063$ toplam OWBS skoru için ($p > .05$). Sonuçlar olarak, t testi kadın erkek katılımcılar arasında anlam farkı olup olmadığını anlamak için OWBS puanları üzerinde yürütülmüştür. Sonuçlar gösterdi ki t değeri olarak belirtilen 2.36 ($p < .05$) aktivasyon için ($M = 15.03$; $SD = 4.32$) erkeklerin puanları kadınların puanlarından daha yüksektir ($M = 14.14$, $SD = 4.32$). Diğer taraftan t değeri olarak belirtilen (2.04 $p < .05$), umut için ($M = 12.12$; $SD = 5.66$) erkeklerin puanları kadınların puanlarından daha düşüktür. ($M = 20.09$; $SD = 5.84$)

2.3.4.2 Çalışma Üç Tekrar Testi Güvenirliği

Örnek çalışma 2den rastgele seçilen 57 üniversite öğrencilerinden oluşmuştur (ana yaş = 22.56; 31 kadın, 26 erkek). Hepsi gönüllü olarak katılmıştır. Test tekrar-testi güvenilirliği 2 haftalık aralıklarla yapılmıştır. Toplantı ölçeği kolektif idare edilen tekrar test prosedürü için öğrencilerle gerçekleştirilmiştir.

2.3.4.3 Sonuçlar

Test-tekrar test güvenilirliği alt ölçekleri arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson çarpım-moment korelasyon katsayısı kullanılarak yapılmıştır. Bu sonuçlar test-tekrar test güvenirlığının ölçek için .75, pişmanlık için .92, aktivasyon için .72, hiçlik için .70, ve umut için .90 olduğunu ortaya koymuştur (Şimşek ve Kocayörük, 2012).

2.3.5 Yaşam Doyumu Ölçeği (Life Satisfaction Scale)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 'kesinlikle katılmıyorum' (1) ile 'kesinlikle katılıyorum' (7) arasında değişen Likert tipinde 5 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte işaretlenen seçeneklerin değerleri toplanarak genel bir puan elde edilmektedir. Ölçeğin orijinalinin puanlamasında yüksek ve düşük yaşam doyumuna sahip olanları belirlemek için grubun aritmetik ortalaması kullanılmaktadır. Aritmetik ortalamanın üzerinde olanlar yüksek yaşam doyumlu, aritmetik ortalamasının altında olanlar düşük yaşam doyumlu, olarak belirlenmektedir. Kökler (1991), Ölçeğin üç hafta ara ile uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0.85 olduğunu belirlemiştir. Yetim (1991) ise düzeltilmiş split-half değerini 0.75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise 0.78 olarak belirlemiştir. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Alpha = .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Yaşam doyumunu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan puanın düşük olması yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

2.4 İşlem

Uygulama ile ilgili olarak üniversite öğrencilerine, araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılara öncelikle, çalışmayla ilgili genel bilginin verilmiş olup, çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığını, sözel olarak onam formunun açıklandığı ve ölçekleri doldururlarken uymaları gereken kurallar açıklanmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi toplama formu, otantiklik ölçeği, kısa semptom envanteri, ontolojik iyi oluş envanteri ve son olarak yaşam doyumu ölçeği olmak üzere 4 tane ölçek verilmiştir. Ölçeklerin tamamlanması yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmüştür. Yapılmış olan uygulamanın ardından, ölçekler tek tek gözden geçirilerek, boş bırakılan, eksik ya da yanlış cevaplandırılan ölçme araçları araştırmaya dahil edilmemiştir.

2.5 Verilerin Çözümlemesi

Bu çalışma Yapısal Eşitlik Modeli kullanılarak analiz edilmiştir. Bu çalışmada Anderson ve Gerbing'in (1988) yöntemi kullanılarak yapısal model öncesinde ölçme modeli kullanılmıştır. Verilerin çözümlemesinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Model testinde LISREL programı kullanılmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

195 kadın 105 erkek olmak üzere araştırmaya toplam 300 kişi katılmıştır. Katılımcı yaşları 19 ile 30 yaş ($M=23.24$, $Sd= 3.55$) arasında değişmektedir.

3.1 Ölçme Modeli

Yapısal eşitlik modeli analizleri ölçme modeli ve yapısal modelden oluşur. Yapısal eşitlik modeli test edilmeden önce ölçme modelinin verilere uyumunu anlamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılır. Ölçme modelinde, her bir örtük değişkenin hangi maddeler ile ölçüleceği belirlenir ve sonrasında test edilir. Bu çalışmada kullanılan dört örtülü değişken: Otantiklik, Ontolojik İyi Oluş, Mutluluk ve Depresyondur. Çalışmadaki örtük değişkenler, bu değişkenleri ölçmek için kullanılan maddelere yapılan faktör analizleri sonuçlarına göre tanımlanmıştır. Otantiklik örtülü değişkeninin gözlenen değişkenleri; yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantik yaşam'dır. Otantiklik örtülü değişkeni gözlenen değişkenlerin faktör analizleri sonucunda belirlenen faktörlerin toplam puanları sonucu elde edilmiştir. OWB örtülü değişkeni de gözlenen değişkenlerin faktör analizleri sonucunda belirlenen faktörlerin toplam puanları sonucu elde edilmiştir. OWB' nin gözlenen değişkenleri; aktivasyon, hiçlik, umut ve pişmanlıktır. Tek boyutlu olduğu belirlenen Mutluluk ve Depresyon değişkenlerinin boyutları için madde parselleme yöntemi kullanılmıştır. Mutluluk değişkeni Yaşam Doyumu ölçeği iki parsele ayrılarak, Depresyon örtülü değişkeni ise Kısa Semptom Envanteri depresyon alt ölçeği üç parsele ayrılarak oluşturulmuştur.

Parselleme yöntemi tek boyutlu olan yapıların daha az ve güvenilir göstergeler ile tanımlanması ilkesine dayalıdır. Bu yöntemde, maddelerin madde toplam korelasyonu yüksekten düşüğe göre sıralandıktan sonra, maddeler her bir parsele dengeli şekilde atanır. Bu çalışmada depresyon örtülü değişkenini tanımlamak için üç, mutluluk örtülü değişkenini tanımlamak için ise iki parsel tanımlanmıştır. Bu yöntem kullanılarak tanımlanan ölçme modeline doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

Tablo 1. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			114.59	
Sd			47	
χ^2 / sd	2	6	2.44	Kabul Edilebilir
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	.071	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.95	İyi Uyum
NNFI	.95<NNFI<1	.90<NNFI<.95	.96	İyi Uyum
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.97	İyi Uyum
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.94	Kabul Edilebilir

Tablo 1’de görüldüğü üzere elde edilen değerler modelin genel olarak iyi bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Veriler söz konusu ölçme modelini yeterli bir şekilde desteklemektedir. Ölçme modelinin parametre değerleri Tablo 2’ de verilmektedir.

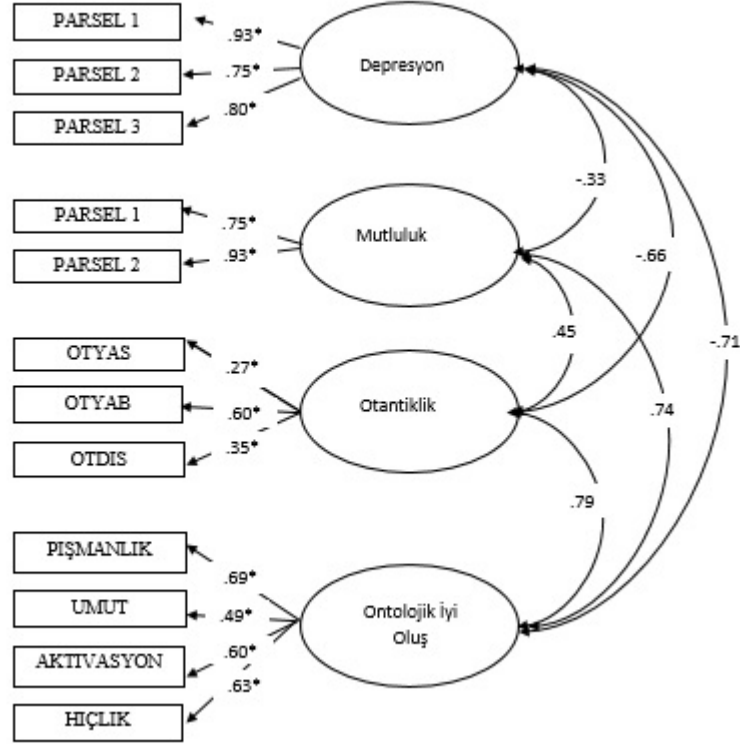
Tablo 2. Ölçme modeli için parametre değerleri.

Örtük Değişkenler / Gözlenen Değişkenler	Standart Yükler	t-değeri	R ²
DERPRESYON			
Parsel1	.93	19.15*	.86
Parsel2	.75	14.25*	.56
Parsel 3	.80	15.42*	.64
MUTLULUK			
Parsel1	.75	12.79*	.56
Parsel2	.93	16.01*	.86
OTANTİKLİK			
Otyas	.27	3.71*	.07
Otyab	.60	7.00*	.36
Otdıs	.35	-4.75*	.12
ONTOLOJİK İYİ OLUŞ			
Pişmanlık	.69	12.03*	.48
Umut	.49	8.02*	.24
Aktivasyon	.60	-10.03*	.36
Hiçlik	.63	10.68*	.40

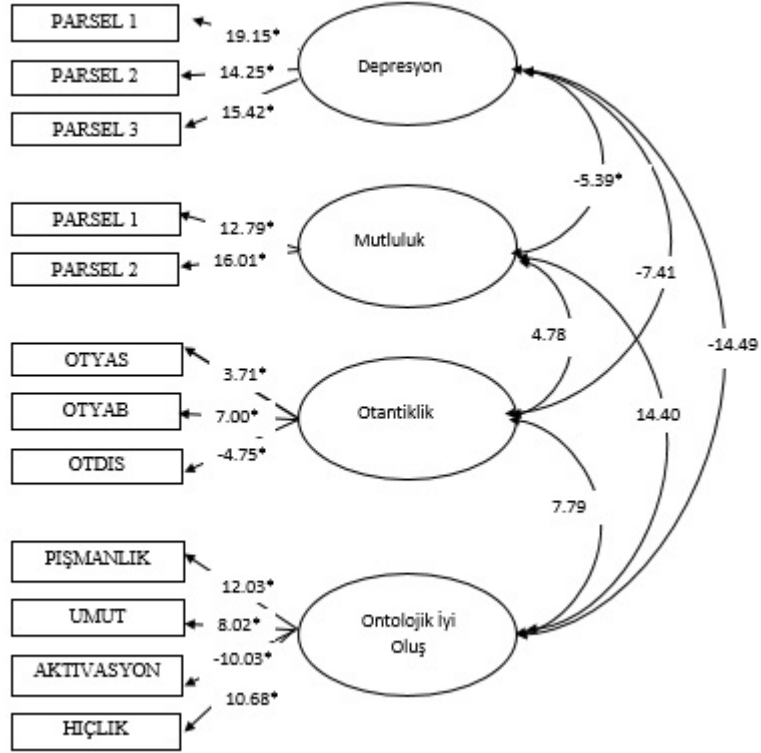
Notlar: R² = Gözlenen değişkenlerde açıklanan varyansın miktarı.

* p < 0.01

Tablo 2 ölçme modelinin faktör yük değerlerini göstermektedir. Genel olarak tüm modelde açıklanan varyans miktarı .07 ile .86 arasında değişmektedir. Parametre değerleri t değerlerinin yüksek olmasına yol açmıştır. Şekil 1 ve tablo 2 de belirtildiği üzere tüm t değerleri .01 düzeyinde anlamlı çıkmıştır.



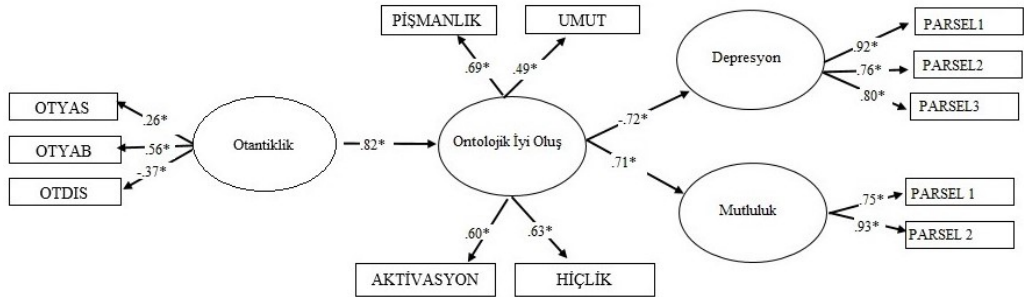
Şekil 1. Ölçme Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri
Not: * $p < .05$



Şekil 2. Ölçme modeline ilişkin t değerleri
Not: *p<.05

3.2. Yapısal Modele İlişkin Analiz Sonuçları

Ölçme modelinin test edilmesinin ardından değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik olarak yapısal model test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur. Modeldeki tüm parametre değerlerinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Şekil 3).



Şekil 3. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Parametre Değerleri
Not: *p<.05

Bulgular araştırmanın hipotezinin desteklemektedir. Modelin veriler tarafından desteklenip desteklenmediğine ilişkin olarak hesaplanan uyum iyiliği istatistikleri ise Tablo 3’de verilmektedir.

Tablo 3. Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			121.42	
Sd			49	
χ^2 / Sd	2	6	2.48	İyi Uyum
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.10	.073	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.94	Kabul Edilebilir
NNFI	.95<NNFI<1	.90<NNFI<.95	.96	İyi Uyum
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.97	İyi Uyum
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.93	Kabul Edilebilir

Aracılık etkileri LISREL programı tarafından hesaplanan dolaylı etkilere ilişkin t değerlerine bakılarak yorumlanmıştır. Otantikliğin mutluluk ve depresyon arasındaki ilişkiye ontolojik iyi oluşun aracılık ettiği anlaşılmaktadır.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Tartışma bölümü altı alt bölümden oluşmaktadır. İlk kısımda araştırmanın hipotezine ilişkin bulgular değerlendirilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın ayrımsallaşma-bireyselleşme değişkenine göre araştırmada diğer değişkenlerin incelenmesine yer verilmiştir. Üçüncü bölümde üniversite öğrencilerinin ailelerinden uzak olma, sosyo ekonomik durum, uyum sorunu değişkenlerine göre incelenmesi değerlendirilmiştir. Dördüncü bölümde otantiklik ve iyi oluş değişkenlerinin kültürler arasındaki ilişkisinin tartışılması yer almıştır. Beşinci bölümde araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiş olup Altıncı bölümde gelecek araştırmalar için öneriler belirtilmiştir.

4.1 Araştırma Modeline İlişkin Verilerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmanın amacı, otantiklik ile ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde iyi oluşun aracı rolü olup olmadığını saptamaktır. Araştırma örneklemini Arel Üniversite'si Tepekent ve Sefaköy kampüslerinde 2014-2015 eğitim yılı bahar güz döneminde üniversitenin farklı fakültelerinin farklı sınıflarında eğitimlerine devam eden 195 kadın 105 erkek olmak üzere 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. 19-30 yaş arasındaki bireylere ölçekler dağıtılmıştır. Verilerin toplanması amacıyla ölçekler öğrencilere uygulanmıştır. Öncelikle katılımcı öğrencilerden otantiklik ölçeği, kısa semptom envanteri, yaşam doyumu ölçeği ve ontolojik iyi oluş ölçeği olmak üzere toplam dört ölçeğin doldurulması istenmiştir. Ardından araştırmada ortaya sunulan hipotezi test etmek amacıyla model oluşturulmuştur. Çalışma yapısal eşitlik modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise otantikliğin mutluluk ve depresyon arasındaki ilişkiye ontolojik iyi oluşun aracılık ettiği anlaşılmaktadır.

Bu çalışmada üzerinde durulan kavramlardan ilki otantiklik ve iyi oluş kavramlarıdır. Otantiklik felsefi bir kavram olarak ilk kez Heidegger tarafından kullanılmıştır (Özkanlı, 2011). İyi oluşun küresel yapısı yoktur. İyi oluşla bağlantılı olarak vurgulanan bir kavram otantikliktir. Yapılan araştırmalarda iyi oluşla bağlantılı olarak kişinin gerçek benliği (true self) ile düzgün bir şekilde

yaşamının üzerinde durmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Buna göre belirli bir iyi oluş düzeyine ulaşmak için kişilerin otantik (authentic) olmaları gerekmektedir. İnsancıl ve varoluşsal yaklaşımlara (May, 1981; Rogers, 1964; Yalom 1980) göre de otantik bireylerin iyi oluşlarının anlaşılması açısından büyük önem taşımaktadır. Otantiklik, iyi oluşun önemli faktörlerinden biri olarak görülmekte (Horney, 1951; May, 1981; Rogers, 1961; Winnicot, 1965; Yalom, 1980) ve otantik olmama durumu psikopatoloji ile bağdaştırılmaktadır. Gül'ün (2010) Mersin Üniversitesi'nde 2009-2010 eğitim yılı bahar döneminde üniversitenin farklı sınıflarında eğitimlerine devam eden 156 erkek ve 161 kız olmak üzere toplam 317 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada ise kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dışsal etkilenme parçalarından oluşan otantiklik kişinin psikolojik iyi olma durumu ile de yakından ilgili olduğu saptanmıştır. Ek olarak danışma psikolojisi başta olmak üzere otantiklik kavramı ile ilgilenen diğer alanlarda otantiklik ile psikolojik iyi olma arasında önemli bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir (Kernis ve Goldman, 2005; Wood ve ark, 2008; Lopez ve Rice, 2006). Bu bağlamda, bu araştırmanın sonuçları ile Gül'ün (2010) yapmış olduğu çalışma tutarlılık göstermektedir.

Otantiklik ve iyi oluş arasında aracılık rolü olup olmadığına dair İlhan ve Özdemir'in (2013) yapmış olduğu çalışmada ise Kernis ve Goldman, çalışmalarında otantikliğin öznel iyi oluş, özsaygı ve özerklikle yakından ilişkili olduğunu, alan yazında otantiklikle ilgili yapılan çalışmalar da benzer sonuçlara ulaşıldığını, örneğin Robinson, Lopez ve Ramoz (2012) otantiklikle öznel iyi oluş ve yaşam doyumu arasında güçlü ilişkiler bulmuş olduğunu, Robinson ve arkadaşları çalışmalarında Wood ve arkadaşlarının ölçeğinin öznel iyi oluşu farklı ilişkilerde otantikliği ölçmek için geliştirilen ilişkilerde Otantiklik Ölçeğinden (Robinson ve arkadaşları, 2012) daha fazla yordadığını belirtmişlerdir. Yine aynı konuda yapılan bir çalışmada (Ryan ve ark., 2005) otantik bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptadıklarından bahsetmişlerdir. Bu bağlamda, bu araştırmanın sonuçları ile İlhan ve Özdemir'in (2013) yapmış olduğu çalışma tutarlılık göstermektedir. Neff ve Suizzo (2006) 'nun Avrupa kökenli Amerikalılar ile Meksika kökenli Amerikalılar arasında otantiklik ve iyi oluş arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında ise Meksika kökenli Amerikalılar için otantiklik ve ilişkiyel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğunu meydana çıkarmışlardır. Bu bağlamda,

bu araştırmanın sonuçları ile Neff ve Suizzo (2006)'nın yapmış olduğu çalışma tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmada üzerinde durulan kavramlardan ikincisi ise ruh sağlığı ve iyi oluş kavramıdır. Ruh sağlığı, kişinin kendi yetilerinin farkına vardığı, günlük hayatın stresiyle baş edebildiği, üretken ve verimli çalışmalar yapabildiği içinde bulunduğu topluma uyum içerisinde çeşitli katkılarda bulunabildiği bir tür iyi olma durumu olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2005). Hedonizmle ilgilenen psikologlar, hayatın tüm iyi/kötü unsurları hakkındaki yargılamaları içeren iyi oluşun öznel mutluluktan oluştuğuna inanırlar ve bu mutluluk bireylerin hedeflediklerini ya da değerli sonuçları elde etmesinden oluşabilir. İkinci teori olan ödemonya (mutluluk) ya da psikolojik iyi oluş insanın işleyişine ya da kendini kanıtlamasına odaklanır. Ryff ve Keyes mutlu ve memnun olmaktansa zihinsel olarak iyi olmanın daha önemli olduğuyula ilgili hipotez oluşturmuşlardır.

Üzerinde durulan üçüncü ve son kavram ise yaşam doyumu ve iyi oluş kavramlarıdır. Yaşam doyumu, bir bireyin yaşamını anlama ve geleceğiyle ilgili düşünme şeklidir. Yaşam doyumu denildiğinde genel olarak tüm yaşantıdaki doyum anlaşılmaktadır. Moral, mutluluk, benlik saygısı vb. değişik açılardan iyi olma halini belirtmektedir (Neugarten ve ark., 1961).Yapılan bir araştırma sonuçları psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) ve olumlu duygu arasında pozitif yönde, olumsuz duygu ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Ryff, 1989; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bireylerin yaşam doyumu ve olumlu duygu yaşama düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleride artmakta, olumsuz duygu yaşama düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Yaşam doyumu ile ruh sağlığı ilişkilerinde iyi oluşun aracılık rolü ile ilgili Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci, Keçe'nin (2007) 2005-2006 öğretim yılında Süleyman Demirel Üniversitesi'nin değişik bölümlerinde okumakta olan 224 kız 129 erkek olmak üzere toplam 373 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmada öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu Amerika ve Avrupa Birliği ülkelerinde yakından izlenmekte ve ulusal sosyal politikaların bireyler üzerindeki etkisini değerlendirirken bu verilerden faydalanılmakta olduğu görülmüştür.

Öznel iyi oluş düzeyi ve yaşam doyumu ile yaşam süresi, öznel sağlık algısı, üreticilik, iş doyumu (Diener ve Seligman, 2004), insan hakları (Diener ve ark., 1995), bireylerdeki güven duygusu arasında pozitif bir korelasyon olduğunu belirtmektedir. Diğer yordayıcılar arasında yer alan etkenlerden, öğrencinin kendisine göre ekonomik durumu iyileştikçe, kendisine göre ruh sağlığı ve iş beklentisi arttıkça yaşam doyumu artmaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın sonuçları ile Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçe'nin (2007) yapmış olduğu çalışma tutarlılık göstermektedir.

4.2 Ayrımsallaşma Bireyselleşme Değişkenine Göre Araştırmada Diğer Değişkenlerin Tartışılması

Mahler'in kuramı, yenidoğanların ve küçük bebeklerin dış dünyaya göre ayarlanmadan doğduklarına dikkati çekerek, insan yavrusunun biyolojik doğumu ile psikolojik doğumunun birbiriyle çakışmadığını ileri sürmektedir (Mahler, 1974). Psikolojik doğumu, ayrı bir birey durumuna gelmek, ilkel de olsa ilk basamak düzeyinde kendi kimliğini kazanmak olarak tanımlayan Mahler, küçük bebek ile psikotik çocuğu birbirine benzetir. Mahler'e göre ikisinin de psikolojik doğumları gerçekleşmemiştir. Küçük bebek için bu henüz gerçekleşmemiştir, psikotik bebek için ise gerçekleşmesi sekteye uğramış, başarısızdır (Mahler, 1968). Mahler ve arkadaşları normal gelişimin basamaklarından üçüncü sırada yer alan ayrılma-bireyselleşme dönemi ve otantiklik arasında ortak yönler çok fazla bulunmaktadır. Ayrılma-bireyselleşme dönemi; ayrılma alt dönemi (5-9. aylar), alıştırmaya alt dönemi (9-15. aylar), yeniden yaklaşma alt dönemi (15-24. aylar) ve bireyliğin sağlamlaşması ve duygusal nesne sürekliliğinin başlangıcı (24-36. aylar ve ötesi) alt maddeleriyle açıklanmıştır. Ayrılma (differentiation) alt dönemi; çocuğun kabuğunu kırmasının davranışsal belirtisidir. Çevreyi tarama davranışı bebeğin kendi bedeniyle annenin bedeninin ayırmasına yardımcı olur. Altıncı ve yedinci aylarda annenin yüzünün ve gözlük, kolye gibi üzerinde bulunan cansız nesnelerin elle dokunma ve bakma yoluyla araştırılması doruk noktasına ulaşır, ce-e oyunları başlar. Ayrılma alt döneminin yedinci ve sekizinci aylar gibi ilerleyen aylarında kendisini anneden uzağa itme, ayaklarının dibinde oynamak üzere annenin kucağından kalkarak yere inme gibi davranışlarla fizik ayrılma denemelerinin başladığı görülür. Artık bebek tam bir bağımlılık içinde değildir.

Kendi bedenini kullanarak aktif olarak haz alır, ayrıca haz ve uyarılma için aktif olarak dış dünyaya yönelir (Mahler ve McDevitt, 1989). Ayrılma-bireleşmenin bu ilk dönemlerinde, bebekler, bedensel anlamda ilk kez ana kucağından uzaklaşmak üzere adım atarlar. Bu durum bebeğin aslında otantikliğe de attığı ilk adımdır, anneye bağlı olmadan, içinden geldiği gibi davranmaya başlamaktadır. Bu durum artık bebeğin bireyselleştğini göstermektedir. Davranışın sonucu ise bebeğin gelecek davranışlarına yön vermektedir. Böyle düşünüldüğünde otantiklikle bireyselleşmenin arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bebekliğinde bireyselleşmesini kazanamamış bireyler gelecekteki yaşamlarında otantik olamayabilirler. Bu durum Türkiye'deki anne-babaların çocuk yetiştirme tutumlarına vurgu yapmaktadır. Anne ve babaların çocuk yetiştirme tutumları demokratik tutum, otoriter tutum, aşırı kollamacı tutum, ilgisiz-kayıtsız tutum, tutarsız tutum, izin verici tutum olmak üzere altı kategoride incelenmektedir (Durmuş, 2006).

Aşırı korumacı davranan aileler, çocukları sürekli kendilerine muhtaçmış gibi davranmaktadırlar. Bu tip anne ve babalar, çocukları hep düşman bir çevre içerisindeymiş gibi davranmakta ya da çocuklarının kendi başına birşey beceremeyeceğini düşünmekte ve bu yüzden çocuklarına aşırı derecede düşkünlük göstermektedirler (Durmuş, 2006).

Aşırı korumacı tutumla yetiştirilen çocukların ileri yaşlarda etrafına bağlı yaşadığını, toplum içerisinde kendi başına iş yapma cesareti gösteremediğini ve anne babadan ayrı kalmak istemeyip ileriki yaşlarda bile sürekli anne babasının yanında olmak istediğini göstermektedir (Hellman, 2009).

Aşırı korumacı ailede yetişen bebek ilerde otantik davranmayabilir. Annesinden babasından ayrışamayabilir. Aşırı ilgiye alışan ve sürekli merkezde olmaya alışan çocuk, onu koruyan bireyler olmadığında kendisini yalnız, çaresiz, hiçbirşey yapamaz durumda hissedebilecektir. İleri ki yaşlarında bu durum depresyona sebep olabilmektedir. Anne ve babaların özellikle kız çocuklarına karşı daha koruyucu bir tutum içinde olmaları, çocukların kendilerini savunmalarını bile etkileyebilmektedir. Aşırı korumacı davranan aileler çocuklarının benliklerini ifade edememesine sebep olmaktadır (Yavuzer, 2001).

Otoriter tutuma sahip olan anne babalar, çocuklarına karşı katı, otoriter bir tutum içinde yaklaşır. Çocuğa sağlanan haklar en aza indirgenmiş durumdadır.

Anne babası tarafından bu tür bir duruma maruz bırakılan çocuklar; çekingen, içine kapanık, hata yapmaktan korkan, aşırı hassas kişiliğe sahip olmaktadır.

Otariter tutuma sahip olan anne babalar katı bir disiplin anlayışı sergilemektedirler. Kendilerini toplumsal otoritenin temsilcisi olarak görürler. Bu nedenle çocuğun tüm kurallara itiraz etmeden uymasını isterler. Çocuğun kendi kendisini yönetmesine, kendi kendine kararlar almasına müsaade etmezler. Bu durum çocuğun bireyleşmemesine sebep olmaktadır. Bireyselleşmemiş bireylerin ileri ki yaşamlarında kendi kendine kararlar alamayabileceği, içinden geldiği gibi davranamayabileceği öngörülmektedir. İçinden geldiği gibi davranamayan bir bireyin ise depresyona girme ihtimalinin yüksek olduğu düşünülmektedir (Kaya ve ark., 2012).

Başka bir hipotez ise; ailesinden uzak olan, üniversitede öğrenim gören, sosyo ekonomik düzeyi yüksek bireylerin otantik olabildikleriyle ilgili düşünce bulunmaktadır.

Eğer kişi, ailesinden uzaksa, sosyo ekonomik düzeyi yüksekse ve otantik olabiliyorsa yani içinden geldiği gibi davranabiliyorsa depresyona girmez. Fakat kişi ailesinin yanında olup, sosyo ekonomik düzeyi düşükse ailede aşırı korumacı davranıyorsa ve kişi otantik olamayabilir bunun sonucunda depresyona girebilir, bireyin otantik olamaması depresyona girmesine sebep olabilmektedir. Bu yüzden farklı bir şehirde yaşamak, sosyo ekonomik düzey otantikliğe sebep olmaktadır.

Ailenin aşırı korumacı davranması ise otantik olmamaya ve depresyona sebep olmaktadır. Ailede başlayan aşırı koruyucu tutumun üniversite yıllarında da devam ettirilmesi, gençlerin özerk bir benliğe erişmelerini etkileyebileceği gibi, hayatı öğrenmelerini, iyiyi kötüyü ayırt etmelerini de geciktirmektedir. Ayrıca benlik gelişim süreçleri de olumsuz etkilenmektedir. İlerde kendilerine güvenen anne ve baba olabilmeleri ve çalışma hayatında özgüvene sahip çalışan olabilmeleri için aşırı korumacı tutumdan kaçınılmalıdır (Arlı, 2013).

Mahler'in Alıştırma alt dönemi; Ayrılma ve bireyliğinin farkına varma yönünde ilk adımların atılması için birbiriyle ilişkili en az üç gelişme gereklidir.

- Beden ayrımlaşması, özellikle sınır duygusunun oluşumu

- Anne ile özel bağı kurulması
- Anne ile yakınlık içinde özerk ego aygıtının olgunlaşması ve işlemesi (özerk, ego aygıtı; bellek, algı gibi çatışmaların dışında kalıp gelişen ego işlevlerini içerir).

Erken alıştırma alt döneminde gelişen hareket yetisi çocuğun dünyasını genişletir. Görülecek, işitilecek, dokunulacak bir sürü şey vardır. Kimlik oluşumu yönünden özel önem taşıyan nokta, bu aktivitelerin uyarıcı etkisiyle beden sınırlarının gelişmesi ve beden parçalarının ve beden kendisinin (body self) daha çok farkına varılmasıdır. Çocuğun kendi yeteneklerine, yapabildiklerine ve gittikçe genişleyen büyüyen dünyasına yöneliktir. Narsizim doruk noktasındadır (Mahler ve McDevitt, 1989).

Alıştırma alt döneminin doğası yalnızca iç etkenlere değil, annenin tutumuna da bağlıdır. Bazı anneler alıştırma yapmayı, bağımsızlığı ve özerk olmayı teşvik eder. Bazıları ise engeller. Bunlar yakın simbiyotik ilişkiyi sürdürmeyi yeğlerler ya da çocuğu kapasitesinin üstünde olanı yapmaya zorlarlar. Eğer koşullar elverişli ise, yeni duyuşal yaşantılar tadına doyumaz deneyimler haline gelir ve çocuğun ilerlemesini sağlarlar.

Yeniden yaklaşma alt dönemi; İki ayak üstünde serbest hareket edebilmesi ve sembollerle düşünebilmenin başlaması nedeniyle çocuk kendi ayrılığını iyice fark etmektedir. Aynı zamanda devamlı genişleyen ve karmaşıklaşan iç ve dış gerçeklerle başa çıkmak zorundadır. Göreceli olarak annenin varlığını unutmuşcasına davranmanın yerini aktif yaklaşma davranışı alır. Yeni kazandırdığı becerileri ve deneyimlerini anneye paylaşma isteğı, sevgi gereksinimi ve annenin nerede olduğı ile sürekli ilgilenme belirgindir. Hareketlilik ve çevreyi araştırma ile uğraş ve bunun getirdiğı coşku azalmıştır. Çocuk daha önce az çok kayıtsız kaldığı vurup çarpmalara, düşmelere duyarlı hale gelmiştir, hatta arada bir ayrılığının birden bire farkına varması bile moralinin bozulması için yeterlidir. Bu sırada en çok zevk aldığı şey sosyal etkileşimlerdir (McDevin ve Mahler, 1989). Bu alt dönemde çocuk cinsel farklılıkları da görmeye başlar. Gerek kızlarda, gerek erkeklerde cinsel farklılığın keşfi çocuğun kendi bedeninin farkına varmasını artırır. Çocuk

giderek bedenini kendi malı olarak görmeye başlar. Giydirilirken ya da bezi bağlanırken edilgin durumda kalmayı reddeder, hatta kendisini hazır hissetmedikçe birinin sarılmasına, öpmesine bile karşı koyar (Mahler ve ark., 1975).

Bireyliğin sağlamlaşması ve duygusal nesne sürekliliğinin başlangıcı; Bu alt dönemdeki çocuk (iz yönünden ele alındığında oldukça ileri bir ego yapılanması gösterir. Ayrıca anne-baba isteklerinin içselleştirilmesine ilişkin kesin işaretler vardır. Bunlar süperegö öncüllerinin oluşumunu gösterir. Libidinal nesne sürekliliğinin gelişmesi oldukça karmaşık bir süreçtir. Ama genede çoğunlukla üç yaşındaki normal bir çocukta nesne sürekliliği yeteri kadar sağlanmıştır ve Freud'a göre üç yaş çocuğu ana okuluna gitmeye hazırdır (Mahler ve ark., 1975). Ayrılma-bireyleşme sürecinin bu dördüncü alt dönemi ilk üç alt dönemden farklıdır. Çünkü sonu açıktır, yani belli bir noktada sonlanmaz. Bu dönemde sözel iletişim, hayal kurma, gerçeği değerlendirme gibi karmaşık bilişsel işlevler ortaya çıkar. Büyüklerin isteklerine etkin olarak karşı koyma, özerklik isteği (birçok zaman hala gerçekçi olmayan biçimde) sürmektedir. Yineleyici hafif ya da ılımlı karşı koyuculuk (negativizm) bu dönemin özelliklerindedir ve kimlik duygusunun gelişmesi için gerekli gibi görünmektedir. Ayrıca daha önce de belirtildiği gibi çocuk temel olarak anal ve erken fallik dönemden geçmektedir. Önceden yaşanmış ve yaşanmakta olan olaylar üç yaş çocuğunun birey olma şeklini ve derecesini belirlemektedir. Tuvalet eğitimi ile ilgili sorunlar ve anatomik cinsel farklılığın anlaşılması bazı güçlükler yaratabilir. Anatomik cinsel farklılık küçük kızın narsisizmi için bir darbe, küçük oğlanın beden bütünleşmesi için ise bir tehlikedir (Mahler ve ark., 1975).

4.3 Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinden Uzak Olma, Sosyo Ekonomik Durum, Uyum Sorunu Değişkenlerine Göre İncelenmesi.

Üniversite de öğrenci olmak, üniversite kazanılan şehirde aileden uzak yaşamak, öğrencilerde kaygı ve stres üretecek bir ortamın oluşmasına sebep olmaktadır. Üniversite öğrencisi, ne yetişkindir, ne de çocuktur. Genellikle çocukluktan gençliğe ve yetişkinliğe geçme döneminin sıkıntılarını yaşayan bir bireydir. Üniversite öğrencileri kendi kimliklerini bulma, çocukluk döneminin

değerleri yerine toplum değerlerine uyum sağlama, daha geniş toplumsal toplum değerlerine uyum sağlama, daha geniş toplumsal ve evrensel değerleri benimseme ve sosyal olgunluğa erişme durumundadırlar (Çuhadaroğlu, 1989).

Ailesinden uzak olan bireylerin uyum sorunu yaşadıkları görülmektedir. Bu durum bireyin iyi oluşunu etkilemektedir. Çevresine karşı uyum sağlayamayan üniversite öğrencileri ailelerinden ayrışamayan bireyler olabilir, ayrımsallaşma ve bireyselleşme sağlayamayan bireylerin üniversite yaşamlarında uyum sorunu yaşadığı görülmektedir. Çevresine uyum sağlayamayan bireylerin ise depresyona girme ihtimalinin yüksek olduğu görülmektedir.

Özdemir (1985), üniversite öğrencilerinin sorunları konusunda yaptığı araştırmada öğrencilerin en çok vurguladıkları problemin okul, başarı, gelecek, aile, kız-erkek arkadaşlığı sorunlarının izlediğini, öğrencilerin ruhsal bozukluklarına ilişkin olarak, yüksek öğrenim gençliği arasında karşılaşılan ruhsal bozukluklar içinde 'kimlik kargaşası' veya kimlik karışıklığından kaynaklanan uyum bozukluğunun olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan araştırmada öğrencilerinin % 80'inin akademik başarıda gerileme, depresif duygular, çabuk öfkelenme gibi ortaya çıkan belirtiler ve uyum bozuklukları olduğunu da desteklemektedir. Aile ile ilgili problem yaşayanlarla akademik ve mesleki problemler yaşayanların nevrotik ve depresif belirtilerinin daha çok olduğunu ifade etmektedir (Özdemir, 1985).

Tüm benliğini sergileyemeyen birey depresyona girebilir. Birey özgün bir şekilde davranırsa yaşamdan doyum alabilmektedir. Yaşam doyumunu bireyin psikolojik iyi oluş hali ile olumlu ilişkilidir. Araştırmalar, otantiklik seviyesinin düşük olmasının depresyona sebep olduğunu göstermektedir. Otantik olmayan davranışlar bireyin özgüvenini de etkilemektedir. Bu durum depresif semptomlara yol açmaktadır.

Yapılan araştırmalarda ekonomik durumları alt ve orta düzeyde öğrencileri kapsayan bir araştırmada öğrencilerin % 49.4'ü en önemli sorununuz nedir? Sorusuna 'ekonomik sorun' yanıtını vermiştir (Bilgin, 2001).

Bir araştırmada ise gelir azlığının üniversite öğrencilerinin başta gelen sorunlarından biri olduğunu % 43'ünün 51-250 tı arası parayla geçimlerini sürdürdüklerini % 6'sına ailelerinin para göndermedikleri saptanmıştır (Demir, Pala ve Baytekin, 2006).

Devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin gelir düzeyinin alt ve orta seviyede olduğu görölmektedir. Vakıf üniversitelerinin gelir düzeyi ise orta ve üst seviyededir. Araştırma vakıf üniversitesinde uygulanmıştır. Araştırmanın vakıf üniversitesinde uygulanmış olması öğrencilerin otantikliğine, iyi oluşuna, yaşam doyumuna vurgu yapmaktadır. İçinden geldiği gibi davranan bireylerin, yaşamdan doyum aldıkları, öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu görölmektedir. Fakat içinden geldiği gibi davranamayan bireylerin depresyona girebildiği görölmektedir. Bunun sonucunda ise akıl hastalıklarına karşı kendilerini koruyamadıkları gözlenmektedir.

Yapılan başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin % 5.7'sinin düşüncelerini söyleyemedikleri belirtilmiştir. Düşüncelerini söyleyememenin öğrencilerin sorunları arasında yer almaktadır (Şanlıer & Şener, 2001).

Bu durumda bireyin otantikliğini, iyi oluşunu, yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir. İçinden geldiği gibi düşüncelerini ifade edemeyen bireyler kendilerini özgün hissetmeyebilirler ve kısıtlanmışlık yaşayabilmektedirler. Bu durumun sonucunda ise birey mutsuz olabilir ve mutsuz olan birey bu durumun sonucunda depresyona girebilmektedir

4.4. Otantiklik ve İyi oluş Değişkenlerinin Kültürler Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Otantiklik batı kültüründe davranışlar arasındaki tutarlılık ya da kişinin davranışlarının durumdan duruma değişmemesinin pozitif bir özellik olduğu görölmektedir.

Toplulukçu kültürlerde ise yaşamını sürdüren insanların iyi oluşları için otantik olmanın çok fazla önemsenmediği görölmektedir. Bu toplumlarda bireylerin davranışlarını topluma göre ayarladıkları gözlenmektedir.

Kısacası batı kültürlerinde otantiklik psikolojik sağlığın göstergesidir. Fakat toplulukçu kültürlerde otantikliğin psikolojik sağlığın göstergesi olmadığı görölmektedir.

4.5 Kısıtlılıklar

Bu araştırma İstanbul ili sınırları içerisinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir vakıf üniversitesinde okuyan öğrencilerle sınırlıdır. Bu araştırma otantiklik, depresyon ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışma otantiklik ölçeği, ontolojik iyi-oluş ölçeği (ontolojical well-being), yaşam doyumu ölçeği ile sınırlıdır. Örneklem sadece bir vakıf üniversitesinin öğrencilerinden oluşmaktadır bu durum bulguların genellenmesi konusunda kısıtlılık yaratmaktadır.

4.6 Öneriler

Aynı çalışmanın devlet üniversitelerinde yapıp bulguların karşılaştırılmasının genelleme yapılabilmesi bakımından fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışma farklı yaş gruplarında tekrarlanabilir. Araştırmanın bulguları benzer özelliklere sahip öğrencilere genellenebilir.

Ayrıca otantiklik, depresyon, yaşam doyumu değişkenlerinin ontolojik iyi oluşla ilişkisinin çıkması ve yalnızlık, suçluluk-utanç, biriciklik değişkenlerinin ontolojik iyi oluşla ilişkisinin çıkmaması gelecekte araştırılabilecek bir konudur. Yani bazı değişkenler ontolojik iyi oluşla ilişkili çıkarken, bazılarının ilişkili çıkmaması gelecekte araştırılabilecek bir konu olabilir.

Ontolojik iyi oluş kavramı ile ilgili literatürde çok fazla araştırmanın olmaması ve kavramın alt yapısının çok güçlü olması sebebiyle üzerine daha fazla çalışma yapılabilir. Ayrıca örneklemin geliştirilmesi araştırmanın güçlülüğünü arttırabilir.

Bu çalışma tramva bağlamında ve obsesif kompulsif bozukluk kökenli çalışmalarda kapsamlı olabilir.

KAYNAKLAR

- Alin, A. (2010). Multicollinearity. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Computational Statistics*, 2(3), 370-374.
- Amenson, C. S., Lewinsohn, P. M. (1981). An investigation into the observed sex difference in prevalence of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(1), 1-13.
- Anderson, J. C., and D. W. Gerbing. (1988). Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-23.
- Arlı, E. (2013). Barınma Yerinin Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim ve Akademik Başarı Üzerindeki Etkilerinin Odak Grup Görüşmesi ile İncelenmesi. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*. 2, 173-178.
- Barrett-Lennard, G. T. (1998). Carl Rogers helping system: Journey and substance. London, UK: Sage.
- Bettencourt, B. A. & Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanisms for psychological need satisfaction within social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1131-1143.
- Bilgin, M., (2001). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ile Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi. 2(20), 18-25.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss. Vol. 1: Attachment (2nd Ed.). New York: Basic Books. (new printing, 1999, with a foreword by Allan N. Schore; originally published in 1969).
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine.

- Bronson, P. O., & Merryman, A. (2009). *Nurture shock: New thinking about children*. New York: Grand Central Publishing.
- Brown, L. M. (1998). *Raising their voices: The politics of girls' anger*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Browne, M. W., MacCallum, R. C., Kim, C., Andersen, B. L., & Glaser, R. (2002). When fit indices and residual variance are in conflict. *Psychological Methods, 7*, 403-421.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik (İ, Erguvan Sarıoğlu, Çev.)*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 538-549.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi SBE.
- Choi, I. & Choi, Y. (2002). Culture and self-concept flexibility. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 1508-1517.
- Chiles, J.A. Ben jamin A. H. Chan J. S. ve ark. (1990) Who smokes? Why? Psychiatric aspects of continued cigarette use among lawyers in Washington State. *Compr Psychiatry, 31(2)*: 176-184.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development, 77(2)*, 141- 152.
- Chan, A., Hannah, S. T. ve Gardner, W. L. 2005 'Veritable Authentic Leadership: Emergence, Functioning, and Impacts', *Monographs in Leadership and management, 3*, 3-41.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (T. Ergene, Çev.)*. Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Cohen, L. J. Test, M. A. Brown, R. L. ve ark. (1990) Suicide and schizophrenia: Data from a prospective community treatment study. *Am J Psychiatry*, 147(5): 602-607.
- Coşar, S. (2011). Otantik Liderlik Kavramı ve Ardılları Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*.Ankara: Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games. San Francisco: Jossey- Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
- Çuhadaroğlu, F. (1989). ‘Üniversite Gençlerinde Kimlik Bocalamaları’ Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları, Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi, Ankara, ss.35-41.
- Deci, E. L.,& Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior. New York: Plenum.
- Deci, E. L.,& Ryan, R. M. (1995). Human agency: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), Efficacy, Agency and Self-esteem (pp. 31-50). New York. Plenum.
- Deci, E. L.,& Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychology Inquiry* 11, 227-269.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuists: Human needs and the determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 1, 227-268.
- Deci, E. L.,& Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

- Derogatis, L.R. (1992). The Brief Symptom Inventory-BSI administration, scoring and procedures manual –II. USA, Clinical Psychometric Research Inc.
- Deniz, M.E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision making styles and decision self esteem: An investigation with Turkish University Students. *Social Behaviour and Personality*, 34(9), 1161-1170.
- Demir, A., Pala, ve Baytekin, H., (2006). Ziraat Fakülteleri Öğrencilerinin Sosyal Yapıları, Eğilimleri ve Sorunları Üzerine Bir Araştırma. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 259-267.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., ve Suh, E. M. (1999). National differences in subjective well-being. D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwarz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* 434-450. New York: Russell Sage Foundation.
- 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.,& Lukas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Levis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*(2nd ed, pp. 325-337). New York: Guilford.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Faktors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851-864.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The challenge of

defining well-being. *International Journal of Well-being*, 2(3): 222-225.

Doğramacı, M (1997) Yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin ruhsal semptomlarının ve benlik saygılarının incelenmesi. Yayınlanmamış lisans bitirme tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2005). Promoting mental health. World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse.

English, T.,& Chen, S. (2011). Self-concept consistency and culture: The differential impact of two forms of consistency. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 838-849.

Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik.

Ewen, R.B. (2003). An Introduction to Theories of Personality, Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., USA.

Fava, G.A., Rafanelli, C., Ottolini, F., Ruini, C., Cazzaro, M., Grandi, S., (2001). Psychological Well-Being and Residual Symptoms In Remitted Patients with Panic Disorder and Agoraphobia. *Journal of Affective Disorders*. 65, 185-190.

Fleeson, W.,& Wilt, J. (2010). The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? *Journal of Personality*, 78, 1353-1382.

Fouand, N.A., Guillen, A., Harris-Hodge, E., Henry, C., Novakovic, A., Terry, S. (2006). Need, awareness, and use of career services for college students. *Journal of Career Assessment*. 14, 407-420.

Gilligan, C. (1982). In a different voice. Cambridge: Harvard University Press.

Gilligan, C., Lyons, N. P., & Hammer, T. J. (1990). Making connections: The

relational worlds of adolescent girls at Emma Willard School. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Gloria, A.M., Hird, J.S. (1999). Influences of ethnic and non-ethnic variables on the career decision-making self-efficacy of college students. *The Career Development Quarterly*, 48, 157-174.

Goldman, B. M. & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5, 18-20.

Goldman, B. M. & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5, 18-20.

Goldman, B. M. & Kernis, M. H. (2001). Development of the Authenticity Inventory Unpublished data, University of Georgia.

Good, G. E., & Mintz, L. B. (1990). Gender role conflict and depression in college men: Evidence for compounded risk. *Journal of Counseling and Development*, 69, 17-21. doi: [10.1002/j.1556-6676.1990.tb01447.x](https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01447.x).

Grenville-Cleave, B. (2012). *Introducing Positive Psychology: A Practical Guide*. (Kindle edition). Australia: Icon.

Green, T. (2015). A methodological review of structural equation modelling in higher education research. *Studies in Higher Education*, 1-31.

Groebner, D. F., Shannon, P. W., Fry, P. C., & Smith, K. D. (2011). *Business statistics: a decision-making approach* (8 th ed.). Upper Saddle: Pearson Education, Prentice Hall.

Guignon, C. (2008). *Kimim Ben ? Otantik Olmak*, trc. Abdüllatif Tüzer, Lotus Yay., Ankara.

Gül, A. (2010). *Benlik Düzenleme Odakları, Otantiklik ve İlişkisel Benlik*

Ketlenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güriş S. & Astar, M. (2014). SPSS ile istatistik. İstanbul: Der yayınları.

Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci. S., Keçeci, D., (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*. 10, 14-27.

Hale, WD, Cochran CD, Hedgebeth BE ve ark. (1984) Norms for the elderly on th Brief Symptom Inventory. *J Consult Clin Psychol*, 52: 320-322.

Harter, S. Authenticity, (2002). C.R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*, London: Oxford University Press, 382-394.

Hambleton, R. K. & De Jong J. (2003). Advances in translating and adapting educational and psychological tests. *Language Testing*, 20, 127-134.

Harter, S., Marold, D. B., & Whitesell, N. R. (1992). Model of psychosocial risk factors leading to suicidal ideation in young adolescents. *Development and Psychopathology*, 4, 167-188.

Harter, S., Stocker, C., & Robinson, N. S. (1996). The perceived directionality of the link between approval and self-worth: The liabilities of a looking glass self-orientation among young adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 285-308.

Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., & Cobbs, G (1996). A model of the effectes of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*, 67, 360-374. Doi: 10.2307/1131819.

Harter, S., Marold, D. B., Whitisel, N. R., & Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*; 67, 360-374.

Harter, S., Waters, P. L., & Whitesell, N. R. (1997). Lack of voice as a

manifestation of false-self behavior among adolescents: The school setting as a stage upon which the drama of authenticity is enacted. *Educational Psychologist*, 32, 153-173.

Harter, S., Waters, P.L., Pettitt, L. M., Whitesell, N., Kofkin, J., & Jordan, J. (1997). Autonomy and connectedness as dimensions of relationship styles in men and women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 147-164.

Harter, S., Waters, P.L., Whitesell, N. R., & Kastelic, D. (1998). Level of voice among female and male high school students: Relational context, support and gender orientation. *Developmental Psychology*, 34, 892-901.

Hayes, A. F., & Cai, L. (2007). Using heteroskedasticity-consistent standard error estimators in OLS regression: an introduction and software implementation. *Behavior Research Methods*, 39(4), 709-722.

Hefferon, K., Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology*. New York: McGraw Hill.

Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1999). Culture, self-discrepancies and self-satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 915-925.

Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E., & Goldman B. M. (2008). Within person relationships among daily self-esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science*, 19, 1140-1145.

Hox, J. (2013). Multi level Regression and Multi level structural equation modeling. In T. D. Little (Eds). *The Oxford Handbook of Quantitative Methods in Psychology*. Vol: 2 Statistical analysis. Oxford library of psychology.

- Horney, K. (1951). *Neurosis and human growth*. London. Routledge.
- Hu, Y., Brown, S. S., Twigg, L. ve Weich, S. (2007). Can the 12-item general health questionnaire be used to measure positive mental health? *Psychological Medicine*, 37, 1005-1013.
- Işık, E. (2010). Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi temelli bir grup müdahalesinin Üniversite öğrencilerinin kariyer kararı yetkinlik ve mesleki sonuç beklenti düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana. Çukurova Üniversitesi SBE.
- Impett, E. A., Sorsoli, L., Schooler, D., Henson, J. M., & Tolman, D. L. (2008). Girls relationship authenticity and self-esteem across adolescence. *Developmental Psychology*, 44, 722-733. doi: 10.1037/0012-1649.44.3.722.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-48.
- İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T., Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5(40), 142-153.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kaya, A., Bozaslan, H. & Genç, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne-baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine Sosyal Kaygı Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.

- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquir*, 14, 1-26.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem, *Psychological Inquiry*, 1, 1-26
- Kernis, M. H., Goldman, B. M. (2005). Authenticity, social motivation and psychological adjustment. J. P. Forgas, K. D. William, S. M. Laham (Ed.), *Social motivation: Conscious and unconscious processes içinde* (ss. 210-227). USA: Cambridge University Press.
- Kernis, M. H.,& Goldman, B. M. (2006). A multi-component conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 283-357). New York: Academic press.
- Kernis, M. H.,& Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. doi: [10.1016/S0065-2601\(06\)3800-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)3800-9).
- Kernis, M. H.,& Goldman, B. M. (2006). A multi-component conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (ed), *Advances in experimental social psychology* (Vol, 38, pp. 284-357). New York: Academic Press.
- Keyes. C. L., Smotkin, D., Ryff, D.A.(2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007- 1022.
- Kring, A. Ve Bacharowski, J. A. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 575-599.
- Lambie, J. A.,& Marcel, A. J. (2002). Consciousness and the varieties of emotion experience: A theoretical framework. *Psychological Review*, 109(2), 219-259.

- Lopez, F. G. & Rice, K. G. (2006) Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 362-371.
- Lopez, S. J., Prosser, E. C., Edwards, L. M., Magyar-Moe, J. L., Neufeld, J. E., ve Rasmussen, H. N. (2002). Putting positive psychology in a multicultural context. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. 700-714. New York: Oxford University Press
- Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2, 407-432.
- Mahler, MS, Pine F, Bergman A. İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu. (Çeviri. AN Babaoğlu). İstanbul, 2003.
- Mahler, MS, La Perriere K. Mother-child interaction during separation-individuation. *Psychoanal Q* 1965; 34: 483-498.
- May, R. (1981). *Freedom and destiny*. New York: Basic Books.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. (2nd Ed.) Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Markus, H., MULLALLY, P. R., & Kitayama, S. (1997). Selfways: Diversity in modes of cultural participation. In U. Neisser & D. Jopling (Eds). *The conceptual self in context: 13-61*. Cambridge: Cambridge University Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- Meyer, G. J., & Shack, J. R. (1989). Structural convergence of mood and

- personality: Evidence for old and new directions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4) 691-706.
- Miller, J.B. (1986). *Toward a new psychology of women*. Boston: Beacon Press.
- Mounier, E. (1986) *Varoluş Felsefelerine Giriş*, trc. Serdar Fırat Kırkoğlu, Alan Yayınları İstanbul, s.80-112 .
- Myers, D.G., Diener, E. (1995). ‘Who is happy?’. *Psychological Science*. 6, 10-19.
- Neff, K. D.,& Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: A comparison of European American Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21, 441-457.
- Neugarten, B.J., Havighurst, R.J., & Tobin, S.S. (1961). The measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Nietzsche, F. (2002). *Güç İstenci Bütün Değerleri Değiştirir Denemesi*, trc. Sedat Umran, Birey Yayınları. İstanbul, s. 28-9.
- Özdemir M, Taneli S (1996) 10-14 yaş çocuklarında semptom tarama ve agresyon faktörünün saptanması. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi’nde sunulmuş bildiri, İstanbul.
- Özden, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Arel Üniversitesi SBÜ.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarının Özerk, İlişkisel ve Özerk-İlişkisel Benlik Kurguları Açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(38), 188-198.

- Özdemir, E. 'Gazi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Problemleri', Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1985.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment, 5*, 164-172.
- Perls, Hefferline, & Goodman (1951). *Gestalt Therapy*. New York: Julian Press (reprinted 1965, Dell Press).
- Petersen, A. C., Sarigiani, P. A., & Kennedy, R. E. (1991). Adolescent depression: Why more girls? *Journal of Youth and Adolescence, 20*, 247-271.
- Rafanelli, C., Park, S.K., Ruini, C, Ottolini, F., Cazzaro, M., Fava, G.A. (2000). Rating well-being and distress. *Stress Mediane. 16*, 55-61.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston MA: Houghton Mifflin.
- Rose, A. J., & Montemayor, R. (1994). The relationship between gender role orientation and perceived self-competency in male and female adolescents. *Sex roles, 31*, 579-595.
- Rottinghaus, P.J., Jenkins, N., Jantzer, A.M. (2009). Relation of depression and affectivity to career decision status and self-efficacy in college students. *Journal of Career Assessment. 17*, 271-285.
- Robinson, N. S. (1995). Evaluating the nature of perceived support and its relation to perceived self-worth in adolescents. *Journal of Research on Adolescence, 5*, 253-280.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review, 110(1)*, 145-172.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fava, G.A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics. 72*, 268-275.

- Ryff, C.D., (1989). Happiness is Everthing, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and SocialPsychology*.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.
- Ryff, C.D., Singer, H.B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapyand Psychosomatics*. 65, 14-23.
- Ryff, C. D., Keyes C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisites. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 720-727.
- Ryff, C.D., Singer, H. B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 65, 14-23.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, in S. Fiske (ed.), *Annual Review of Psychology (Annual Reviews Inc., Palo Alto, CA) Vol.52, pp.141-166*.
- Ryff, C. D.,& Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Sartre, J. (2002). Varoluşçuluk, trc. Asım Bezirci, Say Yay., İstanbul, s. 28-9.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve özneliyi oluşdüzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Savaşır, I. Şahin N.H. (Ed) (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schug, J., Yuki, M., & Maddux, W (2010). Relational mobility explains between and within-culture differences in self-disclosure to close friends. *Psychological Science*, 21, 1471-1478.
- Schultz, D.P., Schultz, S.E. (2007). Modern Psikoloji Tarihi (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schumutte, P. S.,& Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Seligman, M.E.P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55, 5-14.
- Sheldon, K. M.,& Kasser, T. (1995) Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Smolak, L.,& Munstertieger, B. F. (2002). The relationship of gender and voice to depression and eating disorders. *Psychology of Women Quarterly*, 26, 234-241.
- Suh, E. M. (2002). Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1378-1391.
- Şahin, N.H. Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için

uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31) 44-56.

Tate, DG, Kewman DG, Maynard F ve ark. (1990) The Brief Symptom

Inventory: Measuring psychological di stres in spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*,34(4): 211-216.

Taylor, K.M., Betz, N.E. (1983). Applications of self-efficacy theory the

understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*. 22, 63-81.

Theran, S.A. (2010). Authenticity with authority figures and peers: Girls'

friendships, self-esteem, and depressive symptomatology. *Journal of Social and Personal Relationships*, 519-534. doi: [10.1177/0265407510363429](https://doi.org/10.1177/0265407510363429).

Theran, S.A. (2011). Authenticity in relationships and depressive symptoms: A

gender analysis. *Personality and Individual Differences*, 51, 423-428. doi: [10.1016/j.paid.2011.04.001](https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.001).

Tolman, D.L., Impett, E. A., Tracy, A. J., & Michael, A. (2006). Looking

good, sounding good: Femininity ideology and adolescent girls' mental health. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 85-95.

Tolman, D. L.,& Porche, M. V. (2000). The adolescent femininity ideology

scale: Development and validation of a new measure for girls. *Psychology of Women Quarterly*, 24, 365-376.

Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı

Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi. EBE.

Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma*

düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Denizli.

Ünalın, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Ruh Sağlığı, Sağlık Kaygısı ve Sağlık Davranışları Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Okan Üniversitesi. SBE.

Vahip, I. (1993) Ayrılma-Bireyleşme Kuramı. *Bursa Psikiyatri Dergisi.* 4(1), 60-66.

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

Watson, D., Clark, L. A., McIntyre, C. W., & Hamaker, S. (1992). Affect, personality and social activity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 54(6), 1063-1070.

Wichstrom, L.(1999). The emergence of gender difference in depressed mood during adolescence: The role of intensified gender socialization. *Developmental Psychology,* 35, 232-245.

Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment.*New York: International Universities Press.

Wood, A. M., Linley, P., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology,* 55, 385-399.

Wood , A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology,*55, 385-399. doi: [10.1037/0022-0167.55.3.385](https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385).

Wood , A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouisis, M., & Joseph, S. (2008).

The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*,55, 385-399.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Yakushko, O. (2007). Do feminist women feel beter about their lives?

Examining patterns of feminist identity development and women's subjective well-being. *Sex Roles*, 57, 223-234. doi: [10.1007/s11199-007-9249-6](https://doi.org/10.1007/s11199-007-9249-6).

Yöntem, M. (2013). *Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücününinincelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Tokat.

Zika, S.,& Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

EKLER

Ek 1.

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Gönüllünün Referans No:

Bir bilimsel araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını çalışmanın neleri içerdiğini ve olası rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyunuz ve anlaşılmayan bir durum olduğunda araştırmacıya sorunuz.

Araştırmanın adı : Otantiklik, ruh sağlığı yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü.

Araştırmacının isimi : Damla Koşucu

Tarih : 10.12.2014

Kurum : Bu araştırma T.C. İstanbul Arel Üniversitesi'nde Yüksek Lisans Tezi için yapılmaktadır.

Çalışmanın Konusu Nedir? Otantiklik, ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkileri arasında iyi oluşun aracı rolü.

Kişisel Bilgileriniz Nasıl Kullanılacak? Araştırma süresince kimlik bilgileriniz sadece bu onam formunda bulunacaktır. Test formları üzerinde isminiz kullanılmayacaktır. Araştırma sonucunda toplanan bilgiler bilimsel araştırma makalesi olarak akademik dergilerde yayınlanma amaçlı kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz herhangi bir şekilde bu yayınlarda bulunmayacaktır. Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı 300 kişidir.

Uyarılar: Vereceğiniz cevapların doğruluğu araştırmanın sonucunu etkileyecektir. Sorularda doğru ve yanlış cevap yoktur. O nedenle başarısızlık veya başarılı olmak söz konusu değildir. Soruları cevaplarken bazı sorular sizde hoş duygular uyandırmayabilir, moral bozucu gelebilir, hatırlamak istemediğiniz anılarınızı çağırıştırabilir. İstemediğiniz soruları boş bırakabilirsiniz. İsteddiğiniz zaman soruları cevaplandırmayı bırakabilirsiniz. Soruları cevaplandırmakta zaman sınırlaması yoktur.

Ek 2.

Kişisel Bilgi Toplama Formu

1)Yaş?

2)Cinsiyet:K E

3) Eğitim Durumu: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
Lisansüstü

4)Medeni Durumu: Evli Bekar Boşanmış

5)Kiminle Yaşıyor: Eş Aile Arkadaş Sevgili
Yalnız Diğer

Ek 3.**YAŞAM PROJESİ**

Lütfen yaşamınızı geçmiş, bugün ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.	Hiç Hissetmiyorum	Biraz Hissediyorum	Yoğun Hissediyorum	Oldukça Yoğun Hissediyorum	Çok Yoğun Hissediyorum
YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA					
01. Gurur duyuyorum					
02. Hayal kırıklığı hissediyorum					
03. Tatmin yaşıyorum					
04. Pişmanlık hissediyorum					
05. Üzüntü duyuyorum					
06. Suçluluk hissediyorum					
07. Yetersizlik hissediyorum					
YAŞAM PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA					
08. Yorgun hissediyorum					
09. Coşkulu hissediyorum					
10. Amaçsız hissediyorum					
11. Kaybolmuş hissediyorum					
12. Motive olmuş hissediyorum					

13. Enerjik hissediyorum					
14. Heyecanlı hissediyorum					
15. Sorumsuz hissediyorum					
16. Bomboş hissediyorum					
17. Kaygılı hissediyorum					
18. Çaresiz hissediyorum					
YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE					
19. Umutlu hissediyorum					
20. Güçlü hissediyorum					
21. Kendinden emin hissediyorum					
22. Cesur hissediyorum					
23. Dört gözle beklediğimi hissediyorum					
24. Hevesli hissediyorum					

Ek 4.**Yaşam Doyumu Ölçeği (Life Satisfaction Scale)**

Aşağıda size uygun olan veya olmayan beş adet madde bulunmaktadır. Her bir maddenin sizin için uygun olup olmadığını 1 ile 7 arasındaki puanlarla belirtiniz.

		Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5.**OTANTİK KİŞİLİK ÖLÇEĞİ**

Aşağıda kendinize ilişkin birtakım ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtının olması söz konusu değildir. Lütfen söz konusu ifadelerin size uygunluğunu aşağıdaki derecelendirmeyi dikkate alarak yanıtlama kağıdına işaretleyiniz

	1	2	3	4	5
	Hiç Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1.	Bence popüler olmaktansa kendin olmak daha iyidir.				
2.	Gerçekte tam olarak ne hissettiğimi bilemiyorum.				
3.	Başkalarının fikirlerinden güçlü bir şekilde etkilenirim.				
4.	Genellikle diğer insanların bana yapmamı söyledikleri şeyi yaparım.				
5.	Her zaman, başkalarının benden beklediklerini yapmam gerektiğini hissederim.				
6.	Diğer insanlar beni fazlasıyla etki altında bırakır.				
7.	Kendimi çok iyi tanımadığımı hissederim.				
8.	Her zaman inandığım şeyin arkasında dururum (savunurum).				
9.	Birçok durumda kendime karşı dürüstümdür.				
10.	“Gerçek ben”den kopmuş gibi hissediyorum.				
11.	Kendi değerlerime ve inançlarıma göre yaşarım.				
12.	Kendime yabancılaşmış gibi hissediyorum.				

Ek 6.

Lütfen her bir belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR ne kadar var olduğunu değerlendiriniz.

	Hiç	Az	Nadir en	Sık Sık	Her Zam an
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali.					
2. Baygınlık, baş dönmesi.					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri.					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu.					
5. Olayları hatırlamada güçlük.					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme.					
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.					
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu.					
9. Yaşantınıza son verme düşünceleri.					
10. İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.					
11. İştahta bozukluklar.					
12. Hiçbir nedeni olmayan korkular.					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek.					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek.					
16. Yalnız hissetmek.					
17. Hüzünlü, kederli hissetmek.					
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak.					
19. Ağlamaklı hissetmek.					
20. Kolayca incinebilmek, kırılmak.					
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak.					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek.					
23. Mide bozukluğu, bulantı.					

24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu hissi.					
25. Uykuya dalmada güçlük.					
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.					
27. Karar vermede güçlükler.					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak.					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak.					
30. Sıcak soğuk basmaları.					

	Hiç	Az	Nadir en	Sık Sık	Her Zaman
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.					
32. Kafanızın “bomboş” kalması.					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar.					
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği.					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.					
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük / zorlanmak.					
37. Bedeninin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi.					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek.					
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği.					
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği.					
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak.					
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak.					
44. Korku ve panik nöbetleri.					
45. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak.					
46. Sık sık tartışmaya girmek.					
47. Yalnız bırakıldığında / kalındığında					

sinirlilik hissetmek.					
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek.					
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek.					
50. Kendini değersiz görmek / değersizlik duyguları.					
51. Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu.					
52. Suçluluk duygusu.					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.					

Özgeçmiş

Adı: Damla

Soyadı: KOŞUCU

Doğum Tarihi: 12.04.1990

E mail: dml_1990@windowslive.com

Telefon: 0554 885 49 14

Eğitimi:

İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji 2008-2013

İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji 2013-2016

Yabancı Dil: İngilizce

İş Deneyimleri:

Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (staj)

Salihli Devlet Hastanesi (staj)

Özel İstanbul Hospital

