

**T.C.  
EGE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN BENLİK SAYGISI, SOSYAL  
YETKİNLİK BEKLENTİSİ VE DUYGULARI İFADE ETME EĞİLİMİNE GÖRE  
YORDANMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Selin İŞLEROĞLU**

**DANIŞMANI: Yrd. Doç. Dr. Mustafa ÖZEKES**

**İZMİR 2012**

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne sunduğum

“Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

  
Selin İŞLEROĞLU

## TUTANAK

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 10/09/2012 tarih ve 28/26 sayılı kararı ile oluşturulan jüri Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) anabilim dalı yüksek lisans öğrencisi Selin İŞLEROĞLU'nun aşağıda (Türkçe / İngilizce) belirtilen tezini incelemiş ve adayı 05/10/2012 günü saat 13:00'da 60 dakika süren tez savunmasına almıştır.

Sınav sonunda adayın tez savunmasını ve jüri üyeleri tarafından tezi ile ilgili kendisine yöneltilen sorulara verdiği cevapları değerlendirerek tezin başarılı/başarısız/düzeltilmesi gerekli olduğuna oybirliğiyle / oyçokluğuyla karar vermiştir.



BAŞKAN

Yrd. Doç. Dr. Mustafa ÖZEKES

Başarılı

Başarısız

Düzeltilme (Üç ay süreli)

ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

Başarılı

Başarısız

Düzeltilme (Üç ay süreli)

ÜYE

Doç. Dr. Didem Müge SİYEZ

Başarılı

Başarısız

Düzeltilme (Üç ay süreli)

**Tezin Türkçe Başlığı :** Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması.

**Tezin İngilizce Başlığı :** Predicting Subjective Well-Being Among High School Students According to Self-Esteem, Social Self Efficacy and Tendency to Express of Emotions.

\* 1. Yüksek Lisans Tezi savunma süresi asgari 45 azami 90 dakikadır.

2. Tutanak ( jürinin karar ve imzaları haricinde ) **bilgisayarda** doldurulmalıdır.

3. **Tez başlığı (İngilizce ve Türkçe) mutlaka belirtilmelidir.**

4. Yüksek Lisans Tez savunmasında üyelerden en az birinin E.Ü.Lisansüstü eğitim öğretim yönetmeliğinin 17(2) maddesi gereğince **anabilim dışından** olması zorunludur.

## ÖNSÖZ

Bu araştırmanın her aşamasında değerli pek çok kişinin emeği, desteği ve katkısı vardır. Öncelikle tez yazım sürecinin her aşamasında verdiği geribildirimlerle ve yaptığı yönlendirmelerle tez yazım sürecimde beni destekleyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mustafa ÖZEKES'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimine lisans eğitiminde alıştığım ve tanıdığım bir ortamın dışında başlamanın bana verdiği gerginliği kısa sürede üzerimden atmama yardımcı olan ve sıcak, olumlu yaklaşımlarıyla beni kucaklayan ve tez sürecinde yardımlarını benden esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Süleyman Doğan'a, Yrd. Doç. Dr. Mine ALADAĞ'a, Doç. Dr. Yelda KAĞNICI'ya, Yrd. Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA'ya ve Arş. Gör. Elif ERCAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışması boyunca ihtiyacım olduğu her an yanımda olduklarını bildiğim ve tüm sorularıma bir yanıt bulmaya çalışan değerli arkadaşlarım Arzu YILDIZ PEKER'e, Nergis TÜLEK'E ve Yağmur SOYLU'ya tüm kalbimle teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca maddi-manevi desteklerini, sevgilerini ve ilgilerini benden esirgemeyen, yüksek lisans eğitimine beni teşvik eden ve ne zaman cesaretim kırılrsa beni yeniden yüreklendiren anneme ve babama çok teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde hep desteğini hissettiğim, desteğini benden esirgemeyen, yaşamımdaki en önemli güç kaynağım, hayatıma renk ve anlam katan kardeşime teşekkür ederim.

Hayatımın iyi kötü her anında yanımda olduğunu bildiğim, sonsuz sevgisini ve desteğini hep hissettiğim, tezimin en bunalımlı zamanlarında benim nazıma katlanan, bu dönemlerde benden sabrını, anlayışını ve yardımlarını esirgemeyen hayat arkadaşım Şevki TEKELİ'ye sonsuz teşekkürler.

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ .....	vii
BÖLÜM I .....	1
1.1 GİRİŞ .....	1
1.1.1 Problem Cümlesi .....	12
1.1.2 Sınırlılıklar.....	13
1.1.3 Tanımlar .....	13
1.1.4 Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi .....	14
BÖLÜM II.....	18
2.1 KURAMSAL ÇERÇEVE .....	18
2.1.1 Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	18
2.1.1.1 Öznel İyi Oluş Kuramları .....	22
2.1.1.1.1 Erek Kuramı .....	22
2.1.1.1.2 Etkinlik Kuramı.....	23
2.1.1.1.3 Akış Kuramı .....	24
2.1.1.1.4 Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı.....	25
2.1.1.1.5 Uyum Kuramı .....	26
2.1.1.1.6 Yargı Kuramları .....	27
2.1.1.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler .....	28
2.1.2 Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	35
2.1.3 Duyguları İfade Etme Eğilimi ile İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	38
2.1.4 Sosyal Yetkinlik Beklentisi ile İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	41
2.2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR .....	46
2.2.1. Öznel İyi Oluş İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar .....	46
2.2.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Türkiye'de Yapılan Bazı Araştırmalar .....	53
BÖLÜM III .....	59
3.1 YÖNTEM.....	59

3.1.1 Araştırma Modeli .....	59
3.1.2 Evren ve Örneklem.....	59
3.1.3 Veri Toplama Araçları .....	60
3.1.3.1 Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	60
3.1.3.2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	62
3.1.3.3 Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği.....	64
3.1.3.4 Duyguları İfade Ölçeği.....	65
3.1.4 Verilerin Toplanması.....	67
3.1.5 Verilerin Analizi.....	67
BÖLÜM IV .....	70
4.1 BULGULAR .....	70
4.1.1 Betimsel İstatistikler.....	70
4.1.2 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	72
BÖLÜM V.....	75
5.1 TARTIŞMA VE YORUM .....	75
5.1.1 Benlik Saygısı Değişkeninin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	75
5.1.2 Sosyal Yetkinlik Beklentisi Değişkeninin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	79
5.1.3 Duyguları İfade Etme Eğilimi Değişkeninin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	82
BÖLÜM VI .....	86
SONUÇ VE ÖNERİLER .....	86
KAYNAKÇA .....	88
EKLER .....	112
EK-1 Öznel İyi Oluş Ölçeği .....	112
EK-2 Benlik Saygısı Ölçeği .....	113
EK-3 Duyguları İfade Ölçeği .....	114
EK-4 Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği.....	115
ÖZGEÇMİŞ .....	116

ÖZET.....	118
ABSTRACT.....	119

## TABLULAR

Tablo 1. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler .....	71
Tablo 2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları .....	71
Tablo 3. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin R ve R Değişimi .....	72
Tablo 4. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	73



## BÖLÜM I

### 1.1.GİRİŞ

Bireylerin kendilerini iyi, enerjik, neşeli ve yaşamdan memnun olarak değerlendirmeleri insanlığın başlangıcından bu yana ulaşılmaması istenen bir amaç olagelmıştır. Tüm insanların ortak amacı daha az olumsuz duygusal deneyime, daha fazla olumlu duyguya sahip ve yaşamlarından memnun olmaktır. Bu bağlamda bakıldığında insanların mutluluğa ulaşmak için çaba harcamakta olduğunu gözlemlemek mümkündür. Mutluluk çok eski dönemlerden beri düşünürler, bilim adamları ve sanatçılar için önemli bir araştırma alanı olmuştur (Dost, 2006). O dönemden günümüze kadar devam eden çalışmalar sonucunda araştırmacılar insan davranışının temelinde mutluluk olduğunu bulmuşlardır (Çelik, 2008). Mutluluğun ne olduğu, mutluluğa nasıl ulaşıldığı gibi sorular yüzyıllar boyunca düşünülmüştür. Ancak bu önemli konu, uzun yıllar boyunca uğraşı alanı insan ve onun psikolojik sağlığı olan psikolojiden çok dinin, politika, ekonomi, mitoloji, felsefe ve hemen her türlü sanat dalının konusu olagelmıştır. Mutluluğun, kişisel algılama ve sorumluluk dâhilinde değerlendirilmesi, psikoloji biliminin bu konuyla olan bağlantısını ortaya koymaktadır ancak yakın geçmişe kadar, psikoloji mutluluk kavramına oldukça ilgisiz kalmış, bireylerin mutlu olup olmadıklarıyla değil, psikolojik rahatsızlıklara sahip olup olmadıkları ile ilgilenmiş, insanlara kendi güçlerini ve kapasitelerini geliştirmelerinde yardım etmek ve onların daha iyiye ulaşmaya sağlamak yerine, hasarları tamir etmek ve ruhsal bozuklukları iyileştirmeye odaklanmıştır (Carruthers ve Hood, 2004; Wallis, 2005; Çelik, 2008; Diener, 1984; Sahranç, 2007). Ancak II. Dünya Savaşı sırasında ve savaştan sonraki dönemde psikoloji 3 farklı misyon üstlenmiştir. Bunlardan ilki ruhsal bozuklukların tedavi edilmesi, ikincisi insanların yaşamlarını daha üretici geçirmesini sağlamak ve sonuncusu da yüksek yeteneği tanımlamak ve bu yeteneğin daha da gelişmesini sağlamaktır (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik yardım hizmeti veren uzmanlar ise bireylere problem çözme ve sahip oldukları psikolojik hastalıkların üstesinden gelme konusunda yardım ettiklerinde kendilerini başarılı saymışlardır (Carruthers ve Hood, 2004; Çelik, 2008; Wallis, 2005; Diener, 1984).

Tarihte psikoloji kavramının sürekli olarak olumsuz duygular ve olumsuz yaşam deneyimleri ile eşleştirilmesine ve psikolojinin sürekli olarak olumsuz duygular üzerinde odaklanmasına Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), bazı nedenler bulmuş ve bu nedenleri şu şekilde ifade etmişlerdir: ilk neden, olumsuz duygu ve yaşantıların daha acil olarak algılanması ve bu yüzden olumlu duygu ve yaşantılardan daha önemli görülmesidir. İkinci neden olumsuz duyguların çoğunlukla acil problemleri veya nesnel tehlikeleri yansıtması, bireyleri güçlü bir şekilde etkilemesi, bireylerin dikkatlerini arttırarak gerektiğinde onların eylemlerini değiştirmelerine neden olmasıdır. Bunun tersine bireyler dünyaya iyi bir şekilde uyum sağladıklarında bir alarm durumu yaşamamaktadırlar. Psikolojinin olumsuz durumlara odaklanmış olmasının tarihi nedenleri de bulunmaktadır. İnsanlar, savaş, yiyecek sıkıntısı, yoksulluk ve istikrarsızlık gibi sorunlarla karşılaştıklarında doğal olarak kendilerini nasıl koruyacakları ve bu durumdan ne kadar zarar görecekları ile ilgilenmişlerdir. Toplumlar ancak barış ve refah içindeyken yaratıcılık, erdem ve yaşam kalitesi gibi konulara dikkatlerini çevirmişlerdir.

Bu bilgidan yola çıkarak günümüzde savaş durumunun ortadan kalkması, dünyada barış ve refah ortamının yaratılması psikolojinin sadece olumsuz duygu ve yaşantılar yerine olumlu duygusal deneyimleri de kendisine konu edinmesi için uygun ortamı oluşturmuştur. Psikolojiye bir bilim olarak bakıldığında; psikoloji sadece psikolojik rahatsızlıkları ve zayıflıkları kendisine konu edinmez; güç ve erdem de psikolojinin konuları arasında yer alır. Tedavi sadece yanlış olan şeylerin düzeltilmesini değil, doğruların inşa edilmesini de amaçlar. Psikoloji sadece hastalık ve sağlıkla ilgilenmez; iş, eğitim, içgörü, sevgi, gelişme ve eğlenceyle de ilgilidir (Seligman, 2002). Bu görüşlerin literatüre kazandırılması ve son yıllarda psikopatoloji odaklı yaklaşımlara gösterilen tepkiler insanların güçsüzlüklerine değil insan doğasının psikolojik gücüne odaklanan yeni bir yaklaşıma yer açmış ve ; "pozitif psikoloji" kavramı ortaya çıkmıştır (Fava ve Ruini, 2003; Martin ve diğerleri, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Psikolog Martin Seligman'ın Pensilvanya Üniversitesi'nde 1998 yılında yaptığı ve Amerikan Psikiyatri Dergisi'nde yayınlanan iyimserlik ile ilgili yaptığı çalışmalarla "pozitif psikoloji" adıyla anılan, mutluluk, huzur ve pozitif insan davranışları üzerine, yeni ve her

gün biraz daha gelişen bilimsel bir hareket başlamıştır. Pozitif psikoloji içinde, insanlığın iyi tarafına dair olan konularda bilimin bakışını insan pozitivizminin sınır çitasını yükseltmek suretiyle genişlemesine hizmet edecektir (Goleman, 2003, Lopez, Borrego, Jimenez, Calderon, 2009). Pozitif psikoloji alanında yapılan ilk çalışmalar Terman (1938)'ın yeterlikler ve evlilikte mutluluk gibi çalışmaları, Watson (1988)'un etkili ile ilgili yaptığı çalışmalar tarafından temsil edilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji olumlu duygular ve olumlu karakter özellikleri kavramlarını içine alan şemsiye bir kavramdır (Seligman ve ark., 2005). Pozitif psikolojinin farklı bilim adamları tarafından yapılan tanımlarına bakacak olursak; Lopez ve ark. (2009)'na göre pozitif psikoloji psikopatoloji ve fonksiyon bozukluğu yerine iyimserlik ve olumlu fonksiyonda bulunmaya odaklanan bir psikoloji alanıdır. Sheldon ve King'e (2001) göre ise pozitif psikoloji insanın güçlü yönlerinin ve erdemlerinin bilimsel olarak çalışılmasının dışında bir anlam taşımamaktadır.

Pozitif psikoloji pozitif kişisel yeterlikler, yaşam kalitesini arttırmak, yaşam anlamsız ve verimsiz gelmeye başladığında ortaya çıkan patolojik belirtilerden uzak durmak için geliştirilen bireysel tutumlar üzerine çalışır. Pozitif psikoloji alanı, öznel yaşantı değerleriyle ilgilidir. Bunlar: iyi oluş, memnuniyet, geçmişten doyum alma, gelecek için umutlu olma, geleceğe yönelik yapıcı bilişlere sahip olma, iyimserlik ve şimdiki mutluluktur. Bireysel düzeyde, pozitif psikoloji sevmeye ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişiler arası ilişkiler, estetik duyarlılık, sebat, bağışlama, özgünlük, uzak görüşlülük, maneviyat, yetenek ve bilgeliğe gibi olumlu bireysel özelliklerle ve bireylerin bunlara ilişkin düşünceleriyle ilgilidir. Grup düzeyinde ise, medeni değerler ve bireyleri daha iyi vatandaş olmaya götüren özelliklerle ilgilidir ki bu özellikler sorumluluk, özgecilik, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, Gillham ve Seligman, 1999). Koruyucu yaklaşımlar üzerinde çalışan psikologlar, pozitif psikolojinin inceleme alanına giren bunlar gibi konuların bir kısmının aslında ruhsal bozukluklara karşı koruyucu görevi görebilecek güç ya da beceriler olduğunu belirtmektedirler (Buss, 2000). Martin Seligman'a göre pozitif psikoloji 3 ana temele dayanır: ilki pozitif duygu, ikincisi

erdem ve güçlülük gibi olumlu kişilik özellikleri ve üçüncüsü de demokrasi, güçlü aile yapısı gibi güçlü toplumsal bağlardır (Seligman, 2002).

Pozitif psikolojinin temel amacı, psikolojinin psikopatoloji ve anormal davranışa odaklanması gerektiği konusundaki yaygın kanıyı tersine çevirmek ve yaşamaya değer katan şeylerin neler olduğuna ilişkin insanların farkındalığını arttırmaktır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin temel amaçlarından bir diğeri; daha ileri yaştaki kişilerin, daha küçük yaştakilere göre daha mutsuz olduğu gibi yaygın yanlış inançların doğru olmadığını göstermektir (Saygın, 2008). Pozitif psikolojide terapötik yeniden yapılandırmanın temeli ve asıl amacı iyi oluş olarak belirtilmektedir (Carruthers ve Hood, 2004). Pozitif psikolojinin önümüzdeki hedefi, insanın güçlerini anlamak ve genç insanların bu güçlerinin nasıl geliştirilebileceğini bulmak olarak belirtilmektedir (Buss, 2000).

Pozitif psikoloji akıl ve davranış arasındaki dengeyi sağlamış ve patoloji, ruh sağlığı ile ilgili yapılan çalışmaları psikoloji çalışmalarının dışına çıkarmaktan kaçınarak olumlu duygulanım, ruh sağlığı gibi çalışmaları da psikolojinin çalışma alanına dahil etmiştir ve insanların tüm iniş çıkışlarını ve bu iniş çıkışlar arasındaki durumları bilimsel bir anlayış kapsamında ortaya koymayı kendisine amaç edinmiştir (Linley ve ark., 2003).

Daha spesifik olarak pozitif psikoloji insan mutluluğunun çalışılmasıdır: insanların, grupların ve kurumların daha iyi fonksiyonda bulunmasını ve ilerlemesini sağlayan durum ve süreçlerdir. Pozitif psikolojinin olumlu duygular üzerinde durulmasının önemine odaklanması ile mutluluk kavramı bilimsel araştırmalardaki yerini almıştır (Türkdoğan, 2010). 1980'li yıllarda pozitif psikolojinin gelişimiyle mutluluk konusunda pek çok araştırma yapılmıştır. Literatüre bakıldığında yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve mutlulukla ilgili yılda ortalama 780 makale yazıldığını görmek mümkündür (Myers & Deiner 1995).

Mutluluk, yaşamın çoğu alanında iyi oluşun gelişmesine yardımcı olan psikolojik bir güç, neşe kaynağı olarak tanımlanmaktadır. (Diener, Diener ve Tamir, 2004). Mutluluk şans eseri ya da rastlantı sonucu ve dış olaylara bağlı olarak ortaya çıkmaz bunun tersine bizim

olayları nasıl yorumladığımızıza bağılı olarak ortaya çıkar. Kendi içsel yaşantılarını denetlemeyi öğrenen insanlar, yaşamlarının niteliğini belirleyebilir ve mutluluğa yaklaşabilir (Csikszentmihalyi, 2005). Mutluluğun bilimsel bir düzlemde ele alınışının, pozitif psikoloji akımı kapsamında kendini öznel iyi oluş kavramında ifade ettiği görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

İyi oluş kavramı, pozitif psikolojinin çekirdek kavramlarından biridir. İyi oluş, pozitif psikolojide patolojinin yokluğuna işaret etmemekte, olumlu fonksiyonları temel almaktadır (Carruthers ve Hood, 2004). Günümüzde iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, "iyi oluş"un öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramları içine alan şemsiye bir kavram olduğunu görmek mümkündür. Bu kavramların anlamları birbiriyle aynı değildir ancak tüm kavramlar birbiriyle büyük oranda ilişkilidirler; çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevde bulunmasını ve mutluluğu sağlayan koşullarla ilgilidir (Dost, 2005).

Öznel iyi oluş kavramı en genel haliyle, bireyin yaşamına ilişkin duygu ve düşüncelerinin genel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Diener (1984), öznel iyi oluşun uzman görüşüyle biçimlenen dışsal bir kritere değil, bireyin yaşamındaki kişisel gelişimine dayandığını belirtmiş, öznel iyi oluşun birbiriyle ilişkili ancak birbirinden ayrı ikisi de öznel değerlendirmeye dayanan iki temel bileşenden oluştuğunu öne sürmüştür. Bunlardan ilki yaşam doyumunu da içeren bilişsel yargı boyutu, ikincisi olumlu- olumsuz haz bileşenlerinden oluşan duygulanım boyutudur (Cha, 2003). Mutluluk, yaşam içerisinde daha çok duygularla ilgili bir kavram olarak algılansa da, öznel iyi oluş kavramı insanın kendini iyi hissettiğini, hem duygusal hem de bilişsel boyutta değerlendirmektedir. Buna göre öznel iyi oluş kavramı, bireyin bilişsel bir değerlendirmeyle yaşamdan doyum aldığı yargısına varmasını ve yaşamda kendisine hoşnutluk veren olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha fazla hissedebilmesine vurgu yapmaktadır (Diener ve Diener, 1996). Duygulanım boyutu; duygusal iyi oluş ya da mutluluk olarak tanımlanmakta, pozitif ve negatif duygu kavramlarını içermekte, bilişsel boyut ise yaşam doyumunu olarak tanımlanmakta ve bireyin kendi yaşamını, aldığı doyum açısından değerlendirmesine dayanmaktadır (Diener, 1984; Diener ve Lucas, 2000; Diener, Suh ve Oishi, 1997). Olumlu

duygulanım, neşe, ilgi, heyecan, güven, uyanıklık gibi duyguları yansıtmaktadır. Olumsuz duygulanım ise korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret gibi olumsuz duyguları içeren doyumсузлук ve öznel stresi tanımlamaktadır (Ben-Zur, 2003).

Literatürde çoğu kez mutluluk kavramıyla eşdeğer olarak kullanılan ve olumlu-olumсуз duygulanım ve yaşam doyumunu kavramlarını içerisine alan öznel iyi oluş kavramı, bireyin yaşamı boyunca arkadaş, aile, iş yaşamı gibi yaşamın farklı alanlarından aldığı doyumla birebir ilişkilidir. Ayrıca yaşamımız boyunca gelişimin kaçınılmaz bir süreci olarak karşımıza çıkan geçiş dönemleri öznel iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bireyin yetişkinlerle ve kendisinden yaşça küçük kişilerle sağlıklı iletişim kurmak, toplumun kendisinden beklediği sosyal becerileri edinmek, yetişkin rollerine hazırlanmak ve bir meslek tercihi yapmak gibi bazı sorumlulukları yerine getirmek zorunda olduğu ergenlik döneminin öznel iyi oluş ile ilişkili olabileceği düşünüldüğü için bu araştırmada ergenler ile çalışılmıştır.

Ergenlik kavramının geçmişten günümüze yapılan birkaç tanımı ele alınacak olursa; modern ergenlik psikolojisinin babası olan G. Stanley Hall (1904) ergenliği "fırtına ve stres dönemi" olarak betimlemiştir. Blos, (1962), ergenliği "psikoseksüel gelişimin dört evresinden sonuncusu" olarak tanımlarken Sieg (1971); "insanda, bireyin yetişkine özgü ayrıcalıklarının kendisine verilmediğini hissettiği zaman başlayan ve yetişkinin tüm gücü ve toplumsal konumu toplum tarafından bireye verildiği zaman sona eren gelişim dönemi" olarak anılmamıştır. Schultz, (1972) ise bu tanımı "genç yetişkine değişik yetişkinlik rollerini, vatandaşlık sorumluluğunun sonuçlarına katlanmak zorunda kalmadan denemesine izin verildiğinde yaşanan normatif bunalım" şeklinde yapmıştır (Gander, Gardiner, 2004). Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (Yavuzer, 2002, Çelen, 2007). Yapılan tanımlar bakıldığında geçmişte ergenliğe bir karmaşa ve bunalım dönemi olarak bakıldığını ancak günümüze geldikçe bu bakış açısının değiştiğini görmek mümkündür.

Ergenlik biyolojik, bilişsel, psikolojik toplumsal ve ekonomik anlamda bir geçişler dönemidir. Bireyler cinsellikle ilgilenmeye, cinsel duygularını ifade etmeye ve başkalarıyla fiziksel temastan keyif almaya başlarlar ve çocuk sahibi olabilecek biyolojik yetkinlik kazanırlar. Daha akıllı, üst düzeyde düşünen hale gelirler ve kendi kararlarını daha iyi alabilirler. Kendilerinin daha fazla farkına varırlar, daha bağımsız olurlar ve geleceğin onlardan neler beklediği ile daha fazla ilgilenirler. Bunların hiçbiri ergen için yeni konular olmadığı halde, bu alanların her birindeki değişim ergenlik yılları boyunca özel bir dönemeçtedir. Bu alanların her birindeki gelişim ergenlik yıllarında özel bir yer tutar. Ergenlik temel amacı çocukların yetişkin rollerine hazırlandığı bir geçiş dönemi olarak görülür. Ergenliği belli bir başlangıca ve belli bir bitişe sahip olarak görmek yerine, dönemi olgunlaşmamışlıktan olgunlaşmışlığa biyolojik, psikolojik, toplumsal ve ekonomik bir dizi geçişten oluşan bir dönem olarak düşünmek daha anlamlıdır. Döneme özellik ya da önem veren şey ergen gelişiminin 3 özelliğidir: erinliğin başlaması, daha ileri düşünme yeteneklerinin ortaya çıkışı, toplumda yeni rollere geçiş (Steinberg, 2007).

Ergenlik dönemi beraberinde getirdiği bu değişimlerle birlikte bu değişimlerle birlikte gelen bazı yaşam görevlerinin de başarılmasını gerektirmektedir. Bu yaşam görevleri şunlardır: bedensel özelliklerini kabul etmek ve bedenini etkin biçimde kullanmak, eril ya da dişil bir toplumsal rolü gerçekleştirmek, her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmak, anababadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığını geliştirmek, ekonomik bir mesleğe hazırlanmak, evliliğe ve aile yaşamına hazırlanmak. Toplumsal bakımdan sorumlu bir davranışı istemek ve gerçekleştirmek, davranışın rehberi olarak bir dizi değer ve bir ahlak sistemi kazanmak, bir ideoloji geliştirmektir. Bu görevlerdeki başarı ya da başarısızlık geniş ölçüde ergenlik ve yetişkinlikteki uyumu ve başarıyı belirler (Gander, Gardiner, 2004; Jessor, Turbin, Costa, Dong, Zhang, Wang, 2003; Siyez, 2007). Bu görevlerin başarılı bir biçimde yerine getirilmesi uyum ve başarıyı dolayısıyla bireyin kendisi hakkında olumlu fikirlere, olumlu duygulara sahip olmasına, yaşamından daha fazla doyum almasına ve dolayısıyla da öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasını sağlar. Bununla birlikte ergenlik döneminde, ergenin kendisinin nasıl biri olduğu, neye benzediği, kendisi hakkında neler hissettiği, üzerinde en çok düşündüğü konulardandır. Bireyin kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz bakış açısına sahip olması, kendini değerli

ya da değersiz görmesi ergenlerin öznel iyi oluş düzeyinin belirlenmesinde önemli bir role sahiptir (Çağlar, 1993).

Bu araştırmada ele alınan ve öznel iyi oluşu etkilediği düşünülen ilk kavram benlik saygısıdır. Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2001).

Rosenberg (1965)'e göre bireyler bütün nesnelere karşı bir tutuma sahip oldukları gibi kendi benliklerine karşı da bir tutuma sahiptirler. Kişinin, kendisi hakkındaki görüşleri, kabul edilme ve edilmeme beklentileri, kendisine karşı olumlu ve olumsuz tutumlarının toplamından oluşan benlik saygısı sosyal yeterlilik, kişisel değer ve beden algısının bileşiminden oluşmaktadır. Benlik saygısı farklı bileşenleri olan bir kavramdır. Bu bileşenler sosyal yeterlilik, kişisel değer ve beden algısıdır. Bu özellikler her birey için farklı öneme sahiptir. Benlik hakkında bir yargıya varmak için kişinin özelliklerini gerçekte nasıl değerlendirdiğini belirlemek gerekir (Aksaray, 2003; Sam, Sam, Öngen, 2010).

Rosenberg (1965) benlik saygısını, kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alır. Kişi kendini birçok insandan üstün görebilir, fakat kendine koyduğu standartlara göre ise, yetersiz görebilir. Yörükoğlu'na göre (1993) benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip benimsenmesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan memnun olma durumudur.

Benlik saygısı yüksek olan bireyler; kendine güvenen, değer veren, kendini bir birey olarak kabul eden, başarma isteği yüksek olan, iyimser, zorluklardan yılmayan, kendilerini saygıdeğer, önemli ve yararlı görme eğiliminde olan ve çevreye karşı duyarlı olmalarına karşın daha özerk ve bağımsız duran bireylerdir. Ayrıca yeniliklere açık, başarılı, iletişim kurabilen, aktif, rahat, girişimci ve yaratıcılardır. (Sam, Sam, Öngen, 2010, Salmivalli ve ark.,1999) Dolayısıyla benlik saygısı yüksek olan kişiler daha doyumlu ve mutludurlar.



Buna bağı olarak da iyi olma düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir (Saygın, 2008). Düşük benlik saygısının stres ve depresyonla ve dolayısıyla patolojik kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu bir çok araştırma tarafından belirtilmiştir (Pearlin ve diğerleri, 1981;Dodd, ve Roberts, 1994).

Ayrıca mutluluğu etkileyen psikolojik faktörler arasında benlik saygısının tutarlı ve güçlü bir biçimde yaşam doyumunu yordadığı hemen hemen tüm kültürlerde (bireyci ve toplulukçu) yapılan çalışmalarda rapor edilmiştir (Campbell,1981; Çivitci, 2007; Diener ve Diener, 1995; Lucas, Diener, Suh, 1996; Leung ve Leung,1992).

Literatür incelendiğinde benlik saygısı ile yaşam doyumunun ve benlik saygısı ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğunu gösteren araştırmalara (Saygın, 2008; Pearlin ve diğerleri, 1981;Dodd, ve Roberts, 1994; Campbell,1981; Çivitci, 2007; Diener ve Diener, 1995; Lucas, Diener, Suh, 1996; Leung ve Leung,1992; Coopersmith, 1967; Branden, 1987; Diener ve Diener, 1995, Compton, 2000; Ullman ve Tatar, 2001; Cheng ve Lam, 2010) rastlanmıştır. Bu sonuçların bu şekilde çıkmasının nedeninin, öznel iyi oluş kavramının bireylerin kendileri ile ilgili olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmaları ile ilişkili bir kavram olması ve benlik saygısının da bireylerin kendileri ile ilgili sahip olduğu olumlu duyguların toplamı olması olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada benlik saygısı ile öznel iyi oluş ilişkisine tekrar bakılmasının nedeni, literatürde benlik saygısı, duyguları ifade etme eğilimi ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenlerinin birlikte çalışıldığı araştırmalara rastlanmamış olmasıdır.

Bu araştırmada ele alınan diğer bir değişken olan duyguları ifade etme eğilimi, kişinin yaşadığı pozitif, negatif duyguları, kendi içsel durumunu başkalarıyla paylaşması olarak tanımlanmaktadır (Graham, Gentry ve Green, 1981, King ve Emmons, 1990). Duygular içinde bulunduğumuz ruh durumunun, benliğimizin, psikolojik durumumuzun işaretidir (Navaro, 1999). Duygular günlük yaşamda karşılaştığımız olaylara verdiğimiz bir tepki olarak ortaya çıkar (Salovey ve Mayer 1995). Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş ile duyguları ifade etme eğilimi arasında ilişkinin incelendiği araştırmalara (Yavuzer, 2001; Köknel, 1997; Ashby ve Kottmman, 2000; Kuzucu, 2006; Hemenover, 2003; Wei, Russell

ve Zakalik, 2005) rastlamak mümkündür. Özellikle ergenlik dönemi ergenlerin duygularını fark etmeye, adlandırmaya ve paylaşmaya eğilimli oldukları bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Duyguların paylaşımı kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerin sağlamakta ve yaşadıkları sıkıntıdan kurtulmalarında aracı bir rol oynamaktadır. Sahip oldukları olumlu ya da olumsuz duyguları açığa çıkarmayan ya da olaylara basmakalıp tepkiler veren kişilerin pek çok ruh sağlığı problemleri ve fizyolojik problemler yaşadıklarından bahsedilir (Yavuzer, 2001, Köknel, 1997). Bu noktada duyguları ifade etme eğilimi yüksek olan kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir. Literatür incelendiğinde ergenlik döneminde öznel iyi oluş ve duyguları ifade etme eğilimi arasındaki ilişkinin çalışıldığı araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada ele alınan diğer bir değişken de sosyal yetkinlik beklentisi değişkenidir. Sosyal yetkinlik beklentisi kavramını tanımlayabilmek için öncelikle yetkinlik beklentisi kavramı üzerinde durulacaktır. Öz yeterlik beklentileri ya da inançları kişilerin ne kadar çaba harcadıklarını ve güçlükler karşısında ne kadar uzun süre gayret göstereceklerini ve zor durumlarla karşılaştıklarında, kendilerini nasıl toparlayabileceklerini belirlemelerine yardımcı olmaktadır (Bandura, 1977). Yetenek ve kapasitelerine yüksek ölçüde güven duyan insanlar, zor görevleri "üstesinden gelinebilir" olarak değerlendirirken, yeteneklerine güven duymayan insanlar, bu tür görevleri "tehlikeli veya tehdit edici" olarak değerlendirir ve kaçınma davranışı gösterirler. Bireyler, bir konu hakkında yeterli olabileceklerine inandıkları takdirde, gerçek ve kalıcı ilgi gösterir, kendilerine uğraştırıcı hedefler koyar ve bu hedeflere bağlanırlar. Başarısızlıkla karşılaşsalar bile, hedeflerini yükseltir ve çabalarını sürdürürler (Bandura, 1993).

Sosyal yetkinlik beklentisi "kişilerarası ilişkilerde bireysel beceriye bağlı olarak gösterilen performans hakkında bireyin kendilik beklentisi" olarak tanımlanabilir ve bireyin kendisini sosyal ilişkilerde başarılı olarak değerlendirmesine yardım eder (Bandura,1977). Yüksek sosyal yetkinlik beklentisi olan bireyler; sosyal atılganlık, genel ilişkilerde yüksek performans, bir grup ya da toplumsal faaliyete katılma, dostane tutum ve insanlardan yardım alıp-verme becerilerini gösterebilmektirler (Connoly, 1989). Sosyal yetkinlik beklentisinin

gelişmesinde, bireyin yetkin davranışlarda bulunması ve bunun başka insanlar tarafından yetkin davranış olduğunun geribildirimi gereklidir (Bandura 1986).

Bireylerin sosyal yetkinlikleri, aile ve arkadaş ilişkileri, ders çalışma becerileri, akademik başarı gibi birçok davranış üzerinde etkilidir. Bireyin kendisini sosyal yönden pasif olarak yorumlaması; davranışlarında pasiflik, ders çalışmada düzensizlik, plansızlık, motivasyon düşüklüğü, akademik performansta azalma, sosyal ilişkilerde sınırlılık, amaçlarına ulaşmada, düşük istek ve yetersiz sorumluluk üstlenme davranışları ve yetersizlik gibi belirtiler ortaya çıkarabilir. Buna karşılık bireyin kendisini sosyal olarak yetkinliği olan birisi olarak yorumlaması ve algılaması, etkileşimlerinde daha istikrarlı olmasına ve uygun yönlendiricilerle daha verimli sonuç alabilmesine neden olabilecektir (Bilgin, 1996).

Sosyal yetkinliğini yüksek olarak algılamak ergen için stres yaratıcı problemlerinin çözümünde ısrarcı olmasına, kendine güven duymasına ve uygun sonuçlar almasına yardım edebilir (Akkapulu, 2005). Ergenler, kendilerini sosyal yetkinliği olmayan bireyler olarak gördüklerinde, akranları tarafından kabul görmeyebilirler ve bu durum onların öz değerlerinde azalmaya neden olabilir. Akranlarla kurulan ilişki, yetkinliğin gelişmesinde ergene yardım eder. Akranlarla olan başarı ve başarısızlıklar, yetkinlik duygusunu olumlu ya da olumsuz yönden dolaysız olarak etkilemektedir (Bandura, 1997). Literatür incelendiğinde sosyal yetkinlik beklentisi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara (Ehrenberg, Cox ve Kopman, 1991; Lambrichs ve Meesters, 2001; Ryan, 2008; Ashby ve Kottman, 2000; Tong ve Song, 2004; Thelwell, Lane ve Weston, 2007; Işıklar, Bozgeyikli ve Eroğlu, 2009; Canbay, 2010; Çelikkaleli; 2010) rastlanmıştır. Ancak literatürde ergenlerin sosyal yetkinlik beklentisi ve öznel iyi oluş düzeylerinin birlikte çalışıldığı araştırmaya rastlanmamıştır.

Yukarıda yer alan kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları bize ergenlerin sosyal yetkinlik beklentileri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Sosyal yetkinlik beklentisi değişkeninin, bireylerin kendilerini sosyal açıdan yeterli görmeleri sonucunda kendileri ile ilgili daha olumlu duygu ve düşüncelere

sahip olacakları ve böylece başkalarıyla daha olumlu, daha yakın ilişkiler kurarak yaşamlarından daha fazla doyum almalarını sağlayacağı düşüncesi ile öznel iyi oluş ile ilişkili olacağını düşündürmektedir.

Ergenlik döneminde ergenden beklenen gelişim görevlerinin kazanılması ergenin kendisine ilişkin daha olumlu bir bakış açısı kazanmasına, kendisi hakkında daha olumlu duygulara sahip ve yaşamından daha fazla doyum almasına dolayısıyla daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olmasına yol açacaktır. Ergenlerin gerek kurdukları ilişkilerde, gerekse meydana gelen bedensel değişimler konusunda kendilerine güvenmeleri ve kendileri hakkında olumlu duygulara sahip olmalarının beraberinde yüksek benlik saygısını ve dolayısıyla yüksek öznel iyi oluş düzeyini getireceği; duygularını fark ederek başkalarıyla bu duyguları paylaşmalarının yaşadıkları olumsuz duyguların azalmasını sağlayarak onların öznel iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte ergenlik dönemi ergenlerin yetişkinlerle ve kendilerinden yaşça küçük kişilerle kuracakları sosyal ilişkilerin yeniden şekilleneceği bir dönem olması nedeniyle yetkinlik beklentisinin çalışılmasının önemli olduğu bir gelişim dönemidir. Ayrıca ergenlik dönemi akran ilişkilerinin önem kazandığı bir dönemdir. Bu dönemde kendilerini sosyal açıdan yetkin gören ergenlerin sosyal ortamlara girme konusunda daha girişken davranacakları, daha yetkin sosyal ilişkiler kuracakları ve bu sayede de öznel iyi oluş düzeylerinin yükseleceği düşünülmektedir. Bu düşünceden yola çıkılarak araştırmada ergenlerin benlik saygılarının, sosyal yetkinlik beklentilerinin ve duyguları ifade etme eğilimlerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordama gücü üzerinde çalışılmıştır.

### **1.1.1. Problem Cümlesi**

Lise öğrencilerinde benlik saygısı, duyguları ifade etme eğilimi ve sosyal yetkinlik beklentisinin öznel iyi oluşu yordama gücü nedir?

Alt Problemler

1. Benlik Saygısının öznel iyi oluşu yordama gücü nedir?
2. Duyguları ifade etme eğiliminin öznel iyi oluşu yordama gücü nedir?

3. Sosyal yetkinlik beklentisinin öznel iyi oluşu yordama gücü nedir?

### 1.1.2. Sınırlılıklar

1. Araştırma bulguları, İzmir merkez ilçelerindeki liselere devam eden ergenlere genellenebilir. Araştırma, 2010- 2011 eğitim- öğretim yılında İzmir merkez ilçelerinde bulunan okulların 9, 10, 11 ve 12. sınıflarına devam eden öğrenciler (ergenler) ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan benlik saygısı " Benlik Saygısı Ölçeği "nin, Sosyal yetkinlik beklentisi " Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği" nin, Duyguları ifade etme eğilimi " Duyguları İfade Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş " Öznel İyi Oluş Ölçeği" nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

4. Araştırmada, yaş, cinsiyet konusundaki ayrıntılı örneklem bilgilerine yer verilmemiştir.

### 1.1.3. Tanımlar

**Öznel iyi oluş:** Kişinin o andaki durumuyla ilgili ne kadar mutlu olduğu, ne kadar az olumsuz duyguya, ne kadar çok olumlu duyguya sahip olduğu ve yaşamından ne kadar doyum aldığı ile ilgili yaptığı bilişsel değerlendirmesidir (Diener, 1984; Diener ve ark., 2002; Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

**Duyguları ifade etme eğilimi:** İçsel durumun spontane bir şekilde dışarıya yansımaları olarak tanımlanmaktadır (Graham, Gentry ve Green, 1981). Kişinin pozitif, negatif ve yakınlık gibi, yaşadığı duyguları dışarı vurma eğilimini gösterir (King ve Emmons, 1990).

**Benlik:** Bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, bireyin kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir"(Köknel,1997; Aydın, 1996).

**Benlik saygısı:** Kişinin kendi değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Yörükoğlu, 1993).

**Sosyal yetkinlik beklentisi:** Kişilerarası ilişkilerde bireysel beceriye bağlı olarak gösterilen performans hakkında bireyin kendilik beklentisi olarak tanımlanmaktadır ve bireyin kendisini sosyal ilişkilerde başarılı olarak değerlendirmesine yardım eder (Bandura,1977).

#### 1.1.4. Araştırmanın Önemi ve Gereçesi

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimi değişkenlerinin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordama gücünü belirlemektir. Yordanan değişken öznel iyi oluş, yordayıcı değişkenler ise benlik saygısı, duyguları ifade etme eğilimi ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenleridir.

Ruh sağlığı ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok psikolojik sorunların varlığı ya da yokluğu ile ilgilenmektedir. Literatüre bakıldığında iyi oluş, olumlu psikolojik işlev ile ilgili yapılan çalışmaların sayısının fazla olduğu ancak ülkemizde bu konu ile ilgili yapılan çalışmaların sayılarının yeni yeni arttığı görülmektedir. Ayrıca ruh sağlığı kavramı, psikolojik sorunların yokluğu olarak tanımlanmaktadır. Oysa ruh sağlığı artık dünyada psikolojik sorunların yokluğunun yanı sıra olumlu psikolojik işleve sahip olmanın gerekliliği olarak vurgulanmaktadır. Bu çalışma öznel iyi oluşun çalışıldığı az sayıda araştırmadan biri olması açısından büyük bir önem taşımaktadır.

Kişilerin gelişimini ve çevreyle uyumunu engelleyen birçok sorunun temelinin çocukluk ve ergenlik yıllarına dayandığını söylemek mümkündür. Bir bölümü lise yıllarına denk gelen ergenlik döneminde ergenler, gelişen teknoloji sayesinde seçeneklerinin artması ve doğru karar vermenin zorlaşması, iletişim sorunları, stresle başa çıkma, problem-çatışma çözme, madde kullanımı, intihar eğilimleri, değişik ideolojilere körü körüne saplanma ve kendini adama, okula devamsızlık, derse ilgisizlik, saldırganlık vb. birçok konuda sıkıntılar yaşamaktadırlar ayrıca kendilerine ve çevrelerine ilişkin ilk temel yargılarını oluşturmaktadırlar (Çelik, 2008). Bu nedenle eğitimci Nodings (2003), eğitimin amaçları

arasında mutluluğa yer verilmesi gerektiği üzerinde durmaktadır. Benzer şekilde Tuyan ve Beceren (2004) de günümüz şartlarında, hedeflenen kaliteli eğitimi verirken, öğrencilerin akademik ihtiyaçlarının yanı sıra duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının da göz önünde bulundurulması gerektiğini savunmaktadır.

Yukarda bahsedilen ergenliğe ilişkin konular eğitim sistemi içerisinde psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları kapsamında yer almaktadır. Psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının en genel amacı bireylerin, her açıdan sağlıklı, kendilerinden ve yaşamlarından doyumlu bireyler olmalarına yarayacak gelişimi desteklemek, bireyi yaşadığı olumsuz duygulardan ve duygusal rahatsızlıklardan kurtararak, yaşamda daha mutlu ve doyumlu olmasını dolayısıyla psikolojik anlamda iyi olmasını sağlamaktır. (Korkut, 2004; Yavuz, 2006). Korkut (2004)'a göre; öznel iyi oluş psikolojik danışma ve rehberlik alanının temel kavramlarından olan önleme kavramının bir parçasıdır ve bazı etkinliklerle bireylere kazandırılabilir. Bu durum, sağlıklı yetişkinlerle güçlü bağlar geliştirmeyi ve olumlu etkinlikler içinde bulunmayı ve sürdürmeyi sağladığı gibi olumlu gelişimi hızlandırabilir ve problem oluşumunu da engelleyebilir. Ergenlik dönemi de bir ergenin içinden geçtiği geniş çaplı bir fiziksel gelişim dönemi boyunca sahip oldukları ruh hallerinin yetişkinlerin ruh hallerinden daha çok dalgalandığı bir dönem özelliği taşıması nedeniyle öznel iyi oluşun çalışılması gerekli olan bir yaşam dönemidir (Steinberg, 2007).

Rehberlik ve psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında, bireyin teklifi ve biricikliği üzerinde durulmakta, çevresiyle uyum sağlayan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı olduğu görüşü giderek ön plana çıkmaktadır. Dolayısı ile öznel iyi oluşun önemi gün geçtikçe artmakta ve konu üzerinde çalışmalar yapılmaya devam edilmektedir. Öznel iyi oluşu sağlamanın önemli basamaklarından birinin okul yaşantısı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte ülkemizde yaşamın önemli bir geçiş süreci olan ergenlik dönemindeki lise öğrencileri ile yapılmış öznel iyi oluş çalışmalarının azlığı dikkat çekmektedir ve bu durum araştırmanın yapılmasının bir gerekçesini oluşturmuştur.

Ayrıca öznel iyi oluş bireylerin yaşamlarını değerlendirmeleri ve duygulanımları ile ilişkili bir kavram olduğuna göre ergenlik döneminde öznel iyi oluş, sosyal yetkinlik

beklentisi, duyguları ifade etme eğilimi ve benlik saygısının öznel iyi oluşu yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan çalışmanın gerek psikolojik danışma süreci gerekse önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin yürütülmesi açısından oldukça önemli olduğu düşünülmekte, araştırma sonucunda ortaya çıkacak bulguların anne-baba, öğretmenler ve diğer eğitimcilere bireyin mutluluğa ve doyuma ulaşmasında hangi faktörlerin etkili olacağı ve nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda önemli ipuçları vereceği umulmaktadır.

Öznel iyi oluşa ilişkin yapılan araştırmalar sonucunda oluşan yeni eğilim, öznel iyi oluşun sosyo-demografik değişkenlerden ziyade, insana ilişkin içsel ve psikolojik süreçler açısından incelenmesinin daha önemli bulgular getireceği yönündedir (Myers ve Diener, 1995). Yaşamdan doyum alan birey çevresinden memnun olduğu gibi kendine dair algılamalarından da memnundur ve kendisini değerli bir varlık olarak görmesi bireylerin ruh ve zihinsel sağlığına olumlu katkı sağlar. Kendini gerçekleştirme sürecinde öznel iyi oluş, benlik saygısı, sosyal yetkinlik ve duyguları ifade etmenin önemli değişkenler olduğu bilinmektedir. Shapiro (2000); çocuklara duygularını anlamayı ve iletmeyi öğretmenin, gelişimlerini ve hayattaki başarılarını birçok yönden etkileyeceğini savunur. Çocuklara duygularını anlamayı ve iletmeyi öğretmemek ise, başkalarının anlaşmazlıklarına karşı gereksiz yere duyarlı olmalarını sağlayacaktır. Bu durum gençleri tehdit eden birçok riskli davranışın önlenmesinde öznel iyi oluşun önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmada benlik saygısının ele alınmasının nedeni; benlik saygısının düşük olmasının bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratması, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olması ve giderek bireyin psikolojik sağlığının bozulmasına yol açmasıdır (Karahan ve diğ., 2004).

Duygusal ifadeler akıl ve beden sağlığının önemli bir yönü olarak görülürken (King ve Emmons, 1990) duyguları anlamakta ve duyguları ifade etmekte güçlük pek çok kez psikopatoloji ile ilişkili olabilmektedir (Novick-Kine, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005). Dolayısıyla duyguları ifade etme eğilimi ile öznel iyi oluş değişkenlerinin birlikte çalışmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Araştırmada ele alınan diğer değişkenler açısından bakıldığında ise



Türkiye'de ergenlik döneminde öznel iyi oluş ile sosyal yetkinlik beklentisi değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalar yok denecek kadar azdır. Ayrıca araştırma benlik saygısı, duyguları ifade etme eğilimi ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenlerinin birlikte öznel iyi oluşu yordama gücüne bakıldığı ilk araştırma olması açısından da önem taşımaktadır.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ YAY IN VE ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş ve bağımsız değişkenleri olan benlik saygısı, duyguları ifade etme eğilimi ve sosyal yetkinlik beklentisi ile ilgili kuramsal açıklamalara ve öznel iyi oluş konusunda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

##### 2.1.1. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Psikoloji literatüründe iyi oluş kavramı, genel ruh sağlığı terimi olarak yer bulmuştur (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). İyi oluş kavramı pozitif psikoloji çatısı altında bulunan, patolojinin yokluğuna işaret etmekten ziyade olumlu fonksiyonları temel alan bir kavramdır (Myers ve Diener, 1995; Ryan ve Deci, 2001). Dünya Sağlık Örgütü (1958)'nün yaptığı tanıma göre iyi oluş yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali olarak kavramsallaştırılmıştır (akt. Fişek, 1985).

Sağlığın tanımı yapılırken özellikle vurgulanan "iyilik hali" kavramı yerine zaman zaman iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz duygulanım gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlar anlam olarak birbirini tam olarak karşılamasa da birbirleriyle önemli ölçüde ilişkili olan kavramlardır (Gülaçtı, 2009; Yavuz, 2006)

Literatüre bakıldığında iyi oluş kavramının farklı araştırmacılar tarafından farklı terimlerle açıklandığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar iyi oluşu tanımlamak için hakimiyet ve tatmin, benlik saygısı, ego bütünlüğü, yaşam doyumu, otonomi, insanlarla olumlu ilişkiler gibi belirleyicileri kullanırken bazıları ise olumlu ve patolojik belirleyicileri

bir arada kullanılmaktadırlar (Yavuz, 2006). İyi oluşun tanımlanmasında karşılaştığımız iki farklı bakış karşımıza psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarını çıkarmaktadır.

Ryan ve Deci (2001), iyi oluşla ilgili bu kavram tartışmasını ortadan kaldırmak ve iyi oluşu anlamayı kolaylaştırmak için iyi oluşa yönelik yaklaşımları psikolojik işlevsellik (eudamonik) ve hazcılık (hedonik) olmak üzere iki ana perspektife ayırmıştır. Hazcı perspektif; iyi oluşu haz, öznel mutluluk, haz ve doyum terimleri ile tanımlamaktadır. Hazcı perspektifte iyi oluş, olumsuz duygulardan çok olumlu duyguların yaşanmasına odaklanır ve hayatın çeşitli alanlarından alınan doyumla ilgilenir. Bu perspektifte temel olan şey bireyin yaşamına ve yaşamdan aldığı mutluluk ve doyumuna ilişkin kendi belirlediği standartlara göre yaptığı kendi öznel değerlendirmeleridir. Psikolojik işlevsellik perspektifi, aksine iyi oluşu, anlamlılık, canlılık ve potansiyelini tam olarak kullanma, kendini gerçekleştirme ile açıklar. Bu yaklaşıma göre iyi oluşun temel göstergesi bireyin öznel değerlendirmeleri değil teoriler tarafından belirlenen sağlıklı davranış kriterleridir (Fava ve Riuni, 2003; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Diener, 2000). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş bu iki farklı paradigmanın bilimsel kavramları olarak ortaya çıkmıştır (Yavuz, 2006).

Öznel iyi oluş kavramı ilk kez Bradburn (1969) tarafından ortaya atılmıştır. Bradburn, öznel iyi oluşu, olumsuz duygu ile olumlu duygu arasındaki denge olarak tanımlamıştır (Akt: Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Öznel iyi oluş, bireyin yaşam doyumuna ve olumlu-olumsuz duygularına dair kendisinin yaptığı genel bir değerlendirme ve olumlu ruh hali olarak tanımlanmakta ve olumlu nitelikleri ve olumlu ölçümleri kapsamaktadır (Diener, 1984; Diener, 1994; Myers ve Deiner, 1995; Diener, 2000; Diener, 2001; Yetim, 2001).

Psikolojide öznel iyi oluş, insanların hayatlarının değerini anlama çabalarını içeren bir konudur. Yaşamda karşılaşılan olaylar içerisinde sürekli farklı duygular yaşayan insan, mutlu ya da üzüntülü olduğunda kendisine neler olduğunu değerlendirerek kendi hayatına ilişkin bazı yargılamalarda bulunmaktadır. Yargılamalar, kişinin istediği gibi devam eden ve sonucunda onu mutlu eden bir olayla ortaya çıkabileceği gibi, olumsuz olarak devam eden

ve mutsuzlukla sonuçlanan yaşantılarla da ortaya çıkabilmektedir. (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan açıklamalara ve tanımlara bakıldığında öznel iyi oluşun yaşam doyumu (bilişsel boyut), boyutu ve duygusal boyuttan (olumlu-olumsuz duygulanım boyutları) oluşan 2 bileşenli bir yapı oluşturduğunu görmek mümkündür. Öznel iyi oluşta olumlu ve olumsuz duygulanım duygusal ögeyi, bilişsel öge ise gerçekçi ve entelektüel yönü temsil etmektedir (Andrews ve Robinson, 1991; Diener, Oishi, Lucas, 2003).

Öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutu yaşam doyumu temeline dayandırılmaktadır. Veenhoven (1999)' a göre doyum, bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanması ya da temel ihtiyaçlarının ötesindeki amaçlarına ulaşması ile ilgilidir. Diener, Suh ve Oishi (1997)'ye göre yaşam doyumu bileşeni bireyin eğlence, sevgi, evlilik, arkadaşlık gibi çeşitli yaşam alanlarından aldığı doyuma ilişkin ne kadar mutlu olduğunu, kendisine koyduğu standartlara dayanarak, başkalarından farklı ve bağımsız olarak, geçmiş yaşam deneyimlerinden yola çıkarak değerlendirmesini kapsar. Bununla birlikte bu değerlendirme sürecine, bireylerin yaşamlarına ilişkin sahip oldukları genel yargı (yaşam doyumu ya da başarıma duygusu gibi), yaşam alanları (evlilik veya iş gibi), ya da şu anki duygusal hisleri de dahil edilir. (Diener, 2000; Diener, 2006; Diener, 1984; Diener ve Lucas, 2000). Kişilerin sahip oldukları bu yargılar, ruh hali (mutluluk vb.) ve bunun kişi tarafından değerlendirilmesi (birinin fiziksel ve ruhsal sağlığı ve işlevselliğinden memnun olması) ve psikolojik çevre ile ilişkisini (yaşam memnuniyeti, iş memnuniyeti gibi) içine almaktadır (Siegrist, 2003).

Kafka ve Kozma (2001)'ya göre insan yaşam alanlarının çoğunda tercih ettiği bir gelişim gösteriyorsa, istediği biçimde yaşamını sürdürüyorsa bu gelişim onun yaşamı daha olumlu değerlendirmesini ve dolayısıyla iyi oluş seviyesinin yükselmesini sağlayacaktır. Öznel iyi oluş kavramı her bir bireyin yaşadığı hayatın değerli, doyum verici olup olmadığını söyleme hakkına sahip olması açısından bakıldığında demokratiktir (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş kavramının diğer bir boyutu ise olumlu-olumsuz duygulanımdır. Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları kapsar (Myers ve Deiner, 1995). Zayıf düzey (memnuniyet), orta düzey (Hoşlanma), ve yüksek düzey (coşku) olmak üzere 3 bölümde incelenmektedir ve kişinin yaşamını geliştirmesine yarayan yollardır (Diener, 2006).

Olumsuz duygulanım; insanların yaşamlarında sağlık, olaylar ve koşullarla ilgili karşılaştıkları olumsuz sonuçlara verdikleri tepkilerin sonucunda ortaya çıkan hoş olmayan ruh hali ve duygulanım olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz ya da hoş olmayan tepkiler; kızgınlık, üzüntü, anksiyete ve endişe, stres, engellenme, suçluluk, utanç ve düşmanlık gibi temel şekillerde ortaya çıkar (Diener, 2006); yaşanan öznel stresi ve doyumunsuzluğu içerir (Myers ve Deiner, 1995). Olumsuz duygulanım yaşantılarının, uzaması etkili davranımda bulunmayı engeller ve bireyin yaşamında mutsuz olmasına neden olur (Diener, 2006). Öznel iyi oluş araştırmacıları anlık duygulardan ziyade uzun dönemli duygu durumuyla daha fazla ilgilenmektedirler (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999).

Duyguların öznel iyi-oluş halinin merkezi olmasının birkaç nedeni vardır. İlki, insanların hemen her zaman belli bir düzeyde duygu hissediyor olmasıdır. Bu nedenle iyi oluşun değerlendirilmesinde duygular büyük bir önem kazanmaktadır. Ayrıca duygular sürekli olarak hoşnutluğa ya da hoşnutsuzluğa temel oluşturmaktadır (Yetim, 2001). İkincisi, duygu kişinin yaşamı değerlendirmesiyle ilişkilidir. Çünkü duygular olaylar ortaya çıkarken, olaylara ilişkin kişinin yorumlarından oluşmaktadır. Böylece yaşamının arzu edilir olaylardan oluştuğunu söyleyen kişi olumsuz duygulara nazaran daha fazla olumlu duyguya sahiptir. Pek çok duygu orta düzeyde hissedilir. Olumlu ve olumsuz duygunun sıklığı ve sürekliliği kişi duygularını ve yaşam doyumunu değerlendirirken ağırlık kazanır (Diener ve Lucas, 2000).

Genel olarak yüksek öznel iyi oluş, pozitif duygu durumunun sıklığı ve yoğunluğu, negatif duyguların (görelî) yokluğu gibi üç önemli faktörün birleşmesinden kaynağını almaktadır (Kashdan, 2003). Öznel iyi-oluşun üç faktörü birlikte ele alındığında, mutlu insan, genellikle yaşamından memnun, nadiren olumsuz duygulara ve çoğu zaman da

olumlu duygulara sahip olan kişidir (Biswas- Diener, Diener ve Tamir, 2004; Myers ve Deiner, 1995; Cihangir-Çankaya, 2005). İnsanların pozitif ve negatif duygu dengeleri, yaşam doyumu düşüncelerine katkıda bulunur (Larsen ve Diener, 1987).

Özetle; öznel iyi oluş, olumlu nitelikleri, olumlu ölçümleri kapsayan bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu alan bireyin yaşamındaki olumlu durumları bulur ve bunlarla ilgilenir. Bunun aksine depresyon, çaresizlik gibi istenmeyen durumları kendi ilgi alanının dışında tutar (Yetim, 2001).

### **2.1.1.1. Öznel İyi Oluş Kuramları**

Öznel iyi oluş kuramları, kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi, bireylerin neden-nasıl mutlu olduklarını ve öznel iyi oluşun hangi koşullarda gerçekleştiğini açıklayan kuramlardır (Cihangir-Çankaya, 2005; Saygın, 2008). Bu bölümde öznel iyi oluşla ilgili Erek, Etkinlik, Akış, Tavandan Tabana, Tabandan Tavana, Uyum, Yargı, kuramlarıyla ilgili bilgilere yer verilecektir.

#### **2.1.1.1.1. Erek (Telic) Kuramı**

Bu kuram, 1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerilmiştir (Köker, 1991). Erek Kuramı amaç ve gereksinim olmak üzere iki önemli boyut üzerinde durmaktadır. Gereksinimler açısından bakıldığında bireylerin doğumdan itibaren sahip oldukları ve sonradan kazandıkları olmak üzere birtakım gereksinimleri bulunmaktadır. Birey bu gereksinimlerin farkında olsa da olmasa da, gereksinimleri doyuma ulaştığında mutlu olur, ancak bu ihtiyaçların karşılanmaması halinde birey mutsuz olur. Erek Kuramı'nın amaç boyutuna bakıldığında amaçlar, bireylerin farkında oldukları özel istekler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu istekler gündelik yaşam içerisinde gerçekleştirilecek bilinçli hedefleri, kişisel projeleri ve meydan okumaları içerir. Amaçlar ve gereksinimler birbirleriyle ilişkilidirler. Bazı amaçların arkasında, bireylerin gereksinimlerini karşılama isteği yatmaktadır (Cantor, 1990; Palys ve Little, 1983).

Erek kuramı, hangi tür isteklerin ya da amaçların öznel iyi oluş için önemli olduğu, bireylerin amaçlara ulaşmasının mı yoksa amaçlarına ulaşmak için etkinlikte bulunmalarının mı daha fazla mutluluk sağladığı üzerinde durmaktadır (Diener, 1984). Bireyler sahip oldukları değerlere uygun amaçlara ulaşmak için girişimde bulunurlarsa mutlu olacaklardır. (Diener ve Diener, 2000).

Bireylerin davranışlarını anlamak için yaşamlarında ne yapmaya çalıştıklarına ve bunları nasıl başardıklarına bakılmalıdır. Kişinin amaçları, amaçlarının yapısı, hangi amaçlarına ne oranda ulaşabildiği bireyin duygularını ve yaşam doyumunu etkilemektedir (Diener, 1984).

Finansal başarı, sosyal tanınma ve fiziksel çekicilik gibi dışsal amaçlar öznel iyi oluşla ters ilişkili iken, kendini kabul, yakın ilişkide olmak ve toplumsal duyguların tanınması gibi içsel amaçlar öznel iyi oluşla yüksek düzeyde ilişkili çıkmaktadır (Kasser ve Ryan, 1993; 1996).

Erek kuramına göre, birtakım amaçlara ulaşmaya karar vermek bireye günlük yaşamda planlılık ve anlam duygusu sağlamaktadır. Ayrıca bir takım amaçlara sahip olmak bireyin günlük yaşamda karşılaştığı çeşitli problemlerle baş etme gücünü arttırabilmekte ve yaşadığı sıkıntılı zamanlarda bile iyi oluşunun devam etmesini sağlayabilmektedir (Diener, 1984; Dost,2004).

Ereksel kurama ilişkin bir özetleme yapılacak olursa; bireyler amaçlarına ulaşırlar ve gereksinimleri karşılanırsa yaşamdan daha fazla doyum alırlar, daha fazla olumlu duyguya sahip olurlar ve dolayısıyla öznel iyi oluş düzeyleri yükselir.

#### **2.1.1.1.2. Etkinlik (Activity) Kuramı**

Etkinlik (Activity) kuramının temelinde, amacın kendisinin değil amaca ulaşılırken yapılan etkinliklerin mutluluğa yol açtığı varsayımı yer almaktadır. Aristoteles etkinlik

kuramının ilk ve en önemli temsilcisidir ve ona göre mutluluk, bireyin erdemli etkinliklerinden kaynağını alır. Mutluluk insanların yaptıkları etkinlikler sonucu elde ettikleri bir üründür ve bireyler amaçlarına ulaşmak için yaptıkları bu etkinliklerden doyum almaktadırlar (Diener, 1984). Etkinlik kuramcıları, öznel iyi olmanın davranıştan, kaynaklandığını vurgularlar. Sonuç yerine süreci öne alırlar (Çelik, 2008).

Etkinlik kuramı çerçevesinde ele alınan mutluluk kavramına ilişkin anlatılmak istenenler konusunda ileri sürülen en somut açıklamalardan birini Csikszentmihalyi' nin "akış" kavramı oluşturmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Bu kuram etkinlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır (Diener, 1984).

Özetle bireyler amaçlarına ulaşmak için pek çok girişimde bulunurlar ve istediklerini elde etmek için çaba harcarlar. İşte bu noktada bireylerin amaçlarına ulaşmak için harcadıkları çabadan doyum alırlar.

#### **2.1.1.1.3. Akış Kuramı**

Akış kuramı, Csikszentmihalyi (2005) tarafından ortaya atılan etkinlik kuramı içerisinde yer alan bir modeldir (Çelik, 2008). Akış, kişinin iç yaşamını denetleyerek mutluluğa ulaşması sürecini incelemektedir (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış, insanların bir etkinliğe, çok yoğun bir şekilde dikkatlerini vermeleri ile ilgilidir. Öyle ki insanlar bu etkinliği gerçekleştirirken başka hiçbir şeyi umursamazlar. Bireyin o anda sahip olduğu yaşantı kendi başına öyle zevklidir ki insanlar sırf o etkinlikte bulunmak için büyük bir bedel ödeyebilirler (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış, bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanların yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel bir durumdur. Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi tutarlı bir biçimde akış üreten etkinliklerin kimilerini gözden geçirdiğimizde, insanları neyin mutlu ettiğini anlamak daha kolaydır (Csikszentmihalyi, 2005).



Bu kurama göre bireyin mutluluğu ilginç etkinliklere katılmasına bağlıdır. Bireyin katıldığı bu etkinlikler zorluk ve beceri arasında bir denge kurmaktadır. Bir yaşantının hoş bir deneyim olarak tanımlanabilmesi için kişinin o yaşantı içerisinde duygularını üst düzeyde yaşaması gerekmektedir. Eğer bir etkinlik, düşük düzeyde yetenek istiyorsa sıkıcıdır. Ancak, yüksek düzeyde yetenek istiyorsa bu durum da stres vericidir. Kişinin yetenekleri ile dengede olan etkinlik, akış deneyimi yaşatarak hoş duyguları ortaya çıkarmaktadır (Diener ve ark., 1997).

Akış kuramına göre kişi mutluluğu ancak önemli etkinliklere ve amaçlara ulaşarak yakalayabilir ki mutluluk bu etkinliklerin sonucunda kendiliğinden gelecektir (Yetim,2001).

Özetle; birey amacına ulaşmak için girişimde bulunduğu ilk andan amacına ulaşmaya kadar pek çok etkinlikte bulunur ve bu süreçte pek çok duygu yaşar. Yaşanan bu olumlu ve olumsuz duygular bireyin öznel iyi oluş düzeyinin belirleyicisidir.

#### **2.1.1.1.4. Tavandan Tabana (Top-down) ve Tabandan Tavana (Bottom-up) Kuramları**

Tabandan Tavana (Bottom Up) Kuramı'na göre, bireyler mutlu ya da mutsuz olduklarına karar verirken yaşadıkları haz ve acıların değerlendirmesini yaparlar. Bu kurama göre, bireye haz veren olayların ve bireyin yaşam alanlarında elde ettiği doyumlarının sıklığı önemlidir ve mutluluk, bireylerin yaşadıkları hoş olan ve hoş olmayan deneyim ve anların toplamından oluşmaktadır. Bu kurama göre birey mutlu olup olmadığına karar verirken yaşamış olduğu hazların ve acıların hesaplamasını yaparak yanıt verir. Mutlu olan bir birey daha çok mutlu an ya da deneyime sahip olduğu için mutludur (Diener, 1984).

Tabandan tavana yaklaşımına göre öznel iyi oluş, bir bireyin yaşamında önemli doyum alanları ile ilgili yaşantılarının toplamı olarak değerlendirilmektedir. Buna göre; birey yaşamının aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluş düzeyine sahiptir (Dost, 2004).

Tavandan-tabana kuramına göre öznel iyi oluş bireyin kişiliğinin global yönüdür ve kişilik özelliklerinden etkilenmektedir. Bireyin sahip olduğu bu özellik bireyin yaşam olaylarına verdiği tepkilerini etkiler. İnsanların genel eğilimleri yaşantılarını olumlu bir şekilde geçirme yönündedir. Bu yaklaşıma göre öznel iyi oluş bireyin yaşadığı olumlu ya da olumsuz olaylara tepki vermesi için bireyin önceden hazır olmasını sağlar. Mutluluk bireyin dışında değil, içindedir. Birey yaşadığı olayları olumlu ve olumsuz değerlendirme yetisine sahiptir. Dolayısıyla bireyin yaşam olaylarını yorumlayış şekli, bireyin mutluluğunu etkilemektedir (Deiner, 1984; DeNeve ve Cooper, 1998 Brief ve diğ., 1993). Mutluluğun temelinde tutumlar yer almaktadır (Yetim, 2001). Birey, yaşamın zorluklarına karşın olumlu bir eğilim içinde olduğunda yaşamından görece daha memnun olmaktadır. Benzer biçimde yüksek derecede olumsuz duygulanıma sahip olanlar, yaşamlarında nesnelere, olayları ve durumları olumsuz açıdan değerlendirmeye eğilimli olabilmekte ve düşük öznel iyi oluş duygusuna sahip olabilmektedirler (Diener, 1995).

Bu kurama göre daha az olumsuz duygu ve daha fazla olumlu duygu yaşayan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri yüksektir.

#### **2.1.1.1.5. Uyum (Adaptation) Kuramı**

Uyum, sürekli var olan ya da tekrarlayan uyarıcılara karşı organizmanın duyarlılığının azalması olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğ., 1999). Uyum Kuramı, bireylerin başlangıçta yeni koşul ve olaylara tepki göstereceği ancak zaman geçtikçe bu koşul ve olaylara alışacakları ve başlangıçtaki tepkisiz durumlarına geri dönecekleri varsayımına dayanmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Olaylar olumlu ve olumsuz olma biçimlerine göre bireylerde mutluluk ve mutsuzluk oluşturabilir, fakat zamanla oluşturulan etki gücünü kaybetmeye başlar. Suh, Diener ve Fujita (1996)' ya göre insanlar sadece olumsuz yaşam olaylarına değil olumlu yaşam koşullarına da uyum sağlamaktadır. Bu durum bireyleri sürekli sevinçli ya da umutsuz kalmaktan korumaktadır (Diener ve diğerleri, 1999).

Özetle uyum kuramı olayların bireylere olumlu ya da olumsuz bazı duygular yaşattığını, ancak zaman içerisinde bu duygu yoğunluğunun azaldığını böylece bireylerin sürekli olumlu ya da sürekli olumsuz duygu yaşamadıklarını belirtmektedir.

#### **2.1.1.1.6. Yargı Kuramları (Judgment Theories)**

Yargı Kuramlarına göre, bireyin öznel iyi oluş düzeyi, bir takım standartlarla gerçek koşullar arasında yaptığı karşılaştırmaların sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Eğer, gerçek durum bireyin belirlemiş olduğu ölçütün üzerinde ise bireyin mutlu olduğu söylenecektir (Diener, 1984).

Bireyin kendini ne derece mutlu hissettiğine ilişkin bir yargıya varırken kullandığı ve bireyin iyi hissedişinin niteliğini belirleyen ölçütün ya da standardın ne olduğu konusunda farklı görüşler ileri sürülmektedir(Diener, 1984).

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı (Multiple Discrepancy Theory): Çok Yönlü Uyuşmazlık kuramı Michalos(1985) tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre bireyin mutluluğu çeşitli ölçütlere dayanarak yapılan karşılaştırmalara bağlıdır. Bireyler kendilerini istekler, ihtiyaçlar, amaçlar, geçmiş koşullar, diğerlerinin durumu gibi farklı standartlara dayanarak kıyaslamaktadırlar. Bireyin içinde bulunduğu andaki koşulları ile bu standartlar arasında fark yüksek olursa doyum düşük; fark düşük ise doyum yüksek olmaktadır(Michalos, 1985; Akt. Tuzgöl- Dost, 2005).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı (Social Comparison Theory): Bu kurama göre bireyler etraflarındaki insanları referans alıp mevcut durumlarını onların durumu ile karşılaştırarak öznel iyi oluş yargısına varmaktadırlar. Öznel iyi oluş düzeyi kişi seçtiği referans grup içerisinde kendisini diğerlerinden daha iyi görüyorsa artmakta, daha kötü görüyorsa azalmaktadır (Diener ve Diener, 2000).

Yargı kuramına göre bireyler kendi öznel iyi oluş düzeylerini kendi belirledikleri standartlardan yola çıkarak belirlemektedirler.

Genel olarak öznel iyi oluş kuramlarına bakılacak olursa; erek kuramı amaç, değerler ve ihtiyaçlar; etkinlik kuramı bireyin amacına ulaşmak için gerçekleştirdiği etkinlikler; akış kuramı bireyin kendi iç yaşamını denetlemesi; tabandan-tavana ve tavandan-tabana kuramları bireylerin yaşantıları ve bu yaşantıların bireylere verdiği haz; uyum kuramı bireyleri duygusal yoğunluğu; yargı kuramları bireyin kendini ne derece mutlu hissettiğine ilişkin bir yargıda bulunması üzerinde durmaktadır.

Kuramlara bakıldığında erek kuramının öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü bireyler bir takım amaçlar belirlerler ve u amaçlara ulaşmak bireylerin kendilerini yetkin algılamalarına, hedeflerine ulaştıkları için mutlu olmalarına, yeni hedefler belirlemek için motive olmalarına ve dolayısıyla yaşamdan doyum alarak daha fazla olumlu duygusal deneyim yaşamalarına katkıda bulunur. Bu da beraberinde öznel iyi oluşu getirir. Akış kuramına göre ise bireylerin amaçlarına ulaşmak için seçtikleri etkinlikler yetenekleri ile tutarlı olmalıdır ki kişi amaçlarına ulaşmak için yeni adımlar atsın ve başarılı olduğunu görerek mutlu olsun. Bu durumda sosyal yetkinlik beklentisi ve benlik saygısı değişkenlerinin öznel iyi oluşla ilişkisini bize göstermektedir. Çünkü bireyler başarabildiklerini gördükçe kendilerine güvenirler ve bu güven de onların öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesine katkıda bulunur.

### **2.1.1.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler**

#### **2.1.1.2.1. Cinsiyet**

Cinsiyet ve öznel iyi oluş ilişkisini incelemeyi amaçlayan araştırmalarda; öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık meydana getirdiğine ilişkin bir bulguya ulaşılamamıştır. Ancak, kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine rağmen, yaşamdan daha fazla haz aldıkları (Yetim,2001) ve erkeklere göre, daha fazla, daha sık ve daha yoğun olumlu duygular yaşadıkları belirlenmiştir (Seligman, 2002). Wood, Rhodes ve Whelan (1989), iyi oluşla ilgili yapılmış 93 çalışmanın meta analizini yaptıkları çalışmanın sonucunda kadınların erkeklere oranla mutluluk ve yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğunu ancak olumlu duygu durumu açısından bu farklılığın anlamlı

olmadığını bulmuşlardır. Çelik (2008), Saygın (2009), Şahin (2011), Şahin, Aydın, Sarı, Kaya, Pala (2012), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Cihangir-Çankaya öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada da öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Çevik (2010), lise öğrencileriyle yaptığı benzer bir çalışmada yine cinsiyetin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Tümkaya (2011), Gündoğdu, Yavuzer (2012) ise yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulgusuna ulaşmıştır.

#### **2.1.1.2.2. Yaş**

Mutluluğun yaş ile olan ilişkisinin gözden geçirildiği çalışmalara baktığımızda mutluluğun gençlere özgü bir durum olduğu ve insanların yaşlandıkça kendilerini daha az mutlu hissettikleri (Wilson, 1967) şeklindeki yaygın kanının günümüze gelindikçe yerini yaş değişkeni ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin bu kadar güçlü olmadığı fikrine bıraktığı görülmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Horley ve Lavery (1995), yaşları 14 ile 95 yaş arasında değişen 1,000 kişi ile yaptıkları bir çalışmada, 75 yaşından sonra yaşam kalitesinin küçük bir miktarda düşüş göstermesine rağmen 40 yaşından sonra yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve mutluluğun yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır. Diener ve Suh (1998) ise yaş ve öznel iyi oluşun üç bileşeni (olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, yaşam doyumu) arasındaki ilişkiyi 40 ülkeye ait uluslar arası bir yetişkin örnekleme üzerinde incelemişlerdir. Yaptıkları bu araştırmalar sonucunda, yalnızca olumlu duygulanımın yaş ile birlikte düşüş gösterdiği, gençlik yıllarından ilerleyen yaşlara doğru yaşam doyumunda küçük bir yükselme eğiliminin görüldüğü ve insanların yaşadıkları olumsuz duygulanımın düzeyinin yaş grupları arasında küçük bir değişim gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır.

Araştırmalar, yaşla birlikte görülen sağlık sorunları, fiziksel ve bilişsel yeteneklerdeki düşüşe rağmen bireylerin öznel iyi oluşlarında bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Diener ve diğerleri (1999) bu durumu "uyum sağlama" ile açıklamaktadır.

Yazarlara göre yaşla birlikte artan riskler, uyum sağlamalarının etkisiyle iyi oluşu düzenleyici bir etki yapmaktadır. Yaşla birlikte yaşamda bir takım şeylerin kötüye gideceği beklenen bir durumdur ve bireyler yaşlandıkça algılarını, amaç ve hedeflerini yeniden düzenleyerek yeni durumlarına uyum sağlamaktadırlar.

Özdemir (2012), yaş ve yaşam doyumu ve olumlu duygulanım arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Benzer olarak Eryılmaz ve Ercan (2011), Öznel iyi oluş puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşmışlardır.

### **2.1.1.2.3. Gelir**

Öznel iyi oluş üzerinde en fazla etkisi olduğu düşünülen ve bu nedenle öznel iyi oluş ile birlikte en çok çalışılan değişken gelirdir. Görece daha zengin ülkelerde yaşayan insanlar daha mutlu olduklarını belirtmektedirler; bu farka aynı ülkede yaşayan insanlar açısından bakıldığında ise gruplar arasındaki farkın bu derece belirgin olmadığı göze çarpmaktadır (Diener, 1984). Yoksulluğun yaşamı tehdit ettiği uluslarda, zenginlik iyilik duygusunun anlamlı bir belirleyicisidir. Ancak, hemen herkesin temel bir güvenlik ağına sahip olduğu daha zengin uluslarda, refahtaki artışının kişisel mutluluk üzerindeki etkisi oldukça azdır (Seligman, 2002).

Bireysel anlamda ele alındığında ise gelir artışının iyi oluşu daha az etkilediği görülmüştür. Bu durum gelir düzeyinin artışıyla isteklerin, amaçların ve yaşam standartlarının artması, beklentilerin farklılaşması ile açıklanmaktadır (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004). Daha zengin bireyler sahip oldukları yaşam amaçlarına ulaşma konusunda kendilerini destekleyecek daha fazla maddi kaynağa sahiptir ve bu nedenle daha mutlu oldukları ifade edilebilir. Öte yandan gelir artışı bireyin daha önceki yaşam düzeninin ve ilişkilerinin bozulmasına neden olduğu için de bireylerin mutluluk düzeylerinde düşüşe neden olan olumsuz bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Bu bulguya paralel olarak, Şahin (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, gelir ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki olmadığını bulmuştur.

#### 2.1.1.2.4. Fiziksel Sağlık

İyilik hali kavramı fiziksel ve ruhsal anlamda sağlıklı bir birey olmanın sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır ve yaşam doyumu ile güçlü bir ilişki içerisinde (Diener, 1984).

Annak (2005), hemodiyaliz hastası olan bireyler ile sağlıklı bireylerin, yaşam doyumu puanlarının psikolojik sorunu olan bireylerden anlamlı oranda yüksek olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte sağlıklı bireylerin yaşam doyumu puanlarının hemodiyaliz hastalarına ve psikolojik rahatsızlığı olan bireylere oranla anlamlı oranda daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Köker (1991), normal, sorunlu ve nörotik belirtisi olan 17-21 yaş aralığındaki ergenlerle yaşam doyumunu karşılaştırmalı olarak incelediği çalışmada normal gruptaki ergenlerin yaşam doyumlarının psikolojik problemleri olan ergenlerinkinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda ayrıca, yaşın yaşam doyumuna etkisi anlamlı bulunmazken, normal ve sorunlu gruplardaki kız ergenlerin yaşam doyumunun normal ve sorunlu gruplardaki erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Nörotik belirti gösteren erkeklerin yaşam doyumunun aynı gruptaki kızların yaşam doyumundan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte nörotik belirti gösteren erkek ergenlerin normal ve sorunlu gruplardaki erkeklere göre yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

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

#### **2.1.1.2.5. Eğitim**

Eğitim, birçok alanda etkisi olduğu düşünülen bir değişkendir ancak, bireylerin mutluluk ya da yaşam doyumları üzerinde çok önemli bir etkisi yoktur (Yavuz, 2006).

Eğitim bireylere amaçları doğrultusunda ilerleme sağlaması, çevresindeki değişikliklere kolayca uyum yapmalarına olanak vermesi, bireylerin gelir düzeyini arttırması, bireyin sosyal statüsünü arttırması gibi dolaylı faktörler aracılığıyla mutluluğu artırıcı rol oynamaktadır. Bununla birlikte eğitim, isteklerin ve beklentilerin artmasına neden olabilmektedir. Ayrıca aldıkları eğitim nedeni ile yeni, farklı değerlere yönelebilmekte; ancak bu değerler içinde yaşadıkları toplum tarafından kabul görmediğinde mutsuz olabilmektedirler. Dolayısıyla eğitim, gelir, statü, kültürel değerler, yaşam tercihleri gibi değişkenlerle beraber anlam kazanmakta ve eğitim bu değişkenler aracılığıyla öznel iyi olma üzerinde etkili olmaktadır (Yetim, 2001).

#### **2.1.1.2.6. Kişilik**

Öznel iyi oluş kavramına ilişkin literatür incelendiğinde kişiliğin öznel iyi oluşun en güçlü belirleyicilerinden biri olduğu görülmektedir. Kişiliğin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu gösteren pek çok araştırma mevcuttur (Diener ve diğ., 2003). Diener (1995), öznel iyi oluşun yaş, cinsiyet ve gelir gibi faktörlerle daha az ilişkiliyken, kendine güven, iyimserlik, içten denetimli olma ve dışadönüklük gibi kişilik özellikleriyle daha çok ilişkili olduğunu belirtmektedir.

DeNeve ve Cooper (1998) yaptıkları çalışmada, kişiliğin yaşam doyumunu ve mutluluğun güçlü bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Ramanaiah, Sharpe ve Byravan (1999), dayanıklı olan ve olmayan bireylerin psikopatolojilerini ve kişilik özelliklerini inceledikleri bir çalışmada, dayanıklı olan bireylerin daha dışadönük, daha açık ve öz disiplinli olduklarını ve nevrozizm alt ölçeğinden anlamlı düzeyde düşük puan aldıklarını bulmuşlardır.



Kişilik ve öznel iyi oluş ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda beş büyük kişilik özelliği (nevrotizm, dışadönüklük, açıklık, uyumluluk, öz disiplin) üzerinde durulmuştur. Bu beş kişilik özelliği içinde öznel iyi oluşla en çok ilişkili olduğu düşünülen kişilik özellikleri ise nevrotizm ve dışadönüklüktür (Diener ve diğerleri, 1999).

#### **2.1.1.2.7. Sosyal İlişki**

Diener ve Fujita (1995), aile desteği, yakın arkadaşlıklar gibi sosyal kaynakların ve bireyin sosyal ilişki kurmada kullandığı kişisel kaynakların öznel iyi oluşta önemli rol oynadığını belirtmektedirler. Bununla birlikte bireyin kişisel hedefleri onun kişisel kaynakları ve sosyal kaynakları ile uygun olduğunda yaşam doyumunun önemli belirleyicilerinden olacağı yine aynı çalışmada belirtilmektedir.

Yakınlık kurmak, sosyal ilişkilere güvenmek mutluluğu etkilemektedir. Mutlu olan ve olmayan insanların karşılaştırmalı olarak incelendiği çalışmalarda, mutlu olan bireylerin daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğu, aile desteği ve romantik ilişkileri daha yoğun yaşadıkları, sosyal bağlarının daha güçlü olduğu görülmüştür (Biswas-Diener, Diener, ve Tamir, 2004).

Sosyal psikologlar, bireyin sevme ve sevilme ihtiyacının karşılanması, takdir görebilmesi gibi gereksinimlerinin giderilmesi için ilişki kurmaya ihtiyacı olduğunu dile getirmektedirler (Güven, 2008). Mutlu kişilerin en önemli mutluluk kaynakları arkadaşlarına ve ailelerine bağlılıkları ve onlarla geçirdikleri zamandır. Bireylerin kişisel hedeflerinin kişisel kaynakları ve sosyal kaynakları ile uygun olması durumunda yaşam doyumları da yüksek olacaktır (Diener ve Seligman 2002). Diener, "hiçbir şey başkalarıyla ilişkiler, yakın insani bağlar ve sosyal destek kadar mutlu etmez" (Diener, 1984) der.

#### **2.1.1.2.8. Evlilik**

Evlilik, mutlulukla güçlü bir ilişki içindedir (Seligman, 2002) ve bireylerin en önemli sosyal destek kaynağı evlilik olarak görülmektedir (Yavuz, 2006). Diener ve diğerleri (2000), 42 ülkeden 169 kişi ile yaptıkları kültürlerarası karşılaştırmalı bir

çalışmada evli bireylerin boşanmışlara ve ayrı yaşayanlara oranla olumlu duygularının daha çok, olumsuz duygularının daha az ve öznel iyi oluşlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Annak (2005), yaptığı araştırmada bireylerin yaşam doyumu puanlarının bireylerin medeni durumuna göre farklılaştığını, evli bireylerin yaşam doyumu puanlarının bekar bireylerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Stack ve Eshleman (1998), 17 farklı milletten katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında 17 milletten 16' sında evlilik ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu, evli bireylerin evli olmayanlara oranla daha mutlu olduklarını, evliliğin mutluluk üzerindeki etkisinin cinsiyete göre değişmediğini bulmuş ve evliliğin bireylerin mutluluğuna olan etkisinin finansal destek, algılanan fiziksel sağlık ve duygusal destekle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

#### **2.1.1.2.9. Kültür**

Kişilik, adaptasyon, sosyal ilişkiler değişkenleri mutlulukla ilişkili olarak karşımıza çıkan evrensel faktörler olsa da son araştırmalar öznel iyi oluşun kültürden kültüre ve kişiden kişiye farklılaşmakta olduğunu göstermektedir(Yavuz,2006).

Toplumlar kültürel açıdan bireyci ve toplumcu kültürler olarak iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Toplumcu kültürler sosyal rolleri yerine getirmeyi ve topluma uyumu vurgularken, bireyci kültürler, hazzı ve bireysel deneyimleri teşvik etmektedir (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004). Araştırmalar bireyci kültürlerin öznel iyi oluş düzeylerinin toplumcu kültürlerden daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Diener, Diener ve Diener (1995), 55 milletten toplam 120,000 kişinin katılımı ile yaptıkları bir çalışmada, bireyciliğin öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır ( $r=.77$ ). Öznel iyi oluşta görülen bu farklılığın nedenini, bireyci kültürde yetişen bir bireyin yaşamdaki nihai amacının mutluluğa ulaşmak olması, toplumcu kültürde yetişen bireylerin ise mutluluğa ulaşma konusunda daha esnek olmaları ile açıklamaktadır.

Yazarlar, bir araştırmalarında toplumcu bir kültüre sahip olan Çinlilerin bireyci kültürden olan Amerikalılara göre mutluluğu daha az düşündüklerini ve mutluluğa daha az önem verdiklerini bulmuşlardır (Diener ve diğerleri, 1995).

#### **2.1.1.2.10. Din**

Bireylerin dine verdikleri önem, dinsel kader anlayışı ve dinin gereklerini yerine getirme bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Dinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi olmayı olumlu etkilemektedir (Diener ve Diğ., 1999).

Bireylerin znel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olan pek çok faktör bulunmaktadır. Cinsiyet, yaş, gelir, fiziksel sağlık, eğitim, kişilik, sosyal ilişki, evlilik, kültür ve din öznel iyi oluşla ilişkili değişkenlerdir. Bu araştırmada öznel iyi oluş üzerinde etkisi olan yaş değişkeni dikkate alınmış ve ergenler ile çalışılmıştır. Ayrıca sosyal ilişki ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki dikkate alınarak ergenlerin sosyal yetkinlik beklentilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordama gücü de araştırmada ele alınmıştır. Bununla birlikte duyguları ifade etmenin, bireyin yaşadığı olumsuz duyguları azaltacağı düşüncesiyle duyguları ifade etme eğilimi değişkeni çalışmaya dahil edilmiştir.

#### **2.1.2. Benlik Saygısı İle İlgili Kavramsal Açıklamalar**

Psikoloji bilimi içinde benlik kavramının ele alınışı William James'in The Principles of Psychology (1952/1891) adlı eserine dayanmaktadır. James bu eserinde, benliğin "bilen benlik (self as knower)" ve "bilinen benlik (self as known)" olarak iki boyutta düşünülmesi gerektiğini, bilimin konusunun ise bilinen benlik olmasının zorunlu olduğunu belirtmektedir. Çünkü, bilen benlik zne (I) bilinen benlik ise nesnedir (me ). Konu, bilginin nesnesi olduğuna göre benlik bilme konu edildiğinde "nesne" durumuna düşmektedir. Dolayısıyla psikolojinin bilinen konusu benliktir (Bacanlı, 2004). Benlik, bireyin kendisini başkalarının davranışlarının hedefi ve diğerlerini kendi davranışlarının hedefi olarak görmesiyle oluşur (Temel ve Aksoy, 2001).

Benlik kavramı ise kişinin kendisi ile ilgili algılarının, yüklemelerinin, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili amaçlarının ve sosyal rollerinin zihinde temsil edilişi olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2005). Öner (1985)'e göre ise benlik kavramı, benliği tanımlayan ancak değerlendirmeyen bir kavram olarak tanımlanır. Benlik saygısı ise benlik kavramını değerlendiren benlikten duyulan tatmini anlatan bir kavramdır.

Benlik ve benlik kavramı tanımlarından yola çıkarsak; benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olarak tanımlanabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2001).

Rosenberg (1967)'e göre bireyler bütün nesnelere karşı bir tutuma sahip oldukları gibi kendi benliklerine karşı da bir tutuma sahiptirler. Kişinin kendisine karşı olumlu ve olumsuz tutumlarının toplamından oluşan benlik saygısı sosyal yeterlilik, kişisel değer ve beden algısının bileşiminden oluşmaktadır. Bu özellikler her birey için farklı öneme sahiptir. Benlik hakkında bir yargıya varmak için kişinin özelliklerini gerçekte nasıl değerlendirdiğini belirlemek gerekir (Akt., Aksaray, 2003).

Rosenberg (1965)'e göre ergenlik döneminde genç, kendinin nasıl biri olduğu, neye benzediği, kendisi hakkında neler hissettiği sorularıyla yoğun bir biçimde meşgul olmaktadır. Bunlara yanıt ararken de benlik algılarını kullanır. İçsel faktörlerin yanı sıra çevresel faktörlerin de etkisiyle gelişen benlik imgeleri (self image) ergenin kendi kendisine yaklaşım biçimlerinin belirlenmesinde rol oynar. Bu yaklaşım biçiminin yönü, yani kendini değerli ya da değersiz görmesi, benlik saygısını belirler. Benlik saygısı ergenin ilerideki yaşamında düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını belirleyen öznel yaşamının, bir başka deyişle kimliğinin çekirdeğini oluşturur. Rosenberg (1965) bu anlamda bütüncül bir benlik saygısı görüşüne sahiptir. Yani benlik saygısı tek boyutlu olmaktan çok bileşenlere sahiptir; bunlar sosyal yeterlilik, kişisel değer, görünüş hissidir. Kişinin kendisini değerlendirirken olumlu bir tutum takınmasının, yüksek benlik saygısına sahip olmasını da beraberinde getireceğini vurgulamaktadır.

Chrzanowski (1981) benlik saygısının bireyin kendi yetenek ve güçlerini doğru bir şekilde değerlendirmesinin geçerli bir yansıması olduğunu, benlik saygısının yapısında kişisel onur, kişinin özünü kabullenmesi ve kabul edilirlilik duygusu gibi temel insani değerlerin bulunduğunu belirtmektedir. Önemli bir başka konunun da bireyin kişisel gereksinimlerinin farkında olması ve bunları tatmin etmenin özgürlüğüne sahip olması olduğunu ileri sürmektedir. Chrzanowski'ye göre zeka, görünüm, beden yapısı gibi kişinin doğal özellikleri benlik saygısını yaratan niteliklerdir. Yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve çevresel faktörler de bu kavramın yapılanmasında rol oynamaktadır.

Steinberg (2007)'e göre benlik saygısı bireylerin kendilerine yönelik duygular geliştirme biçimi olarak tanımlanmıştır. Eğer kişi ulaşmak istediği hedefe yakınsa yüksek benlik saygısı vardır. Kişinin gerçek ve ideal benliği arasındaki ilişki önemlidir. Çünkü ideal benliğe ulaşmada yaşanılacak olası bir başarısızlık ciddi boyutlardaki olumsuz sonuçlara neden olabilir. Düşük benlik saygısı beslenme bozuklukları, kaygı, depresyon ve ergenlerde çete üyeliği gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir. Benlik saygısının duygusal, bilişsel, toplumsal ve bedensel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarma, beğenilir olma, kabul görme, sevilme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir. "Ben kimim?" sorusunu yanıtlayan bir kişi beceriklilik ve güven duygusu bütünleşmiş, psikolojik olarak uyumlu bir kişilik geliştirmenin yanı sıra bedeni, kişiliği, ahlakı, toplumsal yararı hakkında olumlu algılar geliştirme eğiliminde olabilmektedir (Gander ve Gardiner, 2004; Yörükoğlu, 2000).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bir birey kendini olduğu gibi görür. Gördüğü gibi kabullenir ve kendine güvenir, kendini değerli, saygıya ve kabul edilmeye değer hisseder ve yaşamdaki sorunlarla başa çıkabileceğine güvenir. Kendisi ve yetenekleri hakkında olumlu ve gerçekçi bir yaklaşıma sahiptir. Olaylar kötü gittiğinde, kendisini hatalarıyla birlikte

kabullenebilir ve kendisini değerli hisseder. Kendi kontrol duygusunu hisseder ve başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olur. Değişiklik yapmaya ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğunun farkına vararak, hatalarını kabul eder ve başkalarını suçlamaktan kaçınır. Olumlu bir ruh haline sahip olan bireyin kişisel mutluluğunun kaynaklarından biri ve belki de en önemlisi benlik saygısıdır (Öner, 1985; Yavuzer, 2003).

Benlik saygısı yüksek olan bireyler kişilerarası ilişkilerde daha toleranslıdırlar, daha bağımsız davranabilirler, yaşamı daha anlamlı bulurlar, daha iyi öğrencilerdir, daha az kaygılı ve daha az depresiftirler, iş yaşamında bağımsızlığa değer veren, yarışmaya açık ve başarılı olmayı isteyen kişilerdir. Ayrıca bu bireylerin fiziksel sağlıkları daha iyidir, grup etkileşimleri daha fazladır (Yavuzer, 1993).

Benlik saygıları düşük olan bireyler, kendilerini pek önemli olmayan, sevebilir özelliklerden yoksun, kendilerine güvenemeyen kişiler olarak görme eğilimindedirler, yeteneklerinden kuşku duyar ve kendileri hakkında gerçekçi olmayan beklentileri vardır. Kendi değerleri hakkındaki fikirleri, diğer insanların görüşlerinden fazlasıyla etkilenir ve kendisini acımasızca eleştirir (Temel ve Aksoy, 2001; Aslan, 2006). Bu kişiler hedef belirlemede ve problem çözmede güçlük çekebilmektedirler (Plumber, 2001). Bir insan ne kadar benlik tasarımına uygun davranabilirse, kendini o kadar rahat hisseder, ideal benliğine ne kadar ters düşen yaşantıların etkisinde kalırsa, o kadar huzuru kaçar ve kaygılanır (Aydoğan, 2008).

### **2.1.3. Duyguları İfade Etme Eğilimi İle İlgili Kavramsal Açıklamalar**

Goleman (1999), duyguyu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamıştır. Dökmen (2000)'e göre ise duygu, kişinin belirli bir anda algıladıkları, hissettikleri, onun fenomenal alan içindeki istekler, heyecan uyandıran iç yaşantılardır.

Bir bilim olarak psikoloji insan davranışlarını anlamayı ve açıklamayı kendine amaç edinmiştir. Duygular da düşünce ve davranışlar kadar psikoloji biliminin üzerinde en çok

durduğu konulardan biridir (Kuzucu, 2006). Bugün sahip olduğumuz tüm duygular, organlar gibi belirli işlevlere sahiptir ve bu nedenle de evrim süreci boyunca varlığını sürdürerek günümüze ulaşmıştır. Duygularımızın genel işlevi, doğaya ve topluma uyum sağlamaktır (Dökmen, 2000). Diğer yandan duyguların ihtiyaç ve güdülerle de sıkı bir ilişkisi vardır. Temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanamaması çeşitli duyguların doğmasına yol açar. Sevgi, nefret, korku, ümit, sevinç, keder, neşe, kuşku ve sıkıntı günlük konuşmalarda sık kullanılan sözcüklerdir. Bu türlü yaşantılar duygusal yaşam deneyimi altında toplanır (Ergin, 2000). Bazı kuramcılar bazı duygu kümelerinin varlığından söz etmektedir. Goleman (1999), temel duyguları ve onların alt boyutlarını, aşağıdaki gibi açıklamıştır:

Öfke: Hiddet, hakaret, içerleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık ve belki de en uç noktada patolojik nefret ve şiddet.<sup>7</sup>

Üzüntü: Acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk, ve patolojik olduğunda şiddetli depresyon.

Korku: Kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, uyanıklık, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet; patolojik olduğunda ise fobi veya panik.

Zevk: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, hoşnutluk, aşırı zindelik, kapris ve en uç noktada mani.

Sevgi: Kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşırı tutkunluk, muhabbet.

Şaşkınlık: Şok, hayret, afallama, merak.

İğrenme: Hor görme, aşağılama, küçümseme, tikslenme, nefret etme, hoşlanmama, itici bulma.

Utanc: Suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, çile ve nedamet.

Kuvvetli duygular bedenimizde belirgin değişiklikleri (fizyolojik belirtiler) beraberinde getirir. (Goleman,1996). Bedenimizde meydana gelen bu değişimler de sözsüz mesajları oluşturur. Kişilerarası iletişimde sözlü ve sözsüz mesajlar aynı anda kullanılır. Birey duygularını hem sözlü hem de sözsüz olarak ifade edebilir. Ancak mesaj alış verişinin küçük bir bölümünü sözlü mesajlar oluşturur. Yüz ifadeleri, el kol hareketleri, beden konumları ve sesin yükselip alçalmasıyla gönderilen sözsüz mesajlar, iletişimde kullanılan

mesajların daha büyük bir bölümünü kapsar ve bireyin gerçek duygularını daha iyi yansıtır (Cüceloğlu, 1999).

Duygular günlük yaşamımız içerisinde bedensel tepkilerimizle, yüz ifadelerimizle ya da sözel ifadelerimizle açığa vurulsa da zaman zaman bu duyguları kontrol altında tutmak isteriz. Duyguların uzun süre kontrol altında tutulması, bunların bir süre sonra çarpıtılmış biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Öte yandan duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması kişi ve toplum için en sağlıklı yoldur (Köknel, 1997). Duygular sözel olarak ifade edilsin yada edilmesin, kişinin bulunduğu ortama gösterdiği tepki biçimini etkiler (Eisenberg ve Delaney, 1993).

Duygusal ifade, duygu varlığını göstermek için başka birine doğru yapılan hareket ve seslerdir. Bu hareket ya da sesler, iletişimsel bilgiyi iletebilme oranında ifadeseldir. Yüzümüz, bir dizi hareketi ustaca nakledebildiği için en önemli duygusal ifade kanallarından birisidir. Yüz ifadesi bireyin hangi duygu içinde olduğunu büyük oranda gösterir (Dönmez, 2007). Duygu paylaşımı genellikle iki ya da daha fazla kişi arasında geçen bir eylem olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendisinde duyguyu meydana getiren olaylar ve kendisinde ortaya çıkan duyguları diğer kişi ya da kişilere açık bir şekilde ifade etmesi olarak tanımlanabilir. (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998). Duyguların paylaşılması günlük yaşamda daha çok aileyle, arkadaşlarla ve yakın çevreyle olmaktadır (Schimidt ve Conelius, 1987). Kişi yaşadığı duygusal olayları paylaşabilmek için sosyal olarak kullanılan bir dille duygularını ifade etmelidir. Kişi bunu iki yolla yapabilir. Bunlardan ilki duyguların sözel olarak ifade edilmesi, ikincisi de duygunun şiir, müzik, resim gibi dolaylı yollardan ifadesini içerir (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998). Duyguların ifadesi, karşı tarafın durumu daha iyi anlayabilmesine, kendisini karşısındakinin yerine koyabilmesine ve davranışını onun için değiştirmek istemesine yol açar (Beck, 2001).

Duyguların anlaşılması ve paylaşılması kişileri mutlu kılar. Bastırılması yerine ifade yollarının bulunması kişilerin duygularından haberdar olmalarını sağlar. Heyecan ve kaygı içinde yaşayan kişi bu duygularını ifade edecek ve rahatlayacak fırsatlar bulamadığı takdirde,



psikosomatik bazı sorunlar yaşayabilir (Dönmez, 2007). Bu açıdan bakıldığında insanların yaşadıkları bir duygunun ardından bir kaç gün boyunca %80-90 oranında bu duyguyla ilgili konuşmaktadırlar. (Rime, Mesquita, Philippot ve Boca, 1991). Paylaşılan kişiler değişse de, insanlar her yaşta duyguları paylaşma isteği duymaktadır (Kuzucu, 2006).

Duyguların paylaşılmasının altındaki motivasyona bakacak olursak; bazı insanlar tavsiye ya da güvence almak için duygularını paylaştığını ifade ederken, bazıları da arkadaşlarıyla olan ilişkilerini güçlendirmek için duygularını paylaştıklarını bildirmektedir (Schmidt ve Conelius, 1987). Rime ve Zech (2001)'e göre, insanlar duygusal yaşantılarının yükünü hafifletmek için duygularını paylaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle duygular hakkında konuşmak terapotik bir süreç olarak görülmektedir. Son yirmi yıl duyguları ifade etmenin iyi oluş ve sağlıkla ilişkisiyle ilgili bilimsel bir ilgi ortaya çıkmıştır. Bu ilgi Pennebaker ve arkadaşlarının duyguları ifade etmenin travma üzerindeki etkilerine dair deneysel çalışmalarıyla başlamıştır (Zech, Rime ve Nils, 2003). Duyguları ifade etmekten kaynaklanan öznel iyi oluş sadece kendini daha iyi hissetmekle ilgili değildir, aynı zamanda bilişsel (daha iyi anlamayı ve akıldan geçenleri sıraya koymayı sağlayarak) ve kişiler arası yararı da vardır (Zech, 1998).

#### **2.1.4. Sosyal Yetkinlik Beklentisi İle İlgili Kavramsal Açıklamalar**

Bandura (1997)'ya göre yetkinlik, kişisel, sosyal ve davranışsal becerilerin organize edilerek çeşitli amaçlarda kullanımının sağlanmasında ve farklı davranış şekillerine dönüştürülmesinde başvurulan üretici bir kapasitedir. Yetkinlik, bir bireyin, bir davranış yapıp yapamayacağını, davranışı başarılı bir biçimde tamamlayabilmek için ne kadar çaba harcayacağını ve karşılaştığı engeller karşısında ne kadar ısrarcı olabileceğini etkilemektedir (Kıran-Esen ve Çelikkaleli, 2008).

Bandura'ya (1977) göre yetkinlik beklentisi, bireyin bir işi yapabileceğine dair inancıdır (Akt. Bilgin, 2009). Sheldon'a (1995) göre de yetkinlik beklentisi inancı, bireyin düşünce ve duygularına yön vermektedir. Yetkinlik beklentisi bireyin diğerleriyle kurduğu

ilişki yoluyla kazanılır. Bireyin yaşamın ilk yıllarında çevresiyle kurduğu ilişkilerde algıladığı düşünceler ve bilgiler ileriki yaşantılarında kişilerarası ilişkilerini etkilemektedir (Di Tomasso, -Brannen-Mc Nulty, Ross ve Burges, 2002). Ayrıca, bireyin yaşamının ilk yıllarda edindiği olumlu yaşantıların sonucu oluşan yetkinlik beklentisi algısı ergenlikte ve yetişkinlikteki kişilerarası ilişkileri kolaylaştırıcı bir etki yapmaktadır (Rice, FitzGerald, Whaley ve Gibbs 1995). Yetkinlik beklentisinin, bireyin sağlıklı olarak eğitim almasında ayrı bir önemi vardır ve davranış değişikliğini başlatma ve sürdürmedeki rolü büyüktür (Bilgin, 1996). Yetkinlik beklentisi genel bir kavramdır ve her bir davranış için ayrı ayrı yetkinlik beklentisinden bahsedilebilir. Örneğin sosyal yetkinlik, akademik yetkinlik, vb. gibi.

Sosyal yetkinlik beklentisi yetkinlik beklentisinin en önemli boyutlarından birisidir ve bireyin toplumsal ilişkilerde sergilediği davranışları önemli ölçüde etkilemektedir (Çakıcı, 2010).

Güçlü bir yetkinlik inancı, kişinin girdiği işlerden başarı ile çıkmasına ve kişisel iyilik haline birçok yönden katkıda bulunur (Bandura, 1994).

Bandura (1977)' ya göre, bireyin kendini yetkin görmesi, birbiriyle etkileşim halinde olan başlıca dört yoldan oluşur:

1. Doğrudan Yaşantılar: Bireyin doğrudan kendi yaptığı başarılı ya da başarısız etkinlikler sonucunda elde ettiği performans deneyimleridir. Geçmişte yaşanan başarılı performanslar, yetkinlik beklentisinin düzeyini artırır.

2. Dolaylı yaşantılar: Bireyin kendine benzer başka kişilerin başarılı ya da başarısız etkinlikleri, bireyin aynı etkinlikleri kendinin de başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin yargısını güçlendirir. Model izleyerek elde edilen yetkinlik beklentisi, başarılı performanslara göre daha zayıftır ve olumsuz yaşantıdan daha kolay etkilenme eğilimindedir.

3. Sözel ikna: Bireyin başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin teşvikler, nasihatler ve öğütleri kapsar.

4. Duygusal uyarılma; performans anında bireyin yaşadığı kaygı, sinirlenme ya da heyecanlanma gibi duygusal tepkilerdir. Özellikle engellenme ve başarısızlık konusunda yüksek yetkinlik beklentisine sahip bireylerin daha az kaygı yaşadıkları ve karşılaştıkları engellerin ve başarısızlıkların nedenini eksik çabaya bağladıkları belirtilmektedir. Yüksek kaygı performansı düşürdüğünden, yetkinlik beklentisini de olumsuz yönde etkilemektedir. İsteklilik ve heyecan ise kişiye başarıma azmi ve üstünlük duygusu sağlamaktadır. Doğal olarak bir işi yapamayacağına inanan kişinin kaygı düzeyi de artacaktır. Kaygı düzeyi yetersizlik duygusuna bağlı olarak artmaktadır.

Bandura (1977) yetkinlik beklentisinin farklı kaynakları olduğu gibi farklı boyutları da olduğunu belirtmiştir ve bu üç boyutu şu şekilde tanımlamıştır:

Düzyey; bireyin performans göstereceği davranışın veya görevin zorluk derecesidir (Bandura, 1977). Bireyin başaracağına inandığı işin güçlük derecesini göstermektedir. Bir kimse ne derece zor bir işi başaracağına inanıyorsa o konuda yetkinlik beklenti düzeyinin o derece yüksek olduğu söylenebilir (Kuzgun, 2000).

Genelleme; yetkinlik beklentisinin farklı olay ve durumlara genellenebilmesidir (Bandura, 1977). Genelleme bir kimsenin kendini yetkin gördüğü durumların çeşitliliğini gösterir (Kuzgun, 2000).

Dayanıklılık; bireyin gerçekleştireceği performansa ilişkin inancıdır (Bandura, 1977). Bir kimsenin engelleyici, caydırıcı koşullara karşın davranışı sürdürmeye devam etmesidir. Yetkinlik beklentisi düşük olan bireyler olumsuz yaşantılarla karşılaşınca davranışlarını değiştirmekte, güçlü olan bireyler ise sebat ve ısrar etmektedirler (Kuzgun, 2000).

Yetkinlik beklentisinin bireyin performansını da etkileyen bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçme süreçleri vardır. Bu süreçler şu şekilde tanımlanabilir:

1. Bilişsel Süreçler: Yüksek yetkinlik beklentisine sahip olan kişiler zihinlerinde başarılı senaryolar, hayaller üretirler. Düşük yetkinlik beklentisine sahip olanlar ise başarısız senaryo ve hayaller üretir. Bireylerdeki bu yetersizlik düşüncesi performansı da olumsuz etkiler ve zihinlerinde başarısızlık senaryoları kuran kişilerin performansları bu tür senaryo ve hayaller kurmayanlara göre daha düşük olur (Bandura, 1995).

2. Motivasyonel Süreçler: Bireyler kendilerini motive ederler, kapasiteleri hakkında inançlar geliştirirler. Başarısızlık ve engellerle karşılaştıklarında yeteneklerine dair inançları düşük olan insanlar çabalamayı bırakır, yeteneklerine dair inançları güçlü olanlar ise hemen vazgeçmez, ısrar eder ve başarılı performans gösterir. (Bandura, 1995).

3. Duyuşsal Süreçler: İnsanların yetenekleriyle ilgili inançları, motivasyon seviyelerini etkilediği gibi tehdit edici durumlarda yaşadıkları kaygı, stres ve depresyonu da etkilemektedir. Aslında insanlar, endişeyle kuşatıldıkları için değil, riskli olarak nitelendirdikleri ortamlarla başa çıkmada yetersiz olacaklarını düşündükleri için tehdit edici ortamlardan ve aktivitelerden potansiyel olarak kaçınırlar. Engelleri aşabileceğine inanan insanlar, inanmayanlara göre daha az kaygı yaşarlar ve başarılı olacaklarına dair düşünceler geliştirerek eyleme geçerler (Bandura, 1993).

4. Seçme Süreçleri: Bireyler kapasitelerinin üstünde olduğunu düşündükleri aktiviteleri yapmaktan kaçınır. Yetkinlik beklentisi düşük olan kişiler kapasitelerinin altında davranışları seçer ve kapasitelerini tam olarak kullanmazlar (Bandura, 1995).

Yetkinlik beklentisi ile ilgili yapılan ayrıntılı tanımların ardından araştırmada ele alınan asıl değişken olan sosyal yetkinlik beklentisi kavramına değinecek olursak; sosyal yetkinlik beklentisi, bireyin sosyal bir ilişkiye geçmeden önce bu ilişkiyi kurabileceğine dair inancı olarak tarif edilmektedir ve sosyal yetkinlik beklentisi bireyin kendisini sosyal ilişkilerde başarılı olarak değerlendirmesine yardım eder (Connoly, 1989).

Sosyal yetkinlik beklentisi inancının gelişmesinde, bireyin yetkin davranışlarda bulunması ve bunun başka insanlar tarafından yetkin davranış olduğunun geribildirimi gereklidir (Bandura1997).

Bireylerin sosyal yetkinlik beklentileri, aile ve arkadaş ilişkileri, ders çalışma becerileri, akademik başarı gibi birçok davranış üzerinde etkili olmaktadır. Bireyin kendisini sosyal yönden pasif olarak yorumlaması beraberinde bireyin davranışlarında pasiflik, ders çalışmada düzensizlik, plansızlık, motivasyon düşüklüğü, akademik performansta azalma, sosyal ilişkilerde sınırlılık ve yetersizlik gibi belirtiler ortaya çıkarabilir. Buna karşılık bireyin kendisini sosyal açıdan yetkin bir birey olarak yorumlar ve algılsa, etkileşimlerinde daha istikrarlı olur ve uygun yönlendiricilerle daha verimli sonuçlar alabilir (Bilgin, 1996).

Sosyal yetkinlik beklentisi ergenlerin ruh sağlığında da önemli bir yere sahiptir. Ergen için sosyal olmak; çevresi tarafından birey olarak kabul edilmeyi ve birlikte olmaktan hoşlanılmayı içerir Sosyal etkinliklere katılmak, kendisini arkadaş gruplarının bir parçası olarak görmek, ergenin sosyal gelişimi için gerekli unsurlardır (Akkapulu, 2005).

## 2.2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

### 2.2.1. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılmış bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Coopersmith (1967); Branden (1987) (Akt: Street ve Isaacs, 1998), üniversite öğrencileriyle yaptığı klinik ve deneysel çalışmaları sonucunda benlik saygısı yüksek olan bireylerin düşük benlik saygısına sahip bireylere göre daha mutlu ve yaşam amaçlarına ulaşmada daha etkin yaşamdaki güçlüklerle daha iyi baş edebilen, daha yaratıcı, isteklerini yerine getirmede daha başarılı ve güçlü ilişkilere sahip olduklarını saptamıştır.

Pennebaker ve O'Heeron, (1984) eşlerini kaybetmiş kişilerin günlük yaşamda duygularını paylaşımlarının sağlıkları üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada, duygularını paylaşan kişilerin daha az sağlık problemleri yaşadıklarını belirlemiştir.

Jamner ve ark. (1988), duyguları ifade etme ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçladıkları çalışmada psikolojik sıkıntının duyguları ifade etmemeye ilişkili olarak arttığını, ancak duyguları ifade etmenin psikolojik sıkıntı üzerinde hiçbir etkisi olmadığını bulmuşlardır.

Argyle ve Lou (1990) 69 kişinin katılımıyla gerçekleştirdikleri boylamsal çalışma sonucunda kendine güven ve mutluluk arasında bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu sonuca göre sosyal yeterliliğin mutluluğa yol açan bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ehrenberg, Cox ve Kopman (1991), ergenlerle yaptıkları araştırmada akademik, genel, fiziksel ve sosyal yetkinlik inanç düzeyleri ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, yetkinlik inançlarının hem kız hem de erkek ergenlerin yaşadıkları depresyonun en önemli yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yetkinlik inançları ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve

yetkinlik inanç düzeylerine göre depresyon puanlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Diener ve Diener (1995), araştırmalarında benlik saygısı, yaşam doyumu ve yaşam doyumun özel alanlarını (arkadaş, aile ve mali durum) 31 ülkeden toplam 13.118 yükseköğretim öğrencisi üzerinde incelemiştir. Araştırmacılar kültürel farklar arasındaki bireycilik ve geliri içeren toplumsal boyutları da incelemiştir. Ulusal düzeyde, bireysellik ile çok çeşitlilik (heterojenlik) ve sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bireysellik düzeyinde, benlik saygısı ve yaşam doyumu ilişkili tüm örneklem için aralarında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki ancak; toplumun bireyseller tarafından yönetildiğinde olmuştur. Maddi durum, arkadaş ve aile doyumunu ile yaşam doyumunu ve benlik saygısı ülkeler açısından farklılık göstermiştir. Mali duruma ilişkin doyum, daha yoksul ülkelerde yaşam doyumunu ile çok güçlü bir ilişki içerisindedir. Yaşam doyumunu ve benlik saygısının ayırt edilebilir yapılar oldukları açıkça görülmüştür. Maddi duruma ilişkin doyum hariç, doyum sınıflandırmaları, hafif ve oldukça olumlu arasında çeşitlilik göstermişlerdir. Yine bulgulara göre, benlik saygısı ile maddi duruma ilişkin doyum arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Zech (1998) yaptığı deneysel çalışmada, deney grubunda yer alan ve duygusal konularda konuşan katılımcıların böyle bir çalışmaya katılmaktan yarar gördüklerini, kontrol grubundakilere (önemsiz konularda konuşan ve hiç konuşmayan) oranla çalışma boyunca kendilerini daha rahat ve iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte duyguları sözel olarak ifade etmek sonraki duygusal iyileşmeyle, orta ve uzun dönemli öznel iyi oluş ile ilişkili bulunmamıştır.

Ashby ve Kottman (2000), kişilik öncelikleri ile duygu, depresyon, yetkinlik inancı ve yakın arkadaşlıklar kurmaktan korkma arasındaki ilişkiyi ergenlerle çalışarak incelemiştir. Buna göre başarı önceliği olan katılımcıların yüksek sosyal yetkinlik inancına sahip oldukları ve sosyal ve genel yetkinlik inancı ile depresyon ve yakın arkadaşlıklar kurmaktan korkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Compton (2000), 347 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında anlamlılık ölçümleri, benlik saygısı, iç kontrol odağı, olumlu sosyal ilişkiler ve iyimserliğin öznel iyi oluşu yordama gücünü belirlemek amacıyla yaptığı araştırma sonucunda anlamlılığın kişilik değişkenleri ve öznel iyi olma arasında önemli bir arabulucu olduğu bulunmuştur.

Muris, Schmidt, Lambrichs, Meesters (2001), yetkinlik inancının depresyonun ortaya çıkmasında önemli bir değişken olduğunu, depresyon ile yetkinlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve yetkinlik inancının depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasında aracı bir değişken olarak rol oynadığını ortaya koymuşlardır.

Ullman ve Tatar (2001), araştırmalarında psikolojik uyum içinde olan, göç etmiş ergenlerin, benlik kavramı, benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerini incelemişler ve göç etmemiş ergenler ile göç etmiş ergenler arasında bahsedilen ölçümler açısından karşılaştırma yapmışlardır. Araştırmanın örneklemini, Eski Sovyetler Birliği'nden İsrail'e göç etmiş 119 ergen ile İsrail'de yaşayan, göç etmemiş ilköğretim ikinci kademeye devam eden 135 ergen oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, göç etmiş ergenler, göç etmemiş ergenlerden daha düşük düzeyde yaşam doyumu göstermişlerdir ve benlik kavramları ve onların başkaları tarafından nasıl algılandıklarına ilişkin görüşleri açısından göç etmemiş ergenlere göre daha düşük uyum göstermişlerdir. Yine diğer bir bulguya göre her iki grup arasında genel benlik saygısı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İsrail'e göç etmiş ergenler arasında, İsrail'de kalma uzunluğu ile yaşam doyumu arasında ilişki tespit edilmiştir. Yine, benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Stroebe ve arkadaşları (2002) hayatlarını kaybeden kişilerin yakınlarının onların ölümünden sonra yeniden yaşama uyum sağlamalarında duyguları paylaşmanın kolaylaştırıcı rolü olup olmadığını incelemeyi amaçladığı çalışmada duyguları paylaşmanın yaşamlarını yitiren kişilerin yakınlarının uyumlarını kolaylaştırdığına dair herhangi bir kanıt bulamamıştır.



Saltzman ve Holahan (2002), algılanan sosyal destek, psikolojik iyi olma hali yetkinlik inancı ve uyum göstermeye yönelik başatme stratejilerinin ilişkili olup olmadığını incelemek amacıyla lise öğrencileriyle yaptıkları araştırmanın sonucunda, depresyon belirtilerinin yetkinlik inancı ve uyuma yönelik başatme stratejileri ile hem doğrudan hem de dolaylı olarak negatif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Schimmack ve Diener (2003) öznel iyi oluşun yordayıcısı olarak benlik saygısının belirgin ve kapalı ölçümlerinin güvenilirliği üzerine Illinois Üniversitesindeki 141 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada sömestir başında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin açık adı görölerek değerlendirme yapmışlar ve açık olarak ölçülen benlik saygısının öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak elde edilen sonuçların abartılı olduğu düşüncesi ile ilk ölçümden sonra ruh hali ve mevcut diğer etkenlerin etkisinden kaçınmak amacıyla farklı bir oturumda da benlik saygısı ölçeğinin adı açık olarak yazılmadan sadece baş harfleri belirtilerek bir ölçüm daha yapmışlardır. Bu ölçümden elde edilen sonuç ise benlik saygısının öznel iyi oluşun herhangi bir ölçümü ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı yönündedir.

Tong ve Song (2004), genel yetkinlik beklentisi ve öznel iyi oluşun birbirleriyle ilişkilerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışma kapsamında 102 alt sosyoekonomik düzeyden ve 164 orta sosyoekonomik düzeyden ergene genel yetkinlik beklentisi ölçeği, öznel iyi oluş ölçeği, yaşam doyumu ve olumlu-olumsuz duygulanım ölçeği uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrenciler diğer akranlarına göre anlamlı derecede daha düşük genel yetkinlik beklentisi ve öznel iyi oluş düzeyine sahiptirler. Araştırma sonucunda öznel iyi oluş ve yetkinlik beklentisi puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Daha yüksek genel yetkinlik beklentisi düzeyine sahip olan öğrencilerin daha yüksek öznel iyi oluş puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin genel yetkinlik beklentisi düzeyleri ile olumlu-olumsuz duygulanım, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırma bulguları göstermektedir ki sosyoekonomik düzey yetkinlik beklentisi ve öznel iyi oluş

üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Genel yetkinlik beklentisi ve öznel iyi oluş birbirleriyle ilişkilidir.

Kashdan ve Roberts (2004) sosyal kaygı, sosyal yetkinlik beklentisi, pozitif ve negatif duygular arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 9 ve 10. sınıf öğrencileri ile yaptıkları çalışmada sosyal kaygısı yüksek olan öğrencilerin negatif duygularının daha fazla ve sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Wei, Russell ve Zakalik (2005), bağlanma stilleri, sosyal yetkinlik inancı, kendini açma, yalnızlık ve depresyon düzeylerini inceledikleri çalışmanın sonucunda, sosyal yetkinlik inancının bağlanma anksiyetesi, yalnızlık duygusu ve depresyon arasındaki ilişkide aracı bir değişken olduğu bulgusunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanında, kendini açmanın kaçınma ile yalnızlık duygusu arasında aracı bir değişken olduğu gözlenmiştir.

Gilman ve Huebner (2006), araştırmalarında yüksek yaşam doyumuna sahip ergenlerin özelliklerini incelemişlerdir. Yaşam doyumunu ile yüksek not ortalaması, kişilerarası ilişkiler, ebeveyn ilişkileri, benlik saygısı, umut, okula karşı tutum, öğretmenlere karşı tutum arasında olumlu ilişki bulmuşlardır fakat sosyal stres, kaygı, depresyon ve dış denetim odağı arasında olumsuz yönde ilişki tespit etmişlerdir. Çok yüksek yaşam doyumuna sahip ergenler, daha düşük yaşam doyumuna sahip ergenlerden tüm ölçümlerde, umut, benlik saygısı ve iç denetim odağında daha yüksek puanlar alırlar iken; sosyal stres, kaygı, depresyon ve öğretmenlere yönelik olumsuz tutumlara ilişkin ölçümlerde ise ortalamadan altı puan almışlardır.

Gooden-Ledbetter, Coleb, Maher ve Condeluci (2007), yaptıkları çalışmada Bağımsız Yaşam Programının öğretici amaçlarından olan yetkinlik beklentisi ve bağımsız yaşam becerilerini yükseltmek ve engelli bireylerin yaşam doyumlarını arttırmak hedeflerine katılımcıların ne oranda ulaştığını belirlemektir. Bağımsız yaşam programı Pensilvanya'da yürütülmekte olan ve engelli bireylerin yaşam doyumlarını yükseltmek, onların engelleri ile ilgili daha olumlu bir bakış açısına sahip olmalarını sağlamak amacıyla

gerçekleştirilen, kar amacı gütmeyen bir programdır. Araştırma bağımsız yaşam programına katılan ve yaşları 18 ile 59 arasında değişen ve farklı bilişsel ve fiziksel engeli olan 87 kişinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma sürecinde katılımcılara yetkinlik beklentisi, bağımsız yaşam ve yaşam doyumu ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bağımsız yaşam ve yetkinlik beklentisinin yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduğu ancak bağımsız yaşamın yetkinlik beklentisine göre yaşam doyumunun daha güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Shikai, Uji, Chen, Hiramura, Tanaka, Shono ve Kitamura (2007), hemşirelik eğitimi alan lise öğrencilerinin yaşadıkları depresyon, anksiyete ve stresle başetme biçimlerini etkileyen faktörleri inceledikleri çalışma sonucunda, yetkinlik inancının depresyon puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yetkinlik inancı ile depresyonun doğrudan ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Thelwell, Lane ve Weston (2007), üniversite öğrencileri üzerinde katıldıkları yazılı ve sözlü sınavlardan önce öfke, depresyon, tükenmişlik, mutluluk, durgunluk, şaşkınlık, gerginlik, sağlamlık gibi duygu durumları ile yetkinlik inancı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda, duygu durum değişkenleri ve yetkinlik inancının hem sözel sınav puanlarını hem de yazılı sınav puanlarını anlamlı bir biçimde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yüksek yetkinlik inancının olumlu duygu durumlara eşlik ettiğini ve yetkinlik inancı ile depresyon arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu gözlemişlerdir.

Ryan (2008), depresyonda fiziksel aktiviteye, benlik-saygısı ve yetkinlik inancının rolünü araştırmış ve yetkinlik inancı ile depresyon belirtileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Proctor, Linley ve Maltby (2009), yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip ergenlerin özelliklerini inceledikleri araştırmanın örneklemini 410 ergen oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, çok yüksek (%10) orta (%25) ve çok düşük (%10) olmak üzere üç yaşam doyumu düzeyine ayrılarak incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, yüksek yaşam

doyumunu düzeyine sahip ergenlerin daha düşük yaşam doyumunu düzeyine sahip ergenlere göre okul ile ilgili tüm alanlarda, kişilerarası değişkenlerde daha yüksek ortalama puanlar aldıkları ve daha düşük depresyon, olumsuz duygu ve sosyal stres ortalama puanlarına sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Yaşamın anlamı, minnet, benlik saygısı ve olumlu duyguların, çok mutsuz ergenlerden ziyade çok mutlu olan ergenlerin yaşam doyumları üzerinde anlamlı derecede yüksek bir olumlu etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Yine araştırmanın bulgularına göre yaşam doyumunu benlik saygısı ( $r=.61$ ), çevresel görüş, akran ilişkileri, ebeveyn ilişkileri ve mutluluk ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterirken, depresyon ile ise olumsuz yönde anlamlı ilişki göstermiştir.

East (2010), Afrika kökenli Amerikan ergenlerin beden imgeleri algulamaları ile benlik saygısı ve yaşam doyumunu ilişkisini incelemiştir. Beden imgesinin olumsuz algılanmasıyla düşük benlik saygısı geliştirdikleri buna bağlı olarak yeme bozuklukları, kilo endişesi, kaygı ve hayattan zevk almama durumu yaşayarak yaşam doyumlarının etkilendiği sonucuna varmıştır.

Cheng ve Lam (2010), araştırmalarında sokak çocuklarının öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini yaşları 13 ile 18 arasında değişen toplam 88 sokak çocuğu oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, sokak çocuklarının benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir ve çocukların % 69.8'i tüm zamanlarının iyi geçmediğini belirtmişlerdir. Yine bulgularda, sokak çocuklarının yaşam doyumunu düzeyleri düşük bulunmuştur. Sokak çocuklarının benlik saygısı düzeyi ile genel yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak benlik saygısı düzeyleri, öznel iyi oluşun alt boyutları olan, olumlu duygulanım (affect) ve olumsuz duygulanım puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Daha yüksek düzeyde benlik saygısı olan çocuklar daha olumlu duygulanım yaşamışlardır ve daha az olumsuz duygulanım zararı görmüşlerdir.

Öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar incelendiğinde; öznel iyi oluş değişkeni ile yapılan çalışmalar kadar öznel iyi oluş kavramının bileşenleri olan yaşam doyumunu ve olumlu-olumsuz duygulanım değişkenleri ile ilgili çalışmalar olduğu

görülmektedir. Bununla birlikte depresyon, mutluluk, sağlık, duygusal iyileşme gibi öznel iyi oluşla ilişkili olabilecek değişkenlerle ilgili araştırmalara da bu bölümde yer verilmiştir. Bununla birlikte yurtdışında yapılan araştırmalarda özellikle üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle yapılan çalışma sayısının daha fazla olduğu dikkat çekmektedir.

### **2.2.2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Türkiye'de Yapılan Bazı Araştırmalar**

Nalbant (1993), 15-22 yaşları arasında ıslahevlerindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin yaşam doyumları üzerinde çalışmış ve çalışmasında katılımcıların benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma sonucuna göre ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygılarının birbirinden farklı olmadığı ancak; gözetim altındaki gençlerin en düşük yaşam doyumu puanına sahip oldukları bulunmuştur.

Pınar (2002) obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajının araştırılması üzere yaptığı çalışmada; obezlerde depresyon ve benlik saygısı, depresyon ve beden imajı arasında negatif anlamlı korelasyon; benlik saygısı ve beden imajı arasında pozitif anlamlı korelasyon olduğunu belirlemiştir.

Kuzucu (2006), duyguları fark etme ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini araştırmıştır. Duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öznel iyi oluş puanlarında bir farklılık olmamıştır ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini göstermiştir.

Yavuz (2006) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri, benlik saygısı ve empatik eğilimlerinin belirlenmesi, öznel iyi oluş düzeyinin bu değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelenmesi ve bu değişkenler açısından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 1. Ve 4. sınıf

öğrencilerinin birbirleriyle ve sözel ve sayısal ağırlıklı eğitim veren diğer bölümlerle farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda 4. Sınıf PDR öğrencilerinin ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. 4. Sınıf PDR öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin yine 4. Sınıf Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden ve 1. Sınıf PDR öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir.

Cenkseven ve Akbaş (2007) öznel iyi oluşun yordayıcılarını belirlemek amacıyla öznel iyi oluşa etki edebilecek değişkenleri araştırmışlardır. 500 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; nevrozizm, dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlük, ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk, flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık, dış kontrol odağı inancı ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluğun öznel iyi oluşu yordadığı belirlenmiştir. Söz konusu on bir değişkenin, öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarındaki varyansın %63,9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Saygın (2008), üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmada 639 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin benlik saygıları ile sosyal destek düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öznel iyi oluş ve sosyal destek düzeyleri arasında ise olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çeçen (2008), yaptığı çalışmada bireysel bütünlük duygusu (anlaşılabilirlik, anlamlılık, yönetme), aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin yaşam doyumunu yordama gücünü belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 250'si kız (%64), 143'ü erkek (%36) olmak üzere toplam 393 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 19.45'tir. Araştırma bulgularına bakıldığında; yaşam doyumunu ile bireysel, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu orta ve görece olarak güçlü düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu yordama gücünü belirlemek üzere araştırmaya

alınan tüm değişkenler toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır. Yaşam doyumunu yordamaya en fazla katkıda bulunan değişken bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutudur ve sırasıyla bunu izleyen değişkenler; aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılıktır.

Gün ve Bayraktar (2008), göç etmiş ergenlerle göç etmemiş ergenlerin benlik saygısı ve yaşam doyumlarını karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma sonucunda 12-15 yaş arası İzmir'e göç eden ergenlerin yaşam doyumunu ve benlik saygısı düzeylerinin göç etmeyenlere oranla düşük olduğu saptanmıştır.

Işıklar, Bozgeyikli ve Eroğlu (2009), Türk ergenlerin sosyal yetkinlik beklentisi düzeyleri ile yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmanın sonucunda akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik beklentisi ile yaşam doyumunu arasında güçlü bir ilişkinin var olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda araştırma sonucunda sosyal, duygusal ve akademik yetkinlik beklentisinin yaşam doyumunun güçlü birer yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Gülaçtı (2009), sosyal beceri eğitimine yönelik bir grup rehberliği programının öğretmen adayları üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerine, öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada ilgili problem alanlarına göre ölçekleri ön ve son test şeklinde uygulamıştır. Sosyal beceri eğitim programı, psikolojik ve öznel iyi oluş düzeyi düşük, deney ve kontrol grubu şeklinde ayrılmış öğrencilere uygulanmıştır. Deney grubuna 12 hafta sosyal beceri eğitimi uygulanmış, kontrol grubuna ise bu süreçte herhangi bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen bulgular, sosyal beceri eğitimi programına katılan üniversite öğrencisi öğretmen adaylarının genel olarak öznel iyi oluş düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu da gösteriyor ki, sosyal beceri eğitiminin, üniversite öğrencisi öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerine olumlu yönde etkisi vardır.

Canbay (2010)'ın, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri

arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluş ve global sosyal beceri düzeyleri ile aile gelir durumları, akademik başarı durumları ve katıldıkları aktiviteler arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır. Öznel iyi oluş düzeyleri ile anne baba tutumları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Çelikkaleli (2010), ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal yetkinlik inançları ile depresyon, okul-akademik benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, kontrol odağı, sürekli öfke, yıkıcı öfke ifade biçimi ve öfkeyle olumlu baş etme biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmasında Mersin il merkezinde bulunan anadolu Lisesi, normal lise ve meslek liselerinde eğitim görmekte olan 1767 ergenden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şunlardır: Ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal yetkinlik inançları ile depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Sosyal, akademik ve duygusal yetkinlik inançları depresyon üzerinde anlamlı birer yordayıcıdır. Ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal yetkinlik inanç düzeylerine göre depresyon puanları anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır.

Çevik (2010), lise öğrencilerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği) ve öz saygı düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla, 2007-2008 eğitim-öğretim yılında Ankara'nın Çankaya, Keçiören, Altındağ ilçelerindeki genel, anadolu ve meslek liselerinde öğrenim gören 398 öğrenci ile çalışmış ve araştırma sonucunda; öz saygı, algılanan aile ve arkadaş desteği değişkenlerinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş puanlarına ait toplam varyansın %63.5'ini açıkladıkları, diğer değişkenlerin ise (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan özel kişi sosyal desteği) .05 düzeyinde önemli birer yordayıcı değişken olmadıkları bulgusuna ulaşmıştır.

Yiğit (2010), yaptığı çalışmada, ergenlik döneminin ilk yıllarında ergenlerin benlik saygıları ile ilişkisi olabilecek değişkenlerin ergenlerin benlik saygısı düzeylerini yordamadaki güçleri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini araştırılmayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda 13-14 yaş grubundaki



ergenlerin benlik saygısı puanlarında kardeş sayısına, anne eğitim durumuna, aile aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. 13-14 yaş grubundaki ergenlerin benlik saygısı düzeylerinde cinsiyete, doğum sırasına, anne çalışma durumuna, baba eğitim durumuna ve baba çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, yaşam doyumu puanlarının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Yıldız (2010), sokakta çalışan ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile sokakta çalışmayan alt gelir düzeyine sahip ve sokakta çalışmayan üst gelir düzeyine sahip ilköğretim ikinci kademe öğrencilerini benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri açısından karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışmasında benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ile depresyon arasında ise olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu toplamı ve alt boyutları ile depresyon arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon puanları açısından bakıldığında sokakta çalışan alt Sosyoekonomik düzeyden çocuklar ile çalışmayan çocuklar arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Türkmen (2011), yaptığı çalışmada, öznel iyi oluşun oluşmasında etkili olabilecek bazı değişkenlerin bir bütün halinde (model olarak) oluşturdukları yapının test edilmesini amaçlamıştır. Geçmişten günümüze kadar yapılan çalışmalar dikkate alınarak, ana baba tutumları, özsaygı ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgular dikkate alınarak ve söz konusu değişkenlerin yapıları göz önünde bulundurularak iki model oluşturulmuş ve test edilmiştir. Oluşturulan 1. modelde kişinin öznel iyi oluşunun bir neden sonuç bağı ile anne babanın çocuk yetiştirme tutumlarıyla başladığı varsayılmaktadır. Daha sonra bu anne baba tutumunun kişinin özsaygısını ve algıladığı sosyal desteği yine bir nedensellik içerisinde oluşturmaktadır. Modelde anne baba tutumuyla başlayan öznel iyi oluş durumunun algılanan sosyal destek ve özsaygı oluşumundan etkilendiği varsayılmaktadır. Bir başka deyişle ailenin bireyi yetiştirme tarzı bireyin algıladığı sosyal desteği ve özsaygısını etkilemekte, sosyal destek algısı ve özsaygı birlikte bireyin öznel iyi oluşuna büyük ölçüde katkı sağlamaktadır. Oluşturulan 2. modelde ise bireyin öznel iyi oluşunun bir nedensellik bağı kapsamında

öncelikle, birinci modelde olduğu gibi, anne babasının çocuğu yetiştirme tutumlarıyla başladığı varsayılmaktadır. Buna paralel olarak bu anne baba tutumu kişinin algıladığı sosyal desteği yine bir nedensellik bağı içerisinde oluşturmaktadır. Doğrusal bir ilişki ağı içerisinde devam eden 2. Modele göre, anne baba tutumları algılanan sosyal destek vasıtasıyla özsaygıyı etkilemektedir. Modele göre anne baba tutumuyla başlayan öznel iyi oluş algılanan sosyal destek ve özsaygı oluşumundan doğrusal bir şekilde etkilenmektedir. Sonuçlara genel olarak bakıldığında, ana baba tutumlarının doğrudan özsaygıyla ve algılanan sosyal destekle ilişkili olduğu, ayrıca algılanan sosyal destek ve özsaygının bu yapı içerisinde öznel iyi oluşla ilişkili olduğu söylenebilir.

Şahin (2011), üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, en çok yaşadıkları yer, ailenin ekonomik durumu, anne-babanın öğrenim durumu ve anne-baba tutumlarına göre incelemeyi amaçladığı çalışmada kendini açma ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Öznel iyi oluş ile ilgi ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında benlik saygısı öznel iyi oluş ve benlik aaygısı yaşam doyumu ile ilgili ergenlerle yapılan çalışmalara çok sık rastlandığını söylemek mümkündür. Bununla birlikte ergenlerde sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimi ile öznel iyi oluşun birlikte çalışıldığı çalışmaların sayısının oldukça az olduğu dikkati çekmektedir. Bu nedenle bu bölümde bu değişkenlerle ilgili fikir vermesi açısından duygusal farkındalık, sosyal beceri değişkenleri ile ilgili çalışmalara da yer verilmiştir.

## **BÖLÜM III**

### **3.1.YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklerle ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

#### **3.1.1.Araştırma Modeli**

Bu araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini benlik saygısı, duyguları ifade etme eğilimi ve sosyal yetkinlik beklentisinin yordama gücünü belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Tarama modelleri, geçmişte ya da şu anda varolan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan, araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesnenin, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışıldığı bir araştırma modelidir. Tarama modellerinden ilişkisel tarama modelleri ise, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar 2002).

#### **3.1.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın çalışma evrenini 2010-2011 eğitim öğretim yılında İzmir ili merkez ilçelerde bulunan ortaöğretim okullarına devam etmekte olan 100.408 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme belirlenirken; merkez ilçelerde bulunan liseler Tebliğler Dergisi'nde yer alan hizmet bölgelerine ilişkin çizelge dikkate alınarak sosyoekonomik düzeylerine göre alt, orta ve üst sosyoekonomik düzey olarak 3 gruba ayrılmış ve her sosyoekonomik düzeydeki okulların listeleri ayrı ayrı hazırlanmıştır. Ardından listede bulunan okulların isimleri üç torbaya atılmış ve her torbadan yansızlık kuralına göre (random) ikişer okul seçilmiştir. Bu anlamda, tek tek bireylere ulaşmak yerine okullara daha kolay ulaşılacağı için örnekleme yöntemi olarak küme örnekleme yöntemi

kullanılmıştır. Evren ya da çalışma evreni çoğu zaman içinde çeşitli elemanları olan benzer işlevli kümelerden oluşmaktadır. Bu şekilde evrendeki bütün kümelerin tek tek eşit seçilme şansına sahip oldukları durumda yapılan örnekleme küme örnekleme denir (Karasar, 1994).

Araştırmada örneklem büyüklüğü belirlenirken Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004)'ın  $\alpha=0.05$  İçin Örneklem Büyüklükleri tablosundan yararlanılmıştır. Tabloya göre 100.000 kişilik evreni .05 hata ile temsil edebilecek örneklem büyüklüğü 383 kişidir. Bu hesaplamaların ardından örneklem büyüklüğünün arttırılması için her sosyoekonomik düzeyden iki okulun seçilmesinin, seçilen iki okuldan 200 kişiye ve dolayısıyla her okuldan 100 kişiye ulaşılmasının yeterli olacağı düşünülmüştür. Uygulama için okullara gidildiğinde sınıf düzeyi gözetilmeden, okul idaresinin uygun gördüğü ve toplamda 100 ölçeğin doldurulması için yeterli öğrenci sayısına ulaşıncaya kadar sınıflara girilerek uygulama yapılmıştır

İzmir ili merkez ilçelerde bulunan ve her bir sosyoekonomik düzeyi temsil edecek şekilde seçilmiş olan okullar şunlardır: Eşrefpaşa Anadolu Lisesi, Naci Şensoy Anadolu Lisesi, Övgü Terzibaşoğlu Anadolu Lisesi, İlkurşun Lisesi, Ellinci Yıl Anadolu Lisesi, Güzelcan Kardeşleri Lisesi. Araştırmanın örnekleme adı geçen okulların 9,10,11,12. sınıflarına devam eden 586 öğrenciden oluşmaktadır.

Uygulama yapıldıktan sonra yanlış ya da eksik doldurulduğu tespit edilen ölçekler çıkarılmış ve bunun sonucunda araştırma grubu 561 kişi olarak belirlenmiştir.

### **3.1.3. Veri Toplama Araçları**

#### **3.1.3.1. Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise Formu)**

Tuzgöl- Dost (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin amacı, bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Ölçek öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar dikkate alınarak hazırlanmıştır. İlgili kuramlar tek tek ele alındığında

öznel iyi oluşun yeterince açıklanamadığı düşünülmüş, bu nedenle pek çok kuram dikkate alınarak ölçek geliştirilmiştir.

Ölçek, öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan Erek, Etkinlik, Çok Yönlü Uyuşmazlık, Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı kuramları ile ilişkili maddeler içermektedir. Geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nde, yaşamı anlamlı bulma ve amaçlara sahip olma ile ilgili ifadeler Erek Kuramı; ilgi duyulan ve zevk alınan etkinliklere ilişkin ifadeler Etkinlik Kuramı; bireyin kendi durumunu geçmişi, başkaları ve kendi istekleri ile karşılaştırılmasına dayalı ifadeler Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı; sevgi, destek ve güvene dayalı aile ve arkadaşlık ilişkileri ile ilgili ifadeler Aşağıdan Yukarı Kuramı; kişilik özelliklerinden memnuniyet, iyimserlik, umutlu olma ve kendine güven özellikleri ile ilgili ifadeler Yukarıdan Aşağı Kuramı ile ilişkilidir ölçekte bunların dışında olumlu ve olumsuz duygu ifadeleri yer almaktadır. (Dost, 2004).

Tuzgöl- Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin, lise formu Özen (2005) tarafından "Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri" isimli araştırmada kullanılmak üzere geliştirilerek lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Cevaplama sistemi, her ifade için " tamamen uygun", " çoğunlukla uygun", " kısmen uygun", " biraz uygun" ve " hiç uygun değil" şeklindedir. Her bir maddenin puanları bir ile beş arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 22'si olumlu, 15'i olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 1, 3, 5, 9, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31,33 ve 36. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37'dir. Ölçekten alınan yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Özen, 2005).

### 3.1.3.1.1. Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Ölçeğin geçerliğini saptamak amacıyla yapı geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği çalışmaları yapılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini saptamak amacıyla yapılan faktör analizi için ölçek 9.,10. ve 11. sınıflara devam eden 200 öğrenciye uygulanmış ve ölçeğin faktör analizi yapmaya uygun olup olmadığı belirlenmiştir. Faktör analizi sonucunda; ölçeğin orijinalinde yer alan 46 maddeden 9 tanesi ölçekten çıkarılarak madde sayısı 37'ye düşürülmüştür. Özen (2005) tarafından lise öğrencilerine uyarlanan ölçeğin faktör yapısı ile Tuzgöl-Dost'un (2004), üniversite öğrencileri için hazırladığı formun faktör yapısı karşılaştırılmış ve uyuşum katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu katsayı iki ölçeğin faktör yapılarının büyük ölçüde benzerlik olduğunu göstermektedir. (Özen, 2005).

Benzer ölçekler geçerliğini sınamak için Oskay (1988) tarafından geliştirilen Reynolds Ergen Depresyon Envanteri ve Öznel İyi oluş Ölçeği 45 kişilik gruba bir gün arayla uygulanmış, katılımcıların her iki ölçekten aldığı puanlar arasındaki korelasyon Spearman'ın rho katsayısı hesaplanarak bulunmuştur. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasında -.60 değerinde negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ( $p < .01$ ) (Özen, 2005).

Ölçeğin güvenirliliği test tekrar test ve iç tutarlılık yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin araştırma örnekleminde yer alan 74 kişiye iki hafta ara ile iki kez uygulanması sonucu elde edilen Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 196 kişilik bir gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise .91'dir. Bu sonuçlara göre ölçeğin ergenler için güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir (Özen, 2005). Bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .91'dir.

### 3.1.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Bugün birçok çalışmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Rosenberg (1963) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali New York şehir merkezinde tesadüfi yöntemle seçilen 10 farklı okulda öğrenim gören toplam 5204 lise

öğrencisi üzerinde uygulanarak geliştirilmiştir. Ölçekte Guttman ölçüm şekline göre düzenlenmiş 10 madde yer almaktadır. Çoktan seçmeli 12 alt kategoriden oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bu çalışmada 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt kategorisi kullanılmıştır.

Likert tipi ölçekte maddelerin cevaplanması dört seçenek arasından yapılmaktadır. Ergenden ölçekteki maddelerin kendisini ne kadar tanımladığını seçmesi ve genel olarak kendisini değerlendirmesi beklenmektedir (Koçak, 2008).

Ölçekteki maddelerin yarısı "Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum" gibi pozitif (olumlu) cümle yapısıyla, diğer yarısı ise "Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum" gibi negatif (olumsuz) düşünce yapısıyla kurulmuştur. Ergenden bu ifadelerin her birini değerlendirerek "çok doğru", "doğru", "yanlış" "çok yanlış" şıklarından birini işaretlemesi beklenmektedir (Koçak, 2008). Testi değerlendirmek için: 1, 2, 4, 6, 7. maddelerde: Çok Doğru = 4, Doğru = 3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1, 3, 5, 8, 9, 10. maddelerde: Çok Doğru = 1, Doğru = 2, Yanlış = 3, Çok Yanlış = 4, olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir (Saygın,2008).

#### *3.1.3.2.1. Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları*

Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Benlik saygısı kategorisinin geçerliliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeyle lise öğrencilerinin kendilerine ilişkin görüşlerine göre, öğrencilerin benlik saygıları, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Öğrenci görüşleri ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlilik oranı .71 olduğu belirtilmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği güvenilirlik çalışmaları kapsamında Ankara'da okuyan ve tesadüfi seçilen 125'i kız, 80'i erkek olmak üzere toplam 205 dokuzuncu, onuncu ve on birinci sınıf öğrencisine iki kez uygulanmış ve test-tekrar test yöntemi ile ölçeğin güvenilirlik katsayısının .70 oranında olduğu bulunmuştur. Ülkemizde ergenler üzerinde benlik saygısı ile ilgili yapılan pek çok çalışmada "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği"nin kullanıldığı ve ölçeğin güvenilirlik değerlerinin .75 ve .93 arasında değişen yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir (Çeçen, 2008). Bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .82'dir.

### **3.1.3.3. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ergen Formu (SYBÖ-E)**

Araştırmada ergenlerin sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerini ölçmek amacıyla Bilgin (1999) tarafından geliştirilen Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ergen Formu (SYBÖ-E Formu) kullanılmıştır. Ölçek 14-18 yaş grubu ergenlere uygun olarak geliştirilmiş, kendini yetkin görme beklentisinin dayanıklılık boyutu esas alınarak hazırlanmıştır. Ölçek toplam kırk maddeden oluşmakta ve Her zaman (5), Sık sık (4), Bazen (3), Arada sırada (2), Hiçbir zaman (1) seçeneklerinden oluşan 5'li likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Yanıtlayıcılardan sosyal yaşantılarına uygun olarak her maddeyi ne derecede yapacağına ilksin inancını belirtmesi istenmektedir. Ölçeğin uygulanması esnasında bir zaman sınırlaması getirilmemektedir. Ölçekten elde edilen toplam puan ranjı 40-200 arasındadır ve bir toplam puan elde edilmektedir (Akkapulu, 2005, Bilgin 1999).

#### *3.1.3.3.1. Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları*

Ölçeğin güvenilirlik çalışmasının örneklemini 1996-1997 eğitim öğretim yılında Adana Merkez Endüstri Meslek Lisesinde okuyan 1400 öğrenciden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin seçilmesinden sonra yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına 14-18 yaş grubunda lise 1., 2. ve 3. sınıflarda öğrenim gören toplam 900 öğrenci alınmıştır (Bilgin, 1999).



Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ergen Formu'nun iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha eşitliği kullanılarak .93 olarak tespit edilmiştir .Ölçeğin testi yarılama yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısı .86 olarak belirlenmiştir Ölçeğin madde toplam puan korelasyonları hesaplanmış ve maddelerin .43 ile .56 arasında değişen korelasyonlar gösterdiği saptanmıştır (Bilgin, 1999).

Geçerlik çalışması için Merkez Endüstri Meslek Lisesi'nde okuyan 703 öğrencinin ölçeği Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği'nin benzer testler geçerliğini saptamak amacıyla değerlendirmeye alınmıştır. Öğrencilere Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ile birlikte ölçüt olarak Kılıççı'nın Kendini Kabul Envanteri (KKE) Ergen Formu uygulanmıştır. Sonuçta SYBÖ ile KKE arasındaki korelasyon .18 olarak bulunmuştur. Bu sonuç SYBÖ ile KKE arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir (Bilgin, 1999).

Yapı Geçerliği çalışmaları yapılırken, ölçek faktör analizinden geçirilmiş ve beş faktöre göre elde edilen sonuçlar üzerinde yapılan çalışmalarda 40 maddenin .31 ile .70 arasında değişen değerlerle faktörlere yüklendiği saptanmıştır (Bilgin, 1999). Bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .70'dir.

#### **3.1.3.4. Duyguları İfade Ölçeği**

Duyguları İfade Ölçeği King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş olup genel duygu ifadelerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 16 maddeden oluşur ve likert tipi derecelendirmeye dayanmaktadır. Olumlu, olumsuz ve yakınlık içeren duyguları ifade etme eğilimi ile ilgili maddeleri kapsamaktadır. Ölçek hem kişilerarası ilişkilerde hem de kişiler arası ilişkilerden bağımsız olarak duygusal ifadeler hakkında bilgi vermektedir (Kuzucu, 2006).

Duyguları İfade Ölçeği gerçek ifade davranışlarına odaklanan, rasyonel şekilde yapılandırılmıştır. Maddeler hem pozitif hem de negatif duyguları içerecek şekilde yazılmıştır. 1 kişinin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise kişinin maddeye kesinlikle

katıldığını gösterecek şekilde 7'li likert tipi derecelendirme ölçeğidir. DİÖ'deki yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte 6. ve 14. maddeler tersten puanlanmaktadır (Kuzucu, 2006).

#### *3.1.3.4.1. Ölçeğin Türkiye 'deki Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları*

Ölçeğin uyarılama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Kuzucu (2006) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Fakat orijinal model, doğrulayıcı faktör analiziyle doğrulanmamıştır. Bunun üzerine açımlayıcı faktör analizi yapılmış, dört faktör tespit edilmiştir. Ancak bu faktörlerin adlandırılabilir olmadığı anlaşılmış, ve 3 faktöre indirilmiştir. Maddeler orijinal modeldeki dağılımdan farklılık göstermiştir (Kuzucu,2006). Orijinal ölçekte 16 madde varken, geçerlik çalışmasından sonra 1 madde atılarak madde sayısı 15'e indirilmiştir. Sonuç olarak ölçekte, 1., 3., 6., 7., 8. ve 15. Maddeler yakınlık ifadesi faktöründe, 4., 9., 11., 12. ve 14. maddeler olumlu duygu ifadesi faktöründe, 2., 5., 10. ve 13. maddeler ise olumsuz duygu ifadesi faktöründe yer almıştır (Dönmez, 2007).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için sırasıyla önce ölçeğin test-tekrar test güvenirliğine, daha sonra iç tutarlığına bakılmıştır. Test-Tekrar Test güvenirliğini tespit etmek için, 96 kişilik, üniversite öğrencilerinden oluşan bir gruba üç hafta ara ile iki kez ölçek uygulanmıştır. Bu iki uygulama arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı  $r = 0.85$  ( $p < .01$ ) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Güvenirliği ile ilgili ikinci çalışma olarak iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. Elde edilen değer .85'tir. Ölçeğin faktörlerine göre hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise, yakınlık için .68, olumlu duygu için .70 ve olumsuz duygu için .64'tür. Bu değerler ölçeğin güvenirliğinin kabul edilebilir güvenirlik düzeyine sahip olduğunu düşündürmektedir (Kuzucu,2006). Bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .93'tür.

### **3.1.4. Verilerin Toplanması**

Örneklem olarak belirlenen okullarda uygulama yapabilmek amacıyla İzmir Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğüne izin başvurusu yapılmış ve gerekli izinler alındıktan sonra 2010-2011 eğitim-öğretim yılı mart ve nisan aylarında okullardan randevu alınarak uygulamalara gidilmiş, Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu (ÖİÖ), Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ergen Formu (SYBÖ -E Formu), Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) uygulanmıştır.

Uygulamalar sınıf ortamında yapılmıştır. Araştırmacı her uygulamada kendisini tanıtmış, araştırmanın amacı hakkında bilgi vermiştir. Katılımcıların sorulara daha içten yanıtlar vermelerini sağlamak amacıyla onlara araştırmanın öneminden bahsedilmiş ve isim yazmak zorunda olmadıkları belirtilmiştir. Ölçeklerin nasıl cevaplanacağı açıklanmış ve uygulama sırasında öğrencilerden gelen sorular yanıtlanmıştır. Uygulama her grupta yaklaşık olarak 35-40 dakika sürmüştür.

### **3.1.5. Verilerin Analizi**

Uygulamaların ardından tüm ölçekler araştırmacı tarafından kontrol edilmiş, öğrenciler tarafından eksik ya da yanlış doldurulduğu fark edilen ölçekler çıkarılarak toplam 561 öğrenciye ulaşıldığı görülmüştür.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesi için SPSS 13.0 paket programı kullanılmıştır. Sosyal yetkinlik beklentisi, benlik saygısı ve duyguları ifade etme eğiliminin öznel iyi oluşu yordama gücünün belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi (stepwise multiple regression) kullanılmıştır.

Regresyon; bir değişkene ilişkin ölçümlerin grup ortalamasına doğru çekilmesidir. Regresyon analizi ise aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerlerinin bağımsız değişkenler olarak ayrımı ile aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini anlatmaktadır. Analizde bağımlı değişken bir

değişken tarafından tahmin ediliyorsa işleme basit regresyon, iki ya da daha fazla değişken tarafından tahmin ediliyorsa çoklu regresyon ismini alır (Köklü, Büyüköztürk, Bökeoğlu, 2006). Yordama hataları çoklu regresyon tekniği ile azaltılabilir (Fraenkel & Wallen, 1996).

Çoklu regresyon analizinin amacı hangi bağımsız değişkenlerin, yordanan (ölçüt) değişkeni en iyi şekilde kestirmek üzere birleştirilebilir olduğuna karar vermektir. Deneklerin, bazı ya da tüm yordayıcı (kestirici) değişkenlerdeki ölçümlerinin, her yordanan (ölçüt) değişkendeki ölçümleri kestirmek üzere kullanılmalıdır. Çoklu regresyon analizinde ilk adım genelde en iyi kestirici ile ölçüt değişken arasındaki ilişkinin hesaplanmasıdır. Bu hesaplamadan çoklu korelasyon katsayısı (R) elde edilir. Çoklu regresyona giren ilk yordayıcı değişken en iyi yordayıcı değişkendir (Balcı, 2006).

Aşamalı çoklu regresyon analizinde, öncelikle bağımlı değişken ile en yüksek korelasyonu veren, yani bir anlamda bağımlı değişkenin varyansına en büyük katkıyı yapacak olan bağımsız değişken seçilerek işleme başlanır. Daha sonra bağımlı değişkenin varyansına birinci ile birlikte en büyük katkıyı getiren bağımsız değişken analize alınır ve işleme bu şekilde devam edilir. Aşamalı çoklu regresyon analizinde bağımlı değişkenin varyansına önemli katkısı olmayan bağımsız değişken analiz dışı bırakılır (Büyüköztürk, 2003).

Aşamalı çoklu regresyon analizi yapılabilmesi için normallik, doğrusallık ve eşvaryanslılık sayıltılarının her grupta incelenmesi gerekmektedir. Çok değişkenli normallik ve doğrusallık her grup için “saçılma diyagramı matrisi”yardımı ile incelenebilmektedir. Bu matriste yer alan dağılımların şekilleri normallik ve doğrusallık hakkında fikir verir. Eğer elips şeklinde dağılımlar elde edilirse, çok değişkenli normalliğin ve doğrusallığın sağlandığı ifade edilebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu araştırmada aşamalıçoklu regresyon analiz yöntemi kullanılmadan önce doğrusallık saçılım grafikleri incelenmiş ve dağılımın çok boyutlu normalliğe uyduğu gözlenmiştir.

Dağılımın eşvaryanslılığı Box M Testi ile incelenmiştir. Analiz sonunda varyans-kovaryans matrislerinin homojen olmadığı görülmüştür.

Bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişkilerin olmasına bağlantı(collinearity) veya çoklu bağlantı (multicollinearity) adı verilmektedir. Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenler arasındaki korelasyonların ( $r > .90$  ve üzeri gibi) yüksek olması durumunda ortaya çıkmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu araştırmada çoklu bağlantı problemi değişkenler arasında ikili korelasyonlar incelenerek araştırılmıştır. Değişkenler arası korelasyonlar katsayıları veriye ilişkin çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir.

## **BÖLÜM IV**

### **4.1. BULGULAR**

Araştırmanın bulgular bölümünde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği ve Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeğine verdikleri yanıtlara dayanarak hesaplanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Aşamalı çoklu regresyon analizi yöntemi ile benlik saygısı ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenleri analize girmiş ve bu değişkenlerin öznel iyi oluşu yordama gücü saptanmıştır.

Bu bölümde, öncelikle bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Daha sonra sadece aşamalı çoklu regresyon analizi yöntemi ile analize giren benlik saygısı ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenlerinin öznel iyi oluş puanlarını yordama gücünü gösteren bulgulara yer verilmiştir.

#### **4. 1. 1. Betimsel İstatistikler**

Araştırmanın bağımlı değişkeni olarak öznel iyi oluş, bağımsız değişkenleri ise benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimidir. Tablo 1'de araştırmada yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 1. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler**

Değişkenler	n	X	ss	Ranj
<b>Bağımlı</b> Öznel İyi Oluş	561	138.73	21.43	124 (61-185)
<b>Bağımsız</b> Benlik Saygısı	561	31.68	4.79	29 (11-40)
Sosyal Yetkinlik Beklentisi	561	144.49	26.78	121 (79-200)
Duyguları İfade Etme Eğilimi	561	71.64	12.77	76 (28-104)

Tablo 1'de görüldüğü gibi, katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının ortalaması 138.73, standart sapması 21.43'tür. Öznel iyi oluş puanlarının en yükseği 185, en düşüğü ise 61 olduğundan ranj 124'tür. Benlik saygısı puanlarının ortalaması 31.68, standart sapması 4.79, ranjı 29dur. Sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının ortalaması 71.64, standart sapması 12.77 ve ranjı 76'dır. Duyguları ifade etme eğilimi puanlarının ortalaması 144.49, standart sapması 26.78, ranjı 121'dir.

**Tablo 2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları**

Değişkenler	Öznel İyi Oluş	Benlik Saygısı	Sosyal Yetkinlik Beklentisi	Duyguları İfade Etme Eğilimi
Öznel İyi Oluş	1	.685**	.410**	.202**
Benlik Saygısı	.685**	1	.375**	.204**
Sosyal Yetkinlik Beklentisi	.410**	.375**	1	.386**
Duyguları İfade Etme Eğilimi	.202**	.204**	.386**	1

\*\*p<.001

#### 4. 1. 2. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimi değişkenlerine göre yordanmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yordanması için uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi iki aşamada tamamlanmıştır. Öznel iyi oluşun yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2 ve Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin R<sup>2</sup> ve R Değişimi**

DEĞİŞKEN	Çoklu	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>	F	Sd1	Sd2	F
N=561	R		Değişimi	Değişimi			Değişim
							P
<b>Benlik Saygısı</b>	.685	.469	.468	493.732	1	559	.000
<b>Sosyal Yetkinlik Beklentisi</b>	.704	.496	.027	274.918	1	558	.000

Benlik saygısı ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenleri öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Duyguları ifade etme eğilimi değişkeni ise analize girmemiştir ve bu bulgu duyguları ifade etme eğiliminin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını göstermektedir. İlk aşamada öznel iyi oluş değişkeninin puanlarının en iyi yordayıcısı olarak benlik saygısı analize girmiş ve toplam varyansın %46.9'unu açıklamıştır. Benlik saygısı ve öznel iyi oluş puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır. (R=.685, R<sup>2</sup>=.469, F(1,559)= 493.732, p<.05).



İkinci aşamada benlik saygısı değişkenine ilaveten sosyal yetkinlik beklentisi değişkeni analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği katkı %2.7'dir. Buna göre bu iki değişken birlikte öznel iyi olma puanlarındaki toplam varyansı %49.6'ya yükseltmiştir. Sosyal yetkinlik beklentisi ve öznel iyi oluş arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. ( $R=704$ ,  $R^2=496$ ,  $F(1.558)= 274.918$ ,  $p<.05$ ).

**Tablo 4. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi**

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	P
<b>(1.Adım)</b>					
(Sabit)	41.699	4.416		9.442	.000
<b>Benlik Saygısı</b>	3,062	.138	.685	22.22	.000
<b>(2.Adım)</b>					
<b>Sabit</b>	30.546	4.759		6.419	.000
<b>Benlik Saygısı</b>	2.764	.145	.618	19.074	.000
<b>Sosyal Yetkinlik Beklentisi</b>	.143	.026	.178	5.501	.000

Sonuç olarak benlik saygısı ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenlerinin öznel iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın %49,6'sını açıkladığı görülmüştür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda öznel iyi oluş ile öznel iyi oluşun önemli yordayıcıları olarak belirlenen benlik saygısı ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (modeli) aşağıda verilmiştir.

## **ÖZNEL İYİ OLUŞ= 41,699+3,062 BENLİK SAYGISI+0.143 SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ**

Regresyon eşitliği incelendiğinde, sosyal yetkinlik beklentisi değişkeni sabit tutulduğunda benlik saygısı değişkeni şöyle yorumlanabilir: Benlik saygısı puanlarındaki 1 puanlık artış, öznel iyi olma puanlarında ortalama 3,062 puan artışına yol açmaktadır.

Benzer olarak, benlik saygısı değişkeni sabit tutulduğunda sosyal yetkinlik beklentisi değişkeni şu şekilde yorumlanabilir: Sosyal yetkinlik beklentisi değişkenindeki 1 puanlık artış, öznel iyi olma puanlarında ortalama 0,143 puan artışa yol açmaktadır.

Bulgulara genel olarak bakıldığında, benlik saygısı ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenlerinin öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları oldukları; ancak duyguları ifade etme eğiliminin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir.

## BÖLÜM V

### 5.1. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimi değişkenlerinin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordama gücüne ilişkin bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Bulgular incelendiğinde, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin en önemli yordayıcısının benlik saygısı olduğu ve lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı değişkenini sosyal yetkinlik beklentisi değişkeni izlemiştir ve sosyal yetkinlik beklentisi ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 2). Bununla birlikte duyguları ifade etme eğilimin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

#### 5.1.1 Benlik Saygısı Değişkeninin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, benlik saygısı değişkeninin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyinin en güçlü yordayıcısı olduğu ve lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı puanları arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 2).

Araştırmada kullanılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, benlik saygısı ve öznel iyi oluş puanları arasındaki ikili korelasyonun pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Yani, lise öğrencilerinin benlik saygısı puanları arttıkça öznel iyi oluş puanları da artmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu alan yazınla paralellik göstermektedir.

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Yörükoğlu, 2000), benliğin duygusal boyutudur.

Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olmaktadır (Adams, 1995). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğilimindedirler(Temel ve Aksoy, 2001). Öznel iyi oluş kavramı da bireyin kendisi hakkında yaptığı bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri içermektedir. Dolayısıyla benlik kavramının içinde barındırdığı kişinin kendisine ilişkin değerlendirmelerin ve benlik saygısının içinde barındırdığı duygusal değerlendirmelerin öznel iyi oluşun bileşenlerini oluşturduğu düşünülebilir. Bununla birlikte, benlik saygısı kişinin kendisine ilişkin sahip olduğu olumlu duyguları içine alan bir kavramdır ve yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olan kişiler kendilerine ilişkin olumlu duygulara ve olumlu değerlendirmelere sahiptirler. Ayrıca yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler daha fazla olumlu duygu yaşamakta, depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı problemleri ile daha az karşı karşıya kalmakta, kişilerarası ilişkilerde daha az problem yaşamaktadırlar. (Gilman, Huebner, 2006). Öznel iyi oluş kavramı da uzun süreli olumlu ruh sağlığı ölçümleri ile tanımlanan bir kavramdır. Bu önemli noktalar bize benlik saygısının öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olma nedenlerini göstermektedir.

Bununla birlikte; Rosenberg (1965)'e göre ergenlik döneminde geçen kendisinin nasıl biri olduğu, neye benzediği, kendisi hakkında neler hissettiği sorularıyla yoğun bir biçimde meşgul olmaktadır. Bunlara yanıt ararken de içsel faktörlerin yanı sıra çevresel faktörlerin de etkisiyle gelişen benlik imgelerini kullanır. Benlik imgeleri de ergenin kendisine yaklaşım biçimini belirler. Öznel iyi oluş kuramlarından biri olan "tabandan tavana kuramına" göre de birey aile, iş, arkadaşlık gibi çevresel faktörle olarak tanımlanabilecek çeşitli yaşam alanlarından memnun ise yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahiptir. Ayrıca bir diğer öznel iyi oluş kavramı olan "erek kuramına" göre birey yaşamı boyunca bir takım amaçlara sahip olmaktadır ve bu amaçlara ulaştığı oranda yaşamından doyum almakta ve dolayısıyla öznel iyi oluş düzeyi yüksektir. Benlik saygısı kavramı içerisinde de bireyin ulaşmak istediği ideal benlik vardır bireyin gerçek benliği ile ideal benlik arasındaki fark azaldıkça bireyin benlik saygısı artmaktadır. Bu bilgi aynı zamanda "yargı kuramı" temeline de dayandırılabilir. Buna göre bireyin öznel iyi oluş düzeyi birtakım standartlarla gerçek koşullar arsında yaptığı

karşılaştırmalar sonucunda belirlenmektedir (Diener, 1984). Bu kuramsal bakış açıları bize benlik saygısının öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olma nedeni ile ilgili bize fikir verecektir.

Literatüre bakıldığında yapılan araştırmalar, benlik saygısı daha yüksek olan bireylerin yaşamlarından daha çok doyum aldıklarını göstermektedir. Benlik saygısı daha yüksek olan bireyler, düşük benlik saygısı olanlara oranla olumlu duygulanımı daha çok yaşayan, daha mutlu bireylerdir ve yaşama daha kolay uyum sağlayabilmektedirler (Coopersmith, 1967; Cha, 2003; Cheng ve Furman, 2003; Schimmack ve Diener, 2003; Zhang ve Leung, 2002). Compton (2000), Schimmack ve Diener (2003), benlik saygısı ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Kolektif benlik saygısının da öznel iyi oluşla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bettencourt ve Dorr, 1997; Cha, 2003; Zhang ve Leung, 2002). Benzer bir şekilde Diener ve Diener (1995), Ullman ve Tatar (2001), Çeçen (2008), Cheng ve Lam (2010) ve Yıldız (2010), benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır ve bu bulgu Çeçen (2008) tarafından şu şekilde yorumlanmıştır; bireyin benlik saygısının yüksek olması bireyin kendisini daha olumlu algıladığının işaretidir. Bireylerin karşılaştığı herhangi bir olayla ya da durumla ilgili olarak kendisinin yetkinliğine olan inancının yüksek olmasıyla onların yaşam doyumlarının artacağı düşünülebilir. Bu bağlamda benlik saygısının yaşam doyumunu ile anlamlı ilişkiler göstermesi beklenen bir sonuç olarak düşünülebilir.

Coopersmith (1967); Branden (1987) (Akt: Street ve Isaacs, 1998)'e göre benlik saygısı yüksek olan bireylerin düşük benlik saygısına sahip bireylere göre daha mutludurlar.

Yiğit (2010), yaptığı araştırmada, ergenlik döneminin ilk yıllarında ergenlerin benlik saygıları ile ilişkisi olabilecek değişkenlerin ergenlerin benlik saygısı düzeylerini yordamadaki güçleri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini araştırılmayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumunu puanlarının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Silverston ve Salsali (2003)'e göre psikolojik sağlığın en önemli parçası benlik saygısıdır çünkü zayıf bir kişisel benlik, psikolojik rahatsızlıklara da neden olmaktadır. Benlik değeri duygusunun azlığı ergenlerde çeşitli psikopatolojilere yol açan bir yatkınlık faktörüdür (Kuyucu, 2007). Bu noktada yüksek benlik saygısı patolojik belirtilerin yokluğuna ve yüksek öznel iyi oluş puanına işaret etmektedir.

Literatüre bakıldığında Saygın (2009)'un araştırma bulgularının bu araştırma bulgularını desteklemediğini görmek mümkündür. Saygın (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmanın sonucunda öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir bulgu olmadığı sonucuna ulaşmış ve bu bulguyu Diener ve Diener (1995)'in benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin evrensel olmadığına ilişkin araştırma bulgularına dayandırmıştır. Bu araştırma sonucunda yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin toplumcu kültürlerde daha düşük olduğu, bireyci toplumlarda ise benlik saygısının yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden biri olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulguyu destekler biçimde Diener, Oishi ve Lucas (2003) benlik saygısının öznel iyi oluşla güçlü bir ilişkisi olduğuna dair bulgunun batı toplumlarındaki örneklerde sıklıkla yinelenildiğini belirtmekte ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin kültürden kültüre farklılık gösterebileceğine değinmektedirler. Saygın (2008), içinde yaşadığımız toplumun da bireysellikten daha çok toplumsallığı vurgulayan bir yapıya sahip olması sebebiyle öznel iyi oluşun benlik saygısının anlamlı yordayıcısı olmamasına ilişkin sonucuna açıklama getirmiştir. Bu araştırma açısından bakıldığında İzmir'in Anadolu'daki pek çok şehirden farklı olarak bireyselliğe daha fazla vurgu yapan bir şehir olması bulgular arasındaki farklılığa bir açıklama getirebilir.

Öznel iyi oluş kavramı bireyin yaşamından ne kadar doyum aldığı ve kendisi hakkında ne kadar olumlu değerlendirdiği, kendisi hakkında ne kadar olumlu bir algıya sahip olduğu ile ilgilidir. Buna benzer olarak benlik saygısı da bireyin kendisine ilişkin sahip olduğu olumlu duyguların toplamıdır. Dolayısıyla bireyin benlik saygısı düzeyinin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olması beklenebilir. Ayrıca ergenlik dönemi bireyin kendisini ve yaşamı, yaptıkları ve kendisi ile yoğun bir biçimde ilgilendiği ve bunları yoğun bir biçimde değerlendirdiği bir dönemdir. Dolayısıyla onun kendisine ilişkin olumlu bir

değerlendirmesi benlik saygısının ve dolayısıyla da öznel iyi oluş düzeyinin yükselmesine yol açıyor olabilir.

### **5.1.2. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Değişkeninin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırmada elde edilen sonuçlara bakıldığında sosyal yetkinlik beklentisi değişkeninin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeyleri arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 2).

Araştırmada kullanılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, sosyal yetkinlik beklentisi ve öznel iyi oluş puanları arasındaki ikili korelasyonun pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Yani, lise öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisi puanları arttıkça öznel iyi oluş puanları da artmaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu alan yazınla paralellik göstermektedir. Ancak alanyazında öznel iyi oluş ve sosyal yetkinlik beklentisinin birlikte çalışıldığı araştırmalara çok fazla rastlanmadığı için öznel iyi oluş ve sosyal yetkinlik beklentisi hakkında bize fikir verebilecek genel yetkinlik beklentisi, sosyal yetkinlik inancı, yetkinlik inancı değişkenleri ile öznel iyi oluşun birlikte çalışıldığı araştırmalara yer verilmiştir.

Bandura (1997), Kuijer & de Ridder (2003), Bisschop, Knegsman, Beekman, & Deeg, (2004), Tong ve Song (2004), Karademas (2006), yaptıkları çalışmalarda yetkinlik beklentisi ile iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu araştırmalara benzer olarak Gooden-Ledbetter, Coleb, Maher ve Condeluci (2007), Singh, Udainiya (2009), yetkinlik beklentisinin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Sosyal yetkinlik inancı ile depresyon arasındaki ilişkiye yönelik araştırma bulgularına (Çelikkaleli, 2010; Robinson ve diğ., 2008; Fiori ve diğ., 2006; Lackaye, Margalit, Ziv ve Ziman 2006; Corrigan, Watson ve Barr, 2006; Steunenber ve diğ., 2006; Hermann, 2005; Wei ve diğ., 2005; Hermann ve Betz, 2004; Constantine ve diğ., 2004;

Muris, 2002; Holahan 2002; Tucker ve diğ., 2002; Jenkins ve diğ., 2002; Ashby ve Kottman, 2000) bakıldığında bu araştırmanın bulgularının yorumlanmasıyla ilgili fikir verebileceği düşünülmektedir. Özne iyi oluş pozitif ruh sağlığı ölçümlerinin fazlalığı, olumsuz ruh sağlığı ölçümlerinin azlığı ile tanımlanabilen bir kavram olduğunu görmek mümkündür.

Yetkinlik beklentisi karşımıza çıkan çeşitli stres yaratan durumların üstesinden gelebileceğimize dair sahip olduğumuz olumlu inançlarla ilgilidir. Yüksek yetkinlik beklentisine sahip olan bireyler daha karmaşık ve zor görevlerin üstesinden gelmeyi tercih ederler. Düşük yetkinlik beklentisi depresyon, anksiyete ve çaresizlik ile ilgilidir. Yüksek yetkinlik beklentisine sahip olan bireyler üstesinden gelmesi gereken zorlukları kaçınılması gereken birer tehlike olarak değil çözülmesi gereken bir problem olarak görürler. Kendileri için ulaşılması zorlu hedefler seçerler ve bu hedeflere ulaşma konusunda kararlıdırlar. Yüksek yetkinlik beklentisine sahip bireyler kendilerine farklı uğraş alanları bulurlar ve bu nedenle yaşamlarından keyif alırlar. Stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında bu olayların üstesinden gelebileceklerine dair inançları ve özgüvenleri yüksektir (Singh, Udainiya, 2009).

Ehrenberg ve diğ. (1981)'ne göre, algılanan düşük yetkinlik inancı bireysel gelişimin en önemli dönemlerinden biri olan ergenlik döneminde kazanılması gereken kişisel özgürlük ve benliğin gelişmesi üzerinde olumsuz bir etki yaratarak ergenlerin sıkıntı ve depresyon yaşamasına neden olabilir (akt.: Çelikkaleli, 2010). Bunun aksi bir durumda ise ergenler yüksek yetkinlik inancı geliştirdiğinde ergenlerin yaşadıkları olumsuz duygular olumluya dönüşecektir ve yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri daha pozitif olacaktır.

Ergenler günlük yaşamlarında birçok farklı ortama girmekte, bu ortamlarda yeni kişilerle tanışmakta, duygusal ilişkiler-sorunlar yaşamaktadırlar. Ancak ergenlerin tüm bu ortamlarda ve yaşantılarda başarılı olmaları mümkün olmayabilmektedir. Bu nedenle düşük akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inancına sahip ergenler başarısızlıklarına ve yaşantılarının olumsuz sonuçlarına takılıp kalarak, bunları sürekli düşünmekte, gelecekteki yaşantılarında da benzer problemlerle karşılaşabileceğini düşünerek geleceğine ilişkin olumsuz bir beklentiye ve olumsuz duygulara sahip



olabilmektedirler. Buna karşın yüksek yetkinlik inancına sahip ergenler, başarısızlıklarının nedenlerini yetersiz çabalarına bağladıkları için her hangi bir başarısızlık durumunun üstesinden gelebilmekte ve daha başarılı bir yaşam deneyimine sahip olabilmek için daha ısrarcı davranarak başarılı olabilmek şansına sahip olmaktadır ve tattıkları başarı ile yaşamlarından daha fazla doyum almaya başlamaktadırlar (Çelikkaleli, 2010). Bu durum da hem daha fazla olumlu duyguya sahip olmaları hem de yaşamları ve yaşam deneyimleriyle ilgili daha fazla pozitif değerlendirmeye sahip olmaları nedeniyle onların öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmektedir.

Sosyal yetkinlik beklentisi kavramında bireyin girdiği sosyal ortamlarda yetkin davranışlarda bulunması ve bu davranışın yetkin davranış olduğuna ilişkin ortamdaki diğer kişilerden geribildirim alması gereklidir (Bandura, 1997). Burada dikkat edilmesi gereken nokta bireyin kendi yeteneklerine ve kişilik özelliklerine uygun davranışlar seçmesidir. Bu bilgi öznel iyi oluş kuramlarından "akış kuramı" ile paralellik göstermektedir. Akış kuramına göre bireyler bir etkinliğe çok yoğun bir şekilde dikkatlerini verirler ve bu etkinlikten keyif alırlar. Akış kuramındaki önemli nokta da bireyin seçtiği bu etkinliğin zorluk derecesi ile yetenekleri arasında denge kurmasıdır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). "Erek kuramına" göre ise bireyin yaşamda sahip olduğu bazı amaçlar ve gereksinimler vardır. Bireyin amaçlarına ulaşması ve gereksinimlerinin karşılanması onun öznel iyi oluş düzeyinin artmasına katkı getirecektir (Diener, 1984). Sosyal yetkinlik beklentisi değişkeni için de aynı durumun geçerli olduğundan bahsedilebilir. Birey girdiği sosyal ortamlarda sergileyeceği performansa ilişkin bir beklentiye sahiptir ve bu beklentisi gerçeğe ulaştığında mutlu olur. Bu benzer noktalar bize sosyal yetkinlik beklentisinin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olma nedeniyle ilgili bize fikir vermektedir.

Bunun dışında öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olarak benlik saygısı değişkeni bulunmuş ve benlik saygısını %2.7'lik katkı ile sosyal yetkinlik beklentisi değişkeni izlemiştir (Bkz. Tablo. 3). Sosyal yetkinlik beklentisi değişkeninin benlik saygısına getirdiği bu katkının düşük olduğu dikkati çekmektedir. Bu bulguyla ilgili olarak; ergenlerin içerisinde buldukları gelişim döneminde kimlik gelişimini tamamlamadıkları, beden imgeleri ile ilgili problem yaşadıkları ve bu nedenle sosyal ortamlara girmekten çekindikleri

ve bu ortamlarda gösterecekleri performansa ilişkin yüksek beklentiye girmekten kaçındıkları düşünülebilir.

### **5.1.3. Duyguları İfade Etme Eğilimi Değişkeninin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Araştırmada elde edilen sonuçlara bakıldığında duyguları ifade etme eğilimi değişkeninin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ve lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duyguları ifade etme eğilimi puanları arasında anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 2).

Alanyazında öznel iyi oluş ve duyguları ifade etme eğiliminin birlikte çalışıldığı araştırmalara çok az rastlandığı için öznel iyi oluş ve duyguları ifade etme eğilimi hakkında bize fikir verebilecek duyguları fark etme, duygu paylaşımı gibi duyguları ifade etme eğilimi ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerle ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu ilgili alan yazında yer alan çalışmaların bir kısmı ile paralellik gösterirken bir kısmı ile çelişmektedir.

Literatürdeki araştırma bulgularına bakıldığında duyguları fark etme ve duyguları ifade etme eğilimi ile psikolojik sağlığın ilişkisini ortaya koyan çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır (Hoyt ve Gallagher, 2005; Charry ve arkadaşları, 2004; Lundh ve ark., 2002; Feldman-Barret, Gross, Conner-Sristensen ve Benvenuto, 2001; Novick- Kine, Turk, Mennin, Zech, 1998; McCarty ve arkadaşları, 1997; Swinkels ve Giuliano, 1995; Salovey, Mayer, Goldman, Turkey ve Palfai, 1995; Pennebaker, 1995). Jamner ve arkadaşları (1988), duyguları ifade etmemenin beraberinde psikolojik sıkıntıyı getirdiği bulgusuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte Pennebaker ve O'Heeron (1984), duygu paylaşımının sadece psikolojik sağlıkla değil, aynı zamanda bedensel sağlıkla da ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Ayrıca literatürde travmatik yaşantılar ve olumsuz duygulanım üzerinde duyguları ifade etmenin olumlu etkisi olduğunu gösteren çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu

araştırmalara bakıldığında olaylar sonucunda kişinin duygularını ifade etmesinin akıl sağlığını arttırdığını, duyguları bastırmanın ise akıl sağlığını olumsuz etkilediği bulgusuna ulaşılmaktadır (Lepore ve ark., 2004; Hemenover 2003; Bolton ve ark., 2003; Symth ve ark., 2002; Lepore ve ark., 2002; Lepore, 2001; King, 2001; Kenndy ve Watson, 2001; Stanton ve ark., 2000; Lepore ve ark., 2000; Lepore ve ark., 2000; Pennebaker, 1995). Bu araştırmalardan yola çıkararak duyguları ifade etmenin psikolojik sağlığa etkisinin, psikolojik sorun veya sıkıntı yaşayan kişilerin duygularını ifade etmesinde kendini belirgin olarak gösterdiği söylenebilir (Kuzucu, 2006).

Bunun dışında yine literatürde bu araştırmada bulgularıyla paralel olarak duyguları fark etme ve ifade etme eğilimi ile psikolojik sağlık arasında ilişki olmadığını ortaya koyan araştırma bulgularının da bulunduğu görülmüştür. Rime (1999)'a göre, genel yargıya rağmen, verilerin çoğu, duyguları paylaşmanın iyileşmeyi sağlamadığı yönündedir (Kuzucu, 2006; Lazarus ve Lazarus, 2005; Stroebe ve ark., 2002; Rime ve Zech, 2001; Zech, 2000; Rime, 1999; Rime ve ark., 1998; Jamner ve ark., 1988; Zech, 1998;). Benzer olarak McCarty ve arkadaşları (1997), duyguları ifade etmenin pozitif duyguyu arttırmasa da zaman içerisinde negatif duygunun azalmasına katkıda bulunduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Zech (1998), yaptığı deneysel çalışmada duyguları sözel olarak ifade etmenin sonraki duygusal iyileşme ile ve orta ve uzun dönemli öznel iyi oluşla ilişkili olmadığını bulmuştur.

Araştırma sonucunda duyguları ifade etme eğiliminin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmamasının nedeninin öznel iyi oluşun daha genel ve daha uzun süreli duygu durumu ilişkili olmasına karşılık duyguları ifade etmenin bireylere getirdiği rahatlamanın daha kısa süreli ve anlık olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yani birey olumsuz bir yaşam deneyimiyle karşılaştığında ya da olumsuz duygudurum içerisinde olduğunda bu durumu birileriyle paylaştığında bir rahatlama yaşamaktadır. Ancak bu paylaşımın beraberinde getirdiği olumlu duygular uzun süreli değil, gelip geçicidir. Ayrıca kültürel sebepler de araştırma bulgularına bir yorum getirmemizi kolaylaştırmaktadır. İçinde yaşadığımız toplumda duyguların paylaşılması zayıflık olarak algılanmakta ve bu nedenle insanlar yakın ilişkilerinde bile duygularını ifade etmekten çekinmektedir. Bununla birlikte

günümüzde insanların birbirlerine özel yaşamlarını paylaşacak kadar güvenmemelerinin ve paylaşımların genelde günlük olaylardan ibaret ve yüzeysel olmasının da bu bulgunun yorumlanmasını kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen duyguları ifade etme eğiliminin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığına ilişkin bulgu literatürde şu şekilde yorumlanmaktadır:

Duygu durumu kişinin belli bir durumda yaşadığı genel duygulanımdır. Öznel iyi oluş ise, kişinin belirli bir zaman dilimi içerisinde yaşadığı farklı duygu durumlarının ve bu duygu durumlarının düzeylerinin sıklığıdır. Kısa zaman dilimi boyunca öznel iyi oluş, duygu durumuyla benzerlik göstermektedir. Ancak uzun zaman diliminde bu etki duygu durumunun etkisinden farklılaşmaktadır (Carter, 2004).

Lazarus ve Lazarus (2005), psikolojik sağlığın birbiriyle bağlantılı olan biyolojik (tıbbi hastalıklar ve metabolik durumlar), psikolojik (duygu durumları) ve sosyal unsurlardan (kişiler arası ilişkiler ve diğer çevresel unsurlar) kaynaklandığını belirtmektedir. Araştırmacılar, bu üç unsur bir arada düşünülmediğinde, başarı ve uzun süreli gelişim için gerekli olan unsurların eksik olduğunu ifade etmektedirler. Bu noktada öznel iyi oluş kavramını yordayan değişkenler araştırılırken sadece duygusal boyuta odaklanılarak duyguları ifade etme eğilimi değişkeninin dikkate alınmasının yeterli olmayacağı düşünüldüğünde araştırma sonucunda elde edilen bulguya bir açıklama getirilmiş olabilir.

King ve Emmons (1990) yaptıkları çalışmayla duyguları ifade etmede kararsızlığın etkisini vurgulamaktadırlar. Araştırmacılara göre duyguları ifade eğiliminden ziyade, duyguları ifade etmede kararsızlık iyi oluşu etkilemektedir. Kişi duygularını ifade etse de etmese de sağlıklı olabilir. Araştırmacıların geliştirdikleri Duyguları İfade Etmede Kararsızlık Ölçeği psikolojik iyi oluşu ölçen ölçeklerle negatif, psikolojik sıkıntıyı ölçen ölçeklerle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Duyguları ifadede kararsızlık, daha fazla negatif duygu, obsesif-kompulsif eğilim, depresyon, paranoid düşünceler ve anksiyete ile ilişkilidir. Bu araştırma sonucundan yola çıkarak da duygularını ifade etmeyen kişilerin

olumsuz ve duygularını ifade neden kişilerin olumlu ruh sağlığı ölçümlerine sahip olacağını kesin olarak ifade etmenin mümkün olmayacağı düşünölmektedir.

## BÖLÜM VI

### 6.1. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiş ve bu bulgulardan yola çıkılarak bazı önerilere yer verilmiştir.

Araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla benlik saygısı, duyguları ifade etme eğilimi ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenleri ele alınmıştır. Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordamak amacıyla yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun en iyi yordayıcısının benlik saygısı olduğu ve bunu sosyal yetkinlik beklentisi değişkeninin izlediği görülmüştür. Ancak duyguları ifade etme eğilimi değişkeninin öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan yola çıkılarak ileride yapılacak araştırmalar için bir takım öneriler sunmak mümkündür.

Literatüre bakıldığında ülkemizde ve dünyada öznel iyi oluşa ilişkin yapılan araştırmaların giderek arttığı ve yapılan araştırmaların daha çok demografik değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle yapılacak yeni araştırmalarda denetim odağı, anne baba tutumu, bağlanma stilleri, duygusal ilişkiler, duyguları ifade etmede kararsızlık gibi psikolojik değişkenlere yer verilmesinin işlevsel olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın örneklemini İzmir ili merkez ilçelerde eğitim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Öznel iyi oluşla ilgili daha genel sonuçlara ulaşmak için araştırma örneklemini genişletilerek ve örnekleme farklı yaş gruplarından kişiler dahil edilerek benzer araştırmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Yine literatürde öznel iyi oluşa ilişkin yapılan deneysel çalışmaların oldukça az olduğu dikkati çekmektedir. Öznel iyi oluş düzeyinin artmasına katkı yapabilecek değişkenlerle deneysel çalışmalar yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın sonuca göre, duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin, öznel iyi oluşu arttırmada tek başına yeterli olmadığı görülmektedir. Duyguyla birlikte düşünce ve davranış boyutlarının hesaba katılmasının öznel iyi oluşu arttırmada başarılı olma şansını yükseltilebileceği söylenebilir. Bu nedenle yapılacak yeni araştırmalarda duygu düşünce ve davranış boyutlarının birlikte ele alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bununla birlikte yine araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkılarak uygulayıcılara yönelik bir takım önerilere de yer verilmesi uygun olacaktır.

Öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bilinen kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma, uyumluluk ve genel ruh durumu gibi alanlarda okullarda öğrencilerle gerçekleştirilecek grup rehberliği çalışmaları ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini, benlik saygılarını ve sosyal becerilerini geliştirecek ve onların duygularını akranlarıyla paylaşmalarını sağlayacak, arkadaşlık ilişkileri kurmalarını sağlayabilir.

Danışanın güçlendirilmesini, ortaya çıkabilecek olası ruh sağlığı problemlerinin önüne geçmeyi ve dolayısıyla danışanın öznel iyi oluş düzeyini yükseltmeyi ve bu düzeyin korunmasını amaçlayan psikolojik danışma sürecinde araştırma bulgularından yararlanılabilir.

Okulda çalışan psikolojik danışmanların madde kullanımı, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, şiddet, kaygı gibi olumsuz durum odaklı önleyici rehberlik çalışmalarının yanında, sosyal beceri ve iletişim becerileri, benlik saygısını geliştirme, çatışma çözme becerileri gibi olumlu durumlara odaklanarak öğrencilerin ruh sağlıklarını koruyucu, öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesini sağlayacak çalışmalar yapmaları yararlı olacaktır.

## KAYNAKÇA

Adams, J.F. (1995). *Ergenliği Anlamak*. Çev: Bekir Onur ve diğ., İsanbul: İmge Kitabevi Yayınları.

Akkapulu, A. (2005). *Ergenin Sosyal Yetkinlik Beklentisini Yordayan Bazı Değişkenler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aksaray, S. (2003). *Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Andrews, F. M., Robinson, J. P. (1991). *Measures of Subjective Well Being*. (Ed. Robinson, J. P., Shaver, P. R. ve Wrightsman, L. S.) Measures of Personality and Social Psychological Attitudes. Vol. 1, New York: Academic Press.

Annak, B. B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum Ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Argyle, M. & Lou, L. (1990). Happiness and Social Skills. *Personality and Individual Difference*, 11(12), 1254-1260.

Ashby, J.S.ve Kottman,T.(2000). The Relationships Between Personality Priorities and Affect, Depression, Self-Efficacy, and Fear of Intimacy, *The Journal of Individual Psychology*, c.56 (2), ss.224-236.

Aslan, H. (2006). *Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları, *Eğitim Bilimleri Dergisi* 8,

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Atlas Yayınları.

Aydoğan, D. (2008). *Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Öz-Yeterlik ile Açıklanabilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aypay, A., Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu İle Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179

Bacanlı, H. (2004). *Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama Psikolojisi)*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychologicalreview*. 84, 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Actions: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs, Nd: Prentice-Hall, 399-449.

Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning, *Educational Psychologist*, c.28 (2), ss.117-148.

Bandura A. (1994). *Encyclopedia Of Human Behavior*. (V.). S. Ramachaudran, Self Efficacy. 71-81.

Bandura, A. (1995), *Self- Efficacy in Changing Societies, Australia*. Cambridge University Press.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, New-York: W.H. Freeman Company, 259-179.

- Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi, Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çev.: N. H. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Bilgin, M. (1996). *Grup Rehberliğinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bilgin, M. (1999). 14-18 Yaş Grubu Ergenlere Yönelik Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Geliştirme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2, (12), 7-15.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3,36, 142-157.
- Bisschop, M. I., Knegsman, D. M. W., Beekman, A. T. F., & Deeg, D. J. H. (2004). Chronic diseases and depression: the modifying role of psychosocial resources. *Social Science and Medicine*, 59, 721-733.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). *The psychology of subjective well-being*. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., Link, K. E. (1993). Integrating Bottom-Up and Top-Down Theories On Subjective Well Being: The Case Of Health. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 64, (4), 646-653.
- Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist* Jan; 55(1):15-23.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Canbay, H. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Cantor, N. (1990). *From taught to behavior: Having and Doing in The Study of Personality and Cognition*. *American Psychologist*, 45, 735-750.

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

Carter, S. D. (2004). Reexamining the Temporal Aspects of Affect: Relationships Between Repeatedly Measured Affective State, Subjective Wellbeing, and Affective Disposition. *Personality and Individual Differences*, 36, 381-391.

Campbell, A. (1981). *The Sense of Well-Being in America: Recent Patterns and Trends*. New York: McGraw-Hill.

Charry, W., Campell, H., Bydlowski, S., Chevallier, J., & Consoli, S. M. (2004). Emotional Awareness and Social Anxiety in Obese Patients Waiting for Gastric Banding Surgery. *Journal of Psychosomatic Research*, 25, 581-673.

Cenkseven, F. (2004), *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını yordayan değişkenlerin incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 43-65

Cha, K-H. (2003). Subjective Well-Being Among College Students. *Social Indicators Research.*, 62, 1, 455.

- Cheng, F. ve Lam, D. (2010). How Is Street Life? An Examination of the Subjective Wellbeing of Street Children in China. *International Social Work*, 53, 353-365.
- Chrzanowski (1981). The Genesis and Nature of Self Esteem. *American Journal of Psychotherapy*, 35(1), 38-46
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma*. Gazi Üniversitesi, Ankara: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz Belirleme Kuramı, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 31, 23-31.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* Yaz 2009, 7(3), 691-711.
- Compton, W.C. (2000). Meaningfulness as a Mediator of Subjective Well-Being. *Psychological Reports*, 87, 156-160.
- Connolly, J. (1989), Social Self-efficacy in Adolecence: Relations with Self-concept, Social- Adjusment and Mental Health. *Canadian Journal of Behavior Science Review*. 21 (3), 258-269.
- Csikszentmihalyi, M.(2005). *Akış. Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık
- Cüceloğlu, D. (1999) . *Yeniden insan insana*. (20. basım). Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Çağlar, G.A. (1993). *Kekemelerde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çakıcı, D. (2010). *Spor Lisesi ve Genel Lise 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi*. 2008, 4 (1):19-30.

Çelen, N. (2007). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik. Papatya Yayınevi. İstanbul.

Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Çelikkaleli, Ö. (2010). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ile Depresyon, Benlik Saygısı, İç- Dış Kontrol Odağı, Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.

Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Çivitçi, A. (2007). Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7, 26, 51-60.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., Büyükoztürk, Ş. (2012). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik. Pegem A Yayınları. 1. Basım. Ankara.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi. Ankara.

Deneve, K. Ve Cooper, H. (1998). The Happy Personality A Meta Analysis Of Personality Traits And Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.

Di Tommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., ve Burges, M. (2002). Attachment Styles, Social Skills and Loneliness in Young Adults. *Personality and Individual Differences*, 35,2, 303-312.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, (3), 542-575.

Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.

Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (1995). Factors Predicting The Subjective Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(5), 851-864.

Diener, E., ve Fujita, F.(1995) Resources, Personal Striving and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(1), 120-132.

Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most People Are Happy, *Psychological Science*, 7, 181-185.

Diener, E., Suh, E., ve Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.

Diener, E., Sapyta, J. J., ve Suh, E. M. (1998). Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.

Diener, E. ve Suh, E. (1998). Age and Subjective Well-Being: an International Analysis, *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125, 276-302, <http://ehis.ebscohost.com> (06.08.2010).

Diener, E. ve Diğerleri (1999). Subjective Well-Being Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness, and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

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

Diener, E., ve Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: Relative standarts, need fullfilment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 47--78.

Diener, E., Lucas, R. E., ve Oshi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & E. S. J. Lopez (Ed.), *Hanbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.

Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002), Very Happy People, *Psychological Science*, 13(1): 81- 84.

Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E.(2003). Personality, Culture, and Subjective Wellbeing: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Journal Article Expert*. Vol.133.

Diener, E. (2006). Frequently Asked Questions (FAQ's), About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction)

Dodd, D. T., ve Roberts, R. L. (1994). Differences Among Adult Coas and Adult Noncoas on Levels of Self-Esteem, Depression, and Anxiety. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 14(2), 49-57.

Doğru, N. Peker, R. (2004). Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. *Uludađ Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 2004,17(2):315-328.

Dost, T.M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Dost, T. M. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, p, 188-197.

Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. (3. Baskı) Sistem Yayıncılık: İstanbul.

Dönmez, M. M. (2007). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

Ehrenberg, M. F., Cox, D. N. ve Kopman, R. F. (1991). The Relationship Between Selfefficacy and Depression in Adolescents. *Adolescence*, 26 (102), 361-374.

Eisenberg, S., & Delaney, D. J. (1993). *Psikolojik Danışma Süreci*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Ercan, L. Ve Eryılmaz, A.(2010). Öznel İyi Oluş ile Algılanan Kontrol Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 9(2)952-959.

Ergin, E. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyleri ile 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Güz*, 7(4), 975-989.

Eryılmaz, A., Aypay, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu İle Kimlik Statüsü İlişkinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (2011) 167-179.



Eryılmaz, A., Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, 4 (36), 139-151.

Eryılmaz, A., Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş Ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 11, Sayı 3, 189-203.

Fava, G. A., ve Ruini, C. (2003). Development and Characteristics of a Well-Being Enhancing Psychotherapeutic Strategy: Well-Being Therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.

Fişek, N. (1985). *Halk Sağlığına Giriş*, H.Ü. Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırmacı Yetiştirme Merkezi Yayını No. 2, Çağ Matbaası, Ankara.

Feldman-Barrett, L., Gross, J., Corner-Christensen, T., ve Benvenuto, M. (2001). Knowing What You're Feeling and Knowing What to Do About It: Mapping the Relation Between Emotion Differentiation and Emotion Regulation. *Cognition and Emotion*, 15, 713-724.

Fraenkel, J.R. ve Wallen, N.E. (1996). *How To Design and Evaluate In Education*. (3. ed. ) Mcgraw-Hill, Inc.

Gander, J. M., Gardiner, W. H. (2004). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Çev.: A. Dönmez, N. Çelen, B. Onur) Ankara: İmge kitabevi.

Gilman, R. ve Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (3), 311-319.

Gillham, J. E., ve Seligman, M.E.P. (1999). Footsteps on the Road to Positive Psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S163-S173.

Goleman, D. (1996). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D (1999). *Duygusal Zeka* ( Çev.: B.S Yüksel). Varlık Yayınları: İstanbul.

Goleman, D.(2003). *Yıkıcı Duygularla Nasıl Başa Çıkabiliriz? Dalai Lama İle Yapılan Bilimsel Bir Diyalog*. İnkılap Kitabevi, İstanbul.

Gooden-Ledbetter, M. J., Coleb, M. T., Maher, J. K., Condeluci, A. (2007). Self- Efficacy and İnterdependence as Predictors of Life Satisfaction for People With Disabilities: Implications for Independent Living Programs. *Journal of Vocational Rehabilitation*. 27 (2007) 153-161

Graham, J. W., Gentry, K. W., ve Green, J. (1981). The Self-Presentational Nature of Emotional Expression. *Personality and Social Psychology*, 7(3), 467-474.

Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.

Gün, Z. Bayraktar, F. (2008). Türkiye'de İç Göçün Ergenlerin Uyumundaki Rolü *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19,2, 167-176.

Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Yıl 12, Sayı 23, Haziran 2012, 115 - 131.

Güven- Saföz, İ. G. (2008). *Fen Ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri Ve Psikolojik Belirti Türleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Hemenover, S. H. (2003). The Good, the Bad, and the Healty: Impacts of Emotional Disclosure of Truma on Resilient Self-Concept and Psychological Distrees. *Society for Personality and Social Pscyhology*, 23(10), 1236-1244.

Hilooğlu, S. (2009). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Zorbaca Davranışlarını Yordamada Sosyal Beceri ve Yaşam Doyumunun Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Horley, J. ve Lavery, J. J. (1995). Subjective Well-Being and Age. *Social Indicators Research*, 34, 275-282.

Işıklar, A., Bozgeyikli, H., Eroğlu, S. (2009). *Self Efficacy Beliefs and Life Satisfaction Levels of Turkish Adolescents: Observation with Structural Equation Model*. <http://librarv.iated.org/view/ISIKLAR2009SEL> 05.09.2011.

İlhan, T. (2005). *Öznel iyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Jamner, L.D. , Schwartz, G.E. ve Leigh, H. (1988). The Relationship Between Repressive and Defensive Coping Styles and Monocyte Eosinophile: Support for The Opioid Eptide Hypothesis of Repression. *Psychosomatic Medicine*, 50, 567-575.

Jessor, R., Turbin, M., Costa, F. M., Dong, Q., Zhang, H. ve Wang, C. (2003). Adolescent Problem Behavior in China and United States: A Cross- National Study of Psychosocial Protective Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 13(3): 329- 342.

Kafka, G. J., ve Kozma, A. (2001). The Construct Validity of Ryffs Scales of Psychological Well-Being (SPWG) and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 57, 171-190.

Karademas, E. C. (2006). Self-Efficacy, Social Support and Well-being the Mediating Role of Optimism. *Personality and Individual Differences*, 40 1281-1290

Karahan T. F., Sardoğan M. E., Şar A.H., Ersanlı,E., Kaya S. N. ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.

Karasar, N.(2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.

Kashdan, T. B. (2003). The Assessment of Subjective Well-Being (Issues Raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 52,(5) 283295.

Kashdan, T. B. ve Roberts, J. E. (2004), "Social Anxiety's Impact on Effect, Curiosity, and Social Self-Efficacy During a High Self-Focus Social Threat Situation", *Cognitive Therapy and Research*, 28 (1), s.119-141.

Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1996). Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S ve Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. *Eylül 2012 Cilt:20 No:3 Kastamonu Eğitim Dergisi* 827-836

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.

Kıran-Esen, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2008), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 37-49.

King, L. A., ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over Emotional Expression: Psychological and Physical Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.

Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Köker, S.(1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Köklü, N. Büyüköztürk, Ş. Bökeoğlu-Çokluk, Ö. (2006). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. (2. Baskı). Pegem A Yayıncılık. Ankara.

Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Kişiliğe Mutluluk*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kuijer, R. G., ve de Ridder, D. (2003). Discrepancy in Illness-Related Goals and Quality of Life in Chronically Ill Patients: The Role of Self-Efficacy. *Psychology and Health*, 18, 313-330.

Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış Ailede Yetişen Ergenlerin Bilişsel Çarpıtmalarıyla Benlik Değeri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kuzgun, Y. (2000), *Meslek Danışmanlığı, Kuramlar ve Uygulamalar* (1. Baskı), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 86-94.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Eğilimine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Lee, R.M., Dean, B.L., Jung, K., (2008) Social Connectedness, Extraversion and Subjective Well-Being: Testing A Mediation Model, *Personality and Individual Differences*, 45, p. 141-419

Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J., ve Ramos, N. (2004). It's not that Bad: Social Challenges to Emotional Disclosure Enhance Adjustment to Stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), 341-361.

Leung, J. P. ve Leung, K. (1992). Life Satisfaction, Self-Concept, and Relationship with Parents in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 653-665.

Linley, A. (2003). *Leading a positive life*.

[www.le.ac.uk/pc/aa/pal/enpp/teachres/Leading\\_10.doc](http://www.le.ac.uk/pc/aa/pal/enpp/teachres/Leading_10.doc) 11.02.2011 21:52

Lopez, J., Borrego, C., Jimenez, E. F., Calderon C. S. (2009). Ten Major Reviews About Positive Psychology. *Annuary of Clinical and Healt Psychology*, 5, 47-53

Lucas, R. E., Diener, E. ve Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616- 628.

Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K., ve Olsson, H. (2002). Alexithymia, Memory of Emotion, Emotional Awareness, and Perfectionism. *Emotion*, 2(4), 361-379.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., ve Weir, K. (2003). Individual Differences in Uses of Humor and Their Relationship to Psychological Well-Being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.

Muris, P., Schmidt, H., Lambrichs, R. ve Meesters, C. (2001). Protective and Vulnerability Factors of Depression in Normal Adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39 (5), 555-565.

Myers, D., Deiner, E. (1995). Who is Happy. *American Psychological Society*, Vol. 6. No.1.p19.

Nalbant, A. (1993). *15-22 Yaşları Arasında Bulunan İslahevindeki, Gözetim Altındaki ve Suç İşlememiş Gençlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Navaro, L. (1999). *Bir Cadı Masalı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Noddings, N. (2003). *Caring: A feminine approach to ethics and moral education*, 2e. Berkeley: University of California Press.

Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A., ve Gallagher, C. L. (2005). Level of Emotional Awareness as a Differentiating Variable between Individuals with and without Generalized Anxiety Disorder. *Anxiety Disorders*, 19, 557-572.

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

Öner, U. (1987) *Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar*, Ergenlik Psikolojisi, (Derleyen) B. Onur. Hacettepe - Taş Kitapçılık. Ltd. Şti. Ankara.

Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin Öznel İyi Oluşunun Demografik Değişkenler, Ana-Baba Kontrolü ve Ana-Baba Kabul/İlgisi Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 2012, Cilt 37, Sayı 165.

Özer, G. (2009). *Öz- belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi- Oluşlarına Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Palys, T.S., Little, B.R. (1983). Perceived Life Satisfaction and Organization of Personal Project Systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221-1230.

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

Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, Disclosure, and Health: An Overview. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Pennebaker, J. W., ve O'Heeron, R. C. (1984). Confiding in Others and Illness Rates among Spouses of Suicide and Accidental Death. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 473-476.

Pınar, R. (2002). Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2002, 6 (1)

Plummer, D. (2001). *Helping Children to Build Self-Esteem: A Photocopiable Activities Book*. London: Kingsley, J. Publishers.

Proctor, C., Linley, P. A. ve Maltby, J. (2009). Very Happy Youths: Benefits of Very High Life Satisfaction among Adolescents. *Social Indicators Research*.

Rask, K., Kurki, P. ve Paavilainen, E. (2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 17, 129-138.

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

Rice, KG., FitzGerald, D.P., Whaley, T.J.,ve Gibbs, C.L. (1995). Cross-Section Longitudinal Examination of Attachment, Separation-Individuation and College Student Adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 73, 463-474.

Rime, B. (1999). Expressing Emotion, Physical Health, and Emotional Relief: A Cognitive-Social Perspective. *Advances in Mind-Body Medicine*, 15, 175-179.

Rime, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., ve Philippot, P. (1998). Social Sharing of Emotion: New Evidence and New Questions. In W. Strobe & M. Hewstone (Ed.), *European, review of social psychology* (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester: Wiley.



Rime, B., Mesquita, B., Philippot, P., ve Boca, S. (1991). Beyond the Emotional Event: Six Studies on the Social Sharing of Emotion. *Cognition and Emotion*, 5, 435- 465.

Rime, B., ve Zech, E. (2001). The Social Sharing of Emotion. *Boletin de Psicologia*, 97108.

Rosenberg, M. (1965), *Society and Adolescent Self-image*, Princeton, New Jersey: Princeton University Press.

Ryan, M. P. (2008). The Antidepressant Effects of Physical Activity: Mediating Self Esteem and Self-Efficacy Mechanism. *Psychology and Health*, 23 (3), 279-307.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. ve Palfai, T. P. (1995). Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp.125- 154). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Saltzman, K. M. ve Holahan, C. J. (2002). Social Support, Self-Efficacy, and Depressive Symptoms: An Integrative Model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21 (3), 309-322.

Sam, N., Sam, R., Öngen, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Çevresel Tutumlarının Yeni Çevresel Paradigma ve Benlik Saygısı Ölçeği ile İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 21.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Saygın, Y. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 28, Sayfa 207 -222.

Schmidt, T. O. ve Cornelius, R. R. (1987). Self- Disclosure in Everyday Life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 365-373.

Schimmack, U. ve Diener, E. (2003). Predictive Validity of Explicit and Implicit Self-Esteem for Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*. 37, 100-106.

Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M.E.P. (2002). *Gerçek Mutluluk*. Çev: Semra Kunt Akbaş. HYB Basım Yayın, Ankara.

Seligman, M. E. P., Tracy A., Nansook, P., Christopher, P. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychological Association* Vol. 60, No. 5, 410-421

Shapiro, L. E. (2000). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek*. Besinci Basım. Varlık Yayınları. İstanbul.

Sheldon, B. (1995). *Cognitive Behavioral Therapy*. London: Routledge. pp 95.

Sheldon, K. M., ve King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.

Shikai, N., Uji, M., Chen, Z., Hiramura, H., Tanaka, N., Shono, M. ve Kitamura, T. (2007). The Role of Coping Styles and Self-Efficacy in The Development of Dysphoric Mood Among Nursing Students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Published online.

Siegrist, J. (2003). *Subjective Well-Being: New Conceptual and Methodological Developments, Health-Related Social Sciences, 'Income, Interactions and Subjective Well-Being'*. Exploratory Workshop Paris, 25-26 September 2003.

Singh, B., Udainiya, R. (2009). Self-Efficacy and Well-Being of Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. July 2009, Vol. 35, No. 2, 227-232.

Siyez, D. M. (2007), Lise Öğrencilerinde Problem Davranışların Görülme Sıklığı: İzmir örnekleme, *Türk PDR Dergisi*, 3(28): 15- 31.

Silverston, P.H. ve Salsali, M. (2003). *Low Self-Esteem and Psychiatric Patients: Part I - the Relationship between Low Self-Esteem and Psychiatric Diagnosis*. <http://www.general-hospital-psychiatry.com/content/2/1/2>. 21.03.2010

Snyder, C.R. ve Lopez, S. (Eds.). (2002). *Handbook of Positive Psychology*. (HBPP). Oxford.

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

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çev.: F. Çok ve diğ.). Ankara: İmge kitabevi.

Street, S., ve Isaacs, M. (1998). Self-Esteem: Justifying Its Existence. *Professional School Counseling*, 1(3), 46-51.

Strobe, M., Strobe, W., Schut, H., Zech, E. ve Bout, J. (2002). Does Disclosure of Emotions Facilitate Recovery from Bereavement? Evidence from Two Prospective Studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 169-178.

Suh, E., Diener, E. ve Fujita, F. (1996). Events and SWB: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.

Swinkels, A. T., A. (1995). The Measurement and Conceptualization of Mood Awareness: Monitoring and Labelling One's States. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-950.

Şahin, G. N. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Temel, F.Z. ve Aksoy, A. (2001). *Ergen ve Gelişimi*. Ankara : Nobel Yayın.

Thelwell, R. C., Lane, A. M. ve Weston, N. J. V. (2007). Mood States, Self-Set Goals, Selfefficacy and Performance in Academic Examinations. *Personality and Individual Differences*, 42, 573-583.

Tong, Y. Song, S. (2004). A Study on General Self-Efficacy and Subjective Well-Being of Low SES-College Students in a Chinese University. *College Student Journal*, Vol. 38.

<http://www.questia.com/googleScholar.qst?docId=5008188660>. 06.12.2011. 20:50

Tuyan, S., Beceren E.(2004). Sınıf Yönetiminde Duygusal Zeka Becerilerinin Kullanılması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. Cilt:2, Sayı:28, 37-42

Tuzgöl- Dost, M. (2004), *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tümekaya, S. (2011). Türk Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşu Yordayan Sosyodemografik Değişkenler ve Mizah Tarzları. *Eğitim ve Bilim*. 2011. Cilt 36, Sayı 160.

Türkdoğan, T., (2010). Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Türkmen, M. (2011). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ullman, C. ve Tatar, M. (2001). Psychological Adjustment among Israeli Adolescent Immigrants: A Report on Life Satisfaction, Self-Concept, and Self-Esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (4), 449-463.

Wallis, C. (2005). The New Science of Happiness. *TIME Magazine*. January.

Veenhoven, R. (1999). Quality of Life in Individualistic Society. *Social Indicators Research*, 48, 157-187.

Wei, M., Russell, D. W., ve Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Social Self- Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (4), 602-614.

Wilson, W. (1967). Correlates of Avowed Happiness, *Psychological Bulletin*, 67, 294306, <http://ehis.ebscohost.com> (05.08.2011 14:30).

Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.

Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yavuzer, H. (1993). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2002). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, N. (2000). *İletişim ve Etkili Yaşam Kültürü, Çocuklarımız için Eğitim Sohbetleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

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

Yıldız, B. (2002). *Aristoteles Ethik'inde "Mutluluk ve Erdem"*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Yıldız, M. A. (2010). *Sokakta Çalışan ve Çalışmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya.

Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yörükoğlu, A., (1993), *Gençlik Çağı-Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. 8. Baskı, Özgür Yayın- Dağıtım Ltd. Şti. İstanbul.

Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı*. Ankara: Özgür Yayınları.

Zech, E. (1998). Is It Helpful to Verbalise Ones Emotions? *Gedrag and Gezondheid*, 27, 42-47.

Zech, E. (2000). *The Effects of Communication of Emotional Experiences*.

Yayınlanmamış Doktora tezi, University of Louvain, Louvain.

Zech, E., Rime, B., ve Nils, F. (2003). *Social Sharing of Emotion, Emotional Recovery, and Interpersonal Aspects*. İn P. Philippot & R. Feldman (Ed.), *The regulation of emotion*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

## **EKLER**

### **EK-1**

#### **ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ LİSE FORMU ( Örnek Maddeler)**

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır . Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size "tamamen uygunsu" cevap kağıdındaki (5); "çoğunlukla uygunsu" (4); "orta derecede uygunsu" (3); "biraz uygunsu" (2); "hiç uygun değilse" (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

4. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.
11. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.
19. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.
30. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.
36. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.



## **EK-2**

### **BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

Lütfen aşağıda yer alan ifadelerin size ne ölçüde uygun olduğunu düşünün ve her bir ifadenin altında yer alan "çok doğru", "doğru", "yanlış", "çok yanlış" şıklarından size en uygun olanı işaretleyin.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
7. Genel olarak kendimden memnunum.
9. Bazen kesinlikle bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

### EK-3

#### DUYGULARI İFADE ÖLÇEĞİ

#### DUYGULARI İFADE ÖLÇEĞİ

Bu envantere kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz ve her bir ifade için o ifadenin yanında yer alan "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "pek katılmıyorum", "kararsızım", "biraz katılıyorum", "katılıyorum", "kesinlikle katılıyorum" seçeneklerinden size en uygun olan seçeneğe (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.
6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissedirim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.
10. Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlar.
12. Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebirim.
15. Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.

## EK-4

### SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ ÖLÇEĞİ ERGEN FORMU

Bu ölçekle, sizin sosyal ilişkilere girmeden önce, sosyal ilişkilere girip giremeyeceğinize ilişkin düşünceleriniz ölçülmeye çalışılmaktadır. Ölçeği yanıtlarken cümlelerde ifade edilen davranışları daha önce hiç yapmamış olabilirsiniz. Sizden istenilen acaba o davranışı yapabilir misiniz?. Bu davranışı yapabileceğinize ne kadar güveniyorsunuz? Sorularına yanıt vermenizdir. Bu ölçekte 40 cümle bulunmaktadır. Bütün cümleleri atlamadan okuyunuz ve acele etmeden hepsini içtenlikle yanıtlayınız.

Her cümle karşısında "Her Zaman", "Sık Sık", "Bazen", "Arada Sırada" ve "Hiç Bir Zaman" seçenekleri bulunmaktadır. Yanıtlama yaparken bu boşluklardan birine işaret koymanız gerekmektedir. Lütfen aynı cümleye birden fazla yanıt vermeyiniz.

7. Ödevlerini hazırlamada arkadaşlarıma yardımcı olabilirim.
13. Bir okul eğlencesini organize etmek için gönüllü olabilirim.
19. Hafta sonu arkadaşlarıma piknik yapmak istediğimi söyleyebilirim.
28. Boş zamanlarımı arkadaşlarımla birlikte geçirebilirim.
39. Üzüntülü olduğumda bir arkadaşımın beni dinlemesi için yardım isteyebilirim.

## ÖZGEÇMİŞ

### **KİŞİSEL BİLGİLER:**

**Adı Soyadı:** Selin İŞLEROĞLU

**Doğum yeri ve yılı:** Ödemiş, 1987

**Uyruğu:** T.C

**Cinsiyet:** Bayan

**İletişim:** [selin\\_isleroglu@hotmail.com](mailto:selin_isleroglu@hotmail.com)

### **EĞİTİM:**

2009-2012 Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı

2005-2009 Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

2001-2005 Ödemiş Lisesi (YDA)

1993-2001 Ovakent Merkez İlköğretim Okulu

### **DENEYİM:**

#### **STAJLAR:**

2007-2008 Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi ABD-Yaz Dönemi

2008-2009 Batıkent Lisesi

2008-2009 Altındağ RAM  
2008-2009 Yücepete İlköğretim Okulu

İŞ:

2009- Hatice Hanım İlköğretim Okulu

## ÖZET

### LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN BENLİK SAYGISI, SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ VE DUYGULARI İFADE ETME EĞİLİMİNE GÖRE YORDANMASI

İŞLEROĞLU, Selin

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Mustafa ÖZEKES

Ekim, 2012

Bu araştırmanın amacı benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimi değişkenlerinin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordama gücünü belirlemektir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ve Duyguları İfade Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya İzmir ili merkez ilçelerde eğitim görmekte olan 586 öğrenci katılmıştır.

Araştırma verilerinin analizinde benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğiliminin öznel iyi oluşu yordama gücünü belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir; benlik saygısı ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenlerinin öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları oldukları fakat duyguları ifade etme eğiliminin benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Öznel İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Duyguları İfade Etme

## **ABSTRACT**

### **PREDICTING SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO SELF-ESTEEM, SOCIAL SELF EFFICACY AND TENDENCY TO EXPRESS OF EMOTIONS**

İŞLEROĞLU, Selin

Guidance and Counseling

Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Mustafa OZEKES

October, 2011

The aim of this study to determine the predictive power of variables that self- esteem, social self efficacy and tendency to express of emotions on the subjective well being of high school students.

Subjective Well Being Scale, Rosenberg Self-Esteem Inventory, Social Self Efficacy Scale by Bilgin, Emotional Expresssion Scale by King and Emmons were used in this study.

586 high school students from Izmir's high scholl, constituted the target sample. In order to determine the predictive power of variables that self-esteem, social self efficacy and tendency to express of emotions on the subjective well being of high school students, stepwise multiple regression analysis was conducted.

The findings of this study can be summarized as follows; variables that self- esteem and social self efficacy were significant in predicting subjective well being of high school students. But tendency to express of emotions was not significant in predicting subjective well being of high school students.

Key Words: Subjective Well Being, Self-Esteem, Social Self Efficacy and Tendency to Express of Emotions





