



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİ, KİŞİSEL
GELİŞİM YÖNELİMİ VE GELECEĞE YÖNELİK
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Esra ÖCAL

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2021

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİ, KİŞİSEL GELİŞİM YÖNELİMİ, GELECEĞE
YÖNELİK TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Esra ÖCAL

2021



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİ, KİŞİSEL
GELİŞİM YÖNELİMİ VE GELECEĞE YÖNELİK
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
UNIVERSITY STUDENTS 'WELLNESS, PERSONAL DEVELOPMENT
INITIATIVE AND ATTITUDE TOWARD THE FUTURE

Esra ÖCAL

Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2021

ONAY SAYFASI

Esra ÖCAL tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK danışmanlığında hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali, Kişisel Gelişim Yönelimi ve Geleceğe Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 18/06/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 09/06/2021 tarihli ve 2021/21-32 sayılı kararı ile Prof. Dr. Fuat TANHAN Başkanlığında, Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK ve Dr. Öğr. Üyesi Yunus HASTUNÇ Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Teşekkür

Çalışmanın her aşamasında görüş ve öneriyle ufkumu açan, her aradığımda sabırla cevaplayan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK hocama,

Tez izleme ve savunma jürisinde öneri ve görüşlerinden yararlandığım Dr. Öğr. Üyesi Yunus Hastunç hocama ve Yüksek Lisans eğitimi süresince bilgisinden, desteğinden istifade etme olanağı bulabildiğim değerli hocam Prof. Dr. FuatTANHAN'a,

Varlıklarıyla bana güç veren, hayatın her aşamasında bana destek olan annemve babama,

Hayatıma girdiğinden bu yana güzellikler katan, her zaman beni destekleyen,bu çalışmada her türlü katkıyı sağlayan biricik eşim Halit ÖCAL'a,

Ve son olarak hayatıma renk katan, varlıklarıyla güç bulduğum iki güzel yavruma; Neva ve Mahir'e teşekkürü borç bilirim.

Öz

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Nicel veri ve nitel verinin birlikte kullanıldığı karma araştırma yöntemlerinden açıklayıcı desen kullanılmıştır. Araştırmanın evreni Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerdir. Nicel araştırma örneklemi tıp, diş hekimliği, eğitim fakültesi ve meslek yüksek okulunda öğrenim gören 450 öğrenci; nitel araştırmanın çalışma grubu aynı üniversitede öğrenim gören 30 öğrenciden oluşmakta. Veri toplama araçları olarak nicel çalışma için Kişisel Bilgi Formu, İyilik Hali Yıldızı Ölçeği, Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği- II ve Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği; nitel çalışma için Görüşme Formu kullanılmıştır. Nicel verilerin analizinde SPSS 22 Paket Programıyla betimsel istatistik, ANOVA, t-test, Pearson korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır. Nitel veriler ise içerik ve betimsel analiz yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Bu çalışma sonucunda nicel ve nitel veriler birbirini desteklemiştir. Araştırmada genel iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe olumlu yönelim arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin artırılması, kişisel gelişim yönelimlerinin desteklenmesi ve geleceğe yönelik tutumlarının iyileştirilmesine yönelik çalışma, program, modellerin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar sözcükler: iyilik hali, geleceğe yönelik tutum, kişisel gelişim yönelimi, karmaaraştırma

Abstract

The main purpose of this research is to examine the relationship between university students' wellness, personal development initiative and attitudes towards the future. An explanatory design, one of the mixed research methods in which quantitative and qualitative data are used together, was used. Population of research is students of Van Yüzüncü Yıl University. Quantitative research sample consisted of 450 students studying in medicine, dentistry, faculty of education and vocational highschool; the study group of the qualitative research consists of 30 students studying at the same university. Personal Information Form, Well-Star Scale, Personal Growth Initiative-II, Attitudes toward Future Scale are used for quantitative study, Interview Form was used for qualitative study as data collection tools. In the analysis of quantitative data, descriptive statistics, ANOVA, t-test, Pearson correlation analysis methods were used with the SPSS 22 Package Program. Qualitative data were evaluated with content and descriptive analysis methods. As a result of this study, quantitative and qualitative data supported each other. In this study, high level of correlation between general wellness, personal growth initiative and attitudes towards the future was found. There is a need to develop studies, programs and models to increase the wellness of university students, to support their personal development initiative and to improve their attitudes towards the future.

Keywords: wellness, personal growth initiative, attitudes towards the future, mixedresearch

İçindekiler

Öz	i
Abstract	ii
Şekiller dizini	iv
Tablolar dizini	v
Kısaltmalar	vi
Bölüm 1 Giriş	1
Problemin Durumu	1
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi	6
Sınırlılıklar	8
Bölüm 2 Kuramsal Çerçeve	9
İyilik Hali	9
İyilik Hali Modelleri	11
İyilik Hali Boyutları	16
Kişisel Gelişim Yönelimi	20
Geleceğe Yönelik Tutum	24
Bölüm 3 Yöntem	27
Araştırmanın Modeli	27
Çalışma Grubu	28
Veri Toplama Araçları	31
Verilerin Analizi	34
Bölüm 4 Bulgular	36
Nicel Verilere İlişkin Bulgular	36
Nitel Verilere İlişkin Bulgular	57
Nicel ve Nitel Araştırma Ortak Bulguları	65
Bölüm 5. Tartışma ve Öneriler	68
Kişisel Bilgilere İlişkin Bulguların Tartışma ve Sonucu	68
İyilik Hali, Kişisel Gelişim Yönelimi, Geleceğe Yönelik Tutum ve Alt Boyutların Aralarındaki Korelasyona İlişkin Bulguların Tartışma ve Sonucu	72
Nitel ve Nicel Araştırma Verileri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Sonuç	75
Öneriler	77
Kaynaklar	79

EKLER.....	88
------------	----



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. İyilik Hali Tekerleği Modeli.....	10
Şekil 2. İyilik Hali Tekerleği Modeli.....	11
Şekil 3. İyilik Hali Yıldızı Modeli.....	12



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Nitel çalışma grubunun aile özellikleri açısından dağılımı.....	23
Tablo 2. Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin betimleyici istatistik değerleri.....	27
Tablo 3. Katılımcıların okudukları fakülte ve sınıf düzeyine ilişkin bilgileri.....	27
Tablo 4. Katılımcıların anne-baba eğitim düzeyi açısından dağılımı.....	29
Tablo 5. Katılımcıların aile özellikleri açısından dağılımı.....	30
Tablo 6. Katılımcıların yaşadığı yere göre dağılımları.....	31
Tablo 7. İHYÖ, KGYÖ, GYTÖ ölçeklerinin alt boyutlarına dair betimleyici istatistik değerleri.....	32
Tablo 8. Cinsiyet değişkenine ilişkin t-test sonuçları.....	34
Tablo 9. Fakültelere ilişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	36
Tablo 10. Sınıf düzeyine ilişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	39
Tablo 11. Katılımcıların baba eğitim düzeylerine ilişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	43
Tablo 12. Katılımcıların aile ekonomik durumuna ilişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	48
Tablo 13. Katılımcıların kaldığı yere ilişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..	51
Tablo 14. İyilik hali, kişisel gelişim yönelimi, geleceğe yönelik tutum arasındaki korelasyon.....	55
Tablo 15 . Ana tema, alt temalara ilişkin kişi dağılımı ve yüzdeler.....	57

KISALTMALAR

- DSÖ** : Dünya Sağlık Örgütü
GYTÖ : Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği
İHYÖ : İyilik Hali Yıldızı Ölçeği
KGYÖ : Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği
Akt. : Aktaran
Max : En büyük değer
Min : En küçük değer
N : Örneklem sayısı
Ort: : Ortalama
Ss : Standart sapma
vd. : ve diğerleri

Bölüm 1

Giriş

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi ve sınırlılıkları ele alınacaktır.

Problem Durumu

Günümüz dünyası ciddi teknolojik, bilimsel, sosyal değişimler ve ilerlemeler kaydederek bu aşamaya gelmiştir. Bu değişim ve ilerlemeler daha çok insan hayatını kolaylaştırmaya, hayat kalitesini artırmaya yönelik olsa da birçok farklı alanda baş edilmesi gereken yeni problemlere, farklı ihtiyaçlara, yönelimlere, yaşam biçimlerine yönlendirmiştir. Bu anlamda, bir çözüm arayışı olarak ortaya çıkan ve gelişen alanlardan biri de psikolojidir. Psikoloji, bireylerin patolojisini, acılarını, zayıflıklarını araştırmaya odaklanırken (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 6) pozitif psikoloji görüşünün etkileriyle, bireylerin gelişmelere adaptasyonunu sağlamak ve değişim anlayışını iletirmek için insanın etkin varoluşunu önceden bir bilim (Bandura, 2001, s.12) olmuştur.

Pozitif psikolojinin varlığı çok öncelerden olsa da bütünsel ve entegre bilgi birikimi olarak aktarılma hareketi Seligman tarafından başlamıştır (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006, s. 4). Pozitif psikoloji, pozitif duygular, karakter özellikleri, girişime imkan sunan kurum çalışmalarını inceleyen, insan deneyimlerine her açıdan daha dengeli ve bütünsel bir bilimsel bakış açısı sunan genel bir terimdir (Seligman vd., 2005, s. 410). Pozitif psikoloji, kişinin pozitif kişilik özelliklerini ve öznel deneyimlerini ön plana çıkarmayı, yaşam kalitesini artırmayı ve hayatı anlamsız ve verimsiz kılan patolojileri önlemeyi konu alır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Pozitif psikolojinin amacı yaşamın olumsuz yönlerini inkar etmek ya da onları pembe gözlüklerle görme çabası değildir, aksine madalyonun diğer yüzü olan olumlu yönünü de göstererek insan deneyimlerine bütünsel bakmaktır. Bu yaklaşımla insan işlerliğindeki olumsuz yönler vurgu yapmaktan kaçınılmakta, genel iyilik hali desteklenerek kişinin güçlü yönlerini ve potansiyelini ortaya koymak hedeflenmektedir (Kararımak ve Siviş, 2008, s. 105).

Bireyin kendini gerçekleştirmesi, gizli glerin ve olumlu özünün farkında olması, tam potansiyelle işlevde bulunması psikolojik danışmalık ve rehberlik hizmetlerinin de temel amaçlarındandır (Demir ve Türk, 2020, s.120). Bu amacın şekillenmesi psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında pozitif psikoloji etkilerinden kaynaklanmaktadır. Var olan olumsuz davranışları azaltma, öğrencilerin gl yönünü pekiştirme ve olası olumsuz gelişmelerin önüne geçme gibi durumlarda psikolojik danışmanlığın tampon olarak kullanılması geleneksel görüşünün (Terjesen vd., 2004, s. 166) yanında; önlemeye, optimum gelişime, olumlu işleyişi destekleyen değەرlere dayanan, bireysel karar vermenin önemini vurgulayan sağlıklı yaşam hareketinin doğal bir ortağı olma (Myers ve Sweeney, 2007, s.1) rolü yüklenmiştir.

Öğrencilere doğru bir rehberlik, hem eğitim hayatlarında hem de gelecekteki yaşamlarında etki etmektedir. Öğrencilerin gl yönlerine odaklanmak, karşılaştıkları zorlukları başarılı bir şekilde yönetme becerisi sağlar ve gelecekteki çatışmalarla nasıl başa çıkacakları konusundaki şanslarını artırır (Terjesen vd., 2004, s. 164). Yapılan araştırmalar niversite yıllarına denk gelen yaş aralığı olan 18-24 yaş döneminin, yaşam boyu karşılaşılan ruhsal sorunların dörtte üçünün görüldüğü ve psikolojik danışma merkezlerine başvurularının arttığı dönem olduğunu göstermiştir (Akt. Korkut Owen, Demirbaş elik ve Doğan, 2017, s. 1463). Üniversite ğrencileri gelecek kariyerleri, arkadaşlıkları, dini inançları, yakın ilişkileri, aile bağları ve diğer tüm seçimleriyle ilgili önemli kararlara niversite yıllarında karşı karşıya kalırlar. Öğrenciler için bu yıllar aktif olarak kim olduklarına, kim olmak istediklerine vehayatta hangi rolleri oynayacaklarına dair algılarını geliştirdikleri zamandır (Stevic ve Ward, 2008, s. 524). Ergenlik yaşlarının sonuna gelmiş, genç yetişkinlik çağındaki bireylerdir. Okudukları bölümlerle meslek seçiminin ilk adımıını attıkları, yaşamın geri kalanına yön vermek adına hazırlık yaptıkları bir sürece dahil olmaktadır. Tüm bunların getirisiyle destek olarak psikolojik danışmanlığa olan ihtiyaçları artmaktadır.

Psikolojik danışmanlıkta, pozitif psikolojinin de temel konularının başında yer alan, öğrencilerin iyilik halinin artırılması ayrı bir önem taşımaktadır. Çünkü iyilik hali çok boyutlu, bütünsel, pozitif, zihinsel ve ruhsal refahı kapsayan, kişinin potansiyelini gerçekleştirmek için gerekli süreci farkındalıkla yönetebildiği yaşam biçimidir (Ulusal İyilik Hali Enstitüsü, 2020). Ayrıca iyilik hali fiziksel, psikolojik, sosyal, bilişsel ve manevi açılardan tam bir iyi oluş olarak tanımlansa da tüm bunlar arasındaki denge olarak da ifade edilebilir. Bu alanlar birbirinden ayrı olarak incelenen ancak birbiriyle ilişkili olan bütünün parçalarıdır. Bireylerin bu çok boyutlu bütüncül yapının farkında olarak iyilik hallerini geliştirmeleri ve iyilik hali çerçevesinde bir yaşam biçimi benimsemeleri tüm yaşam evrelerinde önemli bir yere sahiptir. Yeni bir çevreye uyum, öğrencilikten meslek yaşamına geçiş, ergenlikten yetişkinliğe adım evresi olan üniversite yıllarında iyilik hali temelinde yaşam tarzının geliştirilmesi ayrı bir önem taşımaktadır (Kayış, 2017, s. 5). Çünkü kişisel ve akademik yaşamın getirdiği talepleri gerçekleştirmeye çalışan üniversite öğrencilerinin iyilik halleri göz ardı edilebilmektedir (Korkut Owen vd., 2017, s. 1463).

Üniversite bireylerin sadece meslek seçiminin ilk adım attıkları bir dönem değil, aynı zamanda bireyin kişisel gelişimine yatırım yaptığı, geleceklerine yönelik her türlü planlarını, hedeflerini şekillendirdiği ve bunları gerçekleştirmek için çabaladığı yılları kapsamaktadır. Bu yılların verimli ve etkin olmasında bireyin çeşitli koşulları etkili olmaktadır. Bunlardan biri de bireyin iyilik halinin yüksek oluşudur. Dunn (1959, s.447) yüksek iyilik halini “bireylerin içinde yaşadıkları çevre içerisinde, gerçekleştirme yeteneğine sahip oldukları potansiyellerini en üst düzeyde kullanarak işlevsel ve bir bütün olma metodu” olarak tanımlar. Burada kişisel gelişimde ulaşılmak istenen düzeyin iyilik haliyle bütünlüğü ifade edilmektedir. Üniversite öğrencilerinin eğitim hayatlarını daha verimli geçirme, mesleki yaşam öncesinde yeterli donanıma sahip olma, geleceğe yönelik daha olumlu adımlar atmaları ve potansiyellerini gerçekleştirmeleri için kişisel gelişim yönelimi olarak tanımlanan, amaçlı bir şekilde kişisel gelişimlerine ve iyilik hallerine katkıda bulunmaları gerekir.

Kişinin kişisel gelişim yönelimine ve iyilik haline etki eden en önemli unsurlardan biri geleceğe yönelik tutumudur. Araştırmalar geleceğe yönelik olumlu düşüncelerin iyilik hali düzeyini artırdığını, geleceğine karşı karamsar tutuma sahip olanların ise iyilik hallerinin iyi olmadığını göstermektedir (Doğan, 2006, s.127). Ayrıca geleceğe yönelik tutum kişinin gelecek ve kişisel gelişim şemalarını şekillendirmektedir. Kişinin hedefler belirlemesi, bunları gerçekleştirebilmek için planlar yapabilmesi ve planları gerçekleştirebilmek için fırsatları değerlendirebilmesi için zemin sağlar ve sonuç olarak kişisel gelişim sürecine rehberlik eder (Nurmi, 1991, s.4). Yukarıda ifade edildiği gibi yaşamın önemli bir yaş döneminin yaşandığı üniversite yıllarındaki öğrencilerin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimleri ve geleceğe yönelik tutumları etkin ve verimli yaşam için oldukça önemlidir. Bu konuların literatürde yeteri kadar yer almadığı ve ilişkilerinin incelendiği çalışma olmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın psikolojik danışmanlık alanına bu anlamda katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı da üniversite öğrencilerinde iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu konuda yapılacak çalışmalara katkı sağlamaktır. Nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin birlikte kullanıldığı karma araştırma yönteminin uygulandığı çalışmada nicel bölümde cevap aranan sorular şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali (genel iyilik hali ve iyilik halini oluşturan fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma alt boyutları) kişisel gelişim yönelimi (planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranış alt boyutları) ve geleceğe yönelik tutum (olumlu, planlı, kaygılı yönelim alt boyutları) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. İyilik hali, kişisel gelişim yönelimi, geleceğe yönelik tutum ve alt boyutlar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. İyilik hali, kişisel gelişim yönelimi, geleceğe yönelik tutum ve alt boyutlar fakülte ve sınıf düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir? İyilik hali, kişisel gelişim yönelimi, geleceğe yönelik tutum ve alt boyutlar

anne- baba eğitim düzeyi, birliktelik durumları ve aile ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. İyilik hali, kişisel gelişim yönelimi, geleceğe yönelik tutum ve alt boyutlar öğrencinin eğitim sürecinde ikamet ettiği yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın nitel kısmı için şu sorulara cevap aranmaktadır:

1. Üniversite öğrencileri genel iyilik halini ortaya koyan alt boyutlar olan fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal iyilik halleri ve yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma konusunda kendilerini nasıl ifade etmektedirler?

2. Üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim yönelimlerini yansıtan görüşleri ve etkinlikleri nelerdir?

3. Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarını şekillendiren geleceğe yönelik duygu ve düşünceleri nelerdir?

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma kapsamında kişinin yaşamında denge ve bütünleşme için çabalamayı, beceri geliştirme ve eklemeyi, konulara yönelik eski duruş ve inanışları uygun şekilde yeniden düşünmeyi içeren bir süreç olan “iyilik hali” (Hatfield ve Hatfield, 1992, s. 164); kişinin kişisel gelişimine istemli katılması anlamına gelen “kişisel gelişim yönelimi” (Robitschek vd, 2012, s.275); yine kişinin geleceğine yönelik geliştirdiği tepki kalıpları olan “geleceğe yönelik tutum” (Gjesme, 1983, s.443) konularını irdelemek ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi, geleceğe yönelik tutum düzeylerinin ve bunlar arasındaki ilişkinin belirlenmesiyle, öğrencilerin iyilik hallerini şekillendiren alt boyutlarının geliştirilmesi, kişisel gelişim yönelimini geliştirmeye yönelik çalışmaların ve geleceğe olumlu yönelimin gerekliliği ortaya koyması beklenmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konmasıyla birbirini destekleyen kavramlar olduğunu göstermek amaçlanmıştır.

İyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum birbirini etkileyen ve ilişkili olduğu düşünülen kavramlardır. Psikoloji ve eğitim literatürü

incelendiğinde üniversite öğrencilerinde iyilik halinin farklı değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür (Doğan, 2006; Kayış, 2017; Korkut Owen vd., 2017; Pekçetin ve İnal, 2018). Ancak üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin kişisel gelişim yönelimleri ve geleceğe yönelik tutumlarıyla olan ilişkisinin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu konuyu ele alan ilk çalışma olma özelliği taşımasıyla literatüre katkı yapması umulmaktadır.

Karma araştırma yöntemine dayalı olarak yürütülen çalışmada öncelikle nicel yöntemle üniversite öğrencilerinin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum düzeyleri ve bunlar arasındaki ilişki belirlenmiştir. Nitel yöntemle öğrencilerin iyilik hallerini sağlayan ve bozan etmenler belirlenmiş; kişisel gelişim yönelimlerini destekleyen etkinlik ve araçlar tespit edilmiş; geleceğe yönelik tutumu şekillendiren duygu ve düşüncelerin neler olduğu ortaya konmuştur. karma desende uygulanması derinlemesine inceleme sağlaması yönüyle de literatüre sağlayacağı katkı açısından oldukça önemlidir.

Araştırma sonucunun literatüre sağlayacağı katkıya ek olarak öğrencilerin iyilik halini, kişisel gelişim yönelimini ve geleceğe yönelik olumlu tutum geliştirmeye yönelik çalışmalara, eğitim ve psikolojik danışma uygulamalarına ışık tutacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırma üniversite öğrencilerinin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutumunu ölçmektedir. Araştırma Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören Nicel veri toplama araçlarını dolduran 450 ve nitel çalışmada görüşmeyi kabul etmiş 30 öğrenciyle sınırlıdır.

Ayrıca çalışma, İyilik Hali Yıldızı Ölçeği, Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II, ve Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle kısıtlıdır.

Bölüm 2

Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde, iyilik hali, iyilik hali modelleri, iyilik hali boyutları, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum literatür doğrultusunda tanımlanacaktır.

İyilik Hali

İyilik hali kavramı farklı birçok kavramla iç içe geçmiş ve birbirlerinin yerine kullanılan kavramlardan biridir. Sağlık, yaşam kalitesi ve esenlikle aynı anlamda kullanılır ancak farklıdır; çünkü iyilik hali optimum işleyiş ve doyuma ulaşmayı destekleyen bireysel yaşam tarzı davranışlarının geliştirilmesiyle ilgilendir (Rachele vd., 2013, s. 7). Yine iyilik hali, iyi oluş, yaşam doyumu birbirlerinin yerine kullanılan birbiriyle büyük oranda örtüşen, bireylerin olumlu işlevselliği ve mutluluğuyla ilişkili olan kavramlardır (Tuzgöl ve Dost, 2005, s. 105). Benzer yapılar arasında anlamsal geçişler olsa da iyilik hali belirgin tanımlarla ayrı özelliklere sahiptir. İyilik hali, bireylerin daha iyi yaşayabilmek amacıyla zihin, ruh ve bedenin optimal sağlık ve esenliğe yönelik bütünleştiği bir yaşam biçimidir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000, 252; Rachele, Washington, Cuddihy, Barwais ve McPhail, 2013, s. 162). Zihin, ruh, beden bütünlüğüyle iyilik hali kişiyi bölünmez kılan bir güç olma görevi görür (Wickramaratne, Phuoc ve Albattat, 2020, s. 189).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) “sağlık, sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmaması değil, tam bir fiziksel, zihinsel, sosyal iyilik hali” (World Health Organization, 2017) tanımıyla sağlığın sadece hastalığın yokluğuyla değil bütünsel bir iyilik halinin varlığıyla mümkün olduğunu ifade etmiştir. İyilik halini sağlık sisteminin bir parçası olarak gören Ardell (1977) iyilik halinin sağlığı en üst düzeye çıkarma işlevi olduğunu belirtir. Sağlığın çeşitli alanlardaki iyilik haliyle eş değerde görülmesiyle farklı boyutlardaki sağlık kavramı ön plana çıkmıştır. İyilik hali, sağlıkla ilişkili görüşleri daha da genişleten ve farklı sağlık alanlarını bir çatı altında toplayan bir kavram olarak var olmaya başlamıştır (Fahey, Insel ve Roth, 2011, s. 7). Edlin ve Golanty (2014) yüksek düzey iyilik hali ve optimal sağlığın eş anlamda olduğunu, fiziksel, duygusal,

sosyal, ruhsal ve entelektüel sağlığın bir bütün olarak dengesi olduğunu ifade etmişlerdir (s.8).

İyilik hali çok boyutlu yapıya sahip olan ancak bu boyutların karşılıklı etkileşim içerisinde olduğu, tek bir bireysel özellik değil entegre olarak var olan bütünsel bir yapıya sahiptir. Kısacası, iyilik hali farklı boyutlar arasında bir dizi olumlu sonuca odaklanarak, genel yaşam tarzı seçimi yapan insanlarla ilişkilidir (Rachele vd., 2013, s. 9).

İyilik hali herkesin aynı şekilde benimsemesi gereken katı fikir ve becerilerden oluşan kurallar bütünü değildir. Aksine her bireyde farklı şekilde erişilebilen öz saygı ve öz bakım felsefesini içeren bireye sorumluluk yükleyen, dolu, faydalı bir hayat sağlayan davranış ve yaşam tarzı seçimlerine aktif katılımıyla devam eden bir süreçtir (Hatfield ve Hatfield, 1992, s. 164).

İyilik hali bireyin daha başarılı bir yaşama yönelik farkındalığı ve tercihinin dayanan aktif bir süreçtir (Hettler, 1980, s.78). İnsanlar içgüdüsel olarak yaşam kalitesini artırmak adına fiziksel zindeliği, duygusal dengeyi, ruhsal gelişimi, finansal güvenliği ve sosyal bağlılığı artırmak gibi çabalar hedefleyebilir. Bu yönlerin yanı sıra çeşitli yönleri geliştirme ve iyileşme sürecinin tümü iyilik hali başlığı altında toplanabilir (Oliver, Baldwin ve Datta, 2018, s. 41). İyilik halinin genel ve alt boyutlarını tanımlamak ve bütünsel bir perspektif sağlamak adına birçok model oluşturulmuştur. Bu modellerden bazıları aşağıda tanımlanacaktır.

İyilik Hali Modelleri

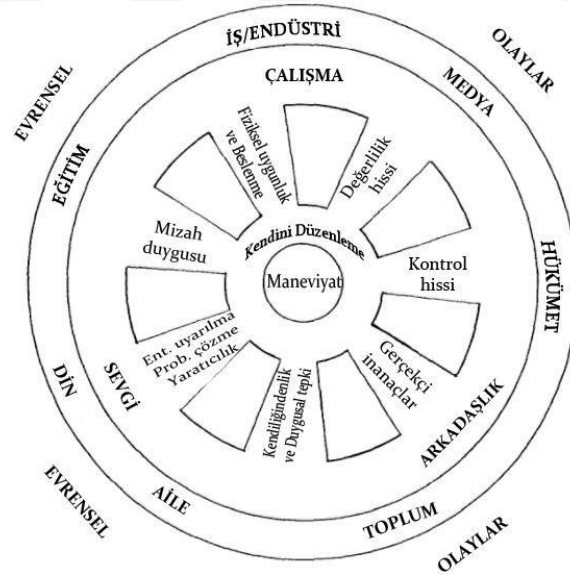
İyilik hali kavramı tarihi çok eskilere dayansa da ilgili çalışmaları Amerikalı birdoktor olan Dunn (1961) tarafından ortaya konmaya başlanmıştır. Dunn iyilik halini bilinçli bir sağlık koruması, dengeli ve aktif bir yaşam tarzı olarak görmektedir. ‘İyi oluş’ kavramını ‘bütünsellik’le birleştirerek, bireyin potansiyelini en üste çıkarmaya yönelik, sağlıklı bir yaşam tarzı anlamına gelen “yüksek düzey iyilik hali” modelini ortaya atmıştır. Model insanın beden, ruh ve aklının bir bütün içinde iyi oluşuna dayanmaktadır (Akt. Zsuzsa ve Printz-Markó, 2017, s. 828).

Ardell (1977)'in Yüksek Düzey İyilik Hali Stratejileri adıyla yayınladığı çalışmasında, hastalığın ortaya çıkmasını beklemekten ziyade kişinin sağlığı yerindeyken müdahale etmenin önemi vurgulanmış ve sağlığa dayalı iyilik hali sistemi konu edilmiştir. Bu sistemin temel kavramlarından biri holizmdir. Terim, kişinin zihin, beden ve ruhsal yönlerinin bütünleşmesi anlamına gelir ve bireyin kendisiyle, çevresi ve evrenle olan ilişkisinde fiziksel belirtilerinden bağımsız olarak “bütün” anlamında denge ve uyum gerektirdiğini vurgular. Diğer kavram hümanizmdir. Bu kavram altında etkili bakım için sezgi, şefkat, empati ve yaratıcılığın niteliği önemli görülmüştür. Ayrıca her bireyin kendi iyilik halini belirlemede temel sorumluluğu üstlenen tek kişi olarak görülerek öz sorumluluğun gerekliliği vurgulanmıştır (s.2). Ardell sonraki çalışmalarında da iyilik hali modelleri geliştirmeye devam etmiştir (2009). Bunlardan sonuncusu, üç alan ve 14 beceri alanından oluşan bir modeldir. İlki egzersiz ve formda olma, beslenme, görünüm, uyum sağlama/başa çıkma, yaşam tarzı alışkanlıklarından oluşan fiziksel alan; etkili karar alabilme, stres yönetimi, akıl sağlığı, duygusal zeka, bilgelikten oluşan zihinsel alan; son alan olan anlam ve amaç, ilişkiler, mizah, oyun, anlam ve amacı içermektedir (Akt. Edlin ve Golanty, 2014, s. 9).

Adams vd (1997)'in iyilik hali modeli çok boyutludur ve boyutlar arası dengeye dayanır. Model Adams vd (2000) tarafından revize edilerek tekrar tanımlanmıştır. Temel olarak iyilik hali algısına dayanmaktadır. Modelde algının merkezde yer alma sebebi tepki ve davranıştan önce algının gelmesidir. Bu model ters bir koni şeklinde şematize edilmiştir. Modelin üst kısmı iyilik halinin fiziksel, sosyal, entelektüel, duygusal, manevi ve psikolojik olmak üzere altı boyuttunu, daralan alt kısmı ise hastalığı temsil etmektedir. İyilik hali ve hastalık arasında dikey, boyutlar arasında yatay olarak dinamik çift yönlü bir etkileşim vardır.

En çok bilinen ve geçerli olan iyilik hali modeli ilk olarak Witmer ve Sweeney (1992) tarafından tanımlanan sonrasında Myers vd. (2000) tarafından geliştirilen İyilik Hali Tekerleği'dir. Orijinal modelin ana teması zihin, beden, ruh ve çevrenin bütünlüğüyle ilgilidir. Modelin amacı bireylere günlük sorumluluklarını yerine getirmeye çalışırken, sadece normal ve sağlıklı

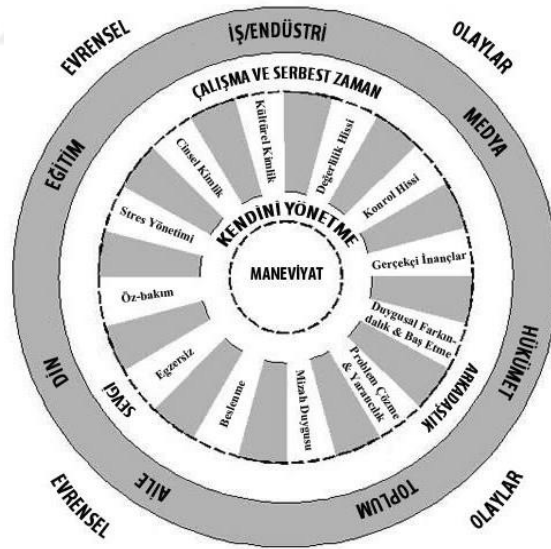
olmayı yeterli görmeyip, optimum sağlık ve işleyiş içerisinde neyin gerekli ve istenen olduğu konusunda devam eden bir bakış açısı sağlamaktır. Sağlıklı insanın, aynı zamanda iyilik halinin özellikleri, bütünlük çarkına benzetilen beş temel yaşam görevi altında toplanmıştır. Bunlar maneviyat, öz düzenleme, çalışma, arkadaşlık ve sevgidir. Bu yaşam görevleri aynı zamanda aile, toplum, eğitim gibi yaşam güçleriyle etkileşim halindedir. Bütünlüğün merkezinde maneviyat yer almakta. Hayatın anlam ve amacı, geleceğe yönelik umut veya iyimserlik, karar vermede ve insan ilişkilerinde bize rehberlik eden boyutları içermektedir. İkinci yaşam görevi olan öz düzenleme, değer duygusu; gerçekçi inançlar; kontrol duygusu; spontane ve duygu yüklü tepki verme; zihinsel uyarım, yaratıcılık ve problem çözme; mizah anlayışı; beslenme ve fiziksel düzgünlük olmak üzere yedi alt boyutu içermektedir. Ekonomik geçime ek olarak psikolojik ve sosyal işlevleri içeren çalışmak bir diğer yaşam görevidir. Dördüncüsü, insan topluluğuyla bağlantı kurmamızı sağlayan arkadaşlıktır. Son yaşam görevi de iyilik halini artıran, evlilik veya yakın ilişkilerde şefkat, güven ve dostluk yoluyla beslendiği, sevgidir (Witmer ve Sweeney, 1992, s. 140). Tekerleğe benzetilerek görselleştirilen model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. İyilik Hali Tekerleği Modeli

Kaynak: Witmer ve Sweeney, 1992, s. 142

Myers vd (2000) tarafından orijinal model kullanılarak geliştirilen modelde beş yaşam görevi aynı olarak kalmış ancak yapılan faktör analizi sonucunda yaşam görevlerinden biri olan çalışma, serbest zaman ve çalışma olmak üzere iki göreve bölünmüştür. Kendini düzenleme, kendini yönetme olarak değiştirilmiş ve 12 alt göreve ayrılmıştır. Bunlar değerli olma duygusu, kontrol duygusu, kültürel kimlik, cinsel kimlik, kendine bakma, beslenme, egzersiz yapma, stres yönetimi, mizah duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve başa çıkma, problem çözme ve yaratıcılıktır. Geliştirilmiş modelde yaşam görevleri daha detaylı tanımlanmıştır. Yaşam görevleri aile, toplum, din, eğitim, medya, hükümet, iş endüstrinin de içinde olduğu ancak bunlarla sınırlı olmayan farklı yaşam güçleriyle dinamik olarak etkileşim halindedir. Alanlardan birindeki değişim olumlu ya da olumsuz yönde diğer alanları da etkiler (s. 252). Evrensel olaylar da yaşam güçleri ve görevlerini etkileyen dışsalfaktördür. İçten dışa tüm faktörler birbiriyle etkileşim halindedir. Tekerleğin dönmesi bu etkileşimin bütünlüğüyle mümkündür (Şekil 2).

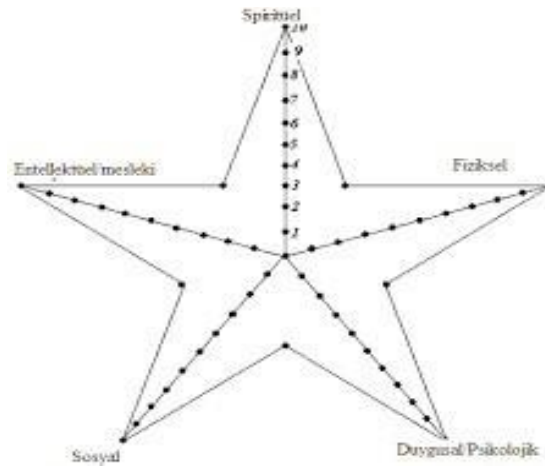


Şekil 2. İyilik Hali Tekerleği Modeli

Kaynak: Myers, Sweeney ve Witmer, 2000, s .251

Türkiye'ye özgü geliştirilen İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM) beş boyuttan oluşmaktadır. Bunlar fiziksel, psikolojik / duygusal, sosyal, entellektüel/mesleki

ve spiritüel iyilik halidir. Türkçe'deki "Yıldızın parlak ya da sönük olması" benzetmesi ve yıldızın beş kolunun boyutları temsil etmeye uygun görülmesi, yıldız metaforunun kullanılmasının sebeplerindendir. İlk boyut olan fiziksel iyilik hali, bireyin fiziksel sağlığa yönelik düzenli uyku, dengeli beslenme, fiziksel aktivite, doktor kontrolü gibi davranışları yerine getirmesidir. Psikolojik/duygusal iyilik hali, duygu farkındalığı ve kontrolü, kişinin kendine, yaşama ve çatışmalara olumlu, gerçekçi ve geliştirici bakabilme gibi özellikleri içeren içsel deneyimlerle ilgili olan boyuttur. Sosyal iyilik hali, kişinin aile, arkadaş ve çevresinden aldığı sosyal desteğin yanında bireyle, toplumla, çevreyle etkileşiminin niteliği ve sağlıklı ilişkisini içermektedir. Entellektüel/mesleki iyilik hali, bilgiyi kendi ve toplum yararına kullanma, problem çözme, zihinsel aktivitelerde bulunma ve bunları sevmektir. Spiritüel iyilik hali, yaşamı anlamlandırma ile ilgili olan, hayatın amacını araştırma, kendini tamamlama ve yaşam doyumuyla ilişkili bir boyuttur (Korkut Owen & Owen, 2012) (Şekil 3). Korkut Owen vd (2016) tarafından daha sonra yapılan ölçek geliştirme çalışmasında psikolojik/ duygusal iyilik hali boyutu sadece duygusal; entellektüel/mesleki boyut bilişsel; spiritüel boyut ise yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma olarak değiştirildi (s. 5025).



Şekil 3. İyilik Hali Yıldızı Modeli

Kaynak: Korkut Owen ve Owen, 2012, s . 29

Bu çalışmada Korkut Owen ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen İyilik Hali Yıldızı Modeli ve aynı isimdeki ölçme aracı olan İyili Hali Yıldızı

Ölçeği temel alınacaktır. Modelin Türkiye'ye özgü oluşu ve Türk öğrencilerin çalışma grubunu oluşturması temel alınma sebebidir. Bu doğrultuda bu modelde belirlenmiş olan alt boyutlar aşağıda tanımlanacaktır.

İyilik Hali Boyutları

Fiziksel iyilik hali. Fiziksel iyilik hali, sağlıklı olmayla en çok ilişkilendirilen boyuttur. Fiziksel aktivite, düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme, ideal kiloyu koruyabilme, yeterli uyku, olumsuz çevresel etkileri azaltma, zararlı maddelerden uzak durma, gerekli ve ihtiyaç duyulan sağlık hizmetlerinden yararlanma fiziksel iyilik hali yüksek bireyin özelliklerindendir (Hoeger vd, 2017, s. 28).

Fiziksel iyilik hali, optimum fiziksel aktivite seviyesini, sağlıklı beslenme alışkanlığını, öz bakımı aktif ve sürekli sürdürme çabasıdır. Fiziksel iyilik hali, sağlıkla ilgili algı ve beklentilerinin yanı sıra kişinin beden imajı, engeli gibi fiziksel durumunun kabulünü de içerir (Roscoe, 2009, s. 219). Fiziksel boyut kişinin kardiyovasküler gücüyle, hastalıkları önleme ya da erken müdahaleye yönelik çabalama, beslenmede özenli olmayla ilişkilidir (Hettler, 1980). Sağlıklı olmanın fiziksel yanı olan bu boyut, fiziksel olarak aktif olmak dengeli beslenme, doktor kontrolü, düzenli uyku gibi sağlıklı yaşam biçimine yönelik öğeleri içeren fiziksel sağlığa ilişkin davranışları yerine getirmedir (Korkut Owen vd, 2016, s. 5016; Korkut Owen vd, 2017, s. 1462).

Özetle, fiziksel iyilik hali kişinin kendi bedenine farkındalığı ve saygısıyla ilişkilendirilebilir. Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, sağlık kontrolü gibi çabalara ek olarak beslenmede özensizlik, hareketsiz bir yaşam, sağlığı olumsuz etkileyen sigara, alkol, uyuşturucu madde gibi her türlü zararlı alışkanlıktan uzak durmak da fiziksel iyilik halinin parçalarındandır.

Psikolojik/ Duygusal iyilik hali. Psikolojik iyilik hali, kişinin yaşam koşullarının ve olayların olumlu sonuçlar doğuracağına dair genel algısı yani optimistik düşünceleriyle ilişkilidir (Adams vd, 2017, s. 210). Bu boyut kişinin duygularını deneyimlemesi ve olumlu bir şekilde yönetmesi, kişinin günlük deneyimlerine çeşitli, zengin ve sık ifadeler eklemesi, kişi ve olaylara verilen tepkilerle yansıyan sağlıklı işleyişin bir göstergesidir (Myers vd., 2000, s. 254).

İçsel deneyimlerle ilgili olan bu boyut bireyin duygularını fark etme, kontrol edebilme, kişinin çatışmalara ve yaşam durumlarına olumlu, gerçekçi, geliştirici olarak bakabilme gibi özellikleri barındırmaktadır (Korkut Owen vd, 2016, s. 5016; Korkut Owen vd, 2017, s. 1462).

Duygusal iyilik hali genel olarak duygu farkındalığı ve kontrolünün yanı sıra benliğe, yaşam koşullarına dair olumlu, gerçekçi ve gelişimsel bir bakış açısı olarak kavramsallaştırılır. Aynı zamanda, stresle başa çıkma becerisi, bağımsız hareket edebilme ve başkalarıyla iyi ilişki kurabilme kapasitesidir. Duyguları yönetme ve bunlara göre hareket edebilme yeteneğinin yanında gerçekçi sınırlar çizebilmek de duygusal iyilik halinin kapsamına girmektedir (Roscoe, 2009, s. 219; Hettler, 1980). Duygusal iyilik hali, öz güvenin de bileşenleri olan sağlam bir kendilik algısı ve olumlu öz saygıya sahip olmaktır (Adams vd., 2017, s.211).

Sosyal iyilik hali. Bireylerin başka bireylerle, çevreyle, doğayla ve toplumla etkileşimin derecesini ve niteliğini gösteren bu boyut, aynı zamanda aile, arkadaş, diğer önemli kişiler tarafından verdiği algılanan sosyal desteği ve hemcins ve karşı cinsle sağlıklı ilişkileri içermektedir (Korkut Owen vd, 2016, s. 5016).

Sosyal iyilik hali, kişinin kişilerarası etkileşimini sağlayabileceği beceri, rahatlık düzeyi ve bunları sağlayan motivasyon, amaç, eylem ve algısını kapsar. Aynı zamanda, kişinin başkalarından ne şekilde destek aldığı, başkalarına ne ölçüde destek verebildiği ve saygınlığını da içerir. Özetle, sosyal iyilik hali, birey, toplum ve doğa arasındaki etkileşim denge içinde bütünleşmesine yönelik harekettir (Roscoe, 2009, s. 218).

Adams vd. (1997) sosyal iyilik halini, ihtiyaç duyulduğunda aileden veya arkadaştan destek alabilme ve önemli bir destek sağlayıcı olabilme kabiliyeti olarak tanımlamışlardır (s. 211). Sosyal boyut kişinin toplumun refahına katkı düzeyiyle ilişkilidir. Sosyal açıdan iyi bir birey, karşılıklı işbirliği, saygı, başkalarıyla uyum içinde çalışan biri olarak görülmektedir (Hettler, 1980).

Bilişsel/Entelektüel iyilik hali. Entellektüel boyut kişinin zihinsel aktivitesi, yaratıcılığını kullanabilme düzeyiyle ilişkilidir. Entellektüel olarak iyi olan kişi

başkalarıyla paylaşmak için potansiyelini artıran, yeteneğini geliştirmek için ulaşılabilir kaynakları kullanabilen kişidir (Hettler, 1980). Aynı zamanda, kişinin bilgisini kendi ve toplum için kullanma, öğrenmeye açık olma, entellektüel olarak aktif olmayı sevme gibi özellikleri içermektedir (Korkut Owen vd, 2017, s. 1462).

Entelektüel iyilik hali, kişinin entelektüel aktivitesini optimal düzeyde uyaracak motivasyon ve algı olarak tanımlanmaktadır. Optimal aktivite düzeyi bireyin kişisel gelişimi ve toplumun iyiliği için bilgi ediniminin sürekliliği, bilgiyi kullanma, paylaşmayı yaratıcı ve kritik bir şekilde uygulanmasıyla elde edilir (Roscoe, 2009, s. 220).

Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma. Korkut-Owen ve Owen (2012) tarafından spiritüel boyut olarak ifade edilen bu boyut ölçeklendirme çalışmalarının ardından “yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma” olarak adlandırılmıştır (Korkut- Owen vd., 2016). Genel olarak, yaşamın anlamı ve amacını araştırma, karar verebilme, hedef belirleme gibi özellikleri içermektedir (Korkut Owen vd, 2017, s. 1462).

Hettler’in (1980) manevi boyut olarak adlandırdığı bu boyut, kişinin varoluş amacı ve anlam arayışını ifade eder (s. 78). Myers vd (2000) manevi boyut altında, yaşamın maddesel yönünü aşan ve evrene dair derin bir bağlılık ve bütünlük duygusu veren varlığın ve gücün farkındalığı olarak tanımlamış; iyilik hali modelinin merkezinde yer vererek tam bir iyilik hali için kürenin çekirdekten beslenmesi gibi tüm diğer boyutları etkilediğini belirtmişlerdir (s. 258).

Kişisel Gelişim Yönelimi

Kişisel gelişim kavramı, bireyin kendinde olmayan veya olsa da eksik olduğunu hissettiği yönlerini fark ederek bunlardan kendisinde olmayan ancak olursa fayda sağlayacağını düşündüğü yönleri kendisine eklediği veya eksik gördüğü yönleri tamamlamaya yönelik yaptığı çalışmaların tümüdür (Güvenç ve Yeşildal, 2019, s. 904). Kişisel gelişim, kişinin kendini olduğu gibi kabul etme, başkalarıyla ilişkilerindeki başarısı, yaşamının bir amaca yönelik olması, kendi ve çevresini etkili bir şekilde yönetme gibi pozitif psikolojik işlevlerden biri

olan sürekli gelişme ve büyüme duygusudur (Ryff ve Keyes, 1995, s. 720).

Kişisel gelişim temelde insanın kendini geliştirmesi olarak tarif edilebilir. Kişinin yaşam boyunca karşılaşabileceği her türlü olayda güç kazanması amacıyla farkındalığını artırmasını ve olgunlaşmasını sağlayan eğitim, uygulama ve seminerlerintamamını içinde barındırır. İnsan yaşamında iyi ya da kötü olarak nitelendirebileceği olaylardan tecrübe edinir. Bu tecrübelerden ders çıkarabilmesi için yeterli olgunluğa erişmesi gerekir. Kişisel gelişim bu noktada da kişiye gerçekçi ve farklı bakış açısıyla bakabilme yetisi sağlar (Genç ve Fidan, 2019, s. 152). Kişisel gelişim, kişinin kendini tanımasını, sürekli geliştirmesini ve çeşitli yaşam alanlarında potansiyelini gerçekleştirmesini gerektirir (Ryff, 1989, s. 1071). Yaşam boyu değişim ve gelişim (Weigold vd, 2014, s. 754) olarak da tanımlanan kişisel gelişime kişinin aktif ve istemli katılımıyla dahil olmasına kişisel gelişim yönelimi (Robitschek, 1998, s. 184) denir. Gelişimsel anlamda, değişim ve gelişim bireyin farkındalığının dışında gerçekleşir. Ancak bu süreçte bireyin aktif katılımıyla, farkındalıkla ve amaca yönelik olarak sağlanması kişisel gelişim yönelimidir. Kişisel gelişim yönelimi, değişimi hayata geçirmek için girişimlerde bulunmak gibi davranışsal etmenler ve değişime yönelik tutum, inanç ve bilgiyi kapsayan bilişsel etmenlerin de dahil olduğu bir süreçtir (Robitschek, 1998, s 184; Robitschek ve Keyes, 2009, s. 322).

Kişisel gelişim yönelimi bireylerin kendilerini geliştirebileceklerine inandıkları geleceğe yönelik bir bakış açısıdır. Kişisel gelişim yönelimi bir amaca yöneliktir (Robitschek vd, 2012, s.275). Gelişimle meşgul olma arzusunu, ihtiyaç duyulan kaynakların farkında olabilme becerisini ve bireyin kişisel gelişim hedeflerini gerçekleştirmesini sağlayacak belirli bir planı içerir (Robitschek, 1998, s. 183).

Kişisel gelişim yönelimi girişkenlik, amaçlı gelişim farkındalığı, duygusal refah, içsel kontrol, çok boyutlu iyilik hali gibi olumlu işleyişlerle pozitif yönde ilişkilendirilmektedir (Shorey vd., 2007, s. 1919).

Kişisel gelişim yönelimi düzeyini ölçme çalışması ilk kez Robitschek (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kişisel gelişim yönelimini üzerine yapılan

araştırmalarda Robitschek'in geliştirdiği tek boyutlu lme aracı kullanılmıştır. Kişisel gelişim girişimine katkıda bulunan unsurları ölçmesine rağmen, farklı unsurları ayıramayan ölçek yakın zamanda geliştirilmiş, kişisel gelişimin bileşenlerini inceleyen çok boyutlu yapıya sahip Kişisel Gelişim Yönelimi leği-II oluşturulmuştur. Oluşturulan dört boyutlu bu ölçek kişisel gelişim yöneliminin davranışsal ve bilişsel kavramsallığıyla örtüşmektedir. Bu boyutlardan ikisi olan planlı olma ve değişime hazır olma kişisel yöneliminin bilişsel boyutu; diğer ikisi olan kaynakları kullanma ve amaçlı davranış ise davranışsal boyutudur (s.283). Planlı olma, bir kişinin değişim ve gelişim sürecini anlayıp planlayabilmesini ne ölçüde sağlayabildiğini değerlendirir. Değişime hazır olma, bir bireyin kişisel gelişimle sonuçlanacak değişiklikler yapmaya hazır oluş durumunu ler. Amaçlı davranış, kişisel gelişime ve potansiyeli gerçekleştirmeye yönelik bilinçli davranış değişikliklerini içermektedir. Son olarak, kaynakları kullanma, geliştirme sürecinin bir parçası olarak dış kaynakları kullanma istekliliğini ve kapasitesini kapsar (Robitschek vd, 2012).

Kişisel gelişim yönelimi optimal işlevselliğin önemli bir öncüsü olarak görülmektedir. Kişisel gelişim yönelimi teori ve ölçüsü olan Kişisel Gelişim Yönelimi leği-II, optimum işlevsellik ve gelişimle pozitif ilişkiyi ortaya koymuştur (Weigold, Porfeli, Weigold, 2013, s. 1397). Kişisel gelişim yönelimi yaşamın her alanında gelişimini artırmada gerekli olan biliş ve davranışları farkındalıkla yerine getirme ve kontrolü içeren st bilişsel bir yapıdır (Robitschek, 1998, s. 184). Bilişsel ve davranışsal olarak hedefe yönelik sürece dahil olma, yani eylemlilik duygusunu sürdürme yeteneği, başarı elde etme olasılığını artırır (Shorey vd., 2007, s. 1919). Her alanda olduğu gibi her yaş grubunda kişisel gelişim gerekli ve önemli bir yere sahiptir. Özellikle yükseköğretim, kişinin yaşamda bir anlam duygusunu geliştirebilmesi ve kişisel gelişimini desteklemesi açısından önemli bir zaman görevi görür (Stevic ve Ward, 2008, s. 533). Çünkü alışmalar kişisel gelişim yönelimi yüksek olan niversite öğrencilerin düşük olanlara kıyasla kendilerini geliştiren, daha fazla kendilerini kabul eden, başkalarıyla daha iyi ilişkiler kuran, hayatta amaçları olan, çevrelerini daha iyi kontrol ederek hakimiyet kurabilen, günlük

seçimlerinde daha çok öz-denetim ve özerklik duygusuna sahip bireyler olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde daha güçlü toplumsal bağa, topluma katkı sağlama duygusuna, öngörülü bakış açısına sahiptirler. Ayrıca, daha mutlu hissettiklerini, daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları ve genel olarak daha olumlu duygulara sahip olduklarını bildirmişlerdir. Yine daha yüksek kişisel gelişim yönelimi seviyesine sahip öğrencilerin, düşük olanlara göre zihinsel olarak daha sağlıklı olduğu tespit edilmiştir (Robitschek ve Keyes, 2009, s. 327).

Kişinin kendini gerçekleştirme ve potansiyelini artırma ihtiyaı, kişisel gelişim üzerine danışmanlığın merkezinde yer alır (Ryff, 1989, s. 1071) Kişisel gelişim yönelimi yüksek kişiler, düşük olanlara kıyasla, karşılaşabilecekleri zorlukların farkındadır, sorunları çözmek ve problemleri önlemek için yoğun çaba sarfederler (Ayub ve Iqbal, 2012, s. 102). Kişisel gelişim yönelimi kişinin kendini gerçekleştirme ve hayat başarısında temel noktalardandır. Bireyde farkındalık oluşturmak ve kişinin gelişim sürecine katkı sağlayacak eğitim programı oluşturmak için kişisel gelişim yönelimin seviyesini belirlemek oldukça önemlidir (Genç ve Fidan, 2019, s. 152).

Geleceğe Yönelik Tutum

Gelecek zamanı düşünme, hayal kurma, hedefler belirleme ve bunlara ulaşmak için çaba gösterme insan doğasında vardır. Masse (1972) yarının gizli bir gücü olduğunu söylemiştir. Buradaki gizli g, yarına ya da asıl anlamıyla geleceğe yönelik imajinasyonun bugünün eylemleri üzerindeki itici gücüdür (s. 27). Diğer bir değişle, gelecek durağan, üzerine yazı yazılmasını bekleyen boş levha değil, sürekliliğe sahip olan, şimdiyi şekillendiren etkin bir unsurdur (Gültekin, 2006, s. 63).

Bireylerde gelecekte bir sonuca ulaşma aşamasında yönelim açısından büyük bireysel farklılıklar gözlemlenmektedir. Bazıları çok uzakta duran hedefe büyük ölçüde bağlıyken bazıları yakın gelecektekine yönelmekte zorluk çekmekte, bazıları ise busreteki olaylardan etkilenmekte. Gelecekteki olaylara karşı bu tür bireysel tepkikalıplarına neden olan faktöre geleceğe yönelik tutum denir (Gjesme, 1983, s. 443).

Gelecek zamana yönelik tutum, bir bireyin gelişimiyle oldukça bağlantılıdır çünkü geleceği tahmin ederek kendi gelişimini tahmin edebilir ve geleceğe yönelik bir hedef belirleyerek mevcut davranışlarını yönlendirebilir (Ateş, 2015, s. 48). Her türlü karar verme geleceğe yönelik düşünerek sebep-sonuç ilişkisi kurmayı, farklı olasılıkları değerlendirmeyi gerektirir (Sarıtaş, 2007, s. 1). Geleceğe yönelik etkin bir tutum, bireyin genel olarak kişisel geleceğine de etkin veya duygu yüklü bakış açısını yansıtmaktadır (Van Calster, Lens & Nuttin, 1987, s. 2). Daha büyük gelecek yönelimi, daha net hedeflere, daha iyi planlama yeteneğine ve geleceğin önündeki engellerin üstesinden gelmek için daha güçlü yeteneğe sahip olmayı gerektirir (Johnson, Blum, Cheng, 2014, s. 460).

Tutum, doğrudan gözlenemeyen ancak bireyin gözlenebilen davranışlarından çıkarımlarla bireye atfedilen eğilimdir. Yani, tutum ortaya konan bir davranış değil, davranışa hazırlayıcı eğilimdir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 130). Cüceloğlu (2006) tutumu sadece düşünce ve duygu olarak görmemiş; heyecan, duygu ve bilişsellikle duygusal ve gözlenebilen faaliyetleri içeren davranışsal öğeler barındıran inanç, eğilim olarak tanımlamıştır. Tutum duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenden oluşmaktadır. Tutum nesnesine karşı devamlı bir duygu, duygusal bileşen; bireyin bu nesne hakkındaki kanılarını, inançlarını kapsayan yönü bilişsel; kişinin duygu ve kanıya uygun olarak hareket etme eğilimi ise davranışsal bileşenidir. Bu yüzden tutumlardan davranışları yordamak mümkündür (Morgan, 2011, s. 336). Geleceğe yönelik tutumun niteliği de kişinin bu yönde davranış geliştirmesinde etki eder.

Gelecek, henüz gerçekleşmemiş ancak kişinin istekleri doğrultusunda yaşamayı arzuladığı, insanı hayatın ileriye yöneltti bölümüdür. Hayatın amacı, bireyin önünde yol gösteren ışık gibidir. Gençlerin geleceğe ilişkin tutumları, beklentileri toplumun dinamiğini ve gelişim çizgisini belirleyen önemli bir etmendir çünkü gençlik, toplumun potansiyel gücüdür (Ehtiyar vd., 2017, s. 258). Kişinin gelişim sürecine rehberlik eden, hedeflerin belirlenmesi ve planlanmasına zemin hazırlayan gelecek zaman tutumu, kendilerini ileriye yönelik hedeflere hazırlamalarının beklendiği geçiş dönemlerindeki bireyler

için özel bir öneme sahiptir (Seginer, 2003, s. 3). Çünkü tutumların oluştuğu kritik dönem 12-30 yaş aralığıdır. Ergenlik dönemi (12-21) tutumların şekillendiği, ilk yetişkinlik (21-30) ise tutumların kemikleştiği ya da kristalleştiği evredir. İlk yetişkinlik döneminde kriştalleşmiş tutum oluşmasının sebebi bilgi ve tutumu besleyen bağlamın artması bilişsel çelişkiyi azaltılması nihai tutum gelişimini gerçekleştirmesidir (Morgan, 2011, s. 348). Bu açıdan niversite öğrencileri tutumların şekillendiği ve kemikleşme evresine geçiş dönemini kapsamaktadır. Toplumun geleceği olan niversite ğrencisi gençliğin şekillenen geleceğe yönelik tutumlarını belirlemek ve bu tutumlarla ilişkili öğeleri tespit etmek oldukça önemlidir.



Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve analiz yöntemleri konusunda bilgi verilecektir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, karma araştırma yöntemi kullanılarak, nicel ve nitel araştırmadan elde edilecek verilerle üniversite öğrencilerinin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum arasındaki ilişki derinlemesine incelenmiştir. Karma araştırmada, çeşitli yöntemler kullanılarak olayları bir araya getirmek, analiz etmek ve bir çerçeve içinde sunmak amaçlanmaktadır (Baki ve Gökçek, 2012, s. 2).

Karma araştırma yöntemi kullanılan bu çalışmanın deseni açıklayıcı desendir. Bu desendeki araştırmada önce nicel veriler toplanır, analiz edilir sonrasında verileri tamamlamak ve rafine etmek amacıyla nitel veriler toplanır (Büyüköztürk vd, 2013, s. 247). Açıklayıcı desende veriler toplandıktan sonra analizler ayrı ayrı yapılır tartışma ve sonuç bölümünde bulguların tutarlılığı kontrol edilir ve verilerin birbirini destekleyici nitelikte olması beklenir. Bu yöntemde amaç nicel verileri nitel verilerle zenginleştirmektir.

Karma araştırmanın temel önermesi, niteliksel ve niceliksel yaklaşımları kombinasyon halinde kullanarak, araştırmanın problemlerinin her iki yaklaşımla tek olarak daha iyi anlaşılmasını sağlamaktır. Bir yöntem olarak odağı, tek bir çalışmada ya da araştırma serilerinde hem nicel hem de nitel verileri toplamak, analiz etmek ve bütünleştirmektir (Creswell, 2006, s. 4-5).

Nicel araştırma yöntemi, genelleme yapma, tahminlerde bulunma, nedensellik ilişkisini açıklama amacı taşıyan ve değişkenlerin nesnel olarak ölçülerek analiz edilmesini sağlayan bir araştırma modelidir (Büyüköztürk vd, 2013, s.11-15). Nicel veri analizi araştırma verilerini açıklamak, veriler veya gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakmak için sayısal değerlerin kullanıldığı analiz türüdür (Teddle, & Tashakkori, 2009, s. 5).

Nitel araştırma katılımcının anlama ve anlamlandırmasına odaklanan, olgu ve davranışın neden ve nasıl gerçekleştiğini irdeleyen, bilginin doğrudan

kaynaktan elde edildiği bir araştırma türüdür (Büyüköztürk vd., 2013, s. 236). Nitel yöntem toplama, analiz, yorumlama ve anlatıma dayalı olarak sunan tekniktir (Teddle, & Tashakkori, 2009, s. 6).

Karma yöntem hem kapalı uçlu (nicel) hem açık uçlu (nitel) verilerin toplandığı veri setinin birbirini bütünleştirdiği, sonra bu bütünleşme kullanılarak sonuçlar çıkarıldığı bir araştırma yaklaşımıdır. İstatistiksel eğilimler, kişisel öykü veya deneyimlerin birleştirilmesinin, araştırma problemini bu yöntemlerden birini kullanmaya kıyasla daha iyi anlamayı sağlaması açısından avantajlı olması (Creswell, 2019, s. 2) bu çalışmada karma araştırma yönteminin kullanılması sebebidir.

Çalışma Grubu

Nicel araştırmanın çalışma grubu. Sınırları belirlenmiş bir evrende alt birim ve grupların var olduğu, evrenin kendi içinde homojen tabakalara ayrıldığı tabakalı örnekleme (Kılıç, 2013, s. 45) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Evreni en doğru şekilde temsil etmesini sağlamak amacıyla farklı sınıf düzeyinde eğitim veren üç fakülte ve yüksekokul seçilmiştir. Altı yıl eğitim süresi olan tıp fakültesi, beş yıl olarak diş hekimliği fakültesi, dört yıl olarak eğitim fakültesi ve iki yıllık temel eğitimi olan meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerden oluşan toplam 453 kişiye ulaşılmıştır. Gelişigüzel ve uç değerlerle doldurulmasından ötürü 3 veri analize dahil edilmemiştir.

Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Bulgular bölümünde Kişisel Bilgilere İlişkin Bilgiler başlığı altında verilmiştir.

Nitel araştırmanın çalışma grubu. Nitel çalışma grubu kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmaya hız ve pratiklik kazandıran, araştırmacının erişilmesi kolay olan ve kendine yakın olanı seçmesi yöntemine kolay ulaşılabilir durum örnekleme denir. (Yıldırım ve Şimşek, 2006, s. 112). Çalışma grubu bu yöntemle seçilmiş Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören ve çalışmaya katılımda gönüllü olan 30 öğrenciden oluşmaktadır. Bunlardan 18'i (%60) kadın 12'si (%40) erkektir. Öğrencilerin yaşları 18-29 ($\bar{x}$ = 21,47) aralığında değişmektedir.

Tablo 1

Nitel çalışma grubunun aile özellikleri açısından dağılımı

Değişken		n	%
Anne-baba Durumu	Hayatta ve beraber	27	90
	Anne hayatta, baba değil	3	10
	Toplam	30	100
Anne eğitim düzeyi	Okuma yazma bilmiyor	9	.31
	İlkokul mezunu	12	.41
	Ortaokul mezunu	4	.14
	Lise mezunu	4	.14
	Toplam	29	100
Baba eğitim düzeyi	Okuma yazma bilmiyor	4	.15
	İlkokul mezunu	7	.26
	Ortaokul mezunu	4	.15
	Lise mezunu	6	.22
	Üniversite mezunu	6	.22
	Toplam	27	100

Katılımcıların aile özellikleri açısından dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur. Buna göre katılımcıların %90’ının (27) anne babası hayatta ve birlikte yaşamakta, %10’unun (3) ise babası hayatta değil. Katılımcılardan biri anne eğitim düzeyini belirtmezken, 9 kişinin annesi okuma-yazma bilmemekte, 12’sinin annesi ilkokul mezunu, 4 kişinin ortaokul ve kalan 4 kişinin annesi lise mezunudur. Baba eğitim düzeyine bakıldığında babası hayatta olan katılımcıların belirttiği üzere 4 kişinin babası okuma-yazma bilmemekte, 7 kişinin babası ilkokul, 4 kişinin ortaokul, 6 kişinin lise ve kalan 6 kişinin babası üniversite mezunudur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada nicel araştırma için veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, İyilik Hali Yıldızı Ölçeği, Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği- II ve Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği; nitel araştırma için görüşme formu kullanılmıştır. Veri toplama araçları Ek’te sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu. Bu formda kişinin cinsiyeti, yaşı, bölümü, sınıf düzeyi, ailesel, ekonomik, demografik niteliğini irdeleyen bilgiler alınmıştır.

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ). Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş-Çelik ve Owen (2016) tarafından geliştirilmiş olan ölçek üniversite öğrencilerinde iyilik hali düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek için ilk etapta madde havuzu oluşturulmuş sonrasında akademisyen olan dört psikolojik danışman tarafından değerlendirilerek 59 maddelik taslak elde edilmiştir. Yapılan faktör analizleri sonucunda 24 madde ve beş alt faktörden oluşan ölçek elde edilmiştir. Alt faktörlerden ilki 'yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma' yedi maddeden (1, 6, 11, 16, 21, 23, 24) oluşmakta ve toplam varyansın % 26.1'ini; 'bilişsel boyut' olarak adlandırılan ikinci faktör dört maddede (2, 7, 12, 17) toplanmış olup toplam varyansın % 8.3'ünü; üçüncü faktör olan beş maddeden (3, 8, 13, 18, 22) oluşan 'duygusal boyut' toplam varyansın %6.7'sini; dördüncü maddeden oluşan dördüncü faktör (4, 9, 14, 19) olan 'fiziksel boyut' ve beşinci faktör (5, 10, 15, 20) olan 'sosyal boyut' toplam varyansın sırasıyla % 5.6'sını ve % 5'ni açıklamaktadır. Maddelerin tümü olumlu olup 5'li Likert tipinde (1: tamamen katılmıyorum - 5: tamamen katılıyorum) derecelendirilmektedir. Ölçekten alınacak puan toplamı 24-120 aralığında olup puanların yüksekliği bireydeki iyilik halinin olumlu olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin yapılan analizde iç tutarlılık katsayısı ölçeğin geneli için .84 ($p < .01$) iken yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal alt ölçekleri için sırasıyla .83; .72, .60, .57 ve .65 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar İHYÖ'nün iyilik hali düzeyini belirlemede üniversite öğrencilerinde uygulamak için geçerli ve güvenli olduğunu ortaya koymaktadır.

Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği- II (KGYÖ-II). Bireylerin kariyer gelişim yönelimlerini ölçmek amacıyla Robitschek (1998) tarafından 9 maddelik tek boyutlu 'Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği' ismiyle ilk ölçek geliştirilmiştir. Kişisel gelişim yönelimi bilişsel ve davranışsal boyutlardan oluşmasına rağmen ölçek bunu ayırtırmak konusunda yetersiz kaldığından özgün hali genişletilerek Robitschek ve arkadaşları (2012) tarafından 'Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II' adıyla 16 maddelik yeni ölçek ortaya konmuştur. Bireylerin kişisel gelişim sürecine yönelik daha detaylı değerlendirme sağlanabilmesi için Türkçe form ihtiyacını

karşılama amacıyla ölçeğin özgün formuna uygun olarak uyarlanması Yalçın ve Malkoç (2013) tarafından yapılmıştır. KGYÖ-II 16 maddeden oluşan 6'lı likert tipi (0: Hiç katılmıyorum- 5: tamamen katılıyorum) çok boyutlu bir ölçektir. Bu boyutlar, planlı olma, değişime hazır olma , kaynakları kullanma , amaçlı davranıştır. Ölçeğin Güvenirlik çalışmalarında iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için $\alpha=0.91$; alt boyutlar olan değişime hazır olma için $\alpha=0.83$, planlı olma için $\alpha=0.87$, kaynakları kullanma için $\alpha=0.61$, amaçlı davranış için $\alpha=0.84$ şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .80 ($p< .01$) alt boyutlar için sırasıyla .70, .71, .62, .73 olarak hesaplanmıştır. Sonuçlar ölçeğin özgün formuna uygun olarak güvenirliğini ve geçerliğini onaylamaktadır.

Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği (GYTÖ). Güler (2004) tarafından araştırma kapsamında geliştirilmiş olan ölçek, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarını ölçmeyi amaçlamıştır. Ölçek ilk aşamada 40 maddeden oluşurken faktör analizi sonucunda 15 maddelik form ortaya çıkmıştır. Bu maddeler promaks rotasyonlu temel bileşenler analizine göre toplam varyansın % 59' unu açıklayan, her biri beş maddede toplanmış olan üç faktörden oluşmaktadır. Bu alt ölçekler geleceğe olumlu, kaygılı ve planlı yönelimleri içermektedir. Bunlardan ilki olan 'olumlu yönelim' (5,11,12,13,14. maddeler) gelecekte iyi bir aileye, arkadaşlara, işe, başarıya sahip olma beklentisini yansıtan maddeleri kapsamaktadır. Bu faktör, toplam varyansın % 34.17'sini açıklamaktadır (özdeğer = 5.13). İkinci faktör geleceğin belirsizliğinden rahatsızlık duyma, geleceğe yönelik tedirginlik, korku ve endişeye ilişkin maddelerden oluşan 'kaygılı yönelim'dir (2, 4, 9, 10, 15. maddeler). Bu faktör toplam varyansın %16.17'sini açıklamaktadır (özdeğer = 2.43). 'Planlı yönelimler'i yansıtan (1, 3, 6, 7, 8. maddeler) üçüncü faktör geleceğe yönelik düşünce ve planlarla ilişkilidir ve toplam varyansın % 8.74' ünü açıklamaktadır (özdeğer = 1.31). Olumlu, kaygılı ve planlı yönelim alt ölçekleri için yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla, .80, .81 ve .79 bulunmuş olup tüm ölçek için .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test -tekrar test katsayısı .78 olup alt ölçekler için sırasıyla .70, .76, .71 olarak bulunmuştur.

Görüşme Formu. Bu formla öğrencilerin iyilik halleri, kişisel gelişim yönelimleri ve geleceğe yönelik tutumlarını ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu amaçla nicel verilerde kullanılan ölçekler de göz önünde bulundurularak 11 soruluk bir taslak oluşturulmuştur. Hazırlanan görüşme formu tez danışmanı, nitel araştırma konusunda bilgi ve deneyimi olan uzman akademisyenlerin görüşüne sunulmuştur. Gelen dönütler ışığında bazı sorular düzeltilmiş, bazıları formdan çıkarılmıştır. Soruların açık ve anlaşılır olması açısından da uzman görüşü alınmıştır. Düzenlemeler sonucunda 8 soruluk görüşme formu hazırlanmıştır. Form öğrencilerin iyilik halleri, kişisel gelişim yönelimleri ve geleceğe yönelik tutumlarını kendi cümleleriyle ifade etmelerine olanak sağlayan açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. 4 öğrenciyle yapılan pilot uygulama tez danışmanının görüşü alınarak değerlendirilmiş ve gelen olumlu dönütler neticesinde görüşme formu çalışma grubuna uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Nicel verilerin analizi. Nicel veriler SPSS 22 Paket Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerden elde edilen sonuçlar % 95 güven aralığında $p < 0,05$ anlamlılık değerine göre değerlendirilmiştir.

Kişisel bilgiler açıklayıcı istatistikle ortaya konmuş; diğer değişkenlere dair veriler ise ANOVA, t-test, Pearson korelasyon gibi farklı analiz yöntemleriyle değerlendirilmiştir.

Nitel verilerin analizi. Araştırmada elde edilen veriler içerik analizi ve betimsel analiz yöntemlerinin birlikte kullanılmasıyla analiz edilmiştir. İçerik analizi araştırma verilerini derinlemesine irdelendiği, önceden belirgin olmayan tema ve kategorilerin ortaya çıkmasına olanak sağlayan bir analiz yaklaşımıdır. Bu yöntemdeki temel amaç elde edilen verileri açıklamak için kavram ve ilişkilere ulaşmak, bunları belirli tema ve kavramların altında toplayarak yorumlamaktır. Betimsel analiz yöntemi ise verilerin önceden belirlenen temalara göre özetlenip yorumlanmasına dayanmaktadır (Akt. Şimşir, 2020, s. 119-120).

Görüşme formu soruları hazırlanırken, ulaşmak istenen ana temalar göz önünde bulundurulmuştur. İçerik analizi sonucunda elde edilen ana temalarla ilişkili alt temalar belirlenmiştir.

Bölüm 4

Bulgular

Bu bölümde değişkenlerin betimsel istatistikleri ve araştırmaya konu olan hipotezlere dair bulgulara yer verilmiştir.

Nicel Verilere İlişkin Bulgular Kişisel Bilgilere Dair Bulgular

Bu bölümde öğrencilerin cinsiyet, yaş, okudukları fakülte, sınıf düzeyi, anne- baba eğitim düzeyi, aile özellikleri, aile ekonomik düzeyi ve yaşanılan yere ilişkin betimsel istatistikleri yer almaktadır. Araştırmaya kapsamına dahil olan 450 kişinin 244'ü kadın 206'sı erkektir.

Tablo 2.

Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin betimleyici istatistik değerleri

Değişken	N	Min	Max	Ort	Ss
Yaş	450	18	33	22,23	2,62

Katılımcıların yaşları 18-33 ($\bar{x} = 22,23$) aralığında değişmektedir. Yaşa dair betimleyici istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 3.

Katılımcıların okudukları fakülte ve sınıf düzeyine ilişkin bilgileri

Değişken		Kişi sayısı (n)	Yüzde(%)
Fakülte	Tıp	215	47,8
	Diş Hekimliği	55	12,2
	Eğitim	131	29,1
	Meslek Yüksekokulu	49	10,9
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	95	21,1
	2. Sınıf	104	23,1
	3.Sınıf	44	9,8
	4.Sınıf	93	20,7
	5.Sınıf	77	17,1

6. Sınıf	37	8,2
----------	----	-----

Örneklemin %47,8'i tıp , %29,1'i eğitim , % 12,2'si dış hekimliği fakültesi ve % 10,9'u meslek yüksekokulunda eğitim almaktadır. Bunların % 23,1'i 2. sınıf, % 21,1'i 1. sınıf, %20,7'si ise 4. sınıf öğrencisidir. Örneklem grubunun fakülte ve sınıfdüzeyine ilişkin verileri Tablo 3'de yer almaktadır.

Katılımcılara anne ve babalarının eğitim düzeyi sorulmuştur. Annelerin %33,3'ü okur yazar değildir. %27,3'ü ilkokul mezunu ve % 11,8'i sadece okur yazardır. Babaların %26,2'si ilkokul mezunu, %20,9'u lise mezunu ve % 15,6' sı lisans mezunudur. Anne-baba eğitim düzeyine ilişkin betimleyici analiz Tablo 4'te yer almaktadır.

Katılımcılara anne ve babalarının eğitim düzeyi sorulmuştur. Annelerin %33,3'ü okur yazar değildir. %27,3'ü ilkokul mezunu ve % 11,8'i sadece okuryazardır. Babaların %26,2'si ilkokul mezunu, %20,9'u lise mezunu ve % 15,6' sı lisans mezunudur. Anne-baba eğitim düzeyine ilişkin betimleyici analiz Tablo 4'te yer almaktadır:

Tablo 4.

Katılımcıların anne-baba eğitim düzeyi açısından dağılımı

Değişken		Anne		Baba	
		Kişi Sayısı	Yüzde	Kişi Sayısı	Yüzde
		(n)	(%)	(n)	(%)
Eğitim Düzeyi	Okur yazar değil	150	33,3	35	7,8
	Okur yazar	53	11,8	40	8,9
	İlkokul mezunu	123	27,3	118	26,2
	Ortaokul mezunu	37	8,2	54	12,0
	Lise mezunu	35	7,8	94	20,9
	Ön lisans mezunu	14	3,1	19	4,2
	Lisans Mezunu	33	7,3	70	15,6
	Lisansüstü mezunu	5	1,1	20	4,4
	Toplam	450	100,0	450	100,0

Tablo 5.

Katılımcıların aile özellikleri açısından dağılımı

Değişken		Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
Anne-baba durumu	Hayatta ve beraber yaşıyor	390	86,7
	Hayatta ama ayrı yaşıyor	15	3,3
	Anne hayatta, baba değil	34	7,6
	Baba hayatta, anne değil	11	2,4
	Toplam	450	100,0
Ailenin ekonomik durumu	Çok düşük	16	3,6
	Düşük	82	18,2
	Orta	266	59,1
	İyi	78	17,3
	Çok iyi	8	1,8
	Toplam	450	100,0

Katılımcıların %86,7'sinin anne babası sağ ve birlikte yaşamaktadır. %3,3'ün ise anne baba sağ ancak ayrı yaşamaktadır. Katılımcıların aile ekonomik durumunu ne düzeyde algıladıklarına ilişkin cevaplarına göre %59,1'i orta gelir düzeyine, %18,2'si düşük ve %17,3'ü iyi gelir düzeyinde ailelere sahiptir. Örneklemin aile özelliklerine ilişkin betimleyici istatistikleri Tablo 5'te sunulmuştur.

Öğrencilerin 2020-21 eğitim yılında nerede yaşadıklarına ilişkin veriler Tablo 6'da verilmiştir. Buna göre öğrencilerin %51,6'sı aile yanında, %25,6'sı devlet yurdunda yaşamaktadır:

Tablo 6.

Katılımcıların yaşadığı yere göre dağılımları

Değişken		Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
Öğrencinin ikamet ettiği yer	Aile yanı	232	51,6
	Devlet yurdu	115	25,6
	Özel yurt	8	1,8
	Arkadaşlarla öğrenci evi/apart	49	10,9
	Öğrenci evi/apartta yalnız	41	9,1
	Akraba yanı	5	1,1
	Toplam	450	100,0

Kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistikleri. Araştırmaya katılan öğrencilere İyi Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ), Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği (KGYÖ) ve Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği (GYTÖ) uygulanmıştır. İHYÖ'nün 5, KGYÖ'nin 4 ve GYTÖ'nün 3 alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçekteki soruların tamamı araştırmaya dahil olan tüm katılımcılar tarafından eksiksiz şekilde doldurulmuştur.

Ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin en büyük ve en küçük değerler, ortalama ve standart sapmalarına ilişkin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 7'de verilmiştir. Ölçeklerden alınan puanların artması daha iyi iyilik haline, kişisel gelişim yönelimine ve geleceğe yönelik tutuma sahip olduğunu ifade etmektedir.

Tablo 7.

İHYÖ, KGYÖ, GYTÖ ölçeklerinin alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistik değerleri

Ölçekler	Boyutlar	Min	Max	Ort	Ss
İHYÖ	Fiziksel iyilik hali	4	20	11,45	3,50
	Bilişsel iyilik hali	4	20	17,66	2,55
	Sosyal iyilik hali	5	20	15,70	2,97
	Duygusal iyilik hali	6	25	18,14	3,55
	Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma	10	35	27,03	5,03
KGYÖ	Planlı olma	0	25	18,04	4,44
	Değişime hazır olma	0	20	14,46	3,70
	Kaynakları kullanma	0	15	9,67	3,03
	Amaçlı davranış	0	20	14,04	3,99
GYTÖ	Olumlu yönelim	5	25	19,83	3,85
	Kaygılı yönelim	5	25	15,41	4,17
	Planlı yönelim	9	25	16,82	2,52

Kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri. Araştırma kapsamında kullanılan İyilik Hali Yıldızı Ölçeği, Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği ve Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği'nin güvenirlik analizi yapılmıştır. Tüm ölçekler için Cronbach Alfa değeri % 95 güven düzeyinde hesaplanmıştır.

Genel iyilik halini ortaya koyan 24 maddelik İyilik Hali Yıldızı Ölçeği için 450 kişi üzerinden yapılan analizde ölçek yüksek düzeyde güvenilir bulunmuştur ($\alpha = ,891$). Alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları fiziksel iyilik hali için $\alpha = ,647$ (4 madde), bilişsel iyilik hali için $\alpha = ,795$ (4 madde), sosyal iyilik hali için $\alpha = ,665$ (4 madde), duygusal iyilik hali için $\alpha = ,680$ (5 madde) ve yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma alt boyutu için $\alpha = ,850$ (7 madde) olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği için yapılan analizde ölçek yüksek düzeyde güvenilir bulunmuştur (16 madde, $\alpha = ,944$). Alt ölçekleri olan planlı olma için $\alpha = ,901$ (5 madde), değişime hazır olma alt boyutu için $\alpha = ,865$ (4 madde), kaynakları kullanma alt boyutu için $\alpha = ,712$ (3 madde) ve amaçlı davranış alt boyutu için $\alpha = ,885$ (4 madde) olarak saptanmıştır.

Geleceğe Yönelik Tutum ölçeği için yapılan analizde $\alpha = ,584$ (15 madde) olarak hesaplanmıştır. Geleceğe olumlu yönelim alt ölçeği için $\alpha = ,795$ (5 madde), geleceğe kaygılı yönelim alt ölçeği için $\alpha = ,588$ (5 madde) ve geleceğe planlı yönelim için $\alpha = ,416$ (5 madde) olarak saptanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin çalışma grubundan elde edilen Cronbach Alfa değeri için, ölçeklerin araştırmada kullanımı için geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu söylenebilir.

Fark analizleri. Genel, fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal iyilik halleri, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, kişisel gelişim yönelimi, planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma, amaçlı davranış, geleceğe yönelik olumlu, kaygılı ve planlı yönelim değişkenlerinin, çalışmanın bağımsız değişkenleri (cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, anne- baba durumu, anne-baba eğitim düzeyi, aile ekonomik durumu, öğrencinin yaşadığı yer arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını saptamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Bağımsız grup T-Testi uygulanmıştır.

Tablo 8.

Cinsiyet değişkenine ilişkin t-test sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Genel iyilik hali	Kadın	244	90,82	11,98	1,43	.005*
	Erkek	206	88,98	14,72		
Fiziksel iyilik hali	Kadın	244	11,35	3,46	-.65	.692
	Erkek	206	11,56	3,54		
Bilişsel iyilik hali	Kadın	244	18,01	2,07	3,09	.001*
	Erkek	206	17,25	2,97		
Sosyal iyilik hali	Kadın	244	16,07	2,74	2,91	.310
	Erkek	206	15,26	3,17		
Duygusal iyilik hali	Kadın	244	18,05	3,49	-.53	.347
	Erkek	206	18,23	3,64		
Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma	Kadın	244	27,33	4,73	1,37	.055
	Erkek	206	26,68	5,36		
Kişisel gelişim yönelimi	Kadın	244	57,11	13,43	1,51	.875
	Erkek	206	55,19	13,24		
Planlı olma	Kadın	244	18,29	4,37	1,25	.499
	Erkek	206	17,77	4,52		
Değişime hazır olma	Kadın	244	14,68	3,76	1,35	.790
	Erkek	206	14,21	3,62		

Kaynakları kullanma	Kadın	244	9,80	3,13	.99	.189
	Erkek	206	9,52	2,90		
Amaçlı davranış	Kadın	244	14,33	4,01	1,68	.709
	Erkek	206	13,70	3,93		
Olumlu yönelim	Kadın	244	3,98	.77	.52	.998
	Erkek	206	3,95	.77		
Kaygılı yönelim	Kadın	244	15,63	4,27	1,21	.331
	Erkek	206	15,15	4,05		
Planlı yönelim	Kadın	244	16,83	2,54	.113	.702
	Erkek	206	16,80	2,51		

* $p < .05$

Araştırma değişkenlerinin cinsiyet açısından eşit olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız örneklem T-Testi uygulanmıştır. Tablo 8’de sunulduğu üzere kadınların (Ort.= 90,82 , Ss=11,98) genel iyilik hallerinin erkeklere göre (Ort.=88,98 , Ss=14,72) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır; $t(394) = 1,43$, $p < .05$. Yine bilişsel iyilik hali alt boyutunun kadınlarda (Ort.= 18,01 , Ss=2,07) erkeklere kıyasla (Ort.= 17,25 , Ss=2,97) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür; $t(357,02) = 3,09$, $p < .05$. Örneklemin fiziksel, duygusal, sosyal, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, kişisel gelişim yönelimi ve diğer alt boyutları, geleceğe yönelik tutumda cinsiyet açısından farklılaşmadığı saptanmıştır .

İHYÖ, KGYÖ ve GYTÖlerinin ilişkili olduğu düşünülen değişkenler olan yaş, bölüm, sınıf, anne-baba eğitim durumu, aile ekonomik durumu, öğrencinin yaşadığı yer aralarında anlamlı farkın olup olmadığını incelemek için her değişken için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile inceleme yapılmıştır. Post Hoc testlerinden Tukeytestiyle anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yaş ve anne-baba durumu değişkenlerinin ölçekler ve alt ölçekler açısından incelenmesi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 9.

Fakültelere ilişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Fakülte	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Genel	Tıp	215	89,30	12,60	0,571	.634	
İyilik	Diş H.	55	90,24	12,48			
Hali	Eğitim	131	90,24	14,54			
	MYO	49	91,96	14,06			
Fiziksel	Tıp	215	11,37	3,26	0,655	.584	
İyilik	Diş H.	55	11,80	3,28			
Hali	Eğitim	131	11,25	3,83			
	MYO	49	11,92	3,87			
Sosyal	Tıp	215	15,87	2,46	0,670	.571	
İyilik	Diş H.	55	15,25	3,03			
Hali	Eğitim	131	15,64	3,47			
	MYO	49	15,70	3,51			
Duygusal	Tıp	215	17,94	3,41	0,543	.653	
İyilik	Diş H.	55	18,11	3,35			
Hali	Eğitim	131	18,30	3,77			
	MYO	49	18,57	3,85			
Bilişsel	Tıp	215	17,18	2,63	5,710	.001*	Tıp ve
İyilik	Diş H.	55	17,82	2,33			Eğitim, Tıp
Hali	Eğitim	131	18,08	2,37			ve MYO
	MYO	49	17,66	2,52			
Yaşamı	Tıp	215	26,94	4,75	0,128	.943	
Anlamla	Diş H.	55	27,25	5,15			
ndırma/	Eğitim	131	26,98	5,38			
Hedef od	MYO	49	27,35	5,27			

Kişisel	Tıp	215	54,28	12,30	3,499	.016*	Tıp ve
Gelişim	Diş H.	55	56,20	10,61			Eğitim, Tıp
Yönelimi	Eğitim	131	58,29	14,66			ve MYO
	MYO	49	59,33	14,67			
Planlı	Tıp	215	17,69	4,12	1,259	.288	
Olma	Diş H.	55	17,85	3,63			
	Eğitim	131	18,56	4,88			
	MYO	49	18,49	5,29			
Değişime	Tıp	215	14,13	3,39	1,541	.201	
hazır	Diş H.	55	14,31	2,85			
olma	Eğitim	131	14,82	4,17			
	MYO	49	15,14	4,41			
Kaynakla	Tıp	215	9,35	2,94	1,685	.170	
rı	Diş H.	55	9,82	2,47			
Kullanm	Eğitim	131	9,97	3,24			
a	MYO	49	10,14	3,30			
Amaçlı	Tıp	215	13,11	3,95	8,989	.000*	Tıp ve
Davranış	Diş H.	55	14,22	2,90			Eğitim, Tıp
	Eğitim	131	14,94	4,06			ve MYO
	MYO	49	15,55	4,04			
Olumlu	Tıp	215	14,40	3,60	0,157	.925	
Yönelim	Diş H.	55	15,09	3,75			
	Eğitim	131	16,75	4,23			
	MYO	49	16,57	4,04			

Kaygılı	Tıp	215	14,40	3,96	10,728	.000*	Tıp ve
Yönelim	Diş H.	55	15,09	3,81			Eğitim, Tıp
	Eğitim	131	16,75	4,12			ve MYO
	MYO	49	16,57	4,45			
Planlı	Tıp	215	16,45	2,26	3,931	.009*	Tıp ve
Yönelim	Diş H.	55	16,64	2,15			Eğitim
	Eğitim	131	17,31	2,71			Fakülteleri
	MYO	49	17,29	3,18			

* $p < .05$

Bölümler arasında ölçekler ve alt boyutlar açısından farklılaşmayı değerlendirmek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında anlamlı farkın olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo 9'da gösterilmiştir. Bilişsel iyilik hali alt ölçeğinde gruplar arasında $[F(3,446)= 5,710, p=,001]$ istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Post Hoc testlerinden Tukey testi eğitim fakültesi (Ort.= 18,07, Ss=2,37) ve meslek yüksek okulu (Ort.= 18,49, Ss=2,51) öğrencilerinin tıp fakültesi öğrencilerinden (Ort.= 17,18, Ss=2,63) anlamlı düzeyde yüksek bilişsel iyilik haline sahip olduğunu göstermiştir. Bölüm açısından bir diğer farklılaşma kişisel gelişim yönelimi $[F(3,446)= 3,499, p=,016]$ ve alt boyutu olan amaçlı davranışta $[F(3,446)= 8,989, p=,000]$ olduğu görülmüştür. Eğitim fakültesi (Ort.= 58,29, Ss=14,66) ve meslek yüksek okulu (Ort.= 59,32, Ss=14,67) öğrencilerinin tıp fakültesi öğrencilerinden (Ort.=54,28, Ss=12,60) kişisel gelişim yöneliminde ve yine eğitim fakültesi (Ort.= 14,94, Ss=4,06) ve meslek yüksek okulu (Ort.= 15,55, Ss=4,04) öğrencilerinin tıp fakültesi öğrencilerinden (Ort.= 13,11, Ss=3,95) amaçlı davranışta istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek oldukları saptanmıştır. Geleceğe planlı yönelim $[F(3,446)= 3,931, p=,009]$ ve kaygılı yönelim $[F(3,446)= 10,728, p=,000]$ boyutları toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık geleceğe planlı yönelimde eğitim fakültesi (Ort.= 17,31, Ss=2,71) tıp fakültesi

(Ort.=16,45 , Ss=2,26); kaygılı yönelimde ise eğitim fakültesi (Ort.= 16,75 , Ss=4,12) ve meslek yüksek okulu (Ort.= 16,57, Ss=4,45) öğrencilerinin tıp fakültesi (Ort.=14,40 , Ss=3,96) öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olmalarından kaynaklanmaktadır.

Tablo 10.

Sınıf düzeyine ilişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Genel	1	95	90,80	13,15	1,574	.166	
İyilik	2	104	90,69	13,42			
Hali	3	44	86,82	16,47			
	4	93	89,95	13,64			
	5	77	88,12	11,63			
	6	35	94,00	11,12			
Fiziksel	1	95	11,42	3,57	0,463	.804	
İyilik	2	104	11,81	3,78			
Hali	3	44	10,94	3,90			
	4	93	11,47	3,26			
	5	77	11,36	2,77			
	6	35	11,17	4,07			
Sosyal	1	95	15,35	3,49	1,936	.087	
İyilik	2	104	15,70	2,82			
Hali	3	44	14,95	3,75			
	4	93	16,04	2,85			
	5	77	15,79	2,18			
	6	35	16,71	2,01			

Ölçek	Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Duygusal	1	95	18,29	3,48	1,602	.158	
İyilik	2	104	18,35	3,50			
Hali	3	44	17,25	4,20			
	4	93	18,17	3,55			
	5	77	17,64	3,22			
	6	35	19,20	3,66			
Bilişsel	1	95	18,19	2,09	2,092	.065	
İyilik	2	104	17,63	2,67			
Hali	3	44	17,50	3,20			
	4	93	17,58	2,57			
	5	77	17,06	2,60			
	6	35	18,23	1,90			
Yaşamı	1	95	27,55	5,07	1,693	.135	
Anlamla	2	104	27,20	4,96			
ndırma/	3	44	26,18	5,94			
Hedef od	4	93	26,68	5,28			
	5	77	26,26	4,59			
	6	35	28,68	3,86			
Kişisel	1	95	57,80	13,84	2,125	.061	
Gelişim	2	104	57,34	13,12			
Yönelimi	3	44	55,95	15,48			
	4	93	55,73	13,71			
	5	77	52,23	12,38			
	6	35	58,97	9,78			

Ölçek	Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Planlı Olma	1	95	18,39	4,82	0,796	.553	
	2	104	18,20	4,52			
	3	44	18,11	4,97			
	4	93	17,78	4,50			
	5	77	17,35	3,97			
	6	35	18,83	3,26			
Değişime hazır olma	1	95	14,81	3,86	1,305	.261	
	2	104	14,48	3,97			
	3	44	14,36	4,15			
	4	93	14,57	3,66			
	5	77	13,61	3,41			
	6	35	15,23	2,29			
Kaynakları Kullanma	1	95	9,86	3,07	2,152	.058	
	2	104	10,14	2,78			
	3	44	9,14	3,33			
	4	93	9,47	3,32			
	5	77	8,99	2,88			
	6	35	10,40	2,46			
Amaçlı Davranış	1	95	14,74	3,71	4,152	.001*	1-5, 2-5
	2	104	14,51	3,75			
	3	44	14,34	4,68			
	4	93	13,90	3,93			
	5	77	12,28	4,00			
	6	35	14,51	3,74			

Ölçek	Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Olumlu	1	95	19,90	4,12	2,608	.024*	
Yönelim	2	104	19,95	3,61			
	3	44	19,77	4,15			
	4	93	18,91	4,24			
	5	77	19,90	3,45			
	6	35	21,60	2,46			
Kaygılı	1	95	15,45	3,99	3,294	.006*	3-4, 4-5
Yönelim	2	104	15,38	4,37			
	3	44	14,48	4,11			
	4	93	16,72	4,31			
	5	77	14,45	3,79			
	6	35	14,86	3,79			
Planlı	1	95	17,10	2,85	2,024	.074	
Yönelim	2	104	17,06	2,78			
	3	44	16,59	2,06			
	4	93	16,71	2,28			
	5	77	16,10	2,28			
	6	35	17,26	2,03			

* $p < .05$

Sınıf düzeyinin kişisel gelişim düzeyinin alt boyutu olan amaçlı davranış [$F(5,442) = 4,152$, $p = ,001$], geleceğe olumlu yönelim [$F(5,442) = 2,608$, $p = ,024$] ve kaygılı yönelimde [$F(5,442) = 3,294$, $p = ,006$] gruplar arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Amaçlı davranıştaki anlamlılık 5. sınıf öğrencilerinin (Ort.= 12,28, Ss=4,00) 1 (Ort.= 14,74, Ss=3,71) ve 2. (Ort.= 14,51, Ss=3,75) sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Olumlu yönelimde 6. sınıf (Ort.= 21,60, Ss=2,46) öğrencileri 4. sınıf (Ort.= 18,91, Ss=4,24) öğrencilerinden; kaygılı yönelimde ise 4. (Ort.= 16,71, Ss=4,31) sınıf öğrencilerinin 3 (Ort.= 14,48, Ss=4,11) ve 5. (Ort.= 16,46, Ss=3,79) sınıf öğrencilerinden yüksek olması anlamlılığı etkilemiştir. Analize ilişkin bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

Anne eğitim düzeyinin değişkenler açısından gruplar arasında istatistiksel anlamda fark oluşturup oluşturmadığı analiz edilmiştir. İyilik hali ve geleceğe yönelik tutum ve alt boyutlarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak kişisel gelişim yönelimi [$F(7,442) = 2,525, p = ,015$] ve alt boyutları olan planlı olma [$F(7,442) = 2,315, p = ,025$], kaynakları kullanma [$F(7,442) = 3,108, p = ,003$] ve amaçlı davranışta [$F(7,442) = 2,078, p = ,045$] anne eğitim düzeyindeki değişim anlamlı düzeyde farklılık yaratmıştır.

Tablo 11.

Katılımcıların baba eğitim düzeyine ilişkin Varyans Analizi (ANOVA)
Sonuçları

Ölçek	BED	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Genel	A	35	84,20	16,04	1,644	.121	
İyilik	B	40	90,57	16,51			
Hali	C	118	89,40	12,22			
	D	54	89,03	11,75			
	E	94	91,18	14,92			
	F	19	88,16	11,24			
	G	70	92,16	10,79			
	H	20	93,30	11,39			
Fiziksel	A	35	10,63	3,21	1,200	.301	
İyilik	B	40	11,37	3,75			
Hali	C	118	11,24	3,50			
	D	54	10,91	3,35			
	E	94	11,74	3,88			
	F	19	11,05	2,78			
	G	70	12,17	3,26			
	H	20	12,15	3,18			

Sosyal	A	35	14,40	3,05	2,659	.011*	A-G
iyilik	B	40	15,92	3,26			
hali	C	118	15,36	2,99			
	D	54	15,24	3,01			
	E	94	15,99	3,23			
	F	19	15,68	2,21			
	G	70	16,47	2,29			
	H	20	16,80	2,59			
Duygusal	A	35	17,23	4,09	0,983	.443	
İyilik	B	40	18,57	4,14			
Hali	C	118	17,84	3,47			
	D	54	18,26	3,21			
	E	94	18,58	3,81			
	F	19	17,26	3,54			
	G	70	18,23	3,11			
	H	20	18,65	2,91			
Bilişsel	A	35	16,48	4,17	1,427	.192	
İyilik	B	40	17,50	2,98			
Hali	C	118	17,93	2,49			
	D	54	17,55	2,29			
	E	94	17,63	2,53			
	F	19	17,74	1,91			
	G	70	17,90	1,68			
	H	20	17,95	1,70			

Ölçek	BED	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Yaşamı	A	35	25,46	5,55	0,662	.704	
Anlamla	B	40	27,20	5,83			
ndırma/	C	118	27,03	4,65			
Hedef od	D	54	27,07	5,21			
	E	94	27,23	5,33			
	F	19	26,42	4,39			
	G	70	27,38	4,69			
	H	20	27,75	4,59			
Kişisel	A	35	52,46	13,49	1,424	.193	
Gelişim	B	40	53,85	15,62			
Yönelimi	C	118	55,65	13,78			
	D	54	55,44	12,38			
	E	94	58,29	14,41			
	F	19	54,84	11,50			
	G	70	57,31	10,74			
	H	20	61,00	12,00			
Planlı	A	35	16,91	4,72	1,032	.408	
Olma	B	40	17,22	5,20			
	C	118	17,94	4,63			
	D	54	17,76	4,22			
	E	94	18,41	4,75			
	F	19	18,58	3,11			
	G	70	18,51	3,61			
	H	20	19,30	3,83			

Ölçek	BED	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Değişime	A	35	13,63	3,89	1,061	.388	
hazır	B	40	13,90	4,14			
olma	C	118	14,32	3,99			
	D	54	14,28	3,51			
	E	94	14,89	3,94			
	F	19	14,21	2,76			
	G	70	14,68	2,88			
	H	20	15,85	3,25			
Kaynakla	A	35	8,66	3,16	2,252	.079	
rı	B	40	9,20	3,22			
Kullanm	C	118	9,27	2,82			
a	D	54	9,50	2,68			
	E	94	10,46	3,35			
	F	19	9,68	2,77			
	G	70	10,00	2,79			
	H	20	10,40	3,20			
Amaçlı	A	35	13,26	3,74	1,345	.227	
Davranış	B	40	13,52	4,68			
	C	118	14,12	4,14			
	D	54	13,91	3,45			
	E	94	14,52	4,00			
	F	19	12,37	5,20			
	G	70	14,11	3,46			
	H	20	15,45	3,36			

Ölçek	BED	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Olumlu Yönelim	A	35	18,86	3,65	1,885	.070	
	B	40	18,85	4,89			
	C	118	19,76	3,96			
	D	54	19,78	3,11			
	E	94	20,09	3,69			
	F	19	19,21	4,02			
	G	70	20,21	3,67			
	H	20	22,05	3,45			
Kaygılı Yönelim	A	35	14,34	3,45	2,041	.059	
	B	40	15,52	4,72			
	C	118	15,40	4,06			
	D	54	14,59	4,01			
	E	94	16,34	4,16			
	F	19	15,63	4,17			
	G	70	15,77	4,38			
	H	20	13,45	3,79			
Planlı Yönelim	A	35	15,74	2,60	1,910	.066	
	B	40	17,00	2,56			
	C	118	16,97	2,73			
	D	54	16,96	2,13			
	E	94	17,27	2,63			
	F	19	16,00	2,28			
	G	70	16,56	2,34			
	H	20	16,60	1,76			

* $p < .05$

BED= Baba eğitim düzeyi, A=Okuryazar değil, B= Okuryazar, C= İlkokul mezunu, D= Ortaokul mezunu, E=Lise mezunu, F= Ön lisans mezunu, G=Lisans mezunu, H= Lisansüstü mezunu

Tablo 11’da görüldüğü üzere baba eğitim düzeyi sosyal iyilik halini [$F(7,442)= 2,659, p=.011$] anlamlı düzeyde etkilemektedir. Buna göre babası lisans mezunu olan öğrencilerin sosyal iyilik hallerinin (Ort.= 16,47 , Ss=2,29), babası okur yazar olmayan öğrencilerden (Ort.= 14,40, Ss=3,05) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 12.

Katılımcıların aile ekonomik durumuna ilişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Genel	Çok düşük	16	82,25	17,26	1,071	.370	
İyilik	Düşük	82	88,57	12,55			
Hali	Orta	265	89,82	13,62			
	İyi	78	92,44	12,16			
	Çok iyi	8	90,50	13,54			
Fiziksel	Çok düşük	16	9,94	4,14	5,657	.000*	Çok düşük-
iyilik hali	Düşük	82	10,43	3,07			İyi,
	Orta	265	11,46	3,61			Düşük-İyi,
	İyi	78	12,77	3,00			Orta-İyi
	Çok iyi	8	12,37	2,32			
Sosyal	Çok düşük	16	14,19	3,08	2,640	.033*	
iyilik hali	Düşük	82	15,36	3,26			
	Orta	265	15,66	3,02			
	İyi	78	16,28	2,19			
	Çok iyi	8	17,25	3,11			
Duygusal	Çok düşük	16	18,94	4,14	0,341	.850	
İyilik	Düşük	82	18,27	3,07			
Hali	Orta	265	18,04	3,61			
	İyi	78	18,17	3,00			
	Çok iyi	8	17,50	2,32			

Bilişsel	Çok düşük	16	17,87	2,70	0,358	.838
İyilik	Düşük	82	17,87	2,63		
Hali	Orta	265	17,57	2,64		
	İyi	78	17,74	2,13		
	Çok iyi	8	17,12	2,64		
Yaşamı	Çok düşük	16	26,31	5,80	0,407	.804
Anlamlan	Düşük	82	26,64	4,73		
dırma/	Orta	265	27,09	5,07		
Hedef od	İyi	78	27,47	5,13		
	Çok iyi	8	26,25	5,28		
Kişisel	Çok düşük	16	55,44	15,77	0,136	.969
Gelişim	Düşük	82	55,39	12,73		
Yönelimi	Orta	265	56,40	13,39		
	İyi	78	56,67	13,73		
	Çok iyi	8	55,25	13,50		
Planlı	Çok düşük	16	17,87	5,35	0,464	.762
Olma	Düşük	82	17,67	4,17		
	Orta	265	18,09	4,48		
	İyi	78	18,46	4,45		
	Çok iyi	8	16,87	4,61		
Değişime	Çok düşük	16	14,06	4,33	0,360	.837
hazır	Düşük	82	14,09	3,67		
olma	Orta	265	14,51	3,70		
	İyi	78	14,73	3,70		
	Çok iyi	8	14,62	3,85		
Kaynakla	Çok düşük	16	9,19	3,93	0,328	.859
rı	Düşük	82	9,46	2,82		
Kullanma	Orta	265	9,70	3,02		
	İyi	78	9,87	3,09		
	Çok iyi	8	9,25	2,87		

Ölçek	Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Amaçlı	Çok düşük	16	14,31	4,81	0,312	.870	1-5, 2-5
Davranış	Düşük	82	14,16	3,70			
	Orta	265	14,10	3,94			
	İyi	78	13,60	4,34			
	Çok iyi	8	14,50	3,78			
Olumlu	Çok düşük	16	19,12	4,32	1,046	.383	
Yönelim	Düşük	82	19,39	4,21			
	Orta	265	19,87	3,82			
	İyi	78	20,06	3,46			
	Çok iyi	8	21,87	3,27			
Kaygılı	Çok düşük	16	13,50	3,58	1,179	.319	3-4, 4-5
Yönelim	Düşük	82	15,28	4,08			
	Orta	265	15,54	4,20			
	İyi	78	15,56	4,28			
	Çok iyi	8	14,00	3,70			
Planlı	Çok düşük	16	16,00	3,16	0,803	.524	
Yönelim	Düşük	82	16,67	2,61			
	Orta	265	16,96	2,56			
	İyi	78	16,69	2,26			
	Çok iyi	8	16,37	1,30			

* $p < .05$

Aile ekonomik durumunda değişim Tablo 12'de sunulduğu üzere fiziksel iyilik hali [$F(4,444) = 5,657$ $p = .000$] ve sosyal iyilik halinde [$F(4,444) = 2,640$ $p = .033$] anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Buna göre aile ekonomik düzeyini iyi (Ort.= 12,77 , Ss=3,00) olarak yanıtlayan örneklem grubunun fiziksel iyilik hali anlamlı düzeyde çok düşük (Ort.= 9,94 , Ss=4,14), düşük (Ort.= 10,43 , Ss=3,07) ve orta (Ort.= 11,46 , Ss=3,61) gelir düzeyindekilerinden yüksek bulunmuştur.

Tablo 13.

Katılımcıların kaldığı yere ilişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	ÖKY	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Genel	A	232	90,38	14,28	1,786	.114	
İyilik	B	115	88,08	12,51			
Hali	C	8	87,25	8,50			
	D	49	91,14	10,52			
	E	41	90,44	13,50			
	F	5	104,00	3,24			
Fiziksel	A	232	11,73	3,67	0,772	.570	
iyilik hali	B	115	11,06	3,16			
	C	8	11,00	2,62			
	D	49	11,04	3,47			
	E	41	11,41	3,50			
	F	5	12,00	4,24			
Sosyal iyilik	A	232	15,68	3,28	1,601	.158	
hali	B	115	15,25	2,81			
	C	8	16,62	2,06			
	D	49	15,90	2,39			
	E	41	16,51	2,18			
	F	5	17,20	2,17			
Duygusal	A	232	18,21	3,72	1,614	.155	
İyilik	B	115	17,75	3,27			
Hali	C	8	17,62	2,06			
	D	49	18,71	3,07			
	E	41	17,80	4,03			
	F	5	21,60	3,78			

Ölçek	ÖKY	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Bilişsel	A	232	17,90	2,66	3,284	.056	
İyilik	B	115	17,19	2,45			
Hali	C	8	15,50	3,70			
	D	49	17,77	2,30			
	E	41	17,61	1,88			
	F	5	20,00	0,00			
Yaşamı	A	232	26,87	5,42	1,806	.110	
Anlamlandır	B	115	26,83	4,80			
ma/Hedef od	C	8	26,50	2,20			
	D	49	27,71	4,17			
	E	41	27,10	4,68			
	F	5	33,20	0,45			
Kişisel	A	232	57,42	14,03	2,845	.065	
Gelişim	B	115	53,96	12,59			
Yönelimi	C	8	55,75	12,54			
	D	49	56,47	10,65			
	E	41	53,70	13,60			
	F	5	72,40	7,80			
Planlı Olma	A	232	18,24	4,68	1,579	.164	
	B	115	17,46	4,35			
	C	8	18,00	3,85			
	D	49	18,41	3,89			
	E	41	17,68	3,95			
	F	5	22,40	3,13			

Ölçek	ÖKY	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Değişime	A	232	14,63	4,05	1,896	.094	
hazır olma	B	115	14,00	3,38			
	C	8	14,12	2,85			
	D	49	14,75	3,24			
	E	41	14,05	3,05			
	F	5	18,60	1,52			
Kaynakları	A	232	9,94	3,09	3,379	.055	
Kullanma	B	115	9,06	2,78			
	C	8	11,37	3,29			
	D	49	9,39	2,47			
	E	41	9,46	3,48			
	F	5	13,20	1,64			
Amaçlı	A	232	14,61	4,05	4,230	.001*	A-E
davranış	B	115	13,44	3,43			
	C	8	12,25	3,81			
	D	49	13,92	3,37			
	E	41	12,51	5,03			
	F	5	18,20	2,05			
Olumlu	A	232	19,79	4,05	2,292	.065	
Yönelim	B	115	19,35	3,62			
	C	8	20,37	3,29			
	D	49	20,90	3,52			
	E	41	19,56	3,56			
	F	5	23,80	1,64			

Ölçek	ÖKY	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
Kaygılı yönelim	A	232	16,21	4,29	5,388	.000*	A-B
	B	115	14,06	3,56			
	C	8	17,00	3,62			
	D	49	14,45	4,27			
	E	41	15,76	4,13			
	F	5	13,40	2,07			
Planlı Yönelim	A	232	17,04	2,73	1,964	.083	
	B	115	16,34	2,23			
	C	8	18,12	2,36			
	D	49	16,84	1,98			
	E	41	16,46	2,50			
	F	5	17,80	2,39			

* $p < .05$

ÖKY= Öğrencinin kaldığı yer, A= Aile yanı, B= Devlet yurdu, C= Özel yurt, D= Öğrenci evinde arkadaşlarıyla yaşayan, E= Öğrenci evinde yalnız yaşayan, F= Akraba yanı

Öğrencilerin eğitim sürecinde ikamet ettikleri yerlerin araştırma değişkenlerinde fark yaratıp yaratmadığı üzerine yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)'ne göre amaçlı davranış [$F(5,444) = 4,230$ $p = ,001$] ve geleceğe kaygılı yönelimde [$F(5,444) = 5,388$ $p = ,000$] gruplar arasında farklılaşma saptanmıştır. Buna ilişkin bulgular Tablo 13'de sunulmuştur. Amaçlı davranışta aile yanında yaşayan öğrencilerin (Ort.= 14,61, Ss=4,05) öğrenci evi ya da apartta yalnız yaşayan öğrenciden (Ort.= 12,51, Ss=5,03); geleceğe kaygılı yönelimde aile yanında yaşayan öğrencilerin (Ort.= 16,21, Ss=4,29) devlet yurdunda kalan öğrencilerinden (Ort.= 14,06, Ss=3,56) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek oldukları görülmüştür.

Yordayıcı değişkenler arasında korelasyon. Yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 14.

İyilik hali, kişisel gelişim yönelimi, geleceğe yönelik tutum arasındaki korelasyon

Değişken	GİH	FİH	BİH	SİH	DİH	YH	KGY	PO	DHO	KK	AD	OY	KY
FİH	.641*												
BİH	.677*	.255*											
SİH	.693*	.345*	.346*										
DİH	.822*	.418*	.482*	.477*									
YH	.867*	.374*	.561*	.491*	.652*								
KGY	.721*	.383*	.506*	.436*	.561*	.731*							
PO	.671*	.361*	.443*	.369*	.526*	.712*	.933*						
DHO	.642*	.337*	.458*	.368*	.502*	.660*	.920*	.881*					
KK	.557*	.283*	.314*	.523*	.420*	.511*	.741*	.553*	.561*				
AD	.649*	.353*	.540*	.312*	.510*	.655*	.896*	.775*	.748*	.587*			
OY	.524*	.233*	.369*	.319*	.402*	.566*	.534*	.499*	.488*	.392*	.484*		
KY	-.023	.078	.008	.035	-.031	.117*	.029	-.024	.116*	.049	-.165*		
PY	.456*	.305*	.315*	.274*	.391*	.397*	.435*	.369*	.358*	.382*	.425*	.397*	.245*

*p<.01. **p<.05

GİH= Genel iyilik hali, FİH= Fiziksel iyilik hali, BİH= Bilişsel iyilik hali, SİH= Sosyal iyilik hali, DİH= Duygusal iyilik hali, YH= Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, KGY= Kişisel gelişim yönelimi, PO= Planlı olma, DHO= Değişime hazır olma, KK= Kaynakları kullanma, AD= Amaçlı davranış, OY= Olumlu yönelim, KY= Kaygılı yönelim, PY= Planlı yönelim

Tablo 14'e göre genel iyilik hali ile duygusal iyilik hali ($r=.82$, $p<.01$), yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olmak ($r=.87$, $p<.01$), fiziksel iyilik hali ($r=.64$, $p<.01$), bilişsel iyilik hali ($r=.68$, $p<.01$), sosyal iyilik hali ($r=.69$, $p<.01$), kişisel gelişim yönelimi ($r=.72$, $p<.01$), planlı olma ($r=.67$, $p<.01$), değişime hazır olma ($r=.64$, $p<.01$), kaynakları kullanma ($r=.56$, $p<.01$), amaçlı davranış ($r=.65$, $p<.01$), geleceğe olumlu yönelim ($r=.52$, $p<.01$); yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma ile bilişsel iyilik hali ($r=.56$, $p<.01$), duygusal iyilik hali ($r=.65$, $p<.01$), kişisel gelişim yönelimi ($r=.73$, $p<.01$), planlı olma ($r=.71$, $p<.01$), değişime hazır olma ($r=.66$, $p<.01$), kaynakları kullanma ($r=.51$, $p<.01$), amaçlı davranış ($r=.65$, $p<.01$), geleceğe olumlu yönelim ($r=.57$, $p<.01$); bilişsel iyilik hali ile amaçlı davranış ($r=.54$, $p<.01$); sosyal iyilik hali ile kaynakları kullanma ($r=.52$, $p<.01$); duygusal iyilik hali ile kişisel gelişim yönelimi ($r=.56$, $p<.01$), planlı olma ($r=.53$, $p<.01$),

değişime hazır olma ($r=,50$, $p<,01$), amaçlı davranış ($r=,51$, $p<,01$) arasında birbirleriyle aynı yönde olan yüksek düzeyde anlamlı korelasyon vardır. Genel iyilik hali ile geleceğe planlı yönelim ($r=,46$, $p<,01$); fiziksel iyilik hali ile sosyal iyilik hali ($r=,35$, $p<,01$), duygusal iyilik hali ($r=,42$, $p<,01$), yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma ($r=,38$, $p<,01$), kişisel gelişim yönelimi ($r=,38$, $p<,01$), planlı olma ($r=,36$, $p<,01$), değişime hazır olma ($r=,34$, $p<,01$), amaçlı davranış ($r=,35$, $p<,01$), geleceğe planlı yönelim ($r=,31$, $p<,01$); bilişsel iyilik hali ile sosyal iyilik hali ($r=,35$, $p<,01$), duygusal iyilik hali ($r=,48$, $p<,01$), planlı olma ($r=,44$, $p<,01$), değişime hazır olma ($r=,46$, $p<,01$), kaynakları kullanma ($r=,31$, $p<,01$), geleceğe olumlu yönelim ($r=,37$, $p<,01$), geleceğe planlı yönelim ($r=,32$, $p<,01$); duygusal iyilik hali ile kaynakları kullanma ($r=,42$, $p<,01$); yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma ile geleceğe planlı yönelim ($r=,40$, $p<,01$); sosyal iyilik hali ile duygusal iyilik hali ($r=,48$, $p<,01$), yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma ($r=,49$, $p<,01$), kişisel gelişim yönelimi ($r=,44$, $p<,01$), planlı olma ($r=,37$, $p<,01$), değişime hazır olma ($r=,37$, $p<,01$), amaçlı davranış ($r=,31$, $p<,01$), geleceğe olumlu yönelim ($r=,32$, $p<,01$) arasında pozitif yönde giden orta düzeyde anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Fiziksel iyilik hali ile bilişsel iyilik hali ($r=,25$, $p<,01$), kaynakları kullanma ($r=,28$, $p<,01$), geleceğe yönelik olumlu tutum ($r=,23$, $p<,01$) ve sosyal iyilik hali ile geleceğe yönelik planlı yönelim ($r=,27$, $p<,01$) arasında ise anlamlı düzeyde zayıf bir korelasyon vardır.

Kişisel gelişim yönelimi ile alt boyutları olan planlı olma ($r=,93$, $p<,01$), değişime hazır olma ($r=,92$, $p<,01$), kaynakları kullanma ($r=,74$, $p<,01$), amaçlı davranış ($r=,90$, $p<,01$) geleceğe olumlu yönelim ($r=,53$, $p<,01$); planlı olma ile değişime hazır olma ($r=,88$, $p<,01$), kaynakları kullanma ($r=,55$, $p<,01$), amaçlı davranış ($r=,77$, $p<,01$), geleceğe olumlu yönelim ($r=,50$, $p<,01$); değişime hazır olma ile kaynakları kullanma ($r=,56$, $p<,01$), amaçlı davranış ($r=,75$, $p<,01$) arasında pozitif doğrultuda anlamlı düzeyde yüksek korelasyon vardır. Kişisel gelişim yönelimi ile geleceğe planlı yönelim ($r=,43$, $p<,01$); değişime hazır olma ile geleceğe olumlu yönelim ($r=,49$, $p<,01$); kaynakları kullanma ile geleceğe planlı yönelim ($r=,38$, $p<,01$), geleceğe olumlu yönelim ($r=,39$, $p<,01$); amaçlı davranış ile geleceğe olumlu yönelim ($r=,48$, $p<,01$); geleceğe olumlu yönelim ile geleceğe planlı yönelim ($r=,40$, $p<,01$) arasında aynı yöne anlamlı düzeyde orta düzey korelasyon saptanmıştır. Geleceğe planlı yönelim ile geleceğe kaygılı yönelim ($r=,25$, $p<,01$) arasında pozitif yönde, geleceğe olumlu yönelim ile geleceğe

kaygılı yönelim ($r=-.16$, $p<.01$) arasında negatif yönde zayıf korelasyon vardır .

Nitel Verilere İlişkin Bulgular

Araştırmanın amacı kapsamında üniversitede öğrenim gören öğrencilere uygulanan görüşme formu içeriği içerik ve betimsel analiz ile incelenmiştir. Analiz sonucunda 7 ana tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar fiziksel iyilik hali, bilişsel iyilik hali, sosyal iyilik hali, duygusal iyilik hali, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutumdur. Fiziksel iyilik hali ana temasında beslenmeye özen gösterme, fiziksel aktivite alt temaları; bilişsel iyilik halinde yeni bilgi ve beceri edinmeye açıklık alt teması; sosyal iyilik hali temasında aktif sosyal ilişkiler ve sosyal destek alt temaları; duygusal iyilik hali ana temasında duyguyu ifade etmek ve duyguyu yönetebilmek alt temaları; yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olmak ana temasında hedef belirleme ve hedefe ulaşmak için çabalama alttemaları; kişisel gelişim yönelimi ana temasında planlı olma, gelişim için çabalar ve kaynakları kullanma alt temaları; geleceğe yönelik tutum ana temasında iyimser/ olumlu yönelim, korku/ kaygı/ ümitsiz yönelim alt temaları incelenmiştir.

Tablo 15.

Ana tema ve alt temalara ilişkin dağılım ve yüzdeler

<i>Ana Temalar</i>	<i>Alt Temalar</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Fiziksel İyilik Hali	Beslenmeye özen gösterme	24	.80
	Fiziksel aktivite(yürüyüş,spor vb)	23	.77
Bilişsel İyilik Hali	Yeni bilgi/beceri edinmeye açıklık	29	.97
Sosyal İyilik Hali	Aktif sosyal ilişkiler	23	.77
	Sosyal destek	25	.83
Duygusal İyilik Hali	Duyguyu ifade etmek	15	.50
	Duyguyu yönetebilmek	14	.47
Yaşamı Anlamlandırma	Hedef belirleme	24	.80
Hedef Odaklı Olma	Hedefe ulaşmak için çabalama	19	.63

Kişisel Gelişim Yönelimi	Planlı olma	15	.50
	Gelişim için çabalar	25	.83
	Kaynak kullanımı (kitap, online ders)	28	.93
Geleceğe Yönelik Tutum	Olumlu yönelim	18	.60
	Kaygılı/ korku yönelimi	19	.63

Toplamda 30 öğrenciden alınan cevaplar neticesinde yapılan kodlama sonucu oluşan ana tema, alt temalar ve kişi dağılımına ilişkin veriler Tablo 15'te yer almaktadır. Tabloda görüldüğü üzere öğrencilerin ana temalara ilişkin dağılımları farklılık göstermektedir. Her öğrencinin formu Ö1, Ö2,...Ö30 olarak kodlanmıştır. Ana tema başlıkları altında sorulan sorular, alt tema başlıkları altında ise öğrencilerin temaya yönelik ifadelerine yer verilecektir.

Fiziksel iyilik hali. Öğrencilere yönlendirilen “Fiziksel sağlığını korumak için neler yaparsınız (Beslenme, spor, sağlık kontrolü gibi açılardan)?” sorusuna verilen cevaplar doğrultusunda beslenmede özenli olma ve fiziksel aktivite alt temaları belirlenmiştir.

Beslenmede özenli olma. Fiziksel iyilik halini sağlayan temel bileşenlerden olan beslenmedir. Öğrencilerin verdiği cevaplar doğrultusunda bu alt temanın oluşmasını sağlayan alt kodlar: Beslenme saatlerine dikkat etmesi, meyve-sebze tüketimi, şekerden uzak durmak, bol su tüketmesi, bitki çaylarının tüketilmesi, . Beslenme konusunda özenli olmaya ilişkin örnek olarak Ö6 ve Ö19 kodlu öğrencilerin ifadeleri şu şekildedir:

Ö6-“*Beslenmeme dikkat ederim ve özen gösteririm , tavuk eti dışında et tüketmediğim için eksikliğini gerekli baklagillerle , sebze ve meyvelerle kapatmaya çalışırım...*”

Ö19- “*Sağlığımı korumak için yağlı yemekler yememeye özen gösteririm örneğin kahvaltıda tavada yağlı yumurta yapmak yerine haşlanmış yağsız ve az pişmiş yumurtayemeye tercih ederim, çok fazla çay ve kahve içmem dozunda bırakırım. Meyve vesebze ağırlıklı beslenmeye çalışırım...*”

Beslenmede özenli olma alt temasına uymayan görüşler de mevcut. Bunlar düzenli beslenme, beslenme içeriğini önemsememe gibi kodlardan oluşmakta. Beslenmede özensiz olmaya ilişkin örnek ifadeler şu şekildedir.

Ö9- "...acıktıkça yerim ne yediğimi pek önemsemem."

Ö14- "...beslenmeye dikkat edemiyorum. Düzensizleşen bir günlük maraton söz konusu. Beslenmede en önemli şey öğünlere dikkat etmedir. Yeri geliyor öğün atlıyorum yeri geliyor çok fazla öğün yemek yiyorum..."

Fiziksel aktivite. Yürüyüş, spor yapma, düzenli egzersiz, maça gitmek gibi kodları barındıran fiziksel aktivite alt temasını Ö11 ve Ö17 şu şekilde bildirmişlerdir:

Ö11- "...Çok aktif olarak spor yapmasam da yürüyüş yapmayı severim."

Ö17- "Günlük 15-20 dakika spor yaparım. Haftada 4 gün yürüyüş yaparım..."

Bilişsel iyilik hali. Görüşme formunda yer alan "Yeni bilgi ve beceri öğrenme konusunda kendinizi nasıl görüyorsunuz? Yenilikleri takip etmek için neler yapıyorsunuz?" sorusuyla öğrencilerin bilişsel iyilik halini yormamak amaçlanmıştır. Tek alt tema olan yeni bilgi/beceriye açıklık belirlenmiş olup Ö23 ve Ö25 kodlu katılımcıların yanıtları şu şekildedir:

Ö23- "Yeni şeyler öğrenmeyi seviyorum ve meraklı biriyim bu yüzden hep kitap okurum hep güncel edebi dergileri takip ediyorum düzenli aylık bir dergi alırım."

Ö25- "Kendimi hep yeniliklere açık hissediyorum kendi alanımda birçok yenilik yapabildiğimin farkındayım , merak ettiğim konular üzerinde çok çalışmalar ilerletirim yeni yeni çalgılar hakkında bilgiler alıp destek olarak öğrenmeyi hedeflerim hep"

Sosyal İyilik Hali. Sosyal iyilik hali bireylerin sosyal ilişki varlığı ve bu ilişki içerisinde tarafından verildiği algılanan sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Owen vd, 2016, s. 5016).

Katılımcıların sosyal iyilik hallerini değerlendirmek amacıyla sorulan "Sosyal ilişkilerinizi (aile, arkadaş, komşu) nasıl değerlendirirsiniz? Bu ilişkilerde yaşadığınız olumlu ya da olumsuz durumlar nelerdir?" Sorusuna

verilen cevaplar doğrultusunda tanımlanan alt temalara ilişkin ifade örnekleri şu şekildedir:

Aktif sosyal ilişkiler.

Ö21-“Ailem ile iletişimim iyi, arkadaşlarım içinde de sevildiğimi düşünüyorum, kısaca ilişkilerim iyidir.

Ö28-“*Aktif bir sosyal hayatım vardır. Geniş bir arkadaş çevrem var komşulukve akraba ilişkilerimiz de kuvvetlidir.*”

Sosyal destek.

Ö8- “... Sizi seven, sayan zora düştüğünüzde size el uzatan insanların olmasıolumlu durum.”

Ö10- “...Karşımdaki insana değer veririm, onu anlamak için çaba gösteririm. İnsanın yanında onu seven ,dinleyen anlayan- en azından anlamaya çalışan- insanların olması çok büyük bir nimettir. İnsan insana hem manevi hem maddi anlamda muhtaçtır. İnsanız üzülebiliyoruz, kırılabiliyoruz, endişelenebiliyoruz böyle zor durumlarda insanın elini tutabilecek, sakinleştirebilecek insanların var olduğunu bilmek çok büyük zenginliktir...”

Duygusal İyilik Hali. Kişinin duygu farkındalığı ve duygu kontrolünü tespit etmek amacıyla sorulan “Duygu durumunuzu nasıl tanımlarsınız? Duygularınızı ifade etme konusunda kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? Duygularınızı yönetmek için neler yaparsınız?” sorusuna verilen cevap örnekleri aşağıda verilmiştir.

Duyguyu ifade etme

Ö24- “Hayatım boyunca oldukça duygusal bir kişiliğe sahip oldum. Duygularımı ifade ederken çok cömert bir insandım. Sevmediğim, hoşuma gitmeyenveya sevdiğim şeyleri söylemek konusunda özgür hissediyordum...

Ö18- “Duygularımı ifade etmekte güçlük çekerim ve genellikle gizli tutarım.”

Duyguyu yönetebilme

Ö4- “... Duygu ve düşüncelerimi yönetmek için daha çok mantıklı düşünerek kontrol ediyorum. Daha doğru bir şekilde ya da daha uygun bir

durum oluşabilmesi için kendi hislerimden de yola çıkarak hareket edebiliyorum.”

Ö27-“Duygu durumum değişken. Bazen mutluyken bazen mutsuz ve karamsar ama genel olarak mutlu. Duygularımı ifade etme konusunda da duygularımı çok fazla dışarı yansıtan birisi değilim. Duygularımı genelde yönetip dışarı yansıtmamayı başarabilirim. Kendi kendimi farklı konulara yönlendirerek duygularımı bastırabilirim.”

Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma. Katılımcıların yaşamı anlamlandırma biçimleri ve hedefe yönelik tutumlarını ifade etmelerine olanak sağlamak amacıyla “Hayatın anlamı ve amacı konusundaki kendi düşünce ve duygularınız nelerdir? Hedef belirleme ve karar verme açısından kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusu sorulmuştur. Verilen cevaplar doğrultusunda ortaya çıkan temalar ve temalara örnek olarak öğrencilerin verdikleri cevaplar şu şekildedir:

Hedef belirleme

Ö11-“Kendi hayatımın amaçları var. Ve en büyük isteğim onları gerçekleştirmek. Hedef belirleme ve karar verme konusunda oldukça kararlı bir insanımdır.

Ö24-“Hedef belirleme ve karar verme açısından oldukça zayıf bir insanım. Hedeflerimi sevdiğim insanlara göre şekillendirme zorunluluğu hissediyorum. Bir hedefimin planlaması sonucunda aklımda ya ailem, ya arkadaşlarım ne olacak gibi soru işaretlerini barındırıyorum. Karar verirken ise her zaman bir desteğe ihtiyaç duyuyorum. En basit paylaşmak istediğim bir fotoğrafıma bile kendim karar veremiyorum mutlaka diğer insanların görüşlerini alıyorum.”

Hedefe ulaşmak için çabalama

Ö3-“Değişime ve gelişime açık bir insanım. Değişmeyen tek şeyin değişimin kendisi olduğunu, değişimin de gelişiminin de insan hayatı için çok önemli ve

gerekli olduğunu düşünenlerdenim. Bu yüzden de kendimi geliştirmek ve değiştirmek konusunda gerçekçi hedefler belirlemeye, bu doğrultuda planlar yapmaya ve bunları uygulamaya çalışıyorum. Bu konuda da birçok

adım attım, atmaya da devam ediyorum. Bu konuda iyi olduğumu düşünüyorum.”

Ö22- “ İki yıl öncesine baktığım zaman çok farklı bir yerdeyim, şuan olduğum yerden çok mutluyum bulunduğum yer için yapacaklarım için vede kendimi geliştirmek, değiştirmek için öncelikle kendim düşündüm daha sonra ailemle ve en yakınım kardeşimle paylaştım birlikte hedefler koyduk şartlar koyduk ve olmam gereken yere ulaşmak için bana olan güvenlerini boş yere çıkarmamak için çabalayıp hergün yeni başarılar elde ediyorum.”

Kişisel Gelişim Yönelimi. Kişisel gelişim yöneliminde gelişim için çalışmalar, planlı olma, kaynakları kullanma alt temalarını ortaya koyan “Değişim ve gelişim için gerçekçi hedef ve plan belirleme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?” Ve “Kendinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz ve bu konuda ne tür yardımlara başvuruyorsunuz? Kişisel gelişiminize yönelik fırsatları değerlendirme açısından kendinizi nasıl görüyorsunuz?” Sorularına verilen yanıtlar planlı olma, gelişim için çabalar ve kaynak kullanımı alt temalarını ortaya koymuştur. Bu temalara ilişkin öğrenci ifadeleri başlıklar altında verilecektir.

Planlı olma.

Ö10-“...Daha planlı programlı yaşamak için bu yıl ajanda kullanmaya başladım ve hayatımın düzene girdiğini düşünüyorum.”

Ö23-“Genelde hedeflerim hep gerçekçi olur ve bu hedeflerime ulaşmaya çalışırken düzenli bir şekilde çalışırım. Başarısızlık durumu veya ihtimali ile karşı karşıya gelince de daha çok çalışırım. Başarısızlık durumunun nedenini bulmaya çalışırım.”

Gelişim için çabalar.

Ö9-“Kişisel gelişim benim için çok önemlidir. Şöyle düşünürüm eğer kendi mesleğim dışında bir şey yapmazsam bu hayata sadece öylesine gelmiş çalışıp çabalamış ama yer kaplamaktan baska bir işe yaramamış gibi hissederim. Bu yüzden olabildiğince aktif olmaya ve kendimi geliştirmeye çalışıyorum.örneğin çok kitap okurum sesim güzeldir ses eğitimi alıyorum ve öğrenmek istediğim enstrüman için çalışıyorum.depresyon ve anksiyete duygu durumundan kurtulmak için kişisel gelişim kitapları okurum içinde bulunduğum

durumu anlamaya çalışırım.

Ö11-“Kendimi geliştirmek için elimden geldiğince yeni bilgilere hep açığım. Oldukça çok kitap okur, şiir araştırmalarına bayılırım. Aynı zamanda İngilizce dil kursuna da gidiyorum. Bunun yanında el sanatları kursuna da devam etmekteyim. Bütün bu uğraş ve çabalarımın kendimi geliştirmek adına güzel adımlar olduğunu düşünüyorum.”

Kaynak kullanımı.

Ö1-“Genellikle makale okurum. Kitap okurum. Hocalarımdan bilgi alırım. İnternette güvenilir bilgilere bakarım. Bu konudaki bilgili insanları maille veya telefonla arayarak onların bilgilerinden faydalanmaya çalışırım. Youtube’den kendi alanımla ilgili belgeseller, ders videoları izlerim...”

Ö10-“Salgın dönemiyle birlikte online konferanslar, programlar ,toplantılar daha çok yapılmaya başlandı ilgi alanıma göre bu etkinliklere katılmaya önem gösteriyorum. Üniversitemizin bünyesinde yer alan Bilhikem eğitim programına katıldım her hafta makaleler ve kitaplar okuyup bunların değerlendirmesini yapıyoruz. Eskiden daha çok roman türünde kitaplar okurken son yıllarda psikoloji , sosyoloji, felsefe , din , bilim kurgu türünde eserler okumaya başladım.

Kendime yaptığım en büyük iyiliklerden biri televizyon izlemeyi bırakmak oldu. Televizyon izlemek yerine internetten bana gerçekten bir şeyler katabilecek filmler, programlar izlemeye başladım. Alanım gereği Osmanlıca metin okumaya özen gösteriyorum.

Geleceğ e Yönelik Tutum. Katılımcıların geleceğ e yönelik duygu ve düşüncelerini barındıran tutumlarını anlamak amacıyla “Geleceğ inizi düşünürken hangi duyguları hissedersiniz ve bu durum size neler düşündürür?” sorusu yönlendirilmiş. Verilen cevaplara bakıldığında kimisinde kaygı/korku yönelimi olurken, kimisinde heyecan, umut gibi duyguları barındıran olumlu yönelimler olduğ u görölmüştür. Bu farklı yönelimleri gösteren öğrenci cevapları şu şekildedir:

İyimser/olumlu yönelim.

Ö13- “Geleceğ imi düşündükçe heyecanlanıyorum. Çünkü geleceğ imde zevkle yapmak istediğ im mesleğ i icra eden bir ben ve bulunduğ u noktada

kalmayıp yükselmeyi isteyen bir ben var bunlar da beni heyecanlandırıyor.”

Ö19- “Geleceğim konusunda çok umutluyum çünkü geçmişte pek çok hata yapan insanların eksiklerin çok iyi gözlemlediğimde inanıyorum ve benimde bu hataları yapmayıp başarıya ve mutluluğa erişeceğime inanıyorum.”

Korku/kaygı/ümitsiz yönelim.

Ö12- “İş bulamama kaygısı içerisinde gelecek korkusu içerisinde kalarak. Hayatımın bu kadar yılının okuyarak geçirdiğimi ve bu süreden sonra herhangi bir iş yapamama korkusu, iş bulamama aile baskısı içinde kalarak, sahip olduğumseverek okuduğum bölümü öğretmenlikte taçlandıramayacağım için üzülürüm.”

Ö17- “Geleceğimi düşünürken bir karamsarlık duygusunu hissediyorum. Bu duyguya sahip olmama rağmen gelecek için çabalıyorum gene de. İleriyi düşünerek hareket ediyorum. Gelecek bana pek umut taşımam için ışık göstermese de ben o ışığı bulmak için çabalıyorum.

Yukarıda ifade edildiği gibi geleceğe yönelik tutumlarda farklılıklar görülmektedir. Öğrencilerin verdikleri cevaplar incelendiğinde iyimser/olumlu yönelime sahip öğrencilerin ortak özelliğinin hayal ettiklerinin gerçekleşeceğini varsaymaları bu tutuma sahip olmalarını sağlamıştır. Korku/ kaygı/ ümitsiz yönelime sahip olanların ise ortak özelliğinin atanma, iş bulma gibi hedefleri veya hayallerinin gerçekleşmeyeceğine inanmalarıyla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin genel iyilik hallerini şekillendiren alt boyutları olan fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal iyilik halleri ile yaşamı anlamlandırma/ hedef odaklı olma, nitel çalışmanın ana temalarını oluşturmuştur. Öğrencilerin fiziksel iyilik hallerini oluşturan etmenler beslenme, fiziksel aktiviteyken, bu iyilik halini bozanlar ise sağlıklı beslenmeme, spor yapmamaktır. Bilişsel iyilik halinin temel açıklaması ve alt teması olan yeni bilgi ve becerilere açıklık konusunda öğrencilerin çoğunluğu olumlu yönde yanıtlar vermiştir. Öğrencilerin verdiği yanıtlar doğrultusunda yeni bilgi ve becerilere açıklık önemli görülmekte ancak yeni bilgi edinimine yönelik çabalar görülse de yeni becerilere yönelik girişimler konusunda daha az yanıtlar gelmiştir. Sosyal iyilik halini şekillendiren alt

temalar sosyal ilişkiler ve destektir. Öğrencilerin çoğunluğu sosyal çevrelerinin genişliğinden ve onlarla karşılıklı sosyal destekte bulunabileceklerinden söz etmişlerdir. Sosyal iyilik halini bozucu durumları ise yeteri kadar arkadaşlarıyla yüz yüze görüşülememesi, bazı zamanlarda aile içi çatışmalar ve iletişimsizlikten kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin kendi ifadelerinde en düşük iyilik hali boyutu olarak ortaya çıkan duygusal iyilik halidir. Çok farklı duygu beslediklerini ancak her zaman duyguyu doğru ifade edemediklerini ve bu duyguyu iyi yönetemediklerini söylemişlerdir. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma ana temasının alt temaları hedef belirleme ve hedefe ulaşmak için çabalamadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu hedefi olduğunu ifade etmiştir. Hedef için çabalama ise hedef belirlemekten daha düşük oranda görülmüştür.

Öğrencilerin kişisel gelişim yönelimi incelendiğinde alt temalarını oluşturan gelişim için çabalar ve kaynakları kullanmada planlı olmaktan daha iyi oldukları görülmüştür. Öğrenciler plan yapmadan ya da bir programa bağlı kalmadan kişisel gelişimlerini desteklediklerini söylemişlerdir.

Araştırmanın amacı olan iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum ilişkisinin incelenmesine yönelik uygulanan nicel ve nitel araştırma yöntemleri sonucunda bu üç değişken arasında pozitif yönde korelasyon olduğu görülmüştür.

Nicel ve Nitel Araştırma Ortak Bulguları

Nicel araştırmada iyilik halini yormamak amacıyla uygulan ölçek 1-5 (Tamamen katılmıyorum- tamamen katılıyorum) aralığında puanlandırılmıştır. Fiziksel iyilik halini yormamak amacıyla “Dengeli bir beslenme tarzım vardır” ,“Haftada en az üç kez yarım saatlik terletecek bir fiziksel etkinlikte bulunurum” gibi öncüllere ortalama 2,86 puan verilmiştir. Burada öğrencilerin fiziksel iyilik hallerine yönelik ortalama düzeyde olduklarını görmekteyiz. Nitel araştırmada da beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik sorulan sorulara öğrencilerin bir kısmının uygulayabildiğini bir kısmının ise fiziksel iyilik halini bozucu durumlara sahip olduğu sonucuna ulaşmıştık.

Ölçek uygulamasında iyilik halinin sosyal boyutunu değerlendirmeye ilişkin “Yakın arkadaşların ve aile ilişkilerinin oluşturduğu sosyal ilişkilere sahibim”, “İhtiyaç duyduğumda bana yardım edecek yakınlarım var” gibi sosyal

ilişki ve desteği sorgulayan öncüllerde puan ortalaması 3,92'dir. Yani öğrencilerin ortalama olarak sosyal iyilik halini karşılayan öncüllere katıldıklarını göstermektedir. Nitel araştırmada da öğrencilerin % 80'e yakının sosyal iyilik hali ana temasını karşıladığı görülmüştür.

“Yeni öğrenme yaşantılarına açığım” ve “Yeni bilgiler edinmekten zevk duyarım” gibi öncüllerden oluşan bilişsel iyilik halinin ortalama 4,41 olduğu görülmüştür. Nitel çalışmada da bilişsel iyilik halini sağlayan kodları ifade edenler katılımcıların %97'sini oluşturmaktadır (Tablo 15).

Nicel araştırmada iyilik hali ölçeğinin alt boyutlarından olan yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olmayı ortaya koyan “Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım”, “Amaç ve hedeflerimi nasıl koyacağımı bilirim” gibi ifadelerin tümüne ortalama 3,86 puan verilmiştir. Nitel araştırmada bu ana temaya öğrencilerin yaklaşık % 71'nin olumlu kodlar ifade ettikleri görülmüştür. Duygusal iyilik halini yormamak amacıyla verilen öncüllerden olan “Olumlu ve olumsuz duygularımı uygun biçimde ifade edebilirim” ortalama 3,7 puan verilmiştir. Görüşme formunda da yaklaşık olarak öğrencilerin yarısının duygusal iyilik haline sahip olduğu sonucunda ulaşılmıştır.

Nitel çalışmada öğrencilerin kişisel gelişim yönelimlerini belirleyen temalar içerik analizi sonucunda planlı olma, gelişim için çabalar ve kaynak kullanımı olarak bulunmuştur. Kişisel gelişim yönelimi ölçek uygulamasında bu temalarla örtüşen öncülleri olan “Kendimi geliştirmeye çalıştığım zaman mevcut olanakları kullanırım” 3,8 puan, “Kendimle ilgili değişiklikler yapmak için gerçekçi hedefleri nasıl belirleyeceğimi biliyorum” 3,6 puan, “Kendimle ilgili değişiklikler yapmak için gerçekçi bir planın nasıl yapılacağını biliyorum” 3,6 puan ortalamasına sahiptir. Nitel çalışmada da kaynak kullanımı ve gelişim için çabalar teması öğrencilerin büyük çoğunluğu tarafından görülen durumlarken planlı olmada ortalama değerlerde oldukları saptanmıştır.

Geleceğe yönelik tutumlarının değerlendirilmesinde nicel çalışmada öğrencilerin kaygılı yönelime yönelik öncüllerde 3,08 puan, olumlu yönelimde ise 3,96 puan ortalamasına sahip oldukları belirlenmiştir. Nitel çalışmada da öğrencilerin ifadelerinden % 60'ı olumlu yönelime, % 63'ü kaygılı yönelime yönelik kodlar söylemişlerdir.

Öğrencilerin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik

tutumları hem nicel hem nitel araştırmada yordanmıştır. Yukarıdaki bulgulardan ıkarımlarımlara göre ortalama değerler ve dağılımıda iki yöntemin de yakın sonuçları olduğu ve birbirini destekler nitelikte oldukları görülmüştür.



Bölüm 5

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde araştırma soruları doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılmıştır. Araştırma bulgularından çıkarılan sonuçlar değerlendirilmiş ve ardından bu sonuçlar çerçevesinde önerilere yer verilmiştir.

Kişisel Bilgilere İlişkin Bulguların Tartışma ve Sonucu

Cinsiyet değişkenine ilişkin İHYÖ, KGYÖ ve GYTÖ bulgularının tartışma ve sonucu. Üniversite öğrencilerinin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda kadın öğrencilerin genel ve bilişsel iyilik hallerinin erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur. Oleckno ve Blacconiere (1990) tarafından üniversite öğrencilerinin iyilik hallerini yordamak amacıyla gerçekleştirilen araştırmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden dahayüksek iyilik haline sahip olduğu belirlenmiştir. Yine Bishop ve Yardley (2018) çalışmalarında kadınların işlevsel olarak erkeklerden daha yüksek iyilik haline sahip olduğunu saptamıştır.

Kadınların ihtiyaçlarının farkında olması ve bunları gidermeye açık olması, erkeklerinse ihtiyaçlarını daha çok inkar etmesinden ötürü, iyilik haline dayalı yaşam biçimini sürdürmek konusunda kadınlar daha başarılı olmaktadır (Croese, Nicholas, Gobble ve Frank, 1992, s. 152). Pundit (2020) beslenme, fitness ve diğer iyilik halini iyileştirici ürün ve hizmetleri kapsayan iyilik haline yönelik endüstrinin kadınlara yönelik olmasının bunda etkili olduğunu söylemiştir.

Araştırmamızda kişisel gelişim yönelimi, geleceğe yönelik tutum değişkenleri ve bu değişkenlerin alt boyutları arasında cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Güvenç ve Yeşildal (2019)'ın Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği ve alt ölçeklerine ilişkin bulguları; Büyüktopçu'nun (2017) Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği'nin alt ölçekleri olan geleceğe yönelik planlı, kaygılı, olumlu tutumlardan alınan puanların cinsiyete göre farklılaşmadığına ilişkin sonuçları, çalışmamızla tutarlılık göstermektedir. Genç'in (2019) yaptığı çalışmada ise cinsiyetin kişisel

gelişim yöneliminde anlamlı fark yaratan değişken olduğu saptanmıştır.

Araştırmamızda iyilik halinin alt boyutları olan fiziksel ve sosyal iyilik hali, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olmada cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark olmadığını belirten çalışmalar olduğu gibi (Korkut Owen vd, 2017; Korkut Owen vd, 2018a) kadın ve erkeklerin farklı alanlardaki iyilik halinde farklılaştığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Doğan, 2004; Korkut Owen vd., 2018b; Sarı, 2003).

Alanyazı incelendiğinde çalışma bulgularında farklılık görülmektedir. Bunun sebebinin çalışma grubunun kapsamı, demografik özelliklerindeki farklılıklar, eğitim disiplinleri gibi etmenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaş değişkenine ilişkin İHYÖ, KGYÖ ve GYTÖ'nün tartışma ve sonucu. Bu çalışmada yaş değişkeni açısından iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Korkut Owen ve arkadaşlarının (2018a) yaptıkları çalışmada da farklı yaş gruplarının iyilik halinde anlamlı farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Araştırmamızın bulgularından farklı olarak Güvenç ve Yeşildal'ın (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği puanları yaş değişkeni açısından planlı olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranış alt boyutları anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında farklı bulgular olsa da örneklemin üniversite öğrencileri olması ve yaş aralığının genç yetişkinlikle sınırlı olmasından ötürü yaş değişkeninin yordacı değişkenler üzerinde anlamlı fark yaratmamasının olağan görülebilir.

Fakülte ve sınıf düzeyine ilişkin İHYÖ, KGYÖ ve GYTÖ bulgularının tartışma ve sonucu. Araştırmamızda tıp, diş hekimliği, eğitim fakülteleri ve meslek yüksek okulu öğrencilerinin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutumlarınayönelik aralarında anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin analiz yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre bu fark bilişsel iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi, amaçlı davranış, geleceğe kaygılı ve planlı yönelimdedir. Eğitim fakültesi ve meslek yüksekokul öğrencileri tıp

fakültesi öğrencilerinden daha yüksek bilişsel iyilik haline, kişisel gelişim yönelimine, amaçlı davranışa ve geleceğe kaygılı yönelimine sahiptir.

Eğitim fakültesi öğrencilerinin tıp fakültesi öğrencilerinden daha yüksek planlı yönelime sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmamızın nitel bulgularında eğitim fakültesi öğrencileri kaygılı yönelime sahip olmalarının sebebini atanamama, iş bulamama kaygısından kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Ülkemizde tıp ve diş hekimliği fakültesi öğrencilerinin atanmalarının merkezi bir sınava bağlı değilken, eğitim fakültesi ve meslek yüksekokulu öğrencilerinin atanması sınavla gerçekleşmekte. Bu yüzden eğitim fakültesi ve meslek yüksekokulu öğrencilerinin mesleki hedeflerine ulaşmak için geleceğe planı yönelmeleri, bilişsel iyilik hallerini beslemeleri, kişisel gelişimlerini ve bu gelişim için amaçlı davranışlarını desteklemeleri beklenen bir sonuç olmakta.

Genel, fiziksel, sosyal, duygusal iyilik halleri, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma, geleceğe olumlu yönelimde öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı farklılık olduğuna ilişkin bulgu elde edilmemiştir.

Çalışmamızda sınıf düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelemesi sonucunda 2. sınıf öğrencilerinin 5. sınıf öğrencilerinden daha yüksek amaçlı davranışa; 4. sınıf öğrencilerinden 3. ve 5. sınıf öğrencilerinden daha yüksek kaygılı yönelimine sahip olduğu saptanmıştır. Bu sonucu ortaya koyan sebebin eğitim fakültesi öğrencilerinin öğrenimlerinin son senesi olması ve meslek yaşamına, aile kurmaya, yeni bir sosyal yaşama geçiş öncesinin kaygıya yönelik duygu ve düşünceleri şekillenmesine neden olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir

Bu çalışma sonucunun aksine, Korkut Owen ve arkadaşlarının (2017) çalışmalarında sınıf değişkeninin genel, bilişsel iyilik halini, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olmayı yordadığı bulguları elde edilmiştir. Maraş (2018) sınıf düzeyinin geleceğe yönelik tutumla anlamlı ilişki olmadığını bulmuşken; Büyüktopçu (2017), üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarını değerlendiren çalışmasında geleceğe olumlu ve planlı yönelimde öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı

farklılık göstermediği ancak kaygılı yönelimde 2. sınıf öğrencilerinin 1. sınıflardan daha fazla puan aldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca ulaşmakta 2. sınıf öğrencilerinin üniversiteye adaptasyon sürecini tamamlayıp, gelecek beklentilerini, planlarını oluşturduğu ve bunları gerçekleştirmeye yönelik çabaların kaygıyı artırmasına bağlamıştır (Büyüktopçu, 2017, s. 94).

Fakülte, bölüm, sınıf düzeyinin iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum üzerindeki etkilerinin incelendiği kısıtlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür.

Anne-baba eğitim düzeyi açısından İHYÖ, KGYÖ ve GYTÖ bulgularının tartışma ve sonucu. Araştırma bulgularına göre anne eğitim düzeyi iyilik hali ve geleceğe yönelik tutum yordacısı olmazken, kişisel gelişim yönelimi ve alt boyutlarından planlı olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranışta anlamlı düzeyde farklılık ortaya koyduğu görülmüştür. Bu bulguları Güvenç ve Yeşildal'ın (2019) çalışma sonuçları desteklemektedir. Çalışma sonucunda anne eğitim düzeyinin kişisel gelişim yönelimi ve amaçlı davranışta anlamlı fark yarattığını bulmuşlardır. Eğitim düzeyi düştükçe kişisel gelişim yöneliminin olumsuz yönde olduğu saptanmıştır (Yüksel Şahin ve Taşkın, 2019). Eğitim düzeyi daha iyi olan anneler, çocuklarının kişisel gelişim yönelimlerinde olumlu yönde etki edebilir.

Baba eğitim düzeyi, öğrencilerin sosyal iyilik halinin istatistiksel olarak anlamlı bir yordacısıdır. Babası okur yazar olmayan öğrencilerin sosyal iyilik hali, babası lisans mezunu olanlardan daha düşük çıkmıştır. Alanyazında baba eğitim düzeyinin iyilik hali ve geleceğe yönelik tutumla ilişkisini yordayan çalışmaya rastlanmamıştır. Güvenç ve Yeşildal'ın (2019) baba eğitim düzeyinin kişisel gelişim yöneliminde anlamlı fark yaratmadığına ilişkin bulguları çalışma sonucumuzla örtüşmekte.

Aile durumu ve ekonomik düzeyine göre İHYÖ, KGYÖ ve GYTÖ bulgularının tartışma ve sonucu. Bu çalışmada anne-babanın hayatta olup olmadığı ve birlikte yaşayıp yaşamadığına dair aile durumu sorgulanmıştır. Öğrencilerin aile durumuna göre iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutumlarının anlamlı fark oluşturmadığına ulaşılmıştır.

Araştırmamızda ailenin ekonomik durumunun fiziksel ve sosyal iyilik halini yordadığı görülmüştür. Buna göre aile ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin fiziksel iyilik halleri ekonomik durumu düşük olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Fiziksel iyilik hali, sağlıklı bir yaşama yönelik olarak fiziksel aktivite ve beslenmede dikkattir (Roscoe, 2009, s. 219). Özellikle sağlıklı beslenmenin maddi olanak gerektiren bir durum olması ya da ekonomik durumdaki iyi oluş, sağlıklı yaşam biçimini benimsemeye önemli bir etken oluşturması bu sonucu doğurmuştur.

Ailenin ekonomik durumunun kişisel gelişim ve geleceğe yönelik tutumda anlamlı fark yaratmadığı saptanmıştır. Maraş (2018) da çalışmasında üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyine göre geleceğe yönelik tutum puanları arasında anlamlı fark bulmamıştır.

Öğrencinin yaşadığı yere göre İHYÖ, KGYÖ ve GYTÖ bulgularının tartışma ve sonucu. Araştırmamızda iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum da öğrencinin yaşadığı yere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin analiz sonucunda kişisel gelişim yöneliminin alt boyutlarından biri olan amaçlı davranışta ve geleceğe yönelik kaygılı yönelimde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Aile yanında yaşayan öğrencilerin tek başına yaşayanlardan daha yüksek amaçlı davranış puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Aile yanında yaşayan öğrencilerin devlet yurdunda yaşayanlardan geleceğe daha çok kaygılı yönelim gösterdikleri bulunmuştur. Alanyazı incelendiğinde öğrencinin yaşadığı yerin kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin ailesiyle yaşayan öğrencilerden daha yüksek kaygıya sahip olduğunu gösteren çalışmalar mevcut (Özdemir, 2013). Bu çalışmada genel iyilik hali ve iyilik halinin alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sarı (2003)'nın iyilik haline yönelik çalışma bulguları bu sonucu desteklemektedir.

İyilik Hali, Kişisel Gelişim Yönelimi, Geleceğe Yönelik Tutum ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulguların Tartışma ve Sonucu

Genel iyilik hali ve alt boyutları olan fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal

iyilik hali ve yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma ile kişisel gelişim yönelimi ve alt boyutları (planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma, amaçlı davranış), geleceğe yönelik tutum (planlı, kaygılı, olumlu yönelim) ile aralarındaki ilişkinin düzeyini belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

Genel iyilik halinin, kendi alt boyutları olan fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal iyilik hali, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, kişisel gelişim yönelimi ve alt boyutları olan planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma, amaçlı davranış; geleceğe olumlu ve planlı yönelimle aralarında olumlu korelasyon bulunmuştur.

İyilik halinin alt boyutları olan fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal iyilik halleri, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olmanın birbiriyle; kişisel gelişim yönelimi, planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma, amaçlı davranış, geleceğe olumlu ve planlı yönelimle aralarında aynı yönde giden korelasyon vardır.

Kişisel gelişim yönelimi ve alt boyutları olan planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma, amaçlı davranışın birbiriyle ve geleceğe olumlu ve planlı yönelimle pozitif yönlü korelasyon olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada korelasyon analizi sonucunda iyilik hali ve alt boyutları, kişisel gelişim yönelimi ve alt boyutları, geleceğe olumlu ve planlı yönelim arasında ilişki olduğu; bu değişkenlerin sadece geleceğe kaygılı yönelimle ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma değişkenlerimizin tümünün bir arada değerlendirildiği çalışma olmasa da farklı araştırmalarda araştırma sonucumuzun desteklendiği görülmektedir.

Doğan'ın (2006) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmaya göre fiziksel egzersiz yapan, aile ve arkadaşlarından yeterince destek gören ve geleceğine yönelik olumlu düşünceye sahip olanların iyilik hali daha yüksektir. Araştırmamızdaki fiziksel ve sosyal iyilik hali, geleceğe olumlu yönelimin genel iyilik halini yordamadaki gücünü destekleyen bir çalışmadır.

Pekçetin ve İnal (2018) üniversite öğrencilerinin iyilik hallerini düzenli fiziksel egzersiz yapma ve yapmamaya göre karşılaştırdıkları çalışmalarında düzenli fiziksel egzersiz yapmanın yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı

olma, duygusal ve fiziksel iyilik haline pozitif yönde katkı sağladığı, sosyal ve bilişsel iyilik haline etkisi olmadığını bulmuşlardır.

Ehtiyar ve arkadaşları (2017) üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin yönelimlerini saptamak ve bunların psikolojik iyilik hallerini ne ölçüde etkilediğini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında; üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ve olumlu gelecek beklentisinin psikolojik iyilik hali ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit edilmişlerdir.

Van Calster, Lens ve Nuttin (1987) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, olumlu geleceğe yönelik tutum, çalışma ve iyi bir akademik performans için gerekli bir değişken olduğu saptanmıştır. Diğer bir değişle çalışmaya ek olarak kişisel geleceğe yönelik tutumun olumlu veya nötr olması çalışma motivasyonunu artırmaktadır. Olumsuz olduğunda ise çalışma motivasyonu ortadan kalmıştır. Geleceğe yönelik olumsuz tutum, şevki kıran önemli değişkenlerden biridir (s.7).

Ayub ve Iqbal (2012) ergenlerde kişisel gelişim yönelimi, psikolojik iyi oluş ve psikolojik problemler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kişisel gelişim yöneliminin psikolojik iyi oluşla pozitif, psikolojik problemlerle negatif bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Kişisel gelişimin dört faktöründen üçü olan değişime hazır olma, planlı olma, amaçlı davranma psikolojik iyilik hali ile pozitif, psikolojik sıkıntıyla negatif ilişki vardır (Weigold, Porfeli, Weigold, 2013, s. 1400). Yüksek düzey kişisel gelişim yönelimi olan kişiler, zamanla gelişimlerini farkına varmakla kalmazlar, aynı zamanda değişim konusunda ileriye dönüktürler ve gelişim fırsatlarını araştırır ve bunlardan faydalanırlar (Robitschek ve Cook, 1999, s. 128).

Geleceğe yönelik tutumun etkisinin incelendiği bir çalışmada, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri önemli ve anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Eryılmaz, 2011, s. 212). Geleceğe yönelik olumlu tutum duygusal iyilik hali yüksek bireyin özelliklerindendir (Roscoe, 2009, s. 219).

Çalışmadan elde ettiğimiz bulgulardan ve çalışmalardan görüldüğü üzere kişisel gelişime yönelik hedef belirleme, hedefi gerçekleştirmek için

plan yapma, kaynakları belirleyip kullanma bütünsel anlamda iyilik hali ve geleceğe olumlu yönelimle ilişkilidir.

Nitel ve Nicel Araştırma Verileri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Sonuç

Araştırmamızın nitel çalışma kısmında öğrencilere sorulan sorularla genel iyilik hallerini oluşturan fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal iyilik hali, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma ile kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum temaları ortaya çıkmış ve öğrencilerin bu temalara dair deneyimleri, düşünceleri, görüşleri incelenmiştir.

Katılımcıların fiziksel iyilik halini yordamak amacıyla sorulan soruda öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun beslenmeye özen gösterdiği, yürüyüş, spor gibi egzersizleri yaptıklarını ifade etmişlerdir. Fiziksel iyilik hali egzersiz, sağlıklı beslenme, uyku, madde kullanımdan uzak durmak gibi fiziksel sağlığa ilişkin kavramları içerir (Horton ve Snyder, 2009, s. 219). Nicel çalışmada da fiziksel iyilik halini yordamaya ilişkin ölçek sorularının tanıma uygun maddeler içerdiği görülmektedir.

Sosyal iyilik hali sosyal ilişkileri içerdiği gibi sosyal destek verebilmek ve alabilmek olarak tanımlanmaktadır (Prociano ve Heller, 1983, s.19). Katılımcılar sosyal iyilik halini sorgulamaya yönelik soruya arkadaş ve aile ilişkilerinin iyi olduğuna, onları önemsediklerine, onlardan destek aldıklarına yönelik söylemlerde bulunmuşlardır.

Bulguların geneli incelendiğinde öğrencilerin en çok duygusal iyilik hallerinin düşük olduğu görülmektedir. Duygusal iyilik hali kişinin duygularını deneyimleyebilmesi ve olumlu bir şekilde yönetebilmesiyle ilişkilidir (Myers ve Sweeney, 2004, s. 238). Öğrenciler duygularını yeterince ifade edemediklerini ve olumlu bir şekilde yönetmek yerine bastırmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

Hedef belirleme, karar verebilme ve hayatın anlamı ve amacını araştırma olan yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma (Korkut Owen vd., 2017, s. 1462) ile kişinin potansiyelini artırma, yeteneğini geliştirme, bunu toplum yararına kullanabilme olan bilişsel iyilik halini (Hettler, 1980) belirlemek için bu yönde soru sorulmuştur. Bazı öğrenciler ilgi duydukları

alanlarda kendilerini geliştirmek için kursa gitmek, eğitim almak gibi girişimleri olduğunu söylemiştir. Ancak genel olarak öğrencilerin hedef belirledikleri ancak bunu gerçekleştirmek için yeteri kadar abalayamadıklarını sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların çoğu kişisel gelişime ve değişimi önemsediklerini, bunun için çabaladıklarını ifade etmişlerdir. Gelişimlerini ilerletmek özellikle program yaptıklarını, merak duydukları alana yonelmeye çalıştıklarını, farklı kaynaklardan yararlandıklarını söylemişlerdir. Robitschek (1988) tarafından tanımlanmış olan kişisel gelişim yoneli mi kavramı planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranış boyutlarından oluşmaktadır. Öğrencilerin ifadeleri kişisel gelişim yonelimlerini ortaya koymuştur.

Geleceğe yonelik tutum teması iyimser/ olumlu ve korku/kaygı/ümitsiz yonelim olmak üzere iki alt temada kategorileştirildi. Geleceğe yonelik iyimser/olumlu tutuma sahip öğrenciler, mesleklerini icra ettiklerini, hayallerini gerçekleştirmiş olduklarını düşünerek ve bunların verdiği heyecanı hissederek bu tutumlarını şekillendirdikleri görülmüştür. Bazı ğrenciler ise atanamama, iş bulamama düşünceleri ve karamsarlık duygusunun etkisiyle geleceğe korku/kaygı/ümitsiz yonelim geliştirmektedir. Bireyin geleceği konusunda ne yapacağını bilememesi, kararsızlığı, başına kötü bir şeyler geleceği inancı kaygıyı artırmaktadır (akmak ve Hevedanlı, 2005, s. 116). Geleceğe kaygılı yoneli mi azaltmak için atanmaya yonelik çalışmaları artırma ya da atanmaya alternatifler geliştirme kaygıyı azaltmaya yardımcı olacaktır.

Nitel çalışmada iyilik hallerini yordamak amacıyla sorulan sorulara verilen cevaplarda pandemi koşullarının getirisinin, iyilik halini sağlayan faktörlere engel olduğuna ilişkin ifadeler geçmekteydi. Pandemi, doğal afetler gibi olağanşt koşullara bireylerin adaptasyonunu sağlamak ve bu yönde çalışmalar yapmak oldukça önemlidir.

Üniversite ğrencilerinin iyilik hali, kişisel gelişim yoneli mi, geleceğe yonelik tutumları ve bunlar arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada bu kavramların önemi ortaya konmuştur. Nitel alışma verilerinin nicel verileri destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Çalışmanın konusunun önemi ve karma yontemle yapılması yönüyle literatüre katkı sağlaması

beklenmektedir.

Öneriler

Bu araştırmanın bulguları çerçevesinde yapılabileceklerle ve ilerideki çalışmalara yönelik öneriler şu şekildedir:

1. Öncelikle üniversitelerde iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi, geleceğe yönelik tutum gibi öğrenciler için önemli olan kavramlar konusunda farkındalık oluşturulmalı.

2. İyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe olumlu yönelim ilişkisi ortaya konmuştur. Üniversite öğrencilerinin iyilik hallerini artırmak kişisel gelişimlerine ve geleceğe olumlu yönelimlerine artıracaktır. Bu açıdan üniversite öğrencilerinin iyilik hallerini artırmak amacıyla üniversite genelinde gerekli eğitim, program, aktivite, etkinliklerin uygulanması faydalı olabilir.

3. Öğrencilerin iyilik halini, kişisel gelişim yönelimini ve geleceğe olumlu yönelimlerini artırma ya da geliştirmeye yönelik psiko-eğitim, grupla psikolojik danışma gibi programların geliştirilmesi sağlanabilir.

4. Araştırmamızda erkek öğrencilerin genel ve bilişsel iyilik halleri kız öğrencilerden daha düşük bulunmuştur. Cinsiyetler arasındaki bu farklılığın oluşma nedenleri tespit edilmesine yönelik çalışmalar yapılmalı. Erkek öğrencilerin iyilik hallerinin geliştirilmesine yönelik ayrıca yönlendirmeler yapılabilir.

5. Eğitim fakültesi ve meslek yüksek okulu öğrencilerinin bilişsel iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi, amaçlı davranışları ve geleceğe kaygılı yönelimleri tıp fakültesi öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Bu fakültelerin genel eğitim süreçleri ve politikaları, mezuniyet sonrası iş durumları gibi farklılıklar bu duruma sebep olarak görülebilir. Eğitim fakültesi öğrencilerinin görüşmede ifade ettiği gibi geleceğe yönelik kaygı beslemenin temel sebebi iş bulma kaygısıdır. Mesleklere yönelik iş bulma imkanı eşitliğine yönelik ortam, politikalar geliştirilmeli.

6. Öğrenciler iyilik hallerini artırmaya yönelik, fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal iyilik hali, yaşamı anlamlandırma/hedef odaklı olma, kişisel gelişim, geleceklerine olumlu yönelim farkındalıklarını geliştirmeli ve bu alanlarda

girişimlerde bulunmalı.

7. Literatür incelemelerinde iyilik hali, kişisel gelişim yönelimi ve geleceğe yönelik tutum konularında kısıtlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bu konuların ve bu konuları yordayabilecek diğer kavramların ele alındığı yeni çalışmaları yapılmalı.



Kaynaklar

- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., Steinhardt (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48(4), 165-173.
- Adams, T. B., Bezner, J. R., Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11, 208–218.
- Ardell, D. B. (1977). High level wellness strategies. *Health Education*, 8, 2–4.
- Ateş, D. (2015). *The role of future time perspective, environmental attitudes, perceived knowledge, self-efficacy of cooperation and gender in predicting university students' beliefs and behavioral intention about global climate change*. Ortadoğu Teknik Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ayub, N., Iqbal, S. (2012). Relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education*. 1(6), 101-107.
- Baki, A., Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (42), 1-21.
- Büyüköztürk, Ş. Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüktopçu, U. K. (2017). *Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarının incelenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bandura, A. (2001). The changing face of psychology at the dawning of a globalization era. *Canadian Psychology*, 42, 12-24.
- Creswell, J.W. (2006). *Understanding mixed methods research*, (Chapter 1). Available at: http://www.sagepub.com/upm-data/10981_Chapter_1.pdf .
- Creswell, J. W. (2019). *Karma araştırma desenine giriş*. Mustafa Sözbilir (Çev.

Ed.) 2. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.

Croze, R., Nicholas, D. R., Gobble, D. C., Frank, B. (1992). Gender and wellness: A multidimensional systems model for counseling. *Journal of Counselling & Development*, 71(2), 149-156.

Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı* (15. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 115-127.

Demirbaş Çelik, N. (2018, Kasım). İyileşme ve iyileştirmenin ölçülmesi. V. *Uluslararası, IX. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi'nde sunulan bildiri, Antalya*.

Demir, R. , Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective* , 2 (2) , 108-125.

Dilalla, L. F., Hull, S. K. & Dorsey, J. K. (2004). Effect of gender, age, relevant course on attitudes toward empathy, patient spirituality, and physician wellness. *Teaching and Learning in Medicine*, 16 (2), 165-170.

Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi* Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.

Dunn, H. L. (1957). Point of attack for raising the levels of wellness. *Journal of the National Medical Association*, 49 (4), 225-235.

Dunn, H. L. (1959). What high-level wellness means. *Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique*, 50(11), 447-457.

Dunn, H. L. (1961). *High level wellness*. Arlington, VA: R.W. Beatty, Ltd.

Edlin, G., Golanty, E. (2014). *Health&Wellness* . Jones & Bartlett Learning. Retrieved from http://samples.jbpub.com/9781449687106/9781449636470_fmxx_print.pdf.

Ehtiyar, V. R., Ersoy, A., Akgün, A. Karapınar, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ve olumlu gelecek beklentilerinin psikolojik iyilik

- halleri üzerindeki etkisi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2), 251-262.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215.
- Genç, M., Fidan, Y. (2019). Öğrencilerin kişisel gelişim yönelimlerinin kariyer uyum yeteneklerine etkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35, 151-178.
- Gjesme, T. (1983) On the concept of future time orientation: Considerations of some functions' and measurements' implications. *International Journal of Psychology*, 18,443-461.
- Güler, A. (2004). *Relationship between self-construals and future time orientations*. ODTÜ: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Gültekin, M. (2006). Eğitimde güncel bir kavram: Gelecek. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45, 61-83.
- Güvenç, F. ,Yeşildal, M. (2019). Öğrencilerin kariyer uyum yetenekleri ile kişisel gelişim yönelimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi* , 35(6), 901-913.
- Hatfield, T., Hatfield, S. R. (1992). As if your life depended on it: Promoting cognitive development to promote wellness. *Journal of Counseling & Development*, 71, 164-167.
- Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus: Family and community health. *Journal of Health Promotion and Maintenance*, 3, 77-95.
- Hoeger, W.W.K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I. & Fawson, A. L. (2017). *Lifetime physical fitness and wellness* (15th Edition). USA: Cengage Learning.
- Horton, B. W., Snyder, C. S. (2009). Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality& Tourism*, 8, 215-233.
- Johnson, S. L., Blum, R. W., Cheng, T. L. (2014). Future orientation: A construct with implications for adolescent health and wellbeing. *Int J Adolesc Med*

Health, 26 (4), 459-468.

Kağıtçıbaşı, Ç., Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar (sosyal psikolojiye giriş)* (16. basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kararımak Ö. & Siviş R. (2008). Modernimden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30, 102-115.

Kayış, A. R. (2017). *İyilik hali yıldızı psiko-eğitim programının iyilik hali ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi* Anadolu Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi).

Kılıç, S. (2013). Örneklemeye yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.

Korkut-Owen, F., Doğan, T., Demirbaş Çelik, N. ve Owen, D. W. (2016). İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031.

Korkut Owen, F., Demirbaş Çelik, N., Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordacısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (64), 1461-1479.

Korkut Owen, F., Demirbaş Çelik, N., Doğan, T. (2018a). Yetişkinlerde iyilik hali. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (53), 600-611.

Korkut Owen, F., Demirbaş Çelik, N., Doğan, T. (2018b). Yaş, cinsiyet ve yaşam doyumlarına göre ortaöğretim öğrencilerinde iyilik hali. *Journal of History Culture and Art Research*, 7 (1), 379-397.

Korkut Owen, F., Owen, D. W. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.

Linley, P. A. , Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. M. (2006) Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.

Maraş, Z. Ş. (2018). *Üniversite öğrencilerinin meslek seçimlerinin ve geleceğe yönelik tutumlarının algılanan anne-baba tutumları ile ilişkisinin incelenmesi*. Beykent Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Masse, P. (1972). Attitudes towards the future and their influence on the present.

Futures 4(1), 24-29.

- Morgan, C. T. (2011). *Psikolojiye Giriş*. Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234-245.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2007). Wellness in counseling: An overview. *American Counseling Association*, 1-2.
- Myers, J.E. Sweeney, T.J. ve Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251–266.
- National Wellness Institute. (2020). *About Wellness*. Accessed November 20, 2020. <https://www.nationalwellness.org/page/AboutWellness>.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Development Review*, 11, 1-59.
- Oleckno, W. A., & Blacconiere, M. J. (1990). Wellness of college students and differences by gender, race, and class standing. *College Student Journal*, 24(4), 421– 429.
- Oliver, M., Baldwin, D. R. & Datta, S. (2018). Health to wellness: A review of wellness models and transitioning back to health. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, 9, 41-56.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal Destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması*, Hacettepe Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Pekçetin, S. , İnal, Ö. (2018). Düzenli egzersizin üniversite öğrencilerinin iyilik haline etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 31-39.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1–24.
- Pundit, M.(2020). *Gender and wellness*. Asian Development Outlook. <https://>

www.adb.org/sites/default/files/institutional-document/633886/adou2020bn-gender-wellness.pdf

- Rachele, J.N., Washington, T.L., Cockshaw, W. D., Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality Leadership and Management*, 7 (1), 3-12.
- Rachele, J. N., Washington, T. L., Cuddihy, T. F., Barwais, F. A. ve McPhail, M. (2013). Valid and reliable assessment of wellness among adolescents: Do you know what you're measuring? *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 162-172.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183-198.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 31, 197-210.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 274-287.
- Robitschek, C., Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 127-141.
- Robitschek, C., Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56 (2), 321-329.
- Romano, J.L., Hage, S. M. (2000). Prevention and counseling psychology: Revitalizing commitments for the 21st century. *The Counseling Psychologist*, 28, 733-763.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A Review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87, 216-226.

- 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 psychological well- being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its correlates among university students: Relationships status, gender, place of residence, and GPA*. ODTÜ: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Sarıtaş, Ö. (2007). Geleceği uzgörü ile yönetmek. *Rekabet Postası*, 8, 1-8.
- Seginer, R. (2003). Adolescent future orientation: An integrated cultural and ecological perspective”. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6 (1), 3-13.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410–421.
- Shorey, H. S., Little, T. D., Snyder, C. R., Kluck, B., & Robitschek, C.(2007). Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1917-1926.
- Stevic, C. R., Ward, R. M. (2008). Initiating personal growth: The role of recognition and life satisfaction on the development of college students. *Soc Indic Res*, 89, 523-534.
- Şimşir, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz- disiplin: Azim, yaşam doyumu ve huzur bağlamında karma bir araştırma*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology; how to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management*, 5 (2), 18-27).

- Teddlie, C., Tashakkori, A. (2009). *Foundations of mixed methods research: Integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. Los Angeles, CA: Sage.
- Terjesen, M.D., Jacofsky, M., Froh, J., & Digiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172.
- Tuzgöl Dost., M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103- 111.
- Van Calster, K. V., Lens, W., Nuttin, J. R. (1987). Affective attitude toward the personal future: Impact on motivation in high school boys. *The American Journal of Psychology*, 100, 1-13.
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., Weigold, A. (2013). Examining tenets of personal growth initiative using the Personal Growth Initiative Scale-II. *Psychological Assessment*, 25(4), 1396-1403.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Russell, E. J. & Drakeford, N.M. (2014) Examination of the psychometric properties of the Personal Growth Initiative Scale–II in African American college students. *Assessment*, 21(6), 754–764.
- Wickramarathne, P. D. V. C, Phuoc, J. C., Albattat, A. R. S. (2020). A review of wellness dimension models: For the advancement of the society. *European Journal of Social Science*, 5, 185-198.
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 140-148.
- World Health Organization (2017). Constitution of World Health Organization: Principles. Geneva, World Health Organization.
- Yalçın, İ. ve Malkoç, A. (2013). Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Düşünen Adam*, 26(3), 258-266.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006) *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.

Yüksel Şahin, F., Taşkın, T. (2019). Çalışmayan ev kadınlarının mutluluk ve kişisel gelişim yönelimi düzeylerinin incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(1), 24-36.

Zsuzsa, I. & Printz-Markó, E. (2017). Applicability of American wellness research methods in case of central European countries. *Dubrovnik International Economic Meeting*, 3(1), 825-842.



EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Kaç yaşındasınız?

2. Cinsiyetiniz?

Erkek Kadın

3. Okuduğunuz bölüm?.....

4. Kaçınıcı sınıftasınız?....

5. Anne-babanız için uygun olan seçenek nedir?

1. Anne-baba hayatta ve beraber
ayrı yaşıyor

2. Anne-baba hayatta ama

3. Anne hayatta, baba değil

4. Baba hayatta, anne değil

5. Anne-baba her ikisi de hayatta değil
belirtiniz).....

6. Diğer (Lütfen

6. Annenizin eğitim durumu nedir?

1. Okur yazar değil

3. İlkokul mezunu

5. Lise mezunu

7. Lisans mezunu

9. Diğer (Lütfen belirtiniz)....

2. Okur yazar

4. Ortaokul mezunu

6. Ön Lisans mezunu

8. Lisansüstü mezunu

7. Babanızın eğitim durumu nedir?

1. Okur yazar değil

3. İlkokul mezunu

5. Lise mezunu

7. Lisans mezunu

9. Diğer (Lütfen belirtiniz)....

2. Okur yazar

4. Ortaokul mezunu

6. Ön Lisans mezunu

8. Lisansüstü mezunu

8. Ailenizin ekonomik durumunu hangi düzeyde algılıyorsunuz?

1. Çok düşük 2. Düşük 3. Orta 4. İyi 5. Çok iyi

9. Şu an nerede yaşıyorsunuz?

1. Aile yanı

2. Devlet yurdu

3. Özel yurt

4. Öğrenci

evi/Apartta arkadaşlarla

5. Öğrenci

evi/Apartta yalnız

6. Akraba yanı

7. Diğer (Lütfen belirtiniz).....

EK 2

İYİLİK HALİ YILDIZI (WELLNESS) ÖLÇEĞİ

	Maddeler	Tam am en Katıl mı yoru m	Kıs men Katıl mıy oru m	E mi n De ğili m	Kıs me n Katıl ıyo rum	Tama men Katılı yoru m
1.	Hayatımın bir anlamı ve amacı var.					
2.	Yaşam boyu öğrenmeye inanırım.					
3.	Değişikliklere çabuk uyum sağlarım.					
4.	Dengeli bir beslenme tarzım var.					
5.	Yakın arkadaşların ve aile ilişkilerinin oluşturduğu sosyal ilişkilere sahibim.					
6.	Yaşamımı anlamlandırma tarzımdan memnunum.					
7.	Yeni öğrenme yaşantılarına açığım.					
8.	Kendimi ve başkalarını affedebiliyorum.					
9.	Her gün en az beş porsiyon taze meyve ve/veya sebze yerim.					
10.	Sosyal ilişkilerimi sürdürmek için çabalarım.					
11.	Önemli kararlar verme kapasitesine sahip olduğumu düşünüyorum.					
12.	Yeni bilgiler edinmekten zevk duyarım.					
13.	Sıkıntılı durumların olumlu yanlarına odaklanırım.					
14.	Haftada en az üç kez yarım saatlik terletecek bir fiziksel etkinlikte bulunurum.					
15.	İhtiyaç duyduğumda bana yardım edebilecek yakınlarım var					
16.	Amaç ve hedeflerimi nasıl koyacağımı bilirim.					

17.	Yeni beceriler edinmeyi severim.					
18.	Enerji düzeyimden memnunum.					
19.	Kahvaltı dahil günde en az üç öğün yemek yerim.					
20.	İhtiyacım olduğunda yardım edecek ve destek olacak birilerini ararım.					
21.	Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.					
22.	Olumlu ve olumsuz duygularımı uygun biçimde ifade edebilirim.					
23.	Genel olarak kendimden memnunum.					
24.	Ruhsal dengemi korumaya çalışırım.					

EK 3

Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II (KGYÖ-II)

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz. Her bir ifadeye ne derece katıldığınızı aşağıdaki ölçeği kullanarak belirtiniz.

0: Hiç katılmıyorum **1:** Çoğunlukla katılmıyorum **2:** Kısmen katılmıyorum **3:** Kısmen katılıyorum **4:** Çoğunlukla katılıyorum **5:** Tamamen katılıyorum

MADDELER	0	1	2	3	4	5
1. Kendimle ilgili değiştirmek istediğim şeyler için gerçekçi hedefler belirlerim.	0	1	2	3	4	5
2. Kendimle ilgili belirli değişiklikler yapmaya hazır olduğum zamanı söyleyebilirim.	0	1	2	3	4	5
3. Kendimle ilgili değişiklik yapmak için gerçekçi bir planın nasıl yapılacağını biliyorum.	0	1	2	3	4	5
4. Kendimi geliştirmek için ortaya çıkan her fırsatı değerlendiririm.	0	1	2	3	4	5
5. Kendimle ilgili değişiklik yapmaya çalıştığımda, gelişimim için gerçekçi bir plan yaparım.	0	1	2	3	4	5
6. Kendimle ilgili değişiklik yapmaya çalıştığım zaman başkalarından yardım isterim.	0	1	2	3	4	5
7. Kendimi geliştirmek için aktif bir şekilde çalışırım.	0	1	2	3	4	5
8. Kendimle ilgili neleri değiştirmem gerektiğini belirleyebilirim.	0	1	2	3	4	5

9. Bir birey olarak sürekli kendimi geliştirmeye çalışıyorum.	0	1	2	3	4	5
10. Kendimle ilgili değişiklikler yapmak için gerçekçi hedefleri nasıl belirleyeceğimi biliyorum.	0	1	2	3	4	5
11. Kendimle ilgili belirli bir değişikliği ne zaman yapmam gerektiğini bilirim.	0	1	2	3	4	5
12. Kendimi geliştirmeye çalıştığım zaman mevcut olanakları kullanırım.	0	1	2	3	4	5
13. Kendimle ilgili değişiklik yapmak için atacağım adımları biliyorum.	0	1	2	3	4	5
14. Kendimi değiştirmeye çalıştığımda aktif olarak yardım almaya çabalarım.	0	1	2	3	4	5
15. Bir birey olarak gelişmek için fırsatları araştırırım.	0	1	2	3	4	5
16. Kendimle ilgili belirli şeyleri değiştireceğim zamanı bilirim.	0	1	2	3	4	5

EK 4

GELECEĞE YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ

	Hiç Katıl mıy o rum	Katıl mıyo r um	Ne katılıy orum, Ne katıl m ıyoru m	Katıl ıyor u m	Tam ame n katıl ıyor um
1. Geleceğe dair planlar yaparım.					
2. Geleceği düşünmekten korkarım.					
3. Uzun vadeli planlar yapmam.					
4. Hayatın bana ne getireceğini bilmemek beni huzursuz ediyor.					
5. Gelecekte daha güzel şeylere sahip olacağımı düşünüyorum.					
6. Geleceği bugünden planlamam gerektiğini düşünürüm.					
7. Bugünü, geleceği daha güzel hale getirecek şekilde yaşıyorum.					
8. Gelecek hakkında düşünmek yersiz.					
9. Geleceğin bilinmezliği beni kaygılandırıyor.					
10. Geleceği düşünmek beni rahatsız etmez.					
11. Geleceğin bugünden daha iyi olacağına inanıyorum.					

12. Gelecekte iyi bir evliliğim olacağına inanıyorum.					
13. Gelecekte daha güzel işler yapacağıma inanıyorum.					
14. Gelecekte daha başarılı olacağıma inanıyorum.					
15. Geleceği düşünmek bana kaygı veriyor.					



GÖRÜŞME FORMU

Bu çalışma, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans programı kapsamında yürütülen tez araştırmasında öğrenci görüşlerinin alınması amacıyla yapılmaktadır. Aşağıda verilen sorulara samimi ve detaylı cevaplar vermeniz çalışmanın sağlıklı yürütülmesi açısından önem arz etmektedir. Çalışma için ayırdığınız vakit ve gösterdiğiniz özen için teşekkür ederim.

Esra ÖCAL / YL Öğrencisi

Kendinizi tanıtabilir misiniz?

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

.....

Okuduğunuz fakülte, bölüm ve sınıf: ...

Anne - baba durumu :

Anne- baba eğitim durumu: ...

Diğer fertlerin eğitim durumu:

...

- 1) Fiziksel sağlığınıza korumak için neler yaparsınız (Beslenme, spor, sağlık kontrolü gibi açılardan)?
- 2) Sosyal ilişkilerinizi (aile, arkadaş, komşu) nasıl değerlendirirsiniz? Bu ilişkilerde yaşadığınız olumlu ya da olumsuz durumlar nelerdir?
- 3) Yeni bilgi ve beceri öğrenme konusunda kendinizi nasıl görüyorsunuz? Yenilikleri takip etmek için neler yapıyorsunuz?
- 4) Duygu durumunuzu nasıl tanımlarsınız? Duygularınızı ifade etme konusunda kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? Duygularınızı yönetmek için neler yaparsınız?
- 5) Hayatın anlamı ve amacı konusundaki kendi düşünce ve duygularınız nelerdir? Hedef belirleme ve karar verme açısından kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?

6) Değişim ve gelişim için gerçekçi hedef ve plan belirleme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?

7) Kendinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz ve bu konuda ne tür yardımlara başvuruyorsunuz? Kişisel gelişiminize yönelik fırsatları değerlendirme açısından kendinizi nasıl görüyorsunuz?

8) Geleceğinizi düşünürken hangi duyguları hissedersiniz ve bu durum size neler düşündürür?



ETİK BEYANI

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

01.09.2021

Esra ÖCAL



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

18/10/2021

Tez Başlığı / Konusu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİ, KİŞİSEL GELİŞİM YÖNELİMİ VE GELECEĞE YÖNELİK TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 71 sayfalık kısmına ilişkin, 18/10/2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 6 (altı) dır.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

18/10/2021
Esra ÖCAL

Adı Soyadı : Esra ÖCAL
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü : Y. Lisans ☒ Doktora ☐

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Ü. Halil İbrahim ÖZOK
18/10/2021

ENSTİTÜ ONAYI
U Y G U N D U R
...../...../2021
Servet CAN
Enstitü Sekreteri