

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI OLARAK BİREYSEL FARKLILIKLAR: ÖZGÜNLÜK, BENLİK SAYGISI VE SÜREKLİ KAYGI

Yrd. Doç. Dr. Başak Beydoğan Tangör
Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü
bbeydogan@todaie.edu.tr

Yrd. Doç. Dr. Ferzan Curun
İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
ferzan.curun@yeniuyuzil.edu.tr

Özet

Bu çalışmada, özgünlüğün (kendine yabancılaşma, dış çevrenin etkisini kabullenme ile özgün yaşantı; Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008), sürekli kaygının ve benlik saygısının psikolojik iyi oluşu yordama gücü incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem (86 kız ve 44 erkek) üzerinde yürütülen çalışmanın bulgularına göre, özgünlüğün alt boyutları, benlik saygısı ve sürekli kaygı psikolojik iyi oluş ile anlamlı olarak ilişkilidir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, birinci aşamada analize girilen özgünlüğün alt boyutlarından olan özgün yaşantının ve kendine yabancılaşmanın psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Benlik saygısının ve sürekli kaygının aşamalı şekilde analize dâhil edilmesinin ardından ise benlik saygısı, özgün yaşantı ve sürekli kaygı psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamıştır. Bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik iyi oluş, özgünlük, benlik saygısı, sürekli kaygı, üniversite öğrencileri.

INDIVIDUAL DIFFERENCES AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: AUTHENTICITY, SELF-ESTEEM AND TRAIT-ANXIETY

Abstract

This study aimed to investigate the predictive strength of authenticity (self-alienation, accepting external influence and authentic living; Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008), self-esteem and trait anxiety on psychological well-being. The findings of the study which was based on a university students sample (86 female and 44 male), revealed that dimensions of authenticity, self-esteem and trait-anxiety were significantly correlated with psychological well-being. Based on the findings of hierarchical regression analysis, at the first step, only self-alienation and authentic living dimensions were found to be the significant predictors of psychological well-being. After entering self-esteem and trait anxiety into the analysis; self-esteem, authentic living and trait anxiety appeared as significant predictors of psychological well-being. Findings were discussed based on relevant literature.

Keywords: Psychological well-being, authenticity, self-esteem and trait anxiety, university students.

GİRİŞ

Literatürde iyi oluş (well-being) genel olarak, iki bakış açısı (gelenek) ile incelenmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Linley, Maltby, Wood, Osborne ve Hurling, 2009; Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Bunlardan ilki hedonik (veya öznel iyi oluş) bakış açısı olarak adlandırılmaktadır (Keyes ve diğ., 2002; Ryan ve Deci, 2001; Deci ve Ryan, 2008; Waterman, 1993). Öznel iyi oluş mutluluk kavramına odaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Keyes ve diğ., 2002, Ryan ve Deci, 2001) ve kişinin yaşamına ilişkin bilişsel-duygusal değerlendirmeleri olarak

tanımlanmaktadır (Diener ve Diener, 1995). Genel olarak, bilişsel değerlendirme yaşam doyumu ve duygusal değerlendirme ise olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım ile ölçülmektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Diener ve Diener, 1995). İyi oluş konusundaki çalışmaların genellikle öznel iyi oluşa odaklanmış olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Ülkemizde yapılan çalışmaların da görece daha büyük bir kısmının öznel iyi oluş bakışı temelinde yürütülmüş olduğu görülmektedir (örn., Doğan ve Sapmaz, 2012; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Kabasakal ve Uz Baş, 2013; Tuzgöl Dost, 2007).

Bu çalışmada da ele alınan ikinci bakış açısı yani; eudaimonizm (ya da psikolojik iyi oluş) ise kişilerin psikolojik işlevselliğine ve potansiyellerini gerçekleştirmesine vurgu yapmaktadır (Keyes ve diğ., 2002; Linley ve diğ., 2009; Ryan ve Deci, 2001, Deci ve Ryan, 2008; Waterman, 1993). Psikolojik iyi oluş konusunda da yürütülmüş çeşitli yurtiçi çalışmalar (örn., Cenkseven ve Aktaş, 2007; Özen ve Gülaçtı, 2012) bulunmaktadır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde oluşan bir örneklem üzerinde üç bireysel farklılığın yani; benlik saygısı, sürekli kaygı ve özgünlüğün (kendine yabancılaşma, dış çevrenin etkisini kabullenme ile özgün yaşantı) psikolojik iyi oluşu yordama gücü araştırılmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş

Optimum düzeyde psikolojik işlevsellik ve deneyim olarak tanımlanan psikolojik iyi oluş özerklik, gelişme, özgünlük, anlamlı yaşamla varoluşsal bir uğraş içinde olma gibi kavramları vurgulamaktadır (Keyes ve diğ., 2002; Ryan ve Deci, 2001; Durkin ve Joseph, 2009; Huta ve Waterman, 2014).

Psikolojik iyi oluş bakış açısının önemli temsilcilerinden olan Ryff (1989), geliştirdiği çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli çerçevesinde sağlıklı psikolojik işlevsellik için altı boyut ortaya koymuştur. Ryff (1989) bu altı boyutları psikoloji tarihindeki önemli bazı kişilerin (örn., Maslow, Rogers, Erikson, Allport gibi) psikolojik işlevsellikle ilgili görüşleri çerçevesinde şekillendirdiğini belirtmektedir. Bu boyutlar kendini kabul, başkaları ile olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel hakimiyet ve özerklidir (Ryff, 1989). Ryff (1989) kendini kabul boyutu altında, benliğe ilişkin olumlu tutuma sahip olmanın ve geçmişi kabul etmenin önemine işaret etmektedir. İkinci boyut olan başkaları ile olumlu ilişkiler kurabilme ise başka insanlarla sıcak ve güvenilir ilişkiler kurabilmeyi tanımlamaktadır (Ryff, 1989; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Üçüncü boyut olan özerklik ise bağımsızlık, özgür irade gibi kavramları temsil etmekte ve onay aramaktan ziyade kişinin kendi kişisel standartlarına uygun davranmasını içermektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Çevresel hakimiyet boyutunda, kişinin kendisi için uygun olacak çevreyi seçebilmesi, çevresel koşullarını değiştirebilmesi veya kontrol edebilmesi vurgulanır (Ryff, 1989; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Kişisel gelişim boyutunda ise yaşam boyu gelişimin ve kişinin kendini gerçekleştirebilmesinin önemine işaret edilir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989) kişisel gelişimin Aristo'nun eudaimonia kavramı ile en fazla uyuşan boyut olabileceğini ileri sürmektedir. Altıncı ve son boyut olan yaşam amacı ise kişinin yaşamda anlama ve hedeflere sahip olmasını tarif etmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff'in (1989) önermiş olduğu altı boyutlu psikolojik iyi oluş modeli ve bireysel farklılıklar arasındaki ilişkiler üzerine yurtdışında birçok çalışma yürütülmüştür. Örneğin, Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşun yaş, eğitim düzeyi ve beş faktör kişilik özellikleriyle olan ilişkisini incelemişlerdir. Benzer biçimde, Schmutte ve Ryff (1997) psikolojik iyi oluşun altı boyutlarının beş faktör kişilik özellikleri ile olan ilişkilerini araştırmışlardır. Park ve Jeong (2015) mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve benlik saygısı ilişkileri üzerinde durmuştur. Liu, Shono ve Kitamura (2009) modelde tanımlanan altı altı boyutun depresyon ve kaygı ile olumsuz ilişkiye sahip olduğunu rapor etmiştir. Psikolojik iyi oluş ve bireysel farklılıklara odaklanan çeşitli yurtiçi çalışmalar mevcuttur (yalnızlık ve psikolojik iyi oluş (Çeçen ve Cenkseven, 2007); sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş (Özen ve Gülaçtı, 2012); kişilik özellikleri ve öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013); öznel ve psikolojik iyi oluşun yordayıcıları (Cenkseven ve Akbaş, 2007) gibi).

Bu çalışmada ise bireysel farklılıklar özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı olarak ele alınmış ve ilgili değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aşağıdaki kısımlarda psikolojik iyi oluş ve belirtilen üç bireysel farklılık arasındaki ilişkilere ilişkin literatür sunulmaktadır.

Özgünlük ve Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramına benzer biçimde kişinin gerçek benliğine vurgu yapan özgünlük ise ondan farklı olarak genellikle bir kişilik değişkeni olarak ele alınmaktadır. Harter (2002) iyi oluş ile yakından ilişkili bir kavram

olan özgünlüğün bir yanı ile “kişinin kendini bilmesi” olarak tanımlanabileceğini ve diğer yanı ile “gerçek benliğine uygun davranmayı” içerdiğini belirtmektedir (s.382). Yine, psikolojik iyi oluş kavramı ile benzer biçimde kavramın felsefi tarihçesi Antik Yunan dönemine dayanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Psikoloji tarihinde de psikoanalistler, hümanist psikologlar gibi pek çoklarının özgünlük ve onun psikolojik işlevsellikle olan bağına ilişkin görüşleri çeşitli yazarlar tarafından dile getirilmiştir (Harter, 2002; Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve diğerleri, 2008). Harter’ın (2002) kavramsallaştırmasının yanı sıra Kernis ve Goldman (2006), özgünlüğe ilişkin farkındalık, yansız işleme, davranış ve ilişki yönelimi boyutlarından oluşan bir model ortaya koymuştur (Goldman ve Kernis, 2002; Kernis ve Goldman, 2006). Bu modele ilişkin ölçeğin Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde test edildiği ve desteklendiği görülmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011).

Bu çalışmada kullanılan özgünlük modeli ile ölçeği ise Wood ve diğ. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Barret-Lennard’ın (1998, Wood ve diğ., 2008 içinde) özgünlük kavramsallaştırması temelinde, Wood ve diğ. (2008) üç boyutlu bir özgünlük modeli önermişlerdir. İlk boyut olan kendine yabancılaşma; kişinin fiziksel, duygusal ve bilişsel süreçlerine ilişkin anlık deneyimleri yani, gerçek benliği ile bunlara ilişkin bilinçli farkındalığının örtüşme düzeyini tanımlamaktadır. Kişinin içsel süreçlerine ilişkin bilinçli farkındalığı ile tutarlı davranması ise özgünlüğün ikinci boyutu olarak nitelenen özgün yaşantıyı oluşturmaktadır (Wood ve diğ., 2008). Üçüncü boyut olan dış etkiyi kabullenme ise özgünlüğün diğer iki boyutunu yani; kendine yabancılaşmayı ve özgün yaşantıyı birden etkilemektedir (Wood ve diğ., 2008). Dış etkiyi kabullenme boyutu kişinin “diğerlerinin etkisini kabullenme ve onların beklentilerine uyma” yönündeki eğilimini yansıtmaktadır (Wood ve diğ., 2008, s.386).

Wood ve diğ. (2008) ana akım danışma psikolojisinde özgünlüğün iyi oluşun temeli olarak görüldüğünü ve özgün olmamanın ise psikopatoloji ile bağlantılı olarak düşünüldüğünü dile getirmektedir. Yapılan çalışmalar, beklendiği gibi, özgünlüğün psikolojik işlevsellik veya psikolojik uyum üzerinde olumlu etkilerini göstermektedir (örneğin, Goldman ve Kernis, 2002; Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve diğ., 2008). Kernis ve Goldman (2006) rapor ettikleri birçok çalışmaları çerçevesinde, özgünlüğün hedonik ve eudaimonik iyi oluşla ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Benzer biçimde, Wood ve diğ. (2008) özgünlüğün alt boyutları ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler (özgün yaşantı ile yaşam amacı alt boyutları dışında) bulmuşlardır.

Neff ve Suizzo (2006), Erikson’ın (1968, Neff ve Suizzo, 2006 içinde) kimlik başarıları dönemi bağlamında, özgünlüğe ilişkin kaygıların üniversite dönemindeki yoğunlukla görülebileceğine dikkat çekmektedir. Yurtiçinde üniversite öğrencileri üzerinde özgünlüğün birçok değişken ile ilişkisi araştırılmış olduğu görülmektedir (özgünlük ve kendini engelleme, Akın ve Akın (2014); özgünlük ve psikolojik duyarlılık, Satıcı, Kayış ve Akın (2013) vb.). Ayrıca, doğrudan özgünlük ve iyi oluş arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; İlhan ve Özdemir (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, Wood ve diğ. (2008) modeli temelinde özgünlüğün alt boyutları ile öznel iyi oluş (yaşam doyumu, olumlu-olumsuz duygulanım), benlik saygısı ve özerklik doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Ayrıca, İlhan ve Özdemir (2013) öznel iyi oluşu, özgünlüğün üç alt boyutunun anlamlı olarak yordadığını rapor etmişlerdir. Benzer şekilde, Akın (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada, özgünlüğün üç alt boyutunun öznel mutluluğu anlamlı olarak yordadığını göstermiştir.

Görüldüğü gibi, Türkiye’de yürütülmüş çalışmaların genel olarak özgünlükle öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler üzerinde yoğunlaşmıştır. Diğer taraftan, psikolojik iyi oluşu üzerine yürütülmüş bir çalışma çerçevesinde (Kuyumcu ve Güven, 2012), özgünlük ile psikolojik iyi oluş arasında bu çalışmada beklenen ilişkiye destek sağlanabilir. Kuyumcu ve Güven (2012) Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinden oluşan iki örnekleme, duyguları fark etme ve ifade etme boyutlarının psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığını bulmuştur. Kuyumcu ve Güven’in (2012) incelemiş oldukları duyguları fark etme ile özgünlüğün alt boyutu olan kendine yabancılaşma ve duyguları ifade etme ile özgünlüğün özgün yaşantı boyutları arasında paralellik kurulabilir. Bu bağlamda, ilgili çalışmada iki farklı kültürde de öğrencilerin kendilerine yabancılaşma düzeylerinin düşük olması (veya; duyguları fark etme) ve özgün yaşantının (veya; fark ettikleri duyguları açıkça ifade etme) psikolojik iyi oluş üzerindeki anlamlı etkileri gösterilmiştir. Yine, üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş bir başka çalışmada, mevcut yaşam anlamı ile özgünlüğün üç alt boyutu arasındaki anlamlı ilişkiler bildirilmiştir (Akın ve Taş, 2015). Aktarılan literatür çerçevesinde bu çalışmada da özgünlüğün alt boyutlarının (kendine yabancılaşma, dış çevrenin etkisini kabullenme ile özgün yaşantı) psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordayacağı beklenmektedir.

Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş

Psikoloji literatüründe sıklıkla ele alınan ve oldukça popüler bir kavram olan değişkenlerden biri olan benlik saygısı genel olarak, kendileri hakkında nasıl hissettiklerine ilişkin bir görelî olarak kalıcı bir kavram ele alınmakla beraber kişinin çeşitli beceriler ve yetenekler açısından kendisini nasıl değerlendirdiğine ilişkin bir kavram olarak da kullanılmaktadır (Brown, 1998). Ayrıca, benlik saygısı kişisel ve grup üyeliklerinden kaynaklanan sosyal değerlendirmelerine ilişkin de kullanılabilir (Hewitt, 2009).

Bu konudaki birçok araştırmada genellikle yüksek ve düşük benlik saygısı karşılaştırılmıştır. Bu çalışmalarda düşük benlik saygısının saldırganlık, anti-sosyal davranış, suç gibi olumsuz sonuçlarla (Donellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt ve Caspi, 2005) ilişkisi ve yüksek benlik saygısının ise olumlu sonuçlarla ilişkisi aktarılsa (Heatheron, Wyland, ve Lopez, 2003) da bu yaygın görüşü doğrulamayan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Lambird (2006), yüksek benlik saygılı insanların ego tehdidi altında düşük düzeyde kendini düzenleme gösterdiklerini aktararak, yüksek benlik saygısının belirttiği gibi her zaman olumlu ve uyumlu sonuçlarla ilişkili olmayabileceğini belirtmiştir. Benzer biçimde, Baumeister, Champell, Krueger ve Vohls (2003) bu konuda yaptıkları çalışmalarında, yüksek benlik saygısının düşük benlik saygısına göre birçok alanda daha olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu görüşünü doğrulamamış ve yüksek benlik saygısının başarı, iş performansı, sevilme gibi alanlarda avantaj oluşturmadığı ve madde kullanımı, erken yaşta cinsellik gibi alanlarda da koruyucu etkisinin olmadığını ortaya koymuşlardır.

Ancak diğer yandan, yüksek benlik saygısının bu çalışmanın konusu ile de ilgili olabilecek iyi ve mutlu hissetme ile olumlu ilişkili olduğu görülmektedir. Yüksek benlik saygısının en önemli avantajı olumlu duygulanım olarak karşımıza çıkmaktadır. Benzer biçimde Hewitt (2009) da, yüksek benlik saygısının olumlu yönünün kavramın somut belirleyicilerden ziyade, mutluluk gibi zihin sağlığı değişkenleri ile ilişkisinden kaynaklandığını belirtmiştir. Bu noktada benlik saygısının hedonik bakış açısını temel alan iyi oluşla (yani; öznel iyi oluşla) olumlu yönde ilişkili olması beklendiktir ve bu beklenti araştırmalarca doğrulanmaktadır. Örneğin, Diener ve Diener (1995) Türkiye'nin de aralarında bulunduğu 31 ülkedeki üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında, benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu rapor etmişlerdir.

Psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı ilişkisi açısından ise, Paradise ve Kernis (2002) düşük benlik saygısına kıyasla yüksek benlik saygısı daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu bildirmektedir. Dolayısıyla, psikolojik iyi oluşun daha önce aktarılan boyutları düşünüldüğünde örneğin; kendini kabul edebilmek, başkaları ile olumlu ilişkiler kurabilmek, özerk olabilmek için yüksek benlik saygısı gerekebilir ve bu nedenlerle söz edilen boyutların benlik saygısı ile olumlu ilişki göstermeleri beklenmektedir.

Sürekli Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş

Kaygı konusunda yürütülen araştırma sonuçlarından yola çıkarak, Spielberger (1966) kavrama ilişkin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ayrımını vurgulamakta ve sürekli kaygıyı bir bireysel farklılık olarak ele almaktadır. Öner ve Le Compte (1985) sürekli kaygının "bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı" (s.2) olduğunu belirtmektedirler. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler genellikle huzursuzluk, mutsuzluk hissedebilmektedir (Öner ve Le Compte, 1985). Dolayısı ile sürekli kaygının bireyin iyi oluş düzeyi üzerinde olumsuz etkisi rahatlıkla görülebilmektedir.

Literatürde de kaygı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmiş olduğu görülmektedir. Örneğin, Paolini, Yanez ve Kelly'nin (2006) bulguları sürekli kaygı ve yaşam doyumu arasında da orta düzeyde olumsuz ve anlamlı bir ilişkiyi göstermektedir. Li ve diğ. (2009) ise Japon üniversite öğrencilerinden bir örneklem üzerinde psikolojik iyi oluş alt boyutları ile depresyon ve kaygının olumsuz ilişkiye sahip olduğunu rapor etmişlerdir.

Özetle, kişilerin olumlu duygu durumu ya da en azından mutsuzluk, endişe gibi olumsuz duygudurumu daha az deneyimlemesi öznel iyi oluşla ilişkili olduğu kadar psikolojik iyi oluş sağlama açısından destekleyici olabilir. Örneğin, bu durum kişilerde yaşamda anlam arama ve bulma isteğini artırabilir. Bu nedenle, konuyla ilgili daha önce yapılmış benzer çalışmaları da temel alarak, bu çalışmada sürekli kaygının psikolojik iyi oluşun çeşitli alt boyutları ile olumsuz ilişkili olacağı (veya bu alt boyutlar için ketleyici bir işlevi olabileceği) ve dolayısıyla toplu psikolojik iyi oluş puanlarını da olumsuz biçimde yordayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu çalışmanın amacı aktarılan literatürden yola çıkarak, Wood ve diğ. (2008) kavramsallaştırması temelinde özgünlüğün alt boyutlarının, benlik saygısının ve sürekli kaygının psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemektir. Bu değişkenlerle ilgili üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemle ülkemizde yapılan çalışmalarda benlik saygısı (örn; Balkıs ve Duru, 2010; Doğan, Totan ve Sapmaz, 2009; Güloğlu ve Karırmak; 2010) ve kaygının (örn; Arslan, Dilmaç ve Hamarta, 2009; Eldeleklioğlu, 2006) sıklıkla incelendiği görülmektedir. Ancak, genel olarak söz edilen değişkenlerin iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen daha az sayıda çalışma olduğu görülmektedir (örn., Doğan ve Eryılmaz, 2013; Abdel-Khalek, 2011). Araştırmanın diğer değişkeni olan özgünlük ve genelde öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar mevcuttur (örn.; Wood ve diğ., 2008; İlhan ve Özdemir, 2013). Ancak araştırmanın değişkenleri olan özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygının psikolojik iyi oluş ile ilişkisini beraberce ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmada öncelikle, literatürle tutarlı olarak, özgünlüğün alt boyutları olan yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenmenin psikolojik iyi oluş ile olumsuz, özgün yaşantının ise olumlu yordayıcıları olması ve yine daha önceki araştırmaların ışığında benlik saygısının olumlu ve sürekli kaygının ise olumsuz yordayıcıları olması beklenmektedir. İkinci olarak, geliştirilen ölçekler vasıtasıyla (Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve diğ., 2008) son dönemlerde üzerinde yürütülmüş ampirik çalışmalarda artış gözlenen özgünlüğün yaygın biçimde araştırılabilen bireysel farklılıklara (benlik saygısı ve sürekli kaygı) kıyasla üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından taşıdığı önemin incelenmesi de hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Katılımcılar İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 130 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 86'sı kız ve 44'ü ise erkektir. Yaş ortalamaları 19.92 yıldır ve yaş aralıkları ise 18 ile 29 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Alt kısımda bu çalışmada kullanılan ölçeklere (Özgünlük Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği) ilişkin detaylı bilgiler sunulmaktadır.

Özgünlük Ölçeği: Özgünlük Ölçeği (Authenticity Scale) Wood ve diğ. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek üç alt boyuttan (kendine yabancılaşma, dış etkiyi kabullenme ve özgün yaşantı) ve 12 maddeden oluşmaktadır. Wood ve diğ.'nin (2008) beklentilerine uygun biçimde, üç faktörlü modele destek bulmuşlardır. Alt boyutlara ilişkin farklı örneklemelerden elde edilen alfa katsayılarının .70 ile .84 arasında değişmekte olduğu görülmektedir (Wood ve diğ., 2008). İki ve dört haftalık test-tekrar-test uygulamalarına ilişkin korelasyona değerlerinin ise .78 ile .91 aralığında olduğu bulunmuştur (Wood ve diğ., 2008). Ölçeğin kavramsal geçerliğe ilişkin olarak, Wood ve diğ. (2008) özgünlüğün alt boyutları ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş (bir istisna dışında) arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır (Wood ve diğ., 2008).

Bu çalışmada öncelikle özgünlük ölçeğinin uyarlama çalışması yapılmıştır. Özgünlük ölçeği ilk olarak araştırmacılar tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Araştırmacılar arasında çeviri konusunda anlaşmaya varıldıktan sonra, ölçeğin çevirisi psikoloji ve İngiliz dili edebiyatı alanında uzman olan iki ayrı yargıcı tarafından incelenmiştir. Bu incelemeler neticesinde ölçeğin Türkçe çevirisi üzerinde bazı değişiklikler yapılmıştır. Ardından, ölçeğin son halinin anlaşılabilirliğinin test edilmesi için küçük bir örneklem üzerinde (3 kişi) uygulanma yapılmıştır. Bu uygulamada ölçeğin maddelerine ilişkin ait herhangi bir sorun bildirilmemiştir.

Özgünlük ölçeğinin geçerliği faktör analizi ile test edilmiştir. Varimax döndürme yöntemiyle yapılan faktör analizi sonucu eigen değeri 1'in üzerinde üç boyut olduğu belirlenmiştir. Bunun üzerinde, üç faktörlü yapı temelinde faktör analizi yinelenmiştir. Faktör yükü için .30 kesme noktası olarak belirlenmiştir. Ancak, ölçeğin birinci maddesine ait faktör yükünün .30'un altında olduğu görülmüştür. Bunun üzerine, bu madde (1. Madde) analizden çıkarılmış ve faktör analizi yinelenmiştir. Son olarak yapılan faktör analizine ait KMO (.728) ve Barlett testi (328,530; $p < .001$) sonuçlarının değerlendirilmesi sonucu (Büyüköztürk, 2011) verinin faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür. Faktör analizinden elde edilen bulguların orijinal faktör yapısı ve alt boyutlara ait

maddeler ile tutarlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans % 42,94 olarak bulunmuştur. Faktör yüklerinin .35 ile .82 arasında değiştiği ve genel olarak .47 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Sonuç olarak yapılan faktör analizi, özgünlük ölçeğinin Türkçe formunun geçerliğini desteklemiştir. Benzer biçimde, özgünlük ölçeğinin diğer bir Türkçe'ye uyarlama çalışmasında, İlhan ve Özdemir (2013) de üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemi üzerinden orijinal yapıya destek bulmuşlardır.

Alt boyutlara ait alfa iç tutarlılık katsayıları ise kendine yabancılaşma için .76, dış etkiyi kabullenme için .64, özgün yaşantı için .63 olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde, kendi çalışmalarında İlhan ve Özdemir (2013) kendine yabancılaşma için .79, dış etkiyi kabullenme için .67 ve özgün yaşantı için de .62 düzeyinde alfa iç tutarlılık katsayısı rapor etmişlerdir. Alfa katsayılarının genel olarak kabul gören .70 düzeyinden (örn., Büyüköztürk, 2011) biraz düşük olmakla birlikte yine de kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Genel olarak, bulguların ölçeğin güvenilirliğine destek sağladığı söylenebilir.

Sürekli Kaygı Ölçeği: Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilmiş, Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Öner, 2012 içinde). Ölçek 40 maddeden ve iki farklı ölçekten oluşmaktadır (Öner ve Le Compte, 1985). Bu çalışmada kullanılan Sürekli Kaygı alt ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır (7 madde ters kodlanmaktadır) ve kişilerin genel olarak ne düzeyde kaygı hissettiklerini ölçmektedir (Öner ve Le Compte, 1985). Sürekli kaygı ölçeğinin güvenilirlik katsayıları .83 ile .87 arasında ve test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları ise .71 ile .86 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde güvenilirliğine ilişkin katsayıları ise .34 ile .72 arasında değişmektedir. Ölçek, birçok yurtiçi çalışmada kullanılmıştır (Öner, 2012). Bu çalışmada alfa katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg'in (1965) geliştirmiş olduğu Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Türkçe'ye Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanmıştır ve 12 alt testten (63 madde) oluşmaktadır (Öner, 2012 içinde). İlgili uyarlama çalışmasında alt testlere ilişkin test-tekrar-test güvenilirlik katsayılarının .46 ile .89 arasında değiştiği bulunmuştur (Öner, 2012). Bu çalışmada genel benlik saygısı düzeyini ölçen 10 maddelik alt test kullanılmıştır. Uyarlama çalışmasında benlik saygısı alt testine ilişkin geçerlik katsayısının ise .71 olduğu bulunmuştur (Öner, 2012). Bu çalışmada ölçeğin alfa katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Ryff'in (1989) çok boyutlu iyi oluş modeli (kendini kabul, başkaları ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kişisel gelişim) çerçevesinde geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeği orijinal olarak altı boyutun her biri için 20'şer maddeden oluşmuştur. Boyutlara ait alfa katsayılarının .86 ile .93 arasında değiştiği bulunmuştur (Ryff, 1989). Altı haftalık test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları ise .81 ile .88 arasında farklılaşmaktadır (Ryff, 1989). Ancak, Ryff ve Keyes (1995) zaman tasarrufu açısından ölçeğin kısa formunu geliştirmişlerdir. Ölçeğin kısa formu her bir alt boyuta ait 20 maddeden 3'er madde seçilerek oluşturulmuştur (Ryff ve Keyes, 1995). Alt boyutlar için kısa form ve uzun form arasındaki korelasyon değerlerinin .70 ile .89 arasında değiştiği bildirilmiştir (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff ve Keyes (1995) test ettikleri alternatif modeller içinde en iyi modelin altı alt boyutun daha üst tek bir faktöre yüklendiği hiyerarşik model olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum kısa formun alt boyutların ötesinde toplu puan olarak da kullanılmasına imkân sağlamaktadır. Ölçeğin 18 maddelik kısa-formu İmamoğlu (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Tüm ölçeğe ait alfa katsayısının .79 olduğu bulunmuştur (İmamoğlu, 2004). Bu çalışmada da ölçek toplu puan olarak kullanılmış ve alt ölçeklere ait analiz yapılmamıştır. Bu çalışmada ölçeğe ait alfa katsayısı .76 bulunmuştur.

BULGULAR

Değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ve değişkenler arası korelasyon değerleri Tablo 1'de sunulmuştur. Özgün yaşantı ile kendine yabancılaşma arasında olumsuz ve anlamlı ilişki ($-0.31, p < .01$) bulunmaktadır. Dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma arasında ise olumlu ve anlamlı bir ilişki ($.31, p < .01$) olduğu görülmektedir. Özgünlüğün alt boyutları (sırasıyla; özgün yaşantı, dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma) ile hem benlik saygısı (sırasıyla; $.35, p < .01$; $-.24, p < .01$ ve $-.38, p < .01$) hem de sürekli kaygı (sırasıyla; $-.33, p < .01$; $.42, p < .01$ ve $.59, p < .01$) arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkilerin de anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre, psikolojik iyi oluş ile özgün yaşantı ve benlik saygısı arasında olumlu ve anlamlı

ilişkiler (sırasıyla; .47, $p < .01$ ve .58, $p < .01$) olduğu diğer yandan; dış etkiyi kabullenme, kendine yabancılaşma ve sürekli kaygı (sırasıyla; -.18, $p < .05$, -.42, $p < .01$ ve -.53, $p < .01$) arasındaki ilişkilerin ise olumsuz ve anlamlı olduğu bulunmuştur.

İkinci olarak, özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün incelendiği hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Analiz öncesinde regresyon analizine uygunluk açısından VIF değerleri kontrol edilmiştir. VIF değerlerinin 1.10 ile 2.09 arasında değiştiği ve dolayısıyla hiçbir VIF değerinin kabul edilen sınırı (Büyüköztürk, 2011) aşmadığı görülmüştür.

Tablo 1: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları ile Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	\bar{X}	SS	1	2	3	4	5	6
Özgün yaşantı	4.15	.75	-					
Dış etkiyi kabullenme	2.40	.75	-.12	-				
Kendine yabancılaşma	2.30	.93	-.31**	.31**	-			
4. Benlik saygısı	3.76	.63	.35**	-.24**	-.38**	-		
5. Sürekli Kaygı	2.75	.56	-.33**	.42**	.59**	-.56**	-	
6. Psikolojik İyi Oluş	3.70	.48	.47**	-.18*	-.42**	.58**	-.53**	-

Not: ** $p < .01$, * $p < .05$; korelasyon katsayıları virgülden sonra iki basamağa yuvarlanmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Özgünlüğün üç boyutunun psikolojik iyi oluşu yordama gücünün daha net biçimde test edilebilmesi için ilk aşamada analize sokulmuştur. Ardından, benlik saygısı ve üçüncü basamakta ise sürekli kaygı analize sırasıyla dâhil edilmiştir. Bulgulara göre, ilk basamakta özgün yaşantı (.37, $p < .001$) ve yabancılaşmanın (-.29, $p < .01$) anlamlı biçimde psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmüştür. Dış etkiyi kabullenme boyutunun psikolojik iyi oluş ile anlamlı ilişkiye sahip olmasına rağmen anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. İlk aşamada açıklanan varyansın % 30 ($F(3, 126) = 18.11$; $p < .01$) olduğu görülmektedir. İkinci basamakta ise benlik saygısı analize girilmiştir. İkinci aşamada benlik saygısının beta değerinin (.42; $p < .001$) de anlamlı olduğu ve % 14 varyans açıkladığı görülmüştür (R^2 değişim=.14 ve F değişim (1,125)=30.93, $p < .001$). Sürekli kaygının analize dahil olduğu üçüncü basamakta, psikolojik iyi oluşun en iyi yordayıcısının benlik saygısı (.34, $p < .001$) olduğu görülmektedir. Ayrıca, özgünlüğün alt boyutlarından özgün yaşantının (.25, $p < .01$) ve sürekli kaygının (-.23, $p < .05$) psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Üçüncü aşamada açıklanan varyansın %3 (F değişim (1,124) = 6.08, $p < .05$) olduğu ve bu oranın sürekli kaygının modele katkısını yansıttığı görülmektedir.

Tablo 2: Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına Hiyerarşik İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	Değişken	B	SEB	β	t	p
1. Basamak	Özgün yaşantı	.24	.05	.37	4.75	.000
	Dış etkiyi kabullenme	-.03	.05	-.05	-.63	.529
	Yabancılaşma	-.15	.04	-.29	3.51	.001
2. Basamak	Özgün yaşantı	.17	.05	.26	3.59	.000
	Dış etkiyi kabullenme	.00	.05	.00	.05	.961
	Yabancılaşma	-.09	.04	-.18	-2.34	.021
	Benlik saygısı	.32	.06	.42	5.56	.000
3. Basamak	Özgün yaşantı	.16	.05	.25	3.44	.001
	Dış etkiyi kabullenme	.03	.05	.05	.74	.459
	Yabancılaşma	-.05	.04	-.09	-1.08	.281
	Benlik saygısı	.26	.06	.34	4.23	.000
	Sürekli Kaygı	-.20	.08	-.23	-2.47	.015

Not 1: Birinci basamak için $R^2 = .30$ ($F(3, 126) = 18.11$; $p < .001$), İkinci basamak için R^2 değişim=.14 (F değişim (1,125)=30.93, $p < .001$), Üçüncü Basamak için R^2 değişim=.03; F değişim (1,124) = 6.08, $p < .05$).

Not 2: Virgülden sonraki üçüncü basamak bazı değerler için iki basamağa yuvarlanmıştır.

Özetle, yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, araştırma değişkenleri arasında psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcılarının sırasıyla benlik saygısı, özgün yaşantı ve sürekli kaygı olduğu ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluşun % 47'sini açıkladıkları bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada özgünlüğün alt boyutları olan özgün yaşantı, dış etkiyi kabullenme ve yabancılaşma ile benlik saygısı ve sürekli kaygı değişkenlerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmektedir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Korelasyon analizlerine ilişkin bulgular genel olarak değişkenlerin birbirleri ile ve tüm yordayıcı değişkenlerin de psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular araştırmanın temel beklentilerini doğrulamaktadır.

Ardından değişkenlerin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını ya da ne güçte yordadığını incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Bulgular bölümünde aktarıldığı gibi ilk basamakta özgünlüğün alt boyutları analize girilmiştir. Bulgulara göre, ilk aşamada özgün yaşantı ve yabancılaşma psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcı olarak karşımıza çıkarken, dış etkiyi kabullenmenin ise psikolojik iyi oluş ile anlamlı ilişkiye sahip olmasına rağmen yordayıcı olmadığı görülmektedir. Bulgular yurtdışında yapılmış olan özgünlüğün iyi oluş ve optimum işlevsellikle olumlu yönde ilişki gösterdiğini ortaya koyan çalışmalarla genel olarak tutarlık göstermektedir (Goldman ve Kernis, 2002; Wood ve diğ., 2008). Giriş bölümünde aktarıldığı gibi, özgün yaşantı kişinin duyguları, inançları ve düşünceleri ile tutarlı davranmak olarak tanımlanırken, kendine yabancılaşma ise kişinin gerçek içsel süreçleri ile bilinçli farkındalığı arasındaki uyumsuzluğa işaret eder (Wood ve diğ., 2008). Wood ve diğ. (2008) üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışmalarında özgünlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki yakın bağlantıyı ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla, bu çalışmada da benzer bir sonuç çıkması, kültürümüzde de söz konusu ilişkinin var olduğuna işaret etmektedir. Çünkü kişinin kendine yabancılaşma düzeyi azaldıkça ve gerçek benliğine uygun yaşadıkça kişi kendisi için uygun seçimlerde bulunabilecek ve buna bağlı biçimde daha anlamlı bir yaşam sürdürme imkanına sahip olabilecektir. Diğer bir deyişle, özgünlük kişilerin psikolojik işlevselliklerine ya da psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasını destekleyecektir.

Diğer yandan, özgünlüğün üçüncü boyutu olan dış etkiyi kabulün yordayıcı olarak bulunmamış olması araştırmacıların beklentisi dışındadır. Hatırlanacağı gibi, dış etkiyi kabul etme kişinin diğerlerinin beklentilerine ya da etkilerine kişinin kadar uyup uymadığına ilişkin bir boyuttur (Wood ve diğ., 2008). Yüksek düzeyde onaylanma ihtiyacı, kişinin başkalarının beklentilerine uygun olarak davranması örneğin; kişinin kendisini gerçek benliğinden uzaklaşmasına yol açması anlamına gelebilir (örn., Wood ve diğ., 2008). Dolayısıyla, böyle bir durumun ise psikolojik iyi oluş ile olumsuz ilişki göstermesi bekleniyordu. Elde edilen beklentilere ters bu bulgu belki de kültürümüzün kolektivist özellikler göstermesi ile açıklanabilir (örn., Göregenli, 1995; Hofstede, 2001). Triandis'in (1989) belirttiği gibi kolektivist kültürlerde farklı olmaktan ziyade diğerlerine uyum sağlamaya değer verilir. Yine çocuk yetiştirirken bağımsızlık, kendini gerçekleştirme gibi kavramları vurgulayan bireyci kültürlerin aksine kolektivist kültürlerde çocuklar topluluk vurgusu ile yetiştirilir (Triandis, 1989). Bu bağlamda bu araştırmanın katılımcıları için de dış etkiyi kabul etmek ayırtedici bir kişilik değişkeni olmaktan ziyade ortak bir kültürel kabulün yansımaları temsil ediyor olabilir.

Özgünlükten sonra ikinci basamakta regresyon analizine benlik saygısı değişkeni ve anlamlı olarak tek başına önemli (%14) kabul edilecek bir varyans açıklamıştır. Bu sonuç daha önce de aktarılan araştırmanın beklentileriyle ve ilgili çalışmaların bulgularıyla tutarlıdır (Paradise ve Kernis, 2002). Giriş bölümündeki araştırma bulgularında belirtildiği gibi, benlik saygısı somut başarılarından ziyade olumlu duygu durum ile ilişkisi nedeniyle iyi oluşa yol açabilir (Baumeister ve diğ., 2003). Cast ve Burke'nin (2002) anolojisinde olduğu gibi benlik saygısı enerji kaynağı olarak kabul edilebilir ve söz konusu kaynak sayesinde ki ilişkiler, kişisel gelişim büyüme, anlamlı hedefler koyma ve sürdürme gibi psikolojik iyi oluşun belirleyicilerine ulaşılıyor olabilir. Benzer bir bakış açısı, olumlu duyguların iyi oluş üzerindeki uzun vadeli olumlu etkilerini ele alan Olumlu Duygunun Genişletme ve İnşa Etme (Yapılandırma) Modeli'nde (Broaden ve Build Theory of Positive Emotions; örn., Fredrickson ve Joiner, 2002; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009) dile getirilmektedir.

Denkleme en son giren sürekli kaygı değişkeni de yüksek düzeyde varyans açıklamamakla beraber, psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından biri olarak bulunmuştur. Bu bulgu da önceki benzer çalışmaların bulguları ile tutarlılık

göstermektedir (örn., Liu ve diğ., 2009). Daha önce aktarıldığı gibi sürekli kaygısı yüksek olan bireyler genellikle huzursuzluk, mutsuzluk hissedebilmektedir (Öner ve Le Compte, 1985). Bu noktada bireylerin kaygı seviyelerinin düşük olması; yukarıda aktarıldığı gibi benlik saygısı ile benzer biçimde, katılımcıların psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına ulaşmalarını kolaylaştırıyor olabilir.

Bulgular bir arada değerlendirildiğinde; benlik saygısı ve sürekli kaygı gibi amprik olarak sıklıkla çalışılabilmiş bireysel farklılıklarla birlikte ele alındığında, özgünlüğün alt boyutlarından sadece özgün yaşantının psikolojik iyi oluş açısından yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle, her ne kadar özgünlüğün bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla beklendik yönde anlamlı ilişkili olduğu korelasyon analizleri sonucu tespit edilse de, hiyerarşik regresyon analizinde benlik saygısı ve sürekli kaygı ile birlikte ele alındığında üç alt boyut açısından psikolojik iyi oluşa yol açan değişkenin sadece özgün yaşantı boyutu olduğu görülmektedir. Bunun ötesinde bulgular benlik saygısının psikolojik iyi oluş açısından en baskın etkiye sahip olduğu da göstermektedir. Sürekli kaygı özgün yaşantı ve benlik saygısına kıyasla görece daha düşük etkiye sahip olmakla birlikte psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordayabilmektedir. Özetle, bulgular daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olmanın, içsel süreçleriyle tutarlı biçimde davranmanın (özgün yaşantı) ve daha düşük düzeyde kaygı hissetmenin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasındaki önemine vurgu yapmaktadır.

Bu çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle veriler bir vakıf üniversitesinde okuyan öğrencilerden toplanmıştır. Özellikle çalışmanın önemli bir değişkeni olan özgünlük değişkeni düşünüldüğünde yaşla beraber kişiliğin ve değer sistemin netleştiği düşünüldüğünde çalışmanın yetişkin örneklem üzerinde de yapılması önem kazanmaktadır. İleriki araştırmalar yetişkin örneklem üzerinde tekrarlanabilir. Yine, örneklem İstanbul'daki vakıf üniversitesinde öğrenim gören kişilerden oluşmaktadır ve ancak benzer özelliklere sahip öğrenciler için genellenebilir sonuçlar taşımaktadır. Ayrıca, benlik saygısı değişkeni Rosenberg benlik saygısı ile genel olarak ölçülmüştür. Ancak Kernis'in (2003) aktardığı gibi, genel bir benlik saygısı kavramının yanı sıra spesifik benlik değerlendirmelerinin de olabildiği ve yüksek benlik saygısı kavramının ise güvenli ve kırılabilir olmak üzere farklı biçimleri olduğunu ortaya koymuştur. Buradan hareketle gelecekteki araştırmalar ülkemizde benlik saygısına ilişkin farklı kavramsallaştırmaların psikolojik iyi oluş ile ilişkilerini inceleyebilir. Son olarak, her ne kadar bu çalışmada aktarılan literatür temelinde benlik saygısı, sürekli kaygı ve özgünlük psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak ele alınmış olsa da, analizler korelasyona dayandığı için değişkenler aralarında neden-sonuç ilişkisi kurulamaz. Bu değişkenlere ait neden-sonuç ilişkileri açısından boyamsal çalışmalara ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak, bu kısıtlılıklara rağmen bu araştırma üniversite öğrencileri açısından sırasıyla benlik saygısının, özgün yaşantının ve sürekli kaygının psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından yordayıcı gücünü ortaya koymaktadır.

KAYNAKÇA

Abdel-Khalek, A. M. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health, Religion & Culture, 14* (2), 129-140.

Akın, U. (2014). Does authenticity predict subjective happiness of Turkish teacher candidates? *Journal of Educational and Instructional Studies in the World, 4* (2), 48-52.

Akın, A. ve Akın, U. (2014). Examining the relationship between authenticity and self-handcapping. *Psychological Reports: Mental and Physical Health, 115* (3), 795-804.

Akın, A. ve Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies: International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 10* (3), 27-36.

Arslan, Ç., Dilmaç, B. ve Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 37* (6), 791-800.

Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27*, 159-170.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.

Brown, J. D. (1998). *The self*. Boston: McGraw-Hill.

Büyüköztürk, Ş. (2011) *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: SPSS Uygulamaları*. 15. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Cast, A. D., ve Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80 (3), 1041-1068.

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

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9 (3), 361.

Çeçen, R. ve Cenkseven, F. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Olma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (2), 109-118.

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

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

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

Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 585-601.

Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.

Doğan, T., Totan, T. ve Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 235-247.

Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., ve Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological science*, 16(4), 328-335.

Durkin, J., ve Joseph, S. (2009). Growth following adversity and its relation with subjective well-being and psychological well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 14(3), 228-234.

Eldeleklioğlu, J. (2006). The relationship between the perceived social support and the level of depression and anxiety in university students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 6 (3), 742-752.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.

Fredrickson, B. L., ve Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.

Goldman, B. M. ve Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5 (6), 18-20.

Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 1-14.

Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11 (2), 73-88.

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

Heatherton, T. F., Wyland, C. L., ve Lopez, S. J. (2003). Assessing self-esteem. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 219-233.

Hewitt, J. P. (2009). Self-esteem. In Shane J. Lopez (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell.

Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*. Second Edition, Thousand Oaks CA: Sage Publications.

Huta, V. ve Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15 (6), 1425-1456.

İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 142-153.

İmamoğlu, E. O. (2004). İyi oluşun benlik kurgusu bağıntıları (self-construal correlates of well-being). Yayınlanmamış veri.

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), 27-43.

Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 27-35.

Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14(1), 1-26.

Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Journal of Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.

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

Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012) Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (3), 589-607.

Lambird, K. H., ve Mann, T. (2006). When do ego threats lead to self-regulation failure? Negative consequences of defensive high self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(9), 1177-1187.

Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G. ve Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47 (8), 878-884.

Liu, Q., Shono, M. ve Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety*, 26 (8), 99-105.

Neff, K. D. ve Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationship: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21 (4), 441-457.

Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). Süreksiz durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı. Boğaziçi Yayınları: İstanbul. (2. Baskı, Şubat).

Öner, N. (2012). Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler: Bir Başvuru Kaynağı. (Genişletilmiş ve gözden geçirilmiş 7. Baskı.) İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 1 (1), 83-101.

Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4 (5), 331-339.

Paradise, A. W. ve Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21 (4), 345-361.

Park, H. ve Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165-170.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 141-166.

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

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

Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, Ç. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13 (4), 2087-2104.

Satıcı, S. A. , Kayış, A. R. ve Akın, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. *Psychological Reports*, 112 (2), 519-528.

Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Re-examining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (3), 549-559.

Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. Charles D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and Behavior* (s. 3- 19). New York: Academic Press.

Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 22(2), 132-143.

Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological review*, 96(3), 506.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678-691.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouisis, M., ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55 (3), 385-399.