

# Sakin Benliğin Genel Sağlık ile İlişkisinde Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü

Zafer Güney Çağış<sup>1</sup>

Çağış, Z. G. (2023). Sakin benliğin genel sağlık ile ilişkisinde öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *Nesne*, 11(27), 25-38. DOI: 10.7816/nesne-11-27-03

**Anahtar kelimeler**  
Benlik, sakin benlik, genel sağlık, öznel iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaçlar

**Keywords**  
Quiet ego, self-rated health, general health, subjective well-being, basic psychological needs

## Öz

Sakin benlik, pek çok olumlu psikolojik yapıyla pozitif yönde ilişkilidir. Ancak bu çalışma sakin benlik yapısının psikolojik etkilerinin yanında fizyolojik etkilerine de odaklanmayı amaçlamaktadır. Bu amaçla bu çalışmada sakin benlik ile genel sağlık ilişkisi ve bu ilişkide öznel iyi oluş ile temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya Türkiye'nin farklı illerinden 301 (143 kadın, 158 erkek,  $Ort = 33.30$   $S = 8.0$ ) kişi katılmıştır. Katılımcılara demografik form, sakin benlik ölçeği, olumlu ve olumsuz duygu ölçeği, yaşam doyumu ölçeği, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ile genel sağlık düzeyini belirlemeye yönelik tek sorunun yer aldığı çevirim içi anketler gönderilmiştir. PROCESS Makro kullanılarak yapılan aracılık analizinde sakin benliğin genel sağlık düzeyi ile ilişkisinin anlamlı ve pozitif yönde olduğu görüldükçe aracı değişkenlerin modele dahil edilmesi ile bu ilişkinin anlamsız hale geldiği görülmüştür. Böylece öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasındaki ilişkinin artan öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile açıklandığı görülmüştür. Çalışma, bireysel değerlerin ötesine uzanan ve kapsayıcı bir benlik yapısını yansıtan sakin benliğin, psikolojik ve sosyal etkilerinin ötesinde fiziksel sağlığa da olumlu etkileri olabileceğine ışık tutmaktadır. Ayrıca bu çalışma sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasındaki ilişkinin nasıl gerçekleştiği hakkında fikirler sunan bütünsel bir çalışma niteliğindedir.

## Mediating Role of Subjective Well-being and Basic Psychological Needs in the Relationship Between Quiet Ego and Self-rated Health

### Abstract

Quiet ego is positively associated with many positive psychological outcomes. However, the present study aimed to examine physiological effects of the quiet ego as well as the psychological effects. For this purpose, the relationship between the quiet ego and self-rated health and the mediating effect of subjective well-being and basic psychological needs in this relationship was investigated. The sample consisted of 301 participants (143 women, 158 men,  $M = 33.30$   $SD = 8.0$ ) from different provinces of Turkey. Participants completed online surveys including demographic information, quiet ego scale, the positive and negative affect schedule, life satisfaction scale, basic psychological needs scale and self-rated health. To test the main aim of the study, mediation analysis was carried out by using PROCESS Macro. The results revealed that total effect of quiet ego on self-rated health was significant and positive, but this relationship became insignificant with the inclusion of the mediator variables in the model. Thus, the relationship between quiet ego and self-rated health was mediated by subjective well-being and basic psychological needs. In addition, as expected this association was significantly mediated by increased subjective well-being and basic psychological needs. The study sheds light on the fact that an inclusive self-structure that goes beyond individualistic values can have positive effects on physical health beyond its psychological and social effects. In addition, the present study is a holistic study that offers ideas about how the relationship between the quiet ego and the self-rated health is realized.

### Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 7 Haziran 2022

Düzeltilme tarihi: 3 Ocak 2023

Kabul tarihi: 12 Şubat 2023

DOI: 10.7816/nesne-11-27-03

<sup>1</sup> Arş. Gör., Mersin Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, zaferguneycagis(at)mersin.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8795-9000

Benlik, bireylerin kendilerine yönelik düşünce ve inançlarından oluşur (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Bu nedenle algıdan duygulara etki alanı oldukça geniş bir yapıya karşılık gelir ve bireylerin nasıl bir benlik yapısına sahip oldukları anlamlı derecede tutum ve inançlarını etkiler (Markus ve Kitayama, 1991; Singelis, 1994). Egoistik değerlerle karakterize edilen benlik yapıları bireylerin başarılarını abartmalarına (Baumeister ve ark., 2003), eleştirilere karşı saldırgan tepkiler vermelerine (Baumeister ve ark., 1996), kendilerine yönelik gerçekçi olmayan pozitif algılara (Gabriel ve ark., 1994) ve çeşitli bağlamlarda özel muamele görmeleri gerektiğine dair inançlara (Campbell ve ark., 2004) neden olur. Bu nedenle egoistik değerlerin başat olduğu benlik yapıları, zamanla kişilerin hem kendileri hem de diğerleri için problemler yaratır (Bauer ve Wayment, 2008). Ayrıca bu tür benlik yapıları olumsuz psikolojik ve sosyal etkilerinin ötesinde fizyolojik sağlığı da olumsuz etkiler (Cheng ve ark., 2013; Edelstein ve ark., 2010; Hill, 2016; Rutledge, 2006). Oysa bireyselliğin ve benmerkezciliğin düzenlediği benlik yapılarından uzaklaşmak bireyleri kendilerine yönelik gerçekçi algıya, diğerlerinin kayıpları için endişelenmeye ve diğerlerinin isteklerine odaklanmaya yönlendirir. Sakin bir benliği yansıtan bu özellikler psikolojik ve fizyolojik sağlık ile ilişkili çeşitli olumlu sonuçları beraberinde getirir (Brion ve ark., 2014; Wayment ve ark., 2014).

Sakin benlik, egoistik değerlerin ötesine uzanan ve kişilerin kendi ihtiyaçları ile diğerlerinin ihtiyaçlarının dengeli bir şekilde ele alınmasını sağlayan bir benlik yapısıdır (Bauer ve Wayment, 2008; Wayment ve Bauer, 2018). Kapsayıcı kimlik, perspektif alma, bağımsız farkındalık ve gelişim bileşenlerinden oluşur (Wayment ve Bauer, 2018). Kapsayıcı kimlik, bireylerin kendileri dışındaki varlıklar ile ilişkisellik duygularını yansıtır. Diğer bir deyişle bireylerin kendilerini canlı ya da cansız varlıklar ile farklılıkları yerine benzerliklerine göre tanımlamalarını ifade eder (Wayment ve ark., 2014). Kapsayıcı kimlik bireylerin kendilerini ve diğerlerini bir bütünün parçası olarak algılamalarını sağlar ve böylece kişiler arası olumlu ilişkilerin gelişimine katkıda bulunur. Sakin benliğin kişiler arası ilişkileri olumlu etkileyen diğer bileşeni ise perspektif almaktır (Montoya ve Pittinsky, 2011). Bu bileşen, kişilerin dikkatlerini benliklerinden uzaklaştırarak olaylara diğerlerinin bakış açısından bakabilme yeteneğini ifade eder. Böylece diğerlerinin duygu, düşünce ve davranışları anlaşılabilir hale gelir ve kişiler arası olumsuz tutumlar azalır. Sakin benliğin bağımsız farkındalık bileşeni ise bilinçli farkındalığa benzeyen ve durumları önyargıdan uzak değerlendirmeyi sağlayan bir özelliktir. Son olarak gelişim bileşeni ise durumları anlık ve kişisel çıkarlar doğrultusunda ele almak yerine uzun süreli ve diğer insanlara olan etkileri çerçevesinde ele almayı sağlayan bir özelliktir (Wayment ve Bauer, 2018).

Sakin benlik, insanların olayları başkalarının bakış açısından değerlendirebilmelerini, kendilerini bireysel özellikleri yerine diğerleriyle olan benzerlikleri ile tanımlamalarını, olayları nesnel ve diğerlerine de fayda sağlayacak şekilde değerlendirmelerini sağlar (Wayment ve Bauer, 2018). Bu nedenle pek çok olumlu kişisel ve kişiler arası özellik ile pozitif yönde ilişkilidir (Çağış, 2022). Nitekim çalışmalar sakin bir benliğe sahip olmanın yaratıcılık, pozitif duygular, yaşam doyumu gibi kişisel özelliklerin yanı sıra alçak gönüllülük, düşük saldırganlık, diğerlerine yönelik olumlu tutum gibi kişiler arası özelliklerle de pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Boin ve Voci, 2019; Wayment ve ark., 2014). Bu gibi olumlu psikolojik etkilerinin yanısıra kapsayıcı kimlik, alturizm ve bilgelik gibi sakin benliği yansıtan özellikler fiziksel sağlık ile pozitif yönde ilişkilidir (Wayment ve ark., 2011). Benzer şekilde çalışmalar sakin benliğin temel özelliklerinden olan özşefkat ve bilinçli farkındalığın sağlığı geliştirici davranışlar ve fiziksel hastalıklara uyumlu tepkiler ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Brion ve ark., 2014; Davidson ve ark., 2003). Daha da önemlisi benliği sakınleştirici müdahalelerin fiziksel ve psikolojik sağlığı koruyabileceği görülmüştür (Gilbert ve Procter, 2006; Klimecki ve ark., 2013; Roeser ve Pinela, 2014).

Benlik gibi fiziksel ve psikolojik sağlık ile ilişkili diğer bir psikolojik yapı öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş, pozitif ve negatif duygular ile yaşam doyumuna ilişkin bireylerin kendi yaşamlarına yönelik genel değerlendirmelerini ifade eder (Diener ve ark., 1999). Tanımdan da anlaşıldığı üzere öznel iyi oluş; yaşam doyumunu, pozitif ve negatif duygular olmak üzere üç bileşenli bir yapıdan oluşur. Olumlu ve olumsuz duygulara atıfta bulunan duygusal boyut ile yaşam doyumuna yönelik algılarından oluşan bilişsel boyuttan meydana gelir (Diener, 1984). Pozitif duyguların fazla, negatif duyguların az deneyimlenmesi ve çeşitli bağlamlarda yaşamdan doyum sağlanması yüksek öznel iyi oluşa işaret eder (Diener, 1984; Diener, 2000; Doğan ve Sapmaz, 2012; Tuzgöl Dost, 2005).

Öznel iyi oluş seviyesi kültürel farklılıklar gösterir (Oishi ve ark., 2013). Bireyci toplumlarda yaşayan kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin kolektivist toplumlarda yaşayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Diener, 2000). Ayrıca çalışmalar kişilik özellikleri ve genetik faktörler gibi özelliklerin de öznel iyi oluşu etkilediğini göstermiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Doğan, 2013). Bu durum bireylerin benlik yapılarının öznel iyi oluş ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Nitekim farklı kültürdeki bireylerle yürütülen çalışmalar sakin benliğin çeşitli iyi oluş ölçümleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Akça, 2014; Wayment ve ark., 2014).

Öznel iyi oluş, benlik saygısından (Doğan ve Eryılmaz, 2013) psikolojik ihtiyaçlara (Türkdoğan, 2010); internet bağımlılığından (Derin, 2013) toplum yanlısı faaliyetlere (Tov ve Diener, 2008) ve olumlu sosyal ilişkilere (Kansky, 2017) kadar etki alanı geniş bir yapıya karşılık gelir. Ancak öznel iyi oluşun etkisi psikolojik ve sosyal alan ile sınırlı olmayıp fizyolojik alana da uzanır. Öznel iyi oluşun önemli bileşeni olan pozitif duygular, herhangi bir olumsuz durumdan sonra kardiovasküler sistemin normal haline dönmesini kolaylaştırır (Fredrickson ve ark., 2000). Diğer bir deyişle stresin fiziksel etkilerine karşı koruyucu bir işlev görür. Ayrıca cildin dış tabakasının iyileşme sürecine de pozitif etkilerde bulunur (Robles ve ark., 2009). Daha da önemlisi yaşam süresini pozitif etkiler (Pressman ve Cohen, 2012). Benzer şekilde çalışmalar öznel iyi oluşun fiziksel aktivite (Elmas ve ark., 2021) ve genel sağlık çıktılarıyla (Kirkcaldy ve Furnham, 2000; Røysamb ve ark., 2003) pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Sağlıklı bir yaşam için beslenme ve uyuma gibi fizyolojik kökenli ihtiyaçların doyurulmasının yanı sıra çeşitli psikolojik ihtiyaçların da doyurulması gerekir. Bu çerçevede Öz Belirleme Kuramı insanların doğuştan gelen, evrensel olan ve doyurulması gereken özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçları olduğunu ileri sürer (Deci ve Vansteenkiste, 2004). Kurama göre bireyler içsel motivasyonla bu ihtiyaçların karşılanmasını sağlayacak davranışları sergilemek için gelişme potansiyeliyle dünyaya gelir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2002). Bu ihtiyaçların karşılanması uygun gelişime, bütünleşmeye, iyi oluşa ve yüksek performansa katkıda bulunur (Chirkov ve ark., 2003; Deci ve Ryan, 2000; Sheldon, 2011). Psikolojik besinler gibi olan bu ihtiyaçların karşılanmaması fiziksel ihtiyaçların karşılanmaması gibi eksiklik yaratır ve bireyleri işlevsizleştirip dezavantajlı hale getirir (Ryan, 1995; Sheldon, 2011). Bu nedenle bu ihtiyaçların engellenmesi hastalık ve işlevsel olmayan davranışlarla ilişkilidir (Bartholomew ve ark., 2011; Chen ve ark., 2015).

Görüldüğü gibi benlik ile ilişkili özelliklerin, öznel iyi oluşun ve temel psikolojik ihtiyaçların hem psikolojik hem de fiziksel etkileri vardır. Ancak alanyazın incelendiğinde sakin benliğin pek çok psikolojik olumlu özellik ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Wayment ve ark., 2014) ve öz şefkat gibi sakin benlik ile ilişkili özelliklerin fizyolojik sağlığa etkisinin incelendiği çalışmalar (Brion ve ark., 2014) olmasına rağmen doğrudan sakin benliğin genel sağlık ile ilişkisinin ve sakin benliğin genel sağlık ile ilişkisinde öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünün incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca sakin benlik ile yürütülen çalışmaların neredeyse tamamının üniversite öğrencileriyle yürütüldüğü görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı üniversite mezunlarında sakin benliğin genel sağlığa etkilerini

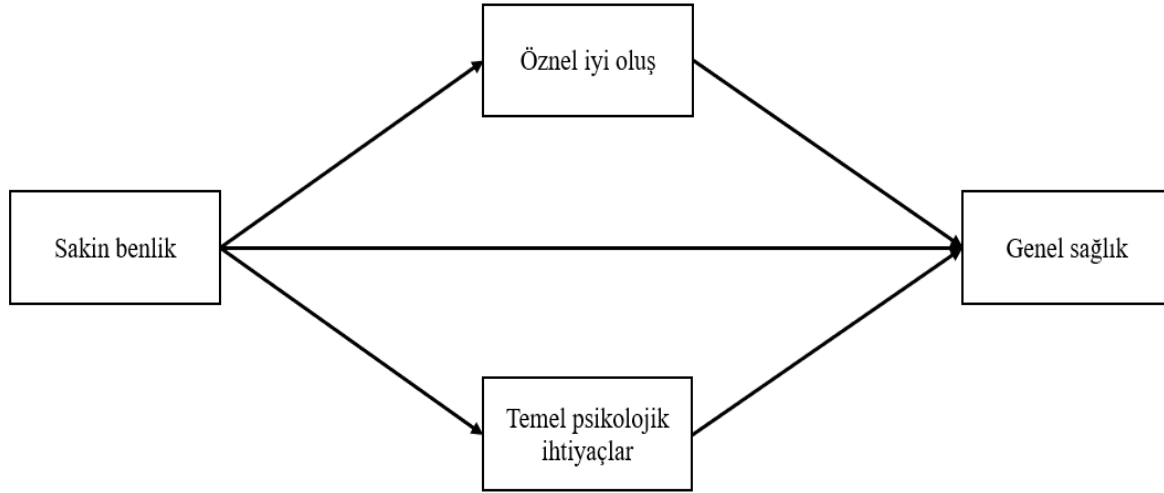
incelemek ve sakin benlik ile genel sağlık ilişkisinde öznel iyi oluş ile temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünü test etmektir. Sonuç olarak alanyazın bulguları ışığında araştırmanın temel hipotezleri şunlardır:

*H<sub>1</sub>*. Sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

*H<sub>2</sub>*. Sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasındaki ilişkide öznel iyi oluşun aracılık etkisi vardır.

*H<sub>3</sub>*. Sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık etkisi vardır.

Araştırmanın modeli Şekil 1’de gösterilmektedir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

## Yöntem

### Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini Türkiye’nin çeşitli şehirlerinde yaşayan 143’ü (%47,5) kadın ve 158’i (%52,5) erkek olmak üzere 301 kişi oluşturmaktadır. Veriler çevirim içi ve kartopu yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcıların 39’u (%13) ön lisans, 194’ü (%64,5) lisans, 53’ü (%17,6) yüksek lisans ve 15’i (%5) doktora mezundur. Katılımcıların yaşları 22 ile 61 arasında olup yaş ortalaması 33.30’dur ( $S = 8.0$ ).

### Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu:** Bu formda katılımcıların yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almıştır.

**Sakin Benlik Ölçeği:** Wayment ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Sakin Benlik Ölçeği kapsayıcı kimlik, perspektif alma, bağımsız farkındalık ve gelişim olmak üzere 4 alt boyuttan oluşan 5’li likert türü (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçme aracı, “Yaşayan tüm canlılarla aramda bir bağ hissederim.”, “Benim için hayat, sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme sürecidir.” gibi 14 ifadelerden oluşur. Ölçme aracıyla alt boyutlar ve alt boyutların toplamı olarak sakin benlik ölçülebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek sakin benlik düzeyine işaret eder. Ölçeğin Türkçeye uyarlama

çalışmaları Akça (2014) tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlamasında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .70 olan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bu çalışmada .72 olarak hesaplanmıştır.

**Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği:** Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilip Türkçe uyarlama çalışmaları Bacanlı ve Cihangir-Çankaya (2003) tarafından yapılan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği *özerklik, ilişkisellik* ve *yeterlik* olmak üzere 3 alt boyuttan ve 21 ifadeden oluşmaktadır. “Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım.”, “Hayatımdaki insanlar bana önem verirler.” gibi ifadelerden oluşan ölçme aracı 7’li likert tipi (0 = *Hiç doğru değil*, 7 = *Çok doğru*) bir ölçektir. Ölçme aracı ile hem alt boyutlar hem de alt boyutların toplamı olarak ölçeğin toplam puanı hesaplanır. Ölçekten alınan yüksek puan temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun yüksek olduğuna işaret eder. Türkçeye uyarlamasında .83 olan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayı değeri bu çalışmada .85 olarak hesaplanmıştır.

Öznel iyi oluş, kuramsal çerçeveye bağlı olarak *olumlu duygular + yaşam doyumu - olumsuz duygular* şeklinde ölçülmüştür (Diener, 1984).

**Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Ölçeği:** Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Olumu ve Olumsuz Duygu Ölçeği insanların deneyimledikleri olumlu ve olumsuz duygu durumlarını belirlemek amacıyla geliştirilen 2 boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçekte “ilhamlı”, “hevesli”, “gururlu” ve “ilgili” gibi pozitif duyguları belirten ifadeler ile “suçlu”, “tedirgin”, “sinirli” ve “mutsuz” gibi negatif duyguları belirten toplamda 20 ifade yer almaktadır. Katılımcılardan ölçekte bulunan bu duyguları mevcut an da dâhil son birkaç hafta içinde ne düzeyde deneyimlediklerini 1 (*Hiç*) ile 5 (*Çok fazla*) arasında derecelendirmeleri istenir. Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları olumlu duygular için .83 ve olumsuz duygular için .86 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise sırasıyla .84 ve .85’tir.

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği tek boyutlu ve 5 maddeden oluşan 7’li likert tipi (1 = *Kesinlikle katılmıyorum*, 5 = *Kesinlikle katılıyorum*) bir ölçektir. “Hayatımdan memnunum.”, “Hayat şartlarım mükemmel.” gibi ifadelerden oluşan ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Durak ve arkadaşları (2010) tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ise hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86’dır.

**Genel Sağlık Ölçümü:** Katılımcıların genel sağlık düzeyleri “Sağlığımız genel olarak nasıl?” tek ifadesi ile ölçülmüştür. Katılımcılardan ifadeyi 5’li derecelendirmeleri (1 = *Kötü*, 2 = *Orta*, 3 = *İyi*, 4 = *Çok iyi*, 5 = *Mükemmel*) istenmiştir. Sağlık ile ilişkili pek çok çalışmada evrensel olarak kullanılan bu tek ifadenin önemli sağlık çıktılarıyla ilişkili (Barger, 2006; Bredablik ve ark., 2008; Idler ve Benyamini, 1997); fiziksel ve zihinsel sağlığın ölçümü için geçerli ve etkili bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Baçak ve Ólafsdóttir, 2017). Çalışmanın örnekleme için genel sağlık ortalamasının “iyi” (3.07) olduğu görülmüştür.

## İşlem

Çalışmanın verileri Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan alınan izinden sonra çalışmaya katılmak için gönüllü bireylerden çevrimiçi anketler aracılığı ile toplanmıştır. Çeşitli iletişim araçlarıyla (sms, Whatsapp vb.) potansiyel katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilip çalışmaya davet edilmiştir. Çalışmaya katılmaya gönüllü bireylere ilk sayfasında çalışmanın amacını, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığını, katılımcıların istediklerinde çalışmadan ayrılacaklarını, çalışmaya katılımın anonim ve gizli kalacağını belirten onam formu ile çalışmada kullanılan ölçme araçları online olarak gönderilmiştir. Onam formunun, demografik formun ve ölçme araçlarının tamamlanması yaklaşık 15 dakika

sürmüştür. Katılımın sonunda katılımcılara bilgi formları aracılığı ile çalışmaya ilişkin ayrıntılı bilgi verilmiştir.

### Verilerin Analizi

Öncelikle katılımcıların demografik özelliklerinin ve araştırmada kullanılan değişkenlerin ortalama, standart sapma ve frekans dağılımları için ön analizler yürütülmüştür. Normallik varsayımı için basıklık ve çarpıklık puanları ve bu puanların kesme değerleri kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek amacı ile Cronbach Alpha değerlerini dikkate alan güvenilirlik analizleri yürütülmüştür. Değişkenlerin gruplar arasında farklılık gösterip göstermediğinin belirtilmesi amacı ile Bağımsız Gruplar T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri araştırmak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Daha sonra aracılık analizi, SPSS için PROCESS makro 4.0 (Model 4) kullanılarak test edilmiştir. Modelden elde edilen sonuçlar standardize edilmemiş  $\beta$  değerleri ve açıklanan varyans ( $R^2$ ) değerleri kullanılarak yorumlanmıştır. Ayrıca dolaylı etkiler %95 güven aralığı ile bootstrap yöntemi (5.000 örneklemler) kullanılarak oluşturulmuştur (Preacher ve Hayes, 2008). Tüm analizler SPSS 20 istatistiksel paket kullanılarak yapılmıştır.

## Bulgular

### Öncül Analizlere İlişkin Bulgular

Cinsiyet ve medeni durumun sakin benlik, öznel iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaçlar ve genel sağlık düzeyi üzerindeki etkilerini belirlemek amacı ile Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmıştır. Cinsiyetin değişkenler üzerindeki etkilerine bakıldığında hiçbir değişkenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Medeni durumun etkileri incelendiğinde ise sadece iyi oluş değişkeninin medeni duruma göre farklılaştığı görülmüştür. Evli bireylerin ( $Ort.= 4.42, S = 1.80$ ) öznel iyi oluş düzeylerinin bekar bireylerden ( $Ort.= 3.77, S = 1.70$ ) yüksek olduğu görülmüştür ( $t(295) = 3.18, p = .002$ ).

Çalışmada kullanılan değişkenlerin öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacı ile Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenlerden sadece sakin benlik düzeyinin öğrenim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür ( $F = 7.12, p = .000$ ). Öğrenim seviyesi arttıkça sakin benlik düzeyinin de arttığı görülmüştür. Benzer şekilde gelir düzeyinin değişkenler üzerindeki etkilerini test etmek amacıyla da Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda hem temel psikolojik ihtiyaçların ( $F = 4.99, p = .000$ ) hem de öznel iyi oluşun ( $F = 9.62, p = .000$ ) kişilerin gelir durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Grup karşılaştırmalarına bakıldığında genel olarak gelir düzeyi arttıkça temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve öznel iyi oluş seviyesinin arttığı görülmüştür.

Sakin benlik, psikolojik ihtiyaçlar, öznel iyi oluş ve genel sağlık değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yürütülmüştür. Tablo 1 incelendiğinde tüm değişkenler arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Sakin benlik ile diğer tüm değişkenler arasında düşük ilişki olmasına rağmen, genel sağlık ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş arasında orta düzeyde ilişki olduğu görülürken temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi oluş arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 1

*Değişkenlerin Betimsel İstatistik Değerleri ile Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	Ort.	S	1	2	3	4
1. Sakin benlik	3.54	0.55	-			
2. Temel psikolojik ihtiyaçlar	3.57	0.49	.373**	-		
3. Öznel iyi oluş	4.07	1.77	.374**	.655**	-	
4. Genel sağlık	3.08	0.86	.242**	.425**	.481**	-

\*\* $p < .01$ 

### Aracılık Etkilerine İlişkin Analiz Bulguları

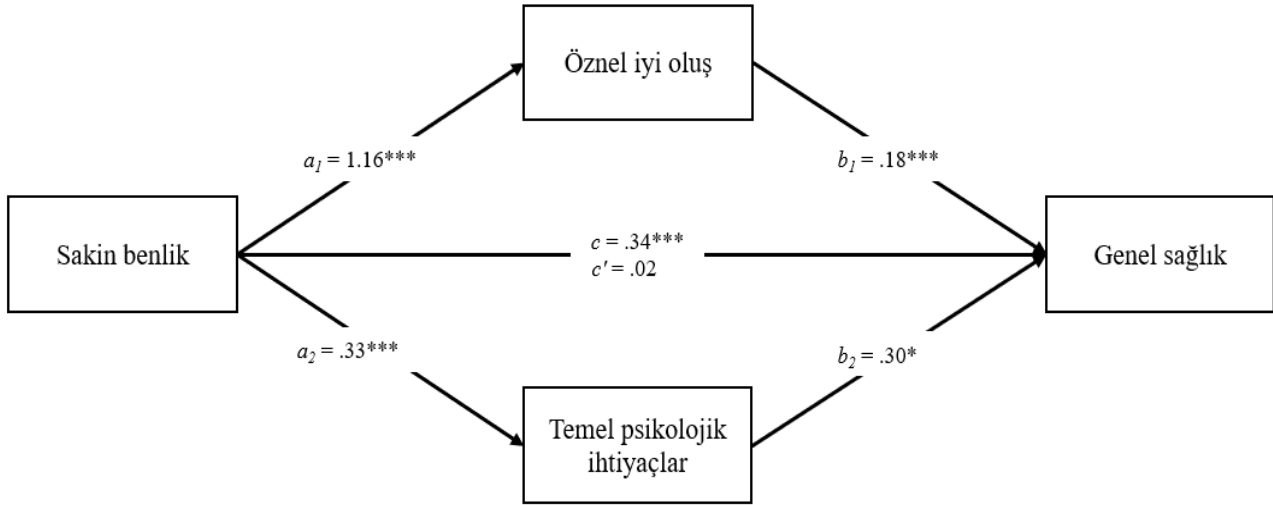
Çalışmanın temel hipotezlerini test etmeye yönelik yapılan analizlerde cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve öğrenim durumu kontrol değişkenleri olarak ele alınmıştır. Yapılan aracı değişken analizinde sakin benlik (bağımsız değişken) ile kontrol değişkenlerinin genel sağlığı (bağımlı değişken) yordadığı model anlamlıdır ( $R^2 = .10$ ,  $F(6, 293) = 5.07$ ,  $p < .001$ ). Modelde sakin benlik ile genel sağlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $\beta = .34$ ,  $t = 3.70$ ,  $p < .001$ ). Bu bulgu  $H_1$ 'i desteklemiştir. Ayrıca kontrol değişkenlerinden yaş ( $\beta = -.02$ ,  $t = -2.51$ ,  $p < .05$ ) ve gelir düzeyinin de ( $\beta = .09$ ,  $t = 2.57$ ,  $p < .05$ ) genel sağlık üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür.

Sakin benlik ve kontrol değişkenlerinin öznel iyi oluşu (ilk aracı değişken) yordadığı regresyon modeli anlamlıdır ( $R^2 = .25$ ,  $F(6, 293) = 15.81$ ,  $p < .001$ ). Sakin benliğin öznel iyi oluş ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür ( $\beta = 1.16$ ,  $t = 6.75$ ,  $p < .001$ ). Kontrol değişkenlerinden sadece gelir düzeyinin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisine rastlanmıştır ( $\beta = .30$ ,  $t = 4.40$ ,  $p < .001$ ).

Benzer şekilde sakin benlik ve kontrol değişkenlerinin temel psikolojik ihtiyaçları (ikinci aracı değişken) yordadığı regresyon modeli de anlamlıdır ( $R^2 = .20$ ,  $F(6, 293) = 11.82$ ,  $p < .001$ ). Sakin benliğin temel psikolojik ihtiyaçlar ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülürken ( $\beta = .33$ ,  $t = 6.88$ ,  $p < .001$ ) kontrol değişkenlerinden öğrenim durumu ( $\beta = -.09$ ,  $t = -2.11$ ,  $p < .05$ ) ve gelir düzeyinin ( $\beta = .08$ ,  $t = 3.99$ ,  $p < .001$ ) öznel iyi oluş üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür.

Son olarak bağımsız ve aracı değişkenler ile kontrol değişkenlerinin genel sağlığı yordadığı regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir ( $R^2 = .28$ ,  $F(8, 291) = 14.21$ ,  $p < .001$ ). Kontrol değişkenlerinden sadece yaşın, genel sağlık ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu elde edilmiştir ( $\beta = -.01$ ,  $t = -2.36$ ,  $p < .05$ ). Ayrıca öznel iyi oluş ( $\beta = .18$ ,  $t = 5.30$ ,  $p < .001$ ) ve temel psikolojik ihtiyaçların ( $\beta = .30$ ,  $t = 2.52$ ,  $p < .05$ ) genel sağlık ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Aracı değişkenlerinin modele eklenmesi ile sakin benliğin genel sağlık ile ilişkisinin anlamsız hale geldiği görülmektedir ( $\beta = .02$ ,  $t = .29$ ,  $p > .05$ ). Bu da sakin benlik ile genel sağlık ilişkisinde öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların aracılık etkisi olduğuna işaret etmektedir.

Dolaylı etkilere bakıldığında hem öznel iyi oluşun ( $\beta = .21$ ,  $SE = .05$ , 95% GA [.12, .31]) hem de temel psikolojik ihtiyaçların ( $\beta = .10$ ,  $SE = .05$ , 95% GA [.02, .20]) sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasındaki ilişkiye anlamlı şekilde aracılık ettiği görülmektedir. Bulgular  $H_2$  ve  $H_3$ 'ü destekler nitelikte olup sakin benlik ile genel sağlık arasındaki pozitif yöndeki ilişkinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla sağlandığını gösterir niteliktedir. Şekil 2'de test edilen aracı model sunulmuştur.



**Şekil 2.** Test edilen aracı değişken modeli

*Not:*  $a_1$ , sakin benliğin öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi;  $a_2$ , sakin benliğin temel psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki doğrudan etkisi;  $b_1$ , öznel iyi oluşun genel sağlık üzerindeki doğrudan etkisi;  $b_2$ , temel psikolojik ihtiyaçların genel sağlık üzerindeki doğrudan etkisi;  $c$ , sakin benliğin genel sağlık üzerindeki toplam etkisi;  $c'$ , sakin benliğin genel sağlık üzerindeki doğrudan etkisi.  $*p < .05$ ,  $**p < .01$ ,  $***p < .001$ ; Cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve öğrenim durumu kontrol değişkenleri olarak ele alınmıştır.

## Tartışma

Bu çalışmada Türkiye’de yaşayan bireylerin benlik yapıları ile genel sağlık düzeyleri arasındaki ilişki ve bu ilişkide öznel iyi oluş ile temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizlere bakıldığında önceki çalışmalar ile tutarlı olacak şekilde sakin benliğin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Wayment ve ark., 2014). Bu bulgu sakin benlik düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin ve temel psikolojik ihtiyaç doyumunun artabileceğini göstermektedir. Daha da önemlisi çalışmada sakin benliğin genel sağlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Sakin benlik ile genel sağlık ilişkisini doğrudan ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamış olsa da önceki çalışmalar sakin benliğin aksine narsistik benlik yapılarının fiziksel sağlığı olumsuz etkileyen davranışlar ile ilişkili olduğunu gösterirken (Hill, 2016); sakin benliği yansıtan öz şefkat (Fong ve Loi, 2016; Sirois ve ark., 2015), tevazu (Temiz, 2020) ve bilinçli farkındalık (Brown ve Ryan, 2003) gibi özelliklerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlık ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bakımdan araştırmanın bulguları önceki çalışmaların sonuçlarıyla tutarlıdır. Bu durum bireylerde benliği sakinleştirici müdahalelerin insanların genel sağlık düzeylerini arttırabileceğine işaret etmektedir. Nitekim önceki çalışmalar benliği sakinleştirici bilinçli farkındalık müdahalelerin psikolojik (Creswell, 2017) ve fiziksel sağlığa (Shomaker ve ark., 2017; Van Gordon ve ark., 2017) olumlu etkilerini göstermiştir.

Farklı katılımcı gruplarıyla yürütülmüş önceki pek çok çalışma sakin benliğin iyi oluşun çeşitli ölçümleriyle (Akça, 2014; Wayment ve ark., 2014) ve öznel iyi oluşun genel sağlık ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Cross ve ark., 2018; Diener ve Chan, 2011). Mevcut çalışma önceki bu bulguları bütünleştirir nitelikte öznel iyi oluşun sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasındaki ilişkide aracılık etkisine sahip



olduğunu ve sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasında pozitif yönde ilişkinin artan öznel iyi oluş ile açıklandığını göstermiştir. Benzer şekilde mevcut çalışmada öznel iyi oluş gibi temel psikolojik ihtiyaçların da sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasındaki ilişkiye aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür. Doğrudan bu ilişkinin incelendiği çalışma olmamasına rağmen önceki çalışmalar sakin benliğin temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkili olduğunu (Wayment ve ark., 2014); temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ise fiziksel (Verstuyf ve ark., 2013) ve psikolojik (Tian ve ark., 2014) sağlığı olumlu etkileyebileceğini göstermiştir. Ayrıca önceki deneysel çalışmalar benliği sakinleştirici müdahalelerin psikolojik (Keng ve ark., 2011) ve fizyolojik (Creswell ve ark., 2019) sağlığı olumlu etkileyebileceğini de göstermiştir. Mevcut çalışmanın bulguları sakin benliğin hangi kaynaklar aracılığıyla genel sağlığı etkilediğine dair işaretler sunmaktadır. Diğer bir deyişle bu bulgular sakin benliğin öznel iyi oluşu arttırarak ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlayarak genel sağlığı arttırabileceğine yönelik fikirler sunmaktadır.

Pek çok çalışma gibi mevcut çalışma da bazı sınırlılıklara sahiptir. Çalışmanın örneklemini üniversite mezunu bireyler oluşturmaktadır. Bu nedenle çalışmanın sonuçlarının tüm nüfusa genellenemeyeceği söylenebilir. Çünkü üniversite ve iş yaşantısı sosyal etkileşimlerin oldukça fazla görüldüğü sosyal bağlamlardır. Özellikle üniversite yaşantısının insanın benliği üzerinde dramatik etkileri olabilmektedir. Üniversite yaşantısında farklı yaşam tarzına ve dünya görüşüne sahip insanlar ile etkileşime girilmesinin benliği sakinleştirmesi muhtemeldir. Çünkü sosyal etkileşimlerin sakin benliğin kapsayıcı kimlik, perspektif alma ve gelişim bileşenlerini doğrudan etkileyeceği söylenebilir. Bu nedenle örneklemini öğrenim seviyesinin daha düşük olduğu bireylerin oluşturduğu ve sosyal etkileşimlerin sakin benlik üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmaların yürütülmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmanın sonuçları öz bildirim verilerine dayanır. Çalışmada kullanılan genel sağlık ölçümünün fiziksel ve zihinsel sağlığı ölçmede etkili bir ölçme aracı olduğu görülse de (Baçak ve Ólafsdóttir, 2017; Barger, 2006) gelecekte yürütülecek benzer çalışmaların çeşitli biyomedikal muayeneler ile yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Değişkenlerin gruplar arasındaki farklılıklarına ilişkin bulgularda grupların üye sayılarının birbirine yakın olmaması çalışmanın diğer bir sınırlılığını oluşturmaktadır. Gelecekte tasarlanacak çalışmaların bu sınırlılıkları gidermelerinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada kuramsal olarak sakin bir benliğe sahip olmanın genel sağlık düzeyini arttırabileceği öne sürülmüştür. Ancak çalışmanın kesitsel ve korelasyonel bir çalışma olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkilerde nedensellikten bahsedilemeyeceği göz ardı edilmemelidir. Psikolojik sağlığa yönelik müdahalelerin fiziksel sağlığa etkilerinin olduğunu gösteren çalışmalar (Fredrickson ve ark., 2000) olsa da fiziksel sağlığın psikolojik sağlığı etkilediği çalışmalar da (Carver, 2005) mevcuttur. Bu nedenle değişkenler arasında çift yönlü bir ilişkiden söz edilebilir. Bu sınırlılıkların giderilmesi amacıyla sakin benliğe yönelik müdahale çalışmalarının yapılması, sakin benlik ile ilişkili fiziksel ve psikolojik özellikler arasındaki nedensel yöne ışık tutabilir. Ayrıca mevcut çalışma sakin benliğin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar gibi psikolojik yapılarla ilişkisini ortaya koymasının ötesinde fizyolojik etkilerinin olabileceğini de gösterir niteliktedir. Bu bakımdan genel sağlık düzeyini korumayı ve arttırmayı amaçlayan uygulayıcıların bilinçli farkındalık ve meditasyon gibi benliği sakinleştirici müdahale programlarından yararlanmalarının işlevsel olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, sakin benlik ile genel sağlık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile açıklandığını göstermiştir. Bu çalışma bireyselliğin pekiştirildiği ve teşvik edildiği günümüzde bireysel değerlerin ötesine uzanan sakin benliğe sahip olmanın psikolojik etkilerinin ötesinde olumlu sonuçları ortaya koyarak ulusal ve uluslararası alanyazına katkı

sağlar niteliktedir. Ayrıca genel sağlığın yordayıcılarını ortaya çıkararak genel sağlığı koruyacak ve arttıracak stratejiler geliştirmeyi amaçlayan çalışmalara da ışık tutmaktadır.

### Kaynaklar

- Akça, E. (2014). *Personality and cultural predictors of the quiet ego: Comparing Turkey and United States* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Bacăk, V. ve Ólafsdóttir, S. (2017). Gender and validity of self-rated health in nineteen European countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(6), 647-653. <https://doi.org/10.1177/1403494817717405>
- Bacanlı, H. ve Cihangir Çankaya, Z. (2003). İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. VII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresine Sunulmuş Bildiri*.
- Barger, S. D. (2006). Do psychological characteristics explain socioeconomic stratification of self-rated health?. *Journal of Health Psychology*, 11(1), 21-35. <https://doi.org/10.1177/1359105306058839>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A. ve Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473. <https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Bauer, J. J., ve Wayment, H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. In H. A. Wayment ve J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 7-19). American Psychological Association.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in The Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Baumeister, R. F., Smart, L. ve Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.103.1.5>
- Boin, J. ve Voci, A. (2019). Quiet ego and noisy ego: A useful distinction in the investigation of individual well-being and intergroup relations. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(3), 347-362.
- Breidablik, H. J., Meland, E. ve Lydersen, S. (2008). Self-rated health in adolescence: a multifactorial composite. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36(1), 12-20. <https://doi.org/10.1177/1403494807085306>
- Brion, J. M., Leary, M. R. ve Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218-229. <https://doi.org/10.1177/1359105312467391>
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Campbell, W. K., Bonacci, A. M., Shelton, J., Exline, J. J. ve Bushman, B. J. (2004). Psychological entitlement: Interpersonal consequences and validation of a self-report measure. *Journal of Personality Assessment*, 83(1), 29-45. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8301\\_04](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8301_04)
- Carver, C. S. (2005). Enhancing adaptation during treatment and the role of individual differences. *Cancer: Interdisciplinary International Journal of the American Cancer Society*, 104(S11), 2602-2607. <https://doi.org/10.1002/cncr.21247>

- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S. ve Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216-236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Cheng, J. T., Tracy, J. L. ve Miller, G. E. (2013). Are narcissists hardy or vulnerable? The role of narcissism in the production of stress-related biomarkers in response to emotional distress. *Emotion*, 13(6), 1004-1011. <https://doi.org/10.1037/a0034410>
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.97>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K. ve Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health: mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, 81(3), 224-232. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000675>
- Cross, M. P., Hofschneider, L., Grimm, M. ve Pressman, S. D. (2018). Subjective wellbeing and physical health. In E. Diener, S. Oishi, ve L. Tay (Eds.), *Handbook of WellBeing*. DEF Publishers.
- Çağış, Z. G. (2022). Ötekiliği Kucaklamak: Mega-üst kimlikler, sosyal kategorizasyon ve gruplar arası ilişkiler. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 10(24), 278-292. <https://doi.org/10.7816/nesne-10-24-07>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. ve Sheridan, J., F., (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L. ve Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23-40.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. ve Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43 <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.

- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117. <https://doi.org/10.9779/PUJE434>
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Developing a subjective well-being scale: Validity and reliability studies. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Durak, M., Senol-Durak, E. ve Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9589-4>
- Edelstein, R. S., Yim, I. S. ve Quas, J. A. (2010). Narcissism predicts heightened cortisol reactivity to a psychosocial stressor in men. *Journal of Research in Personality*, 44(5), 565-572. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.06.008>
- Elmas, L., Yüceant, M., Hüseyin, Ü. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Fong, M. ve Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. ve Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258. <https://doi.org/10.1023/a:1010796329158>
- Gabriel, M. T., Critelli, J. W. ve Ee, J. S. (1994). Narcissistic illusions in self-evaluations of intelligence and attractiveness. *Journal of Personality*, 62(1), 143-155. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00798.x>
- Gençöz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: a study of validity and reliability. *Turkish Journal of Psychology*, 15(46), 19-26.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Hill, E. M. (2016). The role of narcissism in health-risk and health-protective behaviors. *Journal of Health Psychology*, 21(9), 2021-2032. <https://doi.org/10.1177/1359105315569858>
- Idler, E. L. ve Benyamini, Y. (1997). Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 38(1), 21-37. <https://doi.org/10.2307/2955359>
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Evrim Yayınevi.
- Kansky, J. (2017). Benefits of well-being: Health, social relationships, work, and resilience. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(2), 129-169.
- Keng, S. L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kirkcaldy, B. ve Furnham, A. (2000). Positive affectivity, psychological well-being, accident-and traffic-deaths, and suicide. *Studia Psychologica*, 42(1), 1-2.
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C. ve Singer, T. (2013). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral Cortex*, 23(7), 1552-1561. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhs142>
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>

- Montoya, R. M. ve Pittinsky, T. L. (2011). When increased group identification leads to outgroup liking and cooperation: the role of trust. *Journal of Social Psychology, 151*(6), 784-806. <https://doi.org/10.1080/00224545.2010.538762>
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S. ve Galinha, I. C. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(5), 559-577. <https://doi.org/10.1177/0146167213480042>
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/brm.40.3.879>
- Pressman, S. D. ve Cohen, S. (2012). Positive emotion word use and longevity in famous deceased psychologists. *Health Psychology, 31*(3), 297-305. <https://doi.org/10.1037/a0025339>
- Robles, T. F., Brooks, K. P. ve Pressman, S. D. (2009). Trait positive affect buffers the effects of acute stress on skin barrier recovery. *Health Psychology, 28*(3), 373-378. <https://doi.org/10.1037/a0014662>
- Roeser, R. W. ve Pinela, C. (2014). Mindfulness and compassion training in adolescence: A developmental contemplative science perspective. *New Directions for Youth Development, 2014*(142), 9-30. <https://doi.org/10.1002/yd.20094>
- Røysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C. ve Harris, J. R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(6), 1136-1146. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1136>
- Rutledge, T. (2006). Defensive personality effects on cardiovascular health: A review of the evidence. In D. Johns (Ed), *Stress and its impact on society* (pp. 1-21). Nova Science Publishers.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*(3), 397-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci ve R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M. (2011). Integrating behavioral-motive and experiential-requirement perspectives on psychological needs: A two process model. *Psychological Review, 118*(4), 552-569. <https://doi.org/10.1037/a0024758>
- Shomaker, L. B., Bruggink, S., Pivarunas, B., Skoranski, A., Foss, J., Chaffin, E., Dalager, S., Annameier, S., Quaglia, J., Brown, K. W., Broderick, P. ve Bell, C. (2017). Pilot randomized controlled trial of a mindfulness-based group intervention in adolescent girls at risk for type 2 diabetes with depressive symptoms. *Complementary Therapies in Medicine, 32*, 66-74. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.04.003>
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(5), 580-591. <https://doi.org/10.1177/0146167294205014>
- Sirois, F. M., Kitner, R. ve Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology, 34*(6), 661-669. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Temiz, Y. E. (2020). Alçakgönüllülük insanın iyi hissetmesini sağlayabilir mi? Alçakgönüllülük, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma arasındaki ilişki. *Bilimname, 2020*(41), 231-275. <https://doi.org/10.28949/bilimname.669117>

- Tian, L., Chen, H. ve Huebner, E. S. (2014). The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents. *Social Indicators Research, 119*(1), 353-372. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0495-4>
- Tov, W. ve Diener, E. (2008). The well-being of nations: Linking together trust, cooperation, and democracy, In B.A. Sullivan, M. Snyder, ve J.L. Sullivan (Eds), *Cooperation: The political psychology of effective human interaction* (pp. 323-342). Blackwell Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_7)
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, T. J., Garcia-Campayo, J. ve Griffiths, M. D. (2017). Meditation awareness training for the treatment of fibromyalgia syndrome: A randomized controlled trial. *British Journal of Health Psychology, 22*(1), 186-206. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12224>
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Boone, L. ve Mouratidis, A. (2013). Daily ups and downs in women's binge eating symptoms: The role of basic psychological needs, general self-control, and emotional eating. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(3), 335-361. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.3.335>
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wayment, H. A. ve Bauer, J. J. (2018). The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 19*(3), 881-896. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>
- Wayment, H. A., Bauer, J. J. ve Sylaska, K. (2014). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies, 16*(4), 999-1033. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z>
- Wayment, H. A., Wiist, B., Sullivan, B. M. ve Warren, M. A. (2011). Doing and being: Mindfulness, health, and quiet ego characteristics among Buddhist practitioners. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 12*(4), 575-589. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9218-6>