BENLİK SAYGISI, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ: BİR MODEL DENEMESİ

Burcu ŞAHİN

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2019

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BENLİK SAYGISI, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ: BİR MODEL DENEMESİ

(Self-Esteem, Styles Coping With Stress And Psychological Well-Being: A Model Test)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu ŞAHİN

Danışman: Doç. Dr. Adem PEKER

Erzurum

Temmuz, 2019

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Burcu ŞAHİN tarafından hazırlanan "Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Denemesi" başlıklı çalışması 11 / 07/ 2019 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Yüksel EROĞLU *Bayburt Üniversitesi*	.....
Danışman:	Doç. Dr. Adem PEKER *Atatürk Üniversitesi*	.....
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi Muhammed ÇİFTÇİ *Atatürk Üniversitesi*	.....

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

22 Temmuz 2019

Prof. Dr. Adnan KÜÇÜKOĞLU

Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü V.

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum "Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Denemesi" başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

11 /07/ 2019

Burcu ŞAHİN

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun …./…/…. tarih ve ……. sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun …./…/…. tarih ve ……. sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Ergenlerde benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş üzerine modelleme çalışması yaptığım bu araştırmamın her aşamasında, benden desteğini esirgemeyen, bana zaman ayıran, yol gösteren, güler yüzü ve samimiyeti ile beni motive eden tez danışmanım Doç. Dr. Adem PEKER hocama saygılarımı ve şükranlarımı sunuyorum. Hem lisans hem de yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez aşamasında bana sundukları değerli katkılarından dolayı hocalarım Sayın Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN'a, Sayın Dr. Öğretim Üyesi Arzu GÜLBAHÇE'ye, Sayın Dr. Öğretim Üyesi Muhammed ÇİFTÇİ'ye teşekkür ederim.

Hayatımın her aşamasında olduğu gibi bu çalışmam süresince da bana güvenen, beni ve çalışmamı maddi ve manevi her açıdan destekleyen aileme teşekkür ediyorum. Son olarak, ölçeklerimi doldurarak bu araştırmanın gerçekleşmesini sağlayan bütün öğrencilere ve bana yardımcı olan rehber öğretmenlere teşekkür ediyorum.

Burcu ŞAHİN

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BENLİK SAYGISI, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ: BİR MODEL DENEMESİ

Burcu ŞAHİN

Temmuz 2019, 116 Sayfa

Amaç: Bu araştırma da, ergenlerin stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, okul türü ve sınıf durumuna göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği ortaya konulmuştur. Ayrıca çalışmada benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık ilişkisi incelenmiştir.

Yöntem: Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Ordu il merkezinde 9., 10., 11. ve 12. sınıfta öğrenim gören, 523 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veriler 'Kişisel Bilgi Formu', 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği', 'İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği', 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler için, SPSS-21 programından yararlanılmıştır. Betimsel analizler için, bağımsız örneklemler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi, aracılık ilişkisi için de yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda ergenlerin cinsiyetleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri, kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkarılmıştır. Erkeklerin benlik saygısı ile iyimser stresle başa çıkma tarzlarının kızlardan; kızlarında sosyal destek arama ve çaresiz stresle başa çıkma tarzlarının erkeklerden anlamlı bir düzeyde fazla olduğu saptanmıştır. Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türü ile benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Sınıf düzeyine göre psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları puan ortalamaları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuçta, benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Araştırma sonucunda benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide önemli bir rolünün olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı, psikolojik iyi oluş, aracılık.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

SELF-ESTEEM, STYLES COPING WITH STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A MODEL TEST

Burcu ŞAHİN

July 2019, 116 Pages

Purpose: In this study, it has been demonstrated whether adolescents'styles coping with stress, self-esteem and psychological well-being levels differ significantly according to gender, school type and class status. In addition, the relationship between self-esteem styles coping with stress and psychological well-being is examined.

Method: In this study, relational scanning model was used. The study group consisted of 523 high school students in the 9th, 10th, 11th and 12th grades in the city center of Ordu in the 2014-2015 academic year. The data were collected by 'Personal Information Form, Scales of Coping Styles with Stress ', 'Two Dimensional Self Esteem Scale' and 'Psychological Well-being Scale. For the data obtained in the study, SPSS-21 program was used. For descriptive analysis, t-test and one-way variance analysis were used for independent samples and structural equation model was used for mediation relationship.

Findings: As a result of the research, it was revealed that there was no significant difference between adolescents' gender and psychological well-being levels, self-confident approach and submission styles. Men's self-esteem and coping styles with optimistic stress were found to be higher than girls and girls were more likely to seek out social support and coping with helpless stress than men. It was determined that there was a significant difference between adolescents' type of school and self-esteem and coping styles. According to the grade level, psychological well-being, self-esteem and stress coping styles were not found any differences between the mean scores. Another result of the study is that self-esteem has a complete mediating effect between coping with stress and psychological well-being.

Result: As a result of the research, it has been observed that self-esteem and coping styles differ according to gender. In addition, it has been determined that self-esteem has an important role in the relationship between stress coping styles and psychological well-being.

Key Words: Styles coping with stress, self-esteem, psychological well-being, mediation

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI ii
TEŞEKKÜR iii
ÖZ iv
ABSTRACT v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR DİZİNİ xi
ŞEKİLLER DİZİNİ xii
KISALTMALAR DİZİNİ xiii
BİRİNCİ BÖLÜM 1
Giriş 1
Araştırmanın Amacı 4
Araştırmanın Önemi 6
Araştırmanın Sayıltıları 7
Araştırmanın Sınırlılıkları 7
Tanımlar 7
İKİNCİ BÖLÜM 8
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 8
Psikolojik İyi Oluş Kavramı ile İlgili Temel Bilgiler 8
Pozitif Psikoloji 8
İyi oluş (İO). 9
Öznel iyi oluş (ÖİO). 9
Psikolojik iyi oluş (PİO). 10
Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler 11
Psikolojik iyi oluş ve yaş. 12
Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet. 12
Psikolojik iyi oluş ve evlilik. 12
Psikolojik iyi oluş ve sosyoekonomik düzey. 13
Psikolojik iyi oluş ve sosyal ilişkiler. 13

Psikolojik iyi oluş ve sağlık. 13
Psikolojik iyi oluş ve fiziksel etkinlik. 14
Psikolojik iyi oluş ve kişilik özellikleri. 14
Psikolojik İyi Oluş, Fizyolojik Etkileşim ve Hastalık 14
Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modelinin Temel Boyutları ve Kuramsal Temelleri 15
Ryff'ın psikolojik iyi oluş modelinin kuramsal temelleri. 16
Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı. 16
Carl Roger'ın tam işlevsel birey kavramı. 16
Jung'ın bireyleşme kavramı. 16
Allport'un olgunluk kavramı. 17
Buhler'in temel yaşam eğilimleri (basic life tendencies) teorisi. 17
Erikson'un psikososyal gelişim kuramı. 18
Jahoda'nın olumlu psikolojik sağlık ölçütleri 19
Neugarten'in kişilik değişimi kavramı. 19
Ryff 'ın psikolojik iyi oluş modelinin temel boyutları. 20
Kendini kabul. 20
Başkalarıyla olumlu ilişkiler. 20
Özerklik. 21
Çevre hakimiyeti. 21
Yaşam amacı. 22
Kişisel gelişim. 23
Ergenlerde Psikolojik İyi Oluş 23
Benlik 24
Benlik kavramı. 24
Benlik Saygısı 25
Benlik saygısının gelişimi. 27
Benlik saygısını etkileyen faktörler 29
Benlik saygısı ile ilgili kuramsal çerçeve 30
Stres 33

Stres nedir. 33
Stres belirtileri. 33
Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar 34
Psikanalitik kurama göre stres. 34
Davranışçı yaklaşıma göre stres. 34
Bilişsel kurama göre stres. 35
Stres ile Başa Çıkma 35
İlgili Araştırmalar 38
Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar. 38
Benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalar. 40
Stres ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili yapılan araştırmalar. 42
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 44
Yöntem 44
Araştırmanın Modeli 44
Araştırmanın Evreni 44
Araştırmanın Örneklemi 44
Veri Toplama Araçları 45
Kişisel bilgi formu. 45
Psikolojik iyi oluş ölçeği (PIO). 45
Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBCTÖ). 47
İki boyutlu benlik saygısı ölçeği (BSÖ). 49
Verilerin Toplanması 51
Verilerin Analizi 51
Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Değerleri 52
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 54
Bulgular 54
Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığı ile İlgili Bulgular 54
Ergenlerin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığı ile İlgili Bulgular 55

Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığı ile İlgili Bulgular 58
Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Benlik Saygısı Aracılığı İle Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı İlişkisinin İncelenmesi 60
Psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları arasında ilişkiler. 60
Ölçme modelinin test edilmesi. 61
Benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık rolünün yapısal model ile test edilmesi. 63
1.Aşama: Stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı ilişkisi. 63
2.Aşama: Stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. 64
3.Aşama: Benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık rolü. 66
Bootstrapping işlemi. 68
BEŞİNCİ BÖLÜM 69
Tartışma ve Sonuç 69
Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 69
Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 71
Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 73
Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Benlik Saygısı Aracılığı ile Psikolojik İyi Oluşu Etkilemesine Yönelik Kurulan Modele İlişkin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması 74
Stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin bulguların tartışılması. 75
Stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısını doğrudan yordamasına ilişkin bulguların tartışılması. 76

Benlik saygısının psikolojik iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin bulguların tartışılması. 77
Modelde Yer Alan Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma. 78
Öneriler 80
KAYNAKÇA 81
EKLER 97
EK-1. Kişisel Bilgi Formu 97
Ek-2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 98
Ek-3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği 98
Ek- 4. Benlik Saygısı Ölçeği 99
Ek-5. Ölçek Kullanma İzin Yazıları 100
ÖZ GEÇMİŞ 101

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. *Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları* 44
Tablo 2. *Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları* 45
Tablo 3. *Öğrencilerin Okul Türüne Göre Dağılımları* 45
Tablo 4. *Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Basıklık ve Çarpıklık Değerleri* 52
Tablo 5. *Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Iyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t-Testi Sonuçları* 54
Tablo 6. *Ergenlerin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Betimsel Sonuçlar* 55
Tablo 7. *Ergenlerin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasında Anlamlı Bir Farkın Olup Olmadığını Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları* 56
Tablo 8. *Bonferroni Analizi* 57
Tablo 9. *Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarına İlişkin Betimsel Sonuçlar* 58
Tablo 10. *Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasında Anlamlı Bir Farkın Olup Olmadığını Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları* 59
Tablo 11. *Örtük Değişkenlerin Korelasyon Değerleri, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları* 60
Tablo 12. *Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeklerinin Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri* 60
Tablo 13. *Bootstrapp Analizi* 68

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Araştırmanın amacına ilişkin oluşturulan hipotetik model. 5
Şekil 2. Ryff'ın psikolojik iyi oluş modelinin temel boyutları ve kuramsal temelleri(Ryff & Singer, 2008). 16
Şekil 3. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin standardize edilmiş değerleri. 46
Şekil 4. Psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin t değerleri. 47
Şekil 5. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin standardize edilmiş değerleri. 48
Şekil 6. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğine ilişkin t değerleri. 49
Şekil 7. Benlik saygısı ölçeğinin standardize edilmiş değerleri. 50
Şekil 8. Benlik saygısı ölçeğine ilişkin t değerleri. 51
Şekil 9. Değişkenlere ilişkin saçılma diyagramı matrisi. 53
Şekil 10. Psikolojik iyi oluş (PIO), benlik saygısı (BS) ve stresle başma çıkma tarzları (SBCT) değişkenleriyle ilgili ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş katsayılar. 61
Şekil 11. Psikolojik iyi oluş (PIO), benlik saygısı (BS) ve stresle başma çıkma tarzları (SBCT) değişkenleriyle ilgili ölçme modeline ilişkin t değerleri. 62
Şekil 12. Stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki yapısal eşitlik modeline ilişkin standardize edilmiş katsayılar. 63
Şekil 13. Stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki yapısal eşitlik modeline ilişkin t değerleri. 64
Şekil 14. Stres ile başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki yapısal eşitlik modeline ilişkin standardize edilmiş katsayılar. 65
Şekil 15. Stres ile başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki yapısal eşitlik modeline ilişkin t değerleri. 65
Şekil 16. Benlik saygısının stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolüne ait standardize edilmiş katsayılar. 66
Şekil 17. Benlik saygısının stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolüne ait t değerleri. 67

KISALTMALAR DİZİNİ

PIO	**:** PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
BS	: BENLİK SAYGISI
BEY	: BOYUN EĞİCİ YAKLAŞIM
Akt.	**:** AKTARAN
ÇY	: ÇARESİZ YAKLAŞIM
İY	: İYİMSER YAKLAŞIM
KS	: KENDİNİ SEVME
KGY	: KENDİNE GÜVENLİ YAKLAŞIM
ÖY	: ÖZYETERLİLİK
PSİO	: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
SBÇT	: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI
SDAY	:SOSYAL DESTEK ARAMA YAKLAŞIMI

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Psikoloji bilimi, iyimserlik üzerine ilk çalışmaları yapan Martin Seligman'a kadar, bireylerin ruhsal hastalıklarına, olumsuzluklarına, sorunlarına odaklanmıştır. Depresyon, anksiyete, çeşitli kişilik bozukları gibi problemler üzerine birçok çalışma yapılmıştır ve pozitif psikoloji akımına kadar da bu yönde ilerlenmiştir. Pozitif psikoloji, bireylerin var olan olumsuzluklarıyla beraber olumlu yanlarının da olduğunu ve bu olumlu yanlarına da odaklanılması gerektiğini savunmaktadır. Şahin (2013), pozitif psikoloji akımı ile birlikte bireylerin güçsüzlüklerine değil var olan psikolojik gücüne odaklanıldığını belirtmektedir. Bireyin güçlü ve zayıf yönlerinin birlikte ele alınması bireyin dengede kalmasını sağlar ve bireyin güçlü yanlarına odaklanıp, sorunların çözümünde bu güçlü yanlarının etkin bir şekilde kullanılması önemlidir (Polatçı, 2011).

Psikolojik olarak insanların sağlıklı olması sadece ruhsal sorunlarının olmaması değildir. Sağlıklı birey, hayatta karşılaştığı sıkıntı ve zorluklar karşısında umutsuzluğa kapılmadan, yaşam için çabalamaktan vazgeçmeden hayatını sürdürmeye çalışandır. Kısaca, iyi oluşu yüksek olan, yaşamından tüm sıkıntılarına rağmen zevk alan bireylerdir. Veenhoven (2012) iyi oluşu, bireyin yaşamını olumlu ve olumsuz tüm yönleri ile bir bütün olarak değerlendirmesi ve yaşamından memnun olması şeklinde ifade etmektedir.

İyi oluş, bireylerin hayatlarında yaptıkları olumlu ve olumsuz çeşitli değerlendirme türlerini ifade eder. Bu değerlendirmeler, iyi oluşun sağlık ve uzun ömür, iş ve gelir, sosyal ilişkiler ve sosyal fayda alanlarında yaşamı önemli ölçüde iyileştirdiğini ortaya koymaktadır (Diener & Ryan, 2009). İyi oluşun yaşantıya etkisinin yanısıra daha detaylı özellikleri de araştırılmıştır. Bu doğrultu da iyi oluş, öznel ve psikolojik iyi oluş olarak ikiye ayrılmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin kendi belirlediği kıstas ve standartlara göre hayatını değerlendirmesidir. Diener (2006) öznel iyi oluşu; yaşam doyumu, mutluluk, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu ya da azlığı olarak açıklamaktadır. *Psikolojik iyi oluş*, bireyin yaşamda karşı karşıya kaldığı varoluşsal meydan okumaları yönetebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin & Ryff 2002). Psikolojik iyi oluş; kişisel gelişim, yaşamdaki amaç, çevresel ustalık, özerklik, kendini kabul etme ve başkalarıyla pozitif ilişkilerde ortaya çıkabilen birçok farklı alanla ilişkilendirilmiş çok boyutlu bir

kavramdır. Psikolojik iyi oluş, kendini gerçekleştirmek ve mutluluk için sıkıntılarla yüzyüze gelebilen ve bu sıkıntılarla savaşabilen kişiyi sağlıklı birey olarak tanımlamaktadır. Bu yönüyle öznel iyi oluştan ayrılmaktadır (Göçen, 2012).

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş arasındaki farklılıkların ortaya konulmasıyla birlikte iyi oluşun ergenin yaşamına nasıl etki ettiği önemli bir konudur. Parameswari (2011), ergenliğin, kişinin kendini keşfetmeye başladığı, birinin gerçek benliğini tanımlamaya çalıştığı ve kendi benliği hakkında bir fikir edindiği aşama olarak belirtmiştir. Yaşam dönemleri içerisinde ergenlik döneminin, hem olumlu hem de olumsuz özellikleri ile bireyin hayatında çok farklı ve özel bir yeri olduğu bilinmektedir. Burada; bedensel, cinsel, duygusal, sosyal, ahlaki ve zihinsel birçok boyutta bireyde yoğun bir gelişim ve değişimin olması önemli bir rol oynamaktadır (Sever, 2015). Pozitif psikoloji akımına kadar ergenlerin yaşadığı depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, madde kullanımı, öfke problemleri, intihar, saldırganlık gibi sorun alanlarına odaklanılmış ve psikolojik iyi oluşları için çabalamaları gözardı edilmiştir. Ergenlik döneminde; ergeninin kendisini olduğu gibi kabul etmesi, yaşam için amacının olması ve çabalaması, çevresiyle iyi ilişkiler kurması ve çevresine yönetebilme becerisi geliştirmesi, potansiyelinin farkına vararak onu en üst düzeyde geliştirmeye çalışması ve bir birey olarak bağımsız davranabilmesi, sorumluluğunu alabilmesi hem gelişim görevlerini yerine getirebilmesi hem de psikolojik iyi oluşu için önemlidir.

Ergenlik döneminde yaşanan kimlik arayışı, akademik başarı kaygısı, aile ve arkadaş ilişkileri, bedensel ve fizyolojik değişimlere uyum sağlayamama, mesleki yönelim belirsizliği, aile içi çatışmalar gibi sorunlar ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını etkilediği kadar benlik saygılarına da etki etmektedir.

Benlik saygısı, benliğin beğenilmesini ve benimsenmesini ifade eden, kişinin kendisini olduğu gibi görüp kendinden memnuniyetini gösteren ve kişinin kendi kendini değerlendirmesi ile ulaşılan kendinden hoşnutluk ve değerlilik halidir (Yavuzer, 2003). Benlik saygısı, gelişim süreci içinde öğrenilen yaşam boyu bir süreçtir ve bireyin özerkleşmesi, yaşamdan doyum alması, amaçlarına yönelik davranabilmesi, çevreyle sağlıklı iletişim kurabilmesi ve uyumlu olabilmesi, geleceği planlayabilmesi ve başarılı olması bakımından önemli bir kavramdır (Erşan, Doğan & Doğan, 2009). Ergenlik döneminde; sosyo-ekonomik ve kültürel seviye, cinsiyet, aile içi ilişkiler, sosyal ilişkiler, anne-baba tutumu ve ilgisi, beden algısı gibi faktörlerin benlik saygısı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir.

Ergenlerin benlik saygısının yükseltilmesi onların psikolojik iyi oluş düzeylerinde önemli artışlar sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü yüksek benlik saygısına sahip bireylerin,

kendilerini olumlu olarak değerlendiren, mutlu, üretken, başarılı olmak ve güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba gösteren, kendine gerçekçi hedefler koyabilen, stresli ve zorlu yaşam olaylarında kendini koruyabilen, atılgan, sosyal yönden uyumlu, yaşamda mutluluğu daha kolay elde edebilen, güçlü yanlarına ve olumlu özelliklerine odaklanan, olumlu bakış açısına sahip, başkaları tarafından sevilip sayıldığını ve beğenildiğini düşünen bireyler olduğu belirtilmektedir (Tatoğlu, 2006; Yavuzer, 2003). Ayrıca yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin, daha fazla olumlu duygu yaşadıkları, depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı problemleri ile daha az karşı karşıya kaldıkları ve kişilerarası ilişkilerde daha az problem yaşadıkları belirtilmektedir (Gilman, Huebner, 2006).

Bir kişinin öz saygısının yüksek ya da düşük olması, kişinin kendisiyle ilgili düşüncesini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesine neden olabilir. Yine benlik saygısı kişinin güvenini, öz imajını, mutluluğunu etkileyebilir. Benlik saygısının ergenin iyi oluş üzerindeki etkisi olmasıyla birlikte, yaşadığı olaylar karşısında başa çıkma becerileri de iyi oluş düzeyini etkileyecebileceği söylenebilir.

Ergenlik dönemi, bireyin birçok değişimi bir arada yaşadığı bir dönem olduğu için bu dönem içerisinde birey birçok zorlukla karşılaşmakta ve bu zorluklarla ne şekilde başa çıkabileceğini bilmediğinden stres yaşamaktadır. Yaşanılan olaylar her bir bireyde farklı tepkilere sebep olacağı için stres durumlarının net bir tanımı yoktur. Bundan dolayı, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkış biçimleri birbirlerinden farklılık gösterebilmektedir.

Stresle başa çıkma, psikolojik ve bedensel sağlığın korunması ve etkili bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Stresle baş çıkmak, stresin bütünüyle ortadan kaldırılması değil, kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyen stresin yarattığı duygusal gerilimi azaltmak ve bireyin zorluklar karşısındaki davranışsal ve duygusal tepkilerini güçlendirmektir (Yaşar, 2008). Stresle başa çıkma tarzları beş alt boyutta ele alınmaktadır. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı aktif ya da problem odaklı başa çıkma olarak; boğun eğici ve çaresiz yaklaşım başa çıkma tarzları ise pasif ya da duygu odaklı başa çıkma tarzları olarak ayrılmaktadır. Stresle başa çıkma sürecinde karşılan sorunların mantık çerçevesinde, çözüme odaklanarak gözden geçirilmesi aktif (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı) başa çıkmayı, sorunların görmezden gelinmesi, sorunlardan kaçınma davranışları ise pasif (boğun eğici ve çaresiz yaklaşım) başa çıkmayı içermektedir. Ancak stresle başa çıkma sürecinde hangi yaklaşımın kullanıldığından çok, stresle başa çıkmak için çaba sarf edilmesi ve birçok stratejinin kulanılması daha önemlidir. Çünkü kullanılan stratejiler bireyin stres durumu karşısında hem bedensel hem de ruhsal sağlığını korumaya çalıştığını göstermektedir. Holahan ve Moos (1987), aktif başa

çıkma yaklaşımlarının, kişiyi problem çözmeye yönlendirirken, pasif yaklaşımların ise duygusal olarak toparlanmak için kişiye zaman verdiğini belirtmektedir.

Bireyin ergenlik döneminin getirdiği; kimlik arayışı, akademik başarı kaygısı, aile ve arkadaş ilişkileri, bedensel ve fizyolojik değişimlere uyum sağlayamama, mesleki yönelim belirsizliği, aile içi çatışmalar gibi sorunlarla baş edebilmesi ve olumlu bir benlik saygısı oluşturabilmesi için başa çıkma becerilerine sahip olması önemlidir. Aynı zamanda bu beceriler ergenlerin iyi oluş düzeylerine de olumlu katkı sağlamaktadır. Zorlu yaşam olayları karşısında umutsuzluğa kapılmadan, belirlediği yaşam amacı doğrultusunda kendisini geliştirmeye çalışan, çevresiyle iyi ilişkiler kurup çevresini şekillendirebilen ve bağımsız bir birey olabildiğini gösterebilmesi aktif baş etme becerilerine de sahip olduğunu kanıtlamaktadır.

Ergenin, sağlıklı bir birey olarak gelişebilmesi için yüksek benlik saygısına ve stresle başa çıkma becerilerine sahip olmasının, psikolojik iyi oluş durumunu da olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) psikolojik iyi oluşu; bireyin kendini olumlu olarak algılaması, özerk hareket edebilmesi, olumlu yaşam amacına sahip olması, çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve sınırlılıklarının, kapasitesinin farkında olması şeklinde tanımlamıştır. Ergenin sağlıklı benlik gelişimi, ergenin kendisini olumlu olarak algılamasına ve etkin bir yaşam amacı doğrultusunda hareket etmesine yardımcı olacaktır. Bireyin potansiyelinin farkına vararak kendisi ve çevresi ile kuracağı nitelikli ilişkiler, yaşam amacı oluşturma ve buna ulaşma çabaları psikolojik iyi oluş için önemli gerekliliklerdir.

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasının onların kişisel gelişimine katlı sağladığı düşünüldüğünde, iyi oluşun altında yatan faktörlerin ortaya çıkarılması önemli bir durum olmaktadır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklamaya ve geliştirmeye yönelik modellerin yeterli olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmada ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklamaya yönelik bir modelin test edilmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırma kapsamında, benlik saygısının psikolojik iyi oluşu olumlu yönde yordayacağı kabul edilmektedir. Benlik saygısı stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken olarak yer almaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı değişkenleri ile açıklayan bir modelin test edilmesidir. Bunun yanısıra araştırmada ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi ile anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin de ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Böylece

ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirleyebilecek etmenlerin etkisi daha net ortaya çıkarılmış olacaktır. Bu araştırma da, stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisi incelenerek benlik saygısının bu ilişkideki aracı rolü tespit edilmeye çalışılmıştır.

Bu genel amaçlar ışığında aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

Alt problemler:

1. Ergenlerin psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları puanları öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Ergenlerin psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları puanları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı aracılığı ile psikolojik iyi oluşu etkilemekte midir?

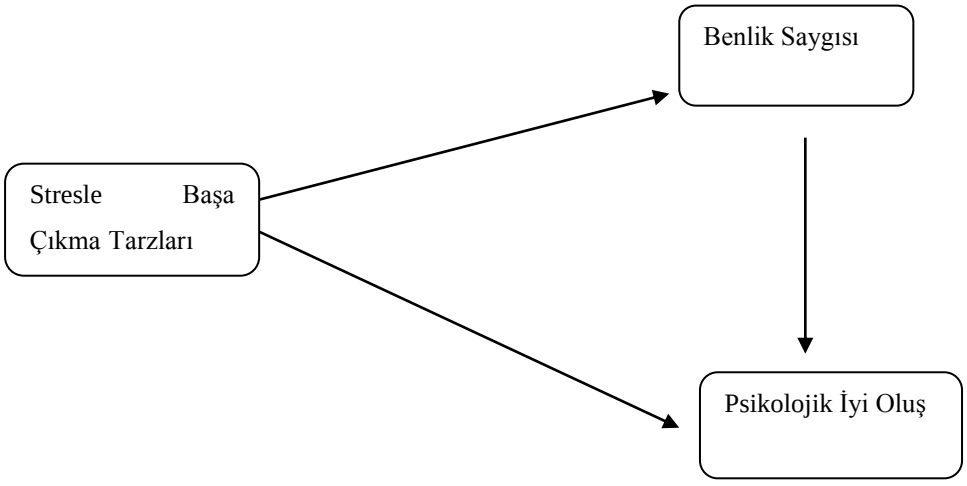
4. 1 Stresle başa çıkma tarzları psikolojik iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?

4.2 Stresle başa çıkma tarzları benlik saygını anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?

4.3 Benlik saygısı psikolojik iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?

4.4 Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı aracılığı ile psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırmanın problemine ilişkin oluşturulan hipotetik model Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın amacına ilişkin oluşturulan hipotetik model.

Araştırmanın Önemi

Psikolojik iyi oluş kavramının tarihsel gelişimi incelendiğinde 1950'lere kadar bireylerin psikolojik olarak iyi olup olmadığına psikotik bozukluklar, duygu-durum ve kişilik bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıkların varlığı açısından bakıldığı görülmektedir. Bu perspektife göre bireyde herhangi bir psikolojik rahatsızlığın olmaması bireyin psikolojik olarak iyi olduğunu belirtmek için yeterli bulunmaktadır. Bireyin psikolojik iyi oluşuna sadece psikolojik rahatsızlığın varlığı ya da yokluğu açısından bakılması bireyin psikolojik iyi oluşuna tek bir açıdan bakıldığını göstermektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Hâlbuki bireyin taşıdığı olumsuz psikolojik özelliklerle birlikte olumlu psikolojik özellikleri de vardır. Bu bağlamda bireyin psikolojik iyi oluşuna işaret eden özelliklerin sadece olumsuz psikolojik işlevselliğe dair özelliklerin değil bunun yanında olumlu psikolojik işlevselliğe dair özelliklerin de olduğu söylenebilir.

Bireylerin hayatında hem olumlu hem de olumsuz özellikleri ile ergenlik döneminde bedensel, cinsel, duygusal, sosyal, ahlaki ve zihinsel birçok boyutta önemli gelişimsel süreçlerin yaşandığı bilinmektedir. Bu dönemde; kimlik arayışı, akademik başarı kaygısı, aile ve arkadaş ilişkileri, bedensel ve fizyolojik değişimlere uyum sağlamaya çalışma, meslek seçim süreci gibi sorunlarla başa çıkmaya çalışmak ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına etki etmektedir. Dolayısıyla ergenlerin psikolojik iyi oluşları birçok faktörden etkilenebileceği söylenebilir.

Bireyin sağlıklı ruhsal gelişimi için psikolojik iyi oluş düzeyi önemlidir. Bu nedenle ergenlerin psikolojik iyi oluşuna ilişkin yordayıcıları araştıran çalışmaların yapılmasının kuramsal temele ve müdahale çalışmalarına yön vereceği düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmada, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzı arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin, ergenlerin kişilik gelişimini destekleyici ve ruh sağlığını koruyucu ve geliştirici faaliyetlere yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın pozitif psikolojiye ve psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramsal temele katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Bu araştırma, ergenlerin psikolojik iyi oluşları, benlik saygıları ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir model denemesi olması açısından önem taşımaktadır. Birçok çatışmanın ve karmaşanın bir arada yaşandığı ergenlik döneminde, ergenlerin psikolojik iyi oluşu üzerinde başa çıkma becerileri ve benlik saygısı düzeylerinin bilinmesi ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlara, öğretmenlere, anne babalara, akademik çalışmalar yapan alan uzmanlarına katkı sunabilecektir.

Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmanın örneklemine alınan öğrencilerin evreni yeterli biçimde temsil edebilmektedir.

2. Araştırmaya katılan öğrencilerin "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği", "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" ve "İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği" ne içten, doğru ve objektif cevaplar verdiği varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 2014-2015 öğretim yılında Ordu il merkezindeki liseler de öğrenim görmekte olan 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen tüm verilerin öz-bildirime dayalı ölçekler yoluyla elde edilmesi sınırlılık olarak gösterilebilir. Ölçme araçları açısından, öğrencilerin bireysel olarak dolduracağı Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (tek boyut), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (beş alt boyut) ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (iki alt boyut) ile sınırlıdır.
3. Araştırmada cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi gibi bazı sosyo-demografik faktörler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin kendisini olumlu algılaması, sınırlılıklarının bilincinde olsa bile kendinden memnuniyet duyması, potansiyelinin farkında olması ve geliştirmeye çalışması, yaşamını anlamlı bulması ve yaşamında amacının olması, çevresindekilerle sıcak ve güvenli ilişkiler geliştirerek kişisel istekleri ve ihtiyaçlarını karşılaması, bağımsız ve özerk davranabilmesidir (Diener, 2006).

Benlik Saygısı: Kendini sevme ve öz-yeterlik olmak üzere iki boyutlu bir yapı olarak ele alınan benlik saygısı; Kendini sevme boyutunda, bireyin kendine bir değer belirlediği ve kendinden memnun olduğu anlamına gelirken; Öz-yeterlik boyutunda ise, bireyin kendini hedeflerine ulaşmada yetkin, yetenekli ve başarılı olarak görmesidir (Tafarodi & Swann, 2001).

Stresle Başa Çıkma: Kişinin stresin olumsuz fiziksel ya da psikolojik sonuçlarından korunmak için ortaya koyduğu, devamlı değişiklik gösteren bilişsel ve davranışsal çabalardır (Lazarus & Folkman, 1984).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik İyi Oluş Kavramı ile İlgili Temel Bilgiler

Psikolojik iyi oluş kavramının daha iyi anlaşılması için bazı temel kavramlara ilişkin bilgilerin bilinmesi önemlidir. Aşağıda bu temel kavramlarla ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

Pozitif Psikoloji

Psikoloji bilimi pozitif psikoloji akımına kadar, kişilerin hastalıklarına ve rahatsızlıklarına odaklanmış, bireylerin kapasitelerini üst düzeyde kullanarak psikolojik iyi oluşlarını sağlamak göz ardı edilmiştir. Öyle ki kişilerin hastalıklarına ve rahatsızlıklarına odaklanmış psikoloji bilimi, büyük ilerlemeler kaydetmiş olmasına rağmen psikolojik olarak doyuma ulaşmak ihmal edilmiştir. Pozitif psikoloji, psikopatolojiye odaklanmaması yönüyle genel psikolojiden ayrılmaktadır. Pozitif psikoloji akımı ile birlikte bireylerin güçsüzlüklerine değil var olan psikolojik gücüne odaklanılmıştır (Şahin, 2013).

Pozitif psikoloji akımı, iyimserlik üzerine yaptığı çalışmalarla bilinen Martin Seligman öncülüğünde ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji, "kişiye yaşam doyumu veren ve kişinin yaşamını kıymetli kılma girişiminde bulunan mutluluk ve iyimserlik hali" olarak tanımlanır (Sheldon & King, 2001).

Pozitif psikolojinin amacı, sadece sorunlara odaklanmayıp, sorunları çözmenin getirdiği eksikliği kaldırıp, insanların olumlu ve olumsuz yanlarını birlikte ele alıp, kişisel gelişimi desteklemektir. Başka bir deyişle, bireyin güçlü ve zayıf yönlerinin birlikte ele alınması, bu sayede de bireyi dengede tutmak amaçlanmaktadır. Bireyi dengede tutmak için, bireyin güçlü yanlarına odaklanıp, sorunların çözümünde bu güçlü yanlarının etkin bir şekilde kullanılması önemlidir (Polatçı, 2011).

Pozitif psikolojinin temel aldığı bazı önemli noktalar vardır. Bunlar; geçmiş deneyimlerin bireyde doyum hissi yaratması, geleceğe yönelik iyi oluş hali, umut, mutluluk ve iyimserlik hali, sosyalleşebilme, dışadönüklük, sevgi, affetme, değer bilme, sorumluluk duygusu, başkalarının iyiliği için çabalama ve modernleşebilmektir (Eryılmaz, 2014).

Bireylerin olumlu taraflarına vurgu yapan pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan iyi oluş kavramı ile ilgili kuramsal bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

İyi oluş (İO).

Pozitif psikolojide iyi oluş, en üst seviyede psikolojik sağlık ve yaşantı ile açıklanır (Ryan & Deci, 2001). Pozitif psikoloji iyi oluşu, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iki temel bakış açısıyla incelemektedir. Öznel iyi oluş zevke ait (hedonic) bakış açısını karşılarken; psikolojik iyi oluş ise refah, iyi olma (eudaimonic) bakış açısını karşılamaktadır. Hedonic bakış açısında-öznel iyi oluşta temel ölçüt, bireyin kendi belirlediği kıstas ve standartlara göre hayatını değerlendirmesidir.

Eudaimonic bakış açısında-psikolojik iyi oluşta ise temel ölçüt, kendini gerçekleştirme ve tamamen işlevsellikte bulunmaktır. Bir diğer deyişle öznel iyi oluş, rahatlama, mutluluk ve sorunların göreli olarak yok olması anlamına gelirken, psikolojik iyi oluş, çabalamak, meydan okumak, kişisel gelişimi sağlamaya çalışmak ve büyümek için uğraş içinde olmak şeklinde ifade edilmektedir (Waterman, 1993).

Genel olarak iyi oluş, bireylerin yaşamdan haz duyma ve mutluluğu merkeze almalarına göre öznel iyi oluş, kendini gerçekleştirmek için çabalayan işlevsel birey olmalarına göre de psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır.

Öznel iyi oluş (ÖİO).

Öznel iyi oluş; yaşamdan doyum sağlama, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu ya da azlığı anlamına gelmektedir (Diener, 2006). Öznel iyi oluş kavramı, yaşam doyumu, olumlu etki ve olumsuz etki olmak üzere üç ayrı bileşen içermektedir. Yaşam doyumu, bir kişinin yaşamının bilişsel olarak değerlendirilmesi veya aile, arkadaşlar ve iş dahil olmak üzere belirli yaşam alanlarında memnuniyet olarak belirtilmektedir. Olumlu ve olumsuz etki, hoş duyguları (örneğin, coşku, neşe, sevinç, vb.) ya da sıkıntı (örneğin öfke, suçluluk, umutsuzluk, korku ve iğrenme) deneyimlerini yansıtan hayatın duygusal deneyimlerini ifade eder. Hem olumlu hem de olumsuz etkiler öznel iyi oluşun hedonik bileşenleri olarak kabul edilir ve yapının duygusal temellerini oluşturur (Diener, Oishi & Lucas, 2009).

Diener *vd*. (1999) öznel iyi oluşun temel öğelerini hoş etkiler, hoş olmayan etkiler, yaşam doyumu ve doyum alanları olarak açıklamaktadırlar.

- ✓ Hoş etkiler; Neşe, keyif, coşku, memnuniyet, gurur, şefkat, etkileme,
- ✓ Hoş olmayan etkiler; Suçluluk ve utanç, üzüntü, keder, kaygı ve öfke, stres,

- ✓ Yaşam doyumu; Yaşamını değiştirme arzusu, yaşadığı anda doyum alma, geçmişten doyum alma, gelecekten doyum alma,
- ✓ Doyum alanları; İş, aile, serbest zaman, mali durum.

Diener ve Ryan (2009) öznel iyi oluşun; cinsiyet, yaş, eğitim, din, evlilik, boşanma ve sosyal ilişkiler, işsizlik, gelir düzeyi, sağlık ve yaşam süresi değişkenleriyle ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. İyi oluşun geniş bir perspektifte birçok farklı değişkenle ilişkili olabileceği yapılan diğer çalışmalarda görülmektedir. Olumlu, olumsuz duygular ve yaşam doyumunun yanı sıra; diğerleriyle olan ilişki, başkaları tarafından kabul edilme, hayatın anlamlı olması, diğer insanların etkinlikleriyle ilgilenme ve yaptığı etkinliklerde yeterlilik duygusunu hissetme gibi kavramlarla da ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Diener *vd.* 2010).

Genellikle daha anlık ve anında bir yanıt yakalayan, hem olumlu hem de olumsuz etki, günlük yaşamda yaşanan hem hoş hem de olumsuz duyguları temsil etmektedir. Öznel iyi oluş ruh sağlığı için önemli bir özellik olarak gösterilebilir. Yüksek düzeyde iyi oluş ve yaşam memnuniyeti, sağlık, iş, kişisel kazanımlar ve sosyal ilişkiler dahil olmak üzere birçok yaşam alanında sonuçları önemli ölçüde iyileştirebilir.

Öznel iyi oluş, kişilerin kendi hayatları hakkında oluşturdukları öznel değerlendirmelerini dikkate almalarıdır. Psikolojik işlevsellik olarak değerlendirilen psikolojik iyi oluşta ise kişinin var olan potansiyellerini ortaya çıkarabilmesi için bütün yönleri ile fonksiyonel olması önemlidir (İlğan, Sevinç, Niron, Kılıç & Yumuşak, 2015). Psikolojik iyi oluş, kendini gerçekleştirmek ve mutluluk için sıkıntılarla yüzyüze gelebilen ve bu sıkıntılarla savaşabilen kişiyi sağlıklı birey olarak ifade edilmektedir. Bu özellikte onu öznel iyi oluştan ayırmaktadır (Göçen, 2012).

Psikolojik iyi oluş (PİO).

Psikolojik olarak insanların sağlıklı olması sadece ruhsal sorunlarının olmaması değildir. Sağlıklı birey, hayatta karşılaştığı sıkıntı ve zorluklar karşısında umutsuzluğa kapılmadan, yaşam için çabalamaktan vazgeçmeden hayatını sürdürmeye çalışandır. Kısaca, psikolojik iyi oluşu yüksek olan, yaşamından tüm sıkıntılarına rağmen zevk alan bireylerdir.

Pozitif psikolojide iyi oluş, memnuniyet ve doyum (geçmişte), umut ve iyimserlik (gelecekte) ve memnun bir şekilde etkinliklere katılım ve mutluluk (şimdi) gibi öznel deneyimleri içermektedir (Seligman, 2001). Psikolojik iyi oluş, bireyin kendini gerçekleştirme ve tam işlevsel olma düzeyini tanımlaması anlamına gelmektedir (Ryan & Deci, 2000; Waterman, 1993). Keyes *vd*. (2002) tarafından psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamda karşı

karşıya kaldığı varoluşsal meydan okumaları (anlamlı ve amaçlı yaşam sürdürme, kişisel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma gibi) yönetebilmesi olarak tanımlanmıştır.

Çok boyutlu bir yapı olarak psikolojik iyi oluş kişisel gelişim, yaşamdaki amaç, çevresel ustalık, özerklik, kendini kabul etme ve başkalarıyla pozitif ilişkilerde ortaya çıkabilen birçok farklı alanla ilişkilendirilmiştir (Ryff, 1989a). Ryff (1989b), altı boyutun birbirleriyle ve diğer pozitif işleyiş ölçüleri ile yüksek korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur.

Ryff (1989a), psikolojik iyi oluşun sadece olumlu ve mutlu olmaktan daha fazlası olduğu sonucuna varmıştır. Psikolojik iyi oluş kişinin psikolojik olarak dünyayla nasıl karşılaştığını ve bu dünyaya nasıl cevap verdiğini, kişinin kendini ve geçmişini kabul etmesini, başkalarıyla olumlu ilişkiler sürdürmesini, hedeflerin geliştirilmesini ve kişi olarak gelişmeye devam etme becerisinin kazanılmasını içermektedir.

Ryff (1989b), iyi oluşu; mutluluk ve yaşamdan alınan doyumun değerlendirilmesi şeklinde ifade etmek yerine, 'psikolojik işlevlerin öznel belirleyicilerinin incelenmesi' olarak tanımlayan bir kavram olduğunu savunur. Ryff (1989a) psikolojik iyi oluşu genel olarak, kişinin kendisine dair algılarının olumlu olması, sınırlılıklarının bilincinde olsa bile kendinden memnuniyet duyması, çevresindekilerle sıcak ve güvenli ilişkiler geliştirmesi, çevresini şekillendirerek kişisel istekleri ve ihtiyaçlarını karşılaması, bağımsız ve özerk davranabilmesi, yaşam anlamının ve amacının olması, potansiyelinin farkında olması ve var olan potansiyelini geliştirmeye çalışması olarak tanımlamıştır.

Genel olarak psikolojik iyi oluş, bütün kavramlarıyla birlikte, kişinin kendisine ve hayatına dair olumlu bir bakış açısına sahip olmasını, yaşamının anlamlılığına inanarak kendisini devamlı gelişme ve ilerleme içinde hissetmesini, yaşamının hedefi doğrultusunda hareket etmesini, çevresindeki insanlarla samimi ve yararlı ilişkiler kurmasını, yaşam amaçlarına ve kişisel gelişimine uygun bağımsız kararlar alabilmesini kapsayan fonksiyonel bir kavramdır (Hamurcu, 2011).

Psikolojik iyi oluşun, mikro düzeyde bir yapı olduğu ve bireylerin kendilerini ve yaşamlarını nasıl değerlendirdiği ile ilgili bilgi sağlamaya yardımcı olduğu söylenebilir.

Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Yapılan çalışmalar, insanların psikolojik iyi olma düzeylerinin onların kişisel deneyimlerinden ve sosyal, fiziksel ve psikolojik özelliklerinden etkilendiğini ortaya koymuştur (Hidalgo *vd*., 2010). Bu nedenle, psikolojik iyi oluşu etkileyen kişisel, sosyal ve kültürel etmenler incelenmiştir.

Psikolojik iyi oluş ve yaş.

Psikolojik iyi oluş ve yaş arasındaki etkileşim psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına göre farklılık göstermektedir. Ryff ve Singer (2006)'a göre çevreye hâkimiyet yaş ile olumlu bir ilerleme içindeyken; bireysel gelişim ve yaşam amacı yaş ile olumsuz bir ilişki içindedir. Bununla beraber, kendini kabul ve diğerleri ile olumlu ilişkilerde bulunma boyutlarının yaştan etkilenmediği görülmektedir. Bu farklılıklar, kişilerin kendileri ve çevreleri ile ilgili algılarının yaş ilerledikçe değişmesinden ve psikolojik iyi oluşa verilen önemin azalmasından kaynaklanmaktadır. Genç neslin, kişisel gelişimlerini önemsedikleri için gelecek idealleri ve yaşam amaçları yüksekken, yaşlanan nesil daha çok geçmişte yaşadığından dolayı geleceğe ilişkin amaçalarında ve kişişel gelişimlerinde azalma söz konusudur (Hidalgo *vd*., 2010).

Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet.

Yapılan ergenlikten yaşlılığa kadar değişen katılımcıları içeren araştırmalarda genel olarak, cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Yapılan başka çalışmalarda, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşun yaşlı erkeklerde yaşlı kadınlardan biraz daha yüksek olduğu fakat bu farklılığın gençler arasında bulunmadığını ortaya çıkmıştır. Yaşlı kadınların yaşam, mutluluk ve kendinden memnuniyet düzeylerinin yaşlı erkeklerden daha düşük seviyede olduğu görülmüştür (Pinquart & Sörensen, 2001; Akt., Hidalgo *vd.*, 2010). Ayrıca Hidalgo *vd.* (2010) psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklı olmasında mali durum, sağlık durumu gibi faktörlerde etkili olabilir çünkü yaşamın genç evrelerinde bu faktörler her iki cinsiyet için de daha az önemlidir.

Psikolojik iyi oluş ve evlilik.

Hidalgo *vd.* (2010)'e göre iyi bir evlilik ilişkisinin sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmaktadır. Fakat hiç evlenmemiş veya boşanmış kişilerde psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılıklar gözlenmektedir. Evli bireylere göre boşanmış kişilerin, kendini kabul etme ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma seviyeleri oldukça düşüktür. Bunun yanında boşanmış kadınların da yaşam amaçları ve kendilerini kabullerinin düşük olduğu görülmüştür. Öte yandan, hiç evlenmemiş bireylerin kişisel gelişim düzeyleri oldukça yüksekken; diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ve kendini olduğu gibi kabul etme seviyelerinin düşük olduğu görülmektedir. Buna karşılık, evlendiklerinde kadınlarda psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının hepsinde gelişme görülürken, erkeklerde ise sadece yaşam amacı, çevreye hâkimiyet ve kişisel gelişim olmak üzere üç boyutta ilerleme görülmektedir (Ryff & Singer, 2006).

Psikolojik iyi oluş ve sosyoekonomik düzey.

Psikolojik iyi oluş üzerinde önemli yansımaları olan bir diğer etmen, sağlık sistemi, eğitim, istihdam ve eğlence faaliyetleri gibi bazı objektif koşulları da içeren sosyoekonomik durumdur. Çevresel kaynaklarla birlikte finansal başarı veya başarısızlığın, bir kişinin başarı duyguları, çevre hakimiyeti ve kendini kabul etme düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği savunulur. Bu durum, çeşitli imkânlara ulaşabilme üzerinde sosyoekonomik seviyenin etkili olduğunu gösterir. Alt sosyoekonomik seviyeden kişilerin ulaşabildikleri eğitim, istihdam, sağlık gibi imkânların sınırlı olması onların psikolojik iyi olma durumlarını olumsuz etkilemektedir. Sonuç olarak, sosyoekonomik düzeyin psikolojik iyi oluşu ve kendini kabul, yaşam amacı, çevre hakimiyeti ve kişisel gelişim boyutlarına etki ettiği söylenebilir (Ryff, 2001).

Psikolojik iyi oluş ve sosyal ilişkiler.

Psikolojik iyi oluşun boyutlarından biri, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma yeteneğidir (Ryff & Singer, 1998). İnsanların istikrarlı sosyal ilişkilere sahip olmaları ve güvenebilecekleri arkadaşlara sahip olmaları iyi oluşları için önemlidir. Yapılan araştırmaların birçoğunda, sosyal yalıtılmışlığın, yalnızlığın ve sosyal desteğin kaybolmasının bir hastalık riski ve azaltılmış yaşam beklentisi ile ilişkili olduğunu bulunmuştur (Hidalgo *vd.,* 2010). İyi oluşun, sosyal temas ve kişilerarası ilişkilerden açıkça etkilendiği ve dostluk ve sosyal hayata aktif katılım ile ilişkili olduğu görülmektedir (Blanco & Diaz, 2005). Kısaca, psikolojik iyi oluş ve sosyal ilişkiler arasında karşılıklı bir etkileşim olduğu; yani insanlarla olumlu sosyal ilişkileri olanların yüksek iyi oluşlarının olduğu; yüksek iyi oluşa sahip insanlarında sosyal ilişkilerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ve sağlık.

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık, iyi oluşun varlığı, insanın gelişiminin anlamı, yaşamdaki amaç, başkalarıyla kaliteli ilişkiler ve kişinin potansiyelini geliştirme kavramlarını da kapsamaktadır. Sağlıklı olmak insanları mutlu eder ve mutlululuk bir kişinin sağlığını güçlendirmektedir (Hidalgo *vd.,* 2010). İyi oluş düzeyinin yüksek olması, daha iyi işleve, yüksek düzeyde sıkıntı ise olumsuz etkilenmiş bir işleyişe neden olabilir. Yapılan çalışmalarda, fiziksel sağlık ile psikolojik sağlık arasında olumlu ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bireyin sağlık durumuna ilişkin algısı ve psikolojik iyi oluş düzeyi bağlantılıdır. (Cho, Martin, Margrett, MacDonald & Poon, 2011).

Psikolojik iyi oluş ve fiziksel etkinlik.

Egzersiz yapmak ve fiziksel aktivitede bulunmak psikolojik iyi oluşu olumlu etkilemektedir. Fiziksel aktivite, kendine verim sağlama ve kişinin gücünü ve fonksiyonel kapasiteni geliştirmesinin psikolojik iyi oluş üzerinde genel bir iyileşme sağladığı görülmektedir (Netz *vd.,* 2005).

Psikolojik iyi oluş ve kişilik özellikleri.

Nevrotiklik ve dışadönüklük kişilik özellikleri psikolojik iyi oluşla sırasıyla negatif ve pozitif etki ettikleri için yakından ilişkilendirilmektedir (Costa & McCrae, 1996). Nevrotik eğilimli (duygusallık, dürtüsellik, öfke ve korku) insanların olumsuz duygulara ve mutsuzluğa daha yatkın oldukları belirtilmektedir. Buna karşılık, kendilerini dışa dönük (canlılık, tempo, sosyallik) olarak gören insanlar, daha geniş bir duygu durum aralığında daha olumlu etki yaşadıkları, daha fazla güldükleri ve içe dönük olanlardan daha mutlu hissettikleri ortaya çıkmıştır (Diener *vd.,* 1992).

Dışa dönük olmanın yanı sıra dostça ve uzlaşmacı olmak özellikleri de psikolojik iyi oluşa olumlu etki etmektedir. Bu özelliklere sahip insanların yaşamdan daha yüksek doyum sağladıkları söylenmektedir. Beş faktörlü kişilik kuramına göre dışa dönüklük ,samimiyet ve sorumluluk psikolojik iyi oluş ile olumlu, mutsuzluk (nevrotizm) ile olumsuz ilişkilidir ve sonuncusu uyumsuzluk ile ilişkili değildir (Hidalgo *vd.,* 2010).

Psikolojik iyi oluşu etkileyen etmenlere genel olarak bakıldığında; yaş, cinsiyet, evlilik ve sosyo-ekonomik düzey durumlarının kişiden kişiye değişen etkileri olduğu ve psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Sosyal ilişkiler, sağlık, fiziksel etkinlik ve olumlu kişilik özelliklerine sahip olma durumlarının ise psikolojik iyi oluş ile doğru orantılı olduğu ve bireylerde yüksek iyi oluşa etki ettiği görülmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen etmenlerin, kendini kabul eden, diğerleri ile olumlu ilişkileri olan, özerk davranabilen, çevre hâkimiyeti oluşturabilmiş, yaşam amacı olan ve kişisel gelişimi için çabalayan bireylerde olumlu sonuçları olduğu bulgulanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş, Fizyolojik Etkileşim ve Hastalık

Ryff (1989a)'a göre bir bireyde psikopatalojik rahatsızlıkların (depresyon, anksiyete, vb.) olmayışı, o bireyi psikolojik olarak sağlıklı yapmamaktadır. Başka bir ifade ile, psikolojik iyi oluş için psikolojik hastalıkların yoksunluğundan daha fazlası olmalıdır.

Psikolojik iyi oluşun ilgili olduğu durumlar; kişinin hayatını sürdürürken kendi potansiyelinin ve yaşam amaçlarının farkında olması, etrafındaki insanlarla olumlu ilişkiler

geliştirmesi ve bu sayede sağlıklı bir yaşam sürdürmesidir (Ryff, 1995). Bu kapsamda ruhsal sağlığın psikolojik iyi olma halinden etkilediği ve psikolojik iyi oluşun sağlanamamasının kişinin yaşamındaki başka birçok soruna neden olabileceği söylenebilir. Psikolojik iyi oluşun belirleyicileri (kendini kabul etme, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amaçları ve kişisel gelişim) arasındaki olumlu etkileşim kişinin yaşamındaki sorunlarının en aza indirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Çünkü kendini olduğu gibi, bütün sınırlıklarıyla, kabul eden bireyin kendine ilişkin algıları olumlu olacak ve geçmişiyle barışık olacaktır. Diğer insanlarla iyi ilişkiler kurabilen birey, samimi ve sıcak ilişkiler geliştirebilecek ve sürdürebilecektir.

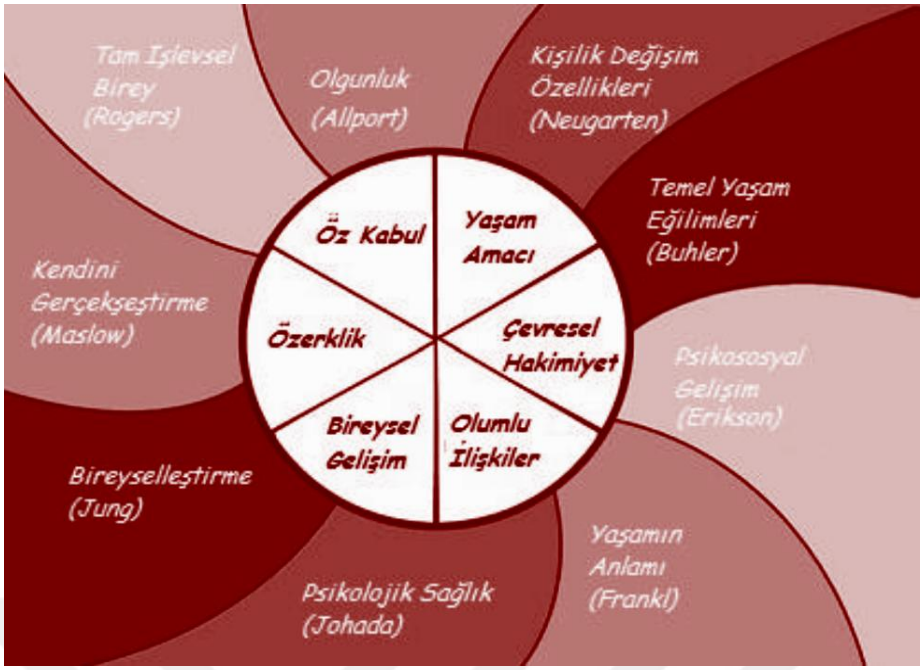
Çevresel hakimiyet kuran birey, çevresini şekillendirirken kendi istek ve ihtiyaçlarını ön planda tutabilecek ve fırsatları iyi değerlendirebilecektir. Özerkliğini sağlayan birey, sosyal çevresinde bireyselliğini kabul ettirebilecek ve toplumsal baskılara rağmen kişisel standartlarını kendi düşünce ve davranışları doğrultusunda düzenleyebilecektir. Yaşam amaçları oluşturan birey, yaşamının anlamını fark edebilecektir. Kişisel gelişimi için çabalayan birey, potansiyelinin farkına varabilecek ve yeni deneyimlere açık olacaktır (Keyes vd., 2002). Kısaca psikolojik iyi oluşun bütün bu belirleyicileri arasındaki sağlıklı ve olumlu etkileşim psikolojik sağlıklılığın önemli bir göstergesidir.

Fiziksel ve ruhsal sağlık ile psikolojik iyi oluş ilişkisi incelendiğinde önemli bulgulara ulaşılmaktadır. Ruhsal ve duygusal sağlık psikolojik iyi oluş için önemli bir ölçüttür. İnsanların kronik stres rahatsızlıkları, anksiyete ve duygusal bozuklukları gibi psikopatalojileri, ancak yüksek düzeyde işlevsel olan ruhsal ve duygusal iyi oluşları ile en aza inebilecektir. Günümüzde psikolojik iyi oluş, sağlık uzmanları tarafından ruhsal, bedensel ve zihinsel rahatsızlıklar başta olmak üzere birçok alanda kullanılmaya başlanmıştır (Power, 2008).

Sonuç olarak psikolojik iyi oluşu düşük olan bireylerin ruhsal ve fiziksel hastalıklara daha kolay yakalanabilecekleri söylenebilir. Dolayısıyla iyi oluşun yüksek olması ruh sağlığı açısından koruyucu işlev gördüğü söylenebilir. Ayrıca, daha sonraki yaşantıda güçlü bir psikolojik iyilik duygusu edinmek, fiziksel sağlığın ve gücün korunmasına yardımcı olabilir (Gale, Cooper, Deary, & Aihie Sayer, 2014).

Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modelinin Temel Boyutları ve Kuramsal Temelleri

Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli; kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı alt boyut içermektedir. Aşağıdaki şekilde bu model gösterilmiştir.



Şekil 2. Ryff'ın psikolojik iyi oluş modelinin temel boyutları ve kuramsal temelleri(Ryff & Singer, 2008).

Ryff'ın psikolojik iyi oluş modelinin kuramsal temelleri.

Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı.

Maslow (2011) psikolojik iyi oluşa sahip, kendini gerçekleştiren bireylerin; kendini, başkalarını ve doğayı benimseyen, özel yaşama ve bağlantısızlığa daha düşkün olan, daha fazla özerk olan, duygusal tepkilerde zenginlik gösteren, kendini ailesine daha özdeş hisseden, daha demokratik bir kişilik yapısına sahip olan; yaratıcılık özelliklerini kullanan, değer sisteminde çeşitlilik gibi özelliklere sahip olduğunu ifade etmiştir.

Carl Roger'ın tam işlevsel birey kavramı.

Carl Rogers (1963)'a göre tam olarak fonksiyonda bulunan kişi; daha doyurucu ve dolu bir yaşama sahip olmak için gerekli olan şeyleri fark edebilmesini sağlayan organizmal bir değerlendirme sürecine sahiptir. Bir diğer deyişle tam olarak fonksiyonda bulunabilmesi için gerekli olan kişisel özellikleri keşfetme sürecidir. Tam olarak fonksiyonda bulunan kişinin, yeni tecrübelere açık olma, anlamlılık ve amaçlı bir yaşam hissiyle yaşama, kendine ve diğerlerine güven olmak üzere üç karakteristik özelliği vardır (Akt., Seligman, 2006).

Jung'ın bireyleşme kavramı.

"Bireyleşme (individuation) bilinç alanının genişlemesi, bilinçli psikolojik yaşamın zenginleşmesidir" (Jung & Kohut, 1990). Jung bireyleşme sürecinin bütün ruhsal aktivitelerin

temelinde yatan bir süreç olduğunu iddia eder. Bireyleşme (individuation) süreci genelde bireyin gençlikte başarması gerekenlerden sonra gelen, hayatının ikinci yarısında yer alan bir psikolojik gelişme süreci olarak değerlendirilir. Bireyleşme (individuation) biricik olma hissini yaşatan, geniş anlamda varoluş tecrübesi ile bağlantı kurabilmesini sağlayan, yaratıcı, sembolik biçimde ve bir "birey olma" algısı içinde hayatı yaşamasına izin veren psikolojik bir gelişim sürecidir (Hopcke, 1999).

Allport'un olgunluk kavramı.

Allport (2006) olgunluk kavramını "propriyum" olarak isimlendirir. Propriyum içsel bütünlüğü sağlayan bütün kişisel özellikleri kapsamaktadır. Propriyum (self) kavramı, fiziksel duyumsama, öz kimlik, egonun arttırılması, egonun uzamı, rasyonel aracı, öz imaj, kendilik arayışı ve kendini bilen olmak üzere 8 bölümden meydana gelir.

Fiziksel duyumsama bedende olup bitene dair bir farkındalığı kapsar. Öz kimlik (The Sense of Self-identity) çevresel ve sosyal bağlamda kimlik oluşumunu irdeler. Egonun arttırılması (The Sense of Self-Esteem or Pride) propriyumun en meşhur özelliği menfaatperestliktir, kişinin kendini sevmesi doğasının bir parçasıdır ama onun tüm doğasına hâkim olacağı anlamına gelmez. Egonun uzamı (The Sense of Self-Extension) kişinin gruplarla, komşularla ya da objelerle somut anlamda özdeşim kurmanın yanı sıra dinî ve ahlâkî değerlerle soyut özdeşim kurduğunu açıklar. Rasyonel aracı (The Sense of Self as a Rational-Cope), kaygıyı azaltan ya da arttıran savunma mekanizmaları geliştirerek kişiliğin altmış yıl sonrasına kadar uzanacak gelişiminin şekillenmesini sağlamaktadır. Öz imaj (The Self Image) bazı yazarlar tarafından fenomenal benlik olarak değerlendirilmektedir ve iki özelliği vardır. Birinci özelliği kişinin mevcut yeteneklerini, statüsünü ve rollerini algılama yolunu temsil ederken, ikinci özelliği kişinin ne olmak istediği ve kendisiyle ilgili arzuları, ideal özü temsil eder. Propriyumsal arayış (Propriate Striving) zihinsel durumları tamamen geçmişteki olayların dışında açıklaması gerekmektedir. Propriyumsal arayış (Propriate Striving) çatışmalar ile kişiliği en iyi şekilde birleştirmesiyle kendisini genel isteklendirme formlarından ayırmaktadır. Son aşama olan kendini bilen (The Self as a Knower), bilincin her anı bir önceki an ile uygunluk içerisindedir ve bundan dolayı bilen bir şekilde bilinenin içindedir. Bu tüm diğer bilişsel fonksiyonlardan ayrılıp saf ego da olarak da adlandırabilir (Allport, 2006).

Buhler'in temel yaşam eğilimleri (basic life tendencies) teorisi.

Buhler'in temel yaşam eğilimleri (basic life tendencies) teorisi, doyum ihtiyacı (need satisfaction), kendi kendini sınırlayan adaptasyon (self-limited adaptation), yaratıcı ilerleme

(creative expansion), iç kontrolü sürdürme (upholding internal order) olmak üzere dört grupta incelenir. Doyum ihtiyacı (need satisfaction) su, cinsellik, beslenme gibi temel fiziksel ihtiyaçların giderilmesini içerir. Kendi kendini sınırlayan adaptasyon (self-limiting adaptation), bireyin çevresine uyum sağlama, etrafındakilerle başa çıkabilme ve güvenlik hissini tecrübe etmesi anlamını taşır. Yaratıcı ilerleme (creative expansion) ise kişinin çalışkan, girişken, üretken ve kendini ifade edebilen birisi olma çabasıdır. İç kontrolü sürdürme (upholding internal order), tutarlılık, bağlılık, örgütlenme, kişilikte bütünlüğü sağlama çabası gibi miras bırakılmış özellikler bütünüdür (Derobertis, 2008).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramı.

Erikson (1968), Freud'un (oral, anal, fallik, gizil, genital) psikoseksüel gelişim evrelerine ek olarak 3 gelişim evresi öne sürmüş ve gelişimin ergenliğe kadar sürüp sona eren bir olgu olmadığını, gelişimin tüm yaşam boyu, sosyal olaylarla paralel olarak sürdüğünü öne sürmüştür (Akt.Shaffer, 2009). Erikson (1968)'a göre psikososyal gelişim dönemlerinde, her dönem kendi içinde bir engel, kriz barındırır, kişi dönemsel kriz ile başa çıkabilirse dönemi başarıyla atlatmış olur. Şayet bir dönemde takılı kalırsa diğer dönemlerde de başarılı olamama ihtimali yüksektir. Her gelişimsel dönemde bireyin beklenilen duruma ulaşıp/ulaşamama durumuna göre pozitif ya da negatif sonuçlar ortaya çıkar.

Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-18 ay) dönemini kişi başarılı geçirirse sonunda diğerlerinin desteğini hisseder ve insanlara karşı güven hissini geliştirir, ya da diğerlerine karşı korku geliştirir. Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe (1,5-3 yaş) döneminde özerk olma durumu desteklenirse öz yeterlilik (self-sufficiency) doğar, aksi takdirde başkasına bağımlı olma hissi ve kendine dair şüpheler geliştirir. Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu (3-6 yaş) döneminde, eylemleri başlatmak için yollar keşfeder ya da eylemlerinden ve düşüncelerinden ötürü suçluluk hissi ortaya çıkar. Çalışkanlığa Karşı Yetersizlik Duygusu (6-11 yaş) döneminde ya yarışmacılık hissi gelişir ya da aşağılık hissi ve düşük derecede başarma hissi doğar.

Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası (12-21 yaş) döneminde birey biriciklik hissi ve hayattaki rolleri hakkında farkındalık geliştirir veya hayatta uygun rolleri tanımlamada yetersizlik kalır. Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (Yalnızlık) (21-30 yaş) döneminde aşk, cinsel ilişkiler ya da yakın ilişkiler kurar veya birileriyle ilişki kurarken korku yaşar. Üretkenliğe Karşı Verimsizlik (Durgunluk) (30-65 yaş) döneminde bireyde ya yaşamın devamlılığına katkıda bulunduğu hissi oluşur, ya da bugüne kadar gerçekleştirdiği aktivitelerini önemsiz görür. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk (65 yaş ve sonrası) dönemi, yaşlılık dönemidir ve birey diğer evreleri başarıyla tamamlamış ise hayattaki

başarılarından ötürü bütünlük algısı oluşur. Eğer başarısız olarak bu döneme erişmişse hayatta kaybettiği fırsatlar adına pişmanlık duyar (Feldman, 2009).

Jahoda'nın olumlu psikolojik sağlık ölçütleri

Jahoda (1958)'nın ruh sağlığı için belirlediği pozitif kıstaslar (positive criteria of mental health) gerçekçi olmak (being realistic), kendini kabullenme (self-acceptance), yaşamaya yatırım yapmak (investment in living), bağımsızlık (independence), çevreye hâkimiyet (environmental mastery) olmak üzere beş başlık altında toplanır. Gerçekçi olmak (being realistic) kıstasını karşılayabilmek için birey kendini diğer insanlarla kıyaslarken objektif pozisyonda olabilmelidir. Kendini kabullenme (self-acceptance) kıstasında kişi kendisini her koşulda kabul edebilmeli aşağılık kompleksine kapılmamalıdır. Yaşamaya yatırım yapmak (investment in living) kıstası bireyin uzun vadeli hedeflere ve bunları gerçekleştirecek yeterli düzeyde isteklendirmeye sahip olmasını gerekli kılar.

Bağımsızlık (independence) kıstası ise bireyin çevresel uyarıcılardan bağımsız karar verebilme yetisine sahip olmasını koşul olarak belirtir. Son kıstas olan çevreye hâkimiyet (environmental mastery) için bireyin sevebilme yeteneği gösterebilmesi, aşk, iş ve oyunda yeterlilik gösterebilmesi, kişilerarası ilişkilerde yeterlilik sergileyebilmesi, durumsal ihtiyaçları karşılamada yetenekli olabilmesi, uyum sağlayabilmesi, problem çözmede yetenekli olabilmesi olmak üzere altı faktörü karşılaması gerekir (Sharmi, Atri & Branscum, 2013).

Jahoda'ya göre bireyde strese dair herhangi bir semptom yoksa, rasyonel ve geçerli düzeyde içgörüye sahipse, kendini gerçekleştirmiş/kendi potansiyellerine erişebilmişse, stresle başa çıkabiliyorsa, gerçekçi bir dünya görüşü varsa, iyi düzeyde kendine güveni var ve suçluluk hissi yoksa, bağımsız ve başarılı bir biçimde çalışabiliyorsa, sevebilme yeteneğine sahip ve boş zamanını iyi geçirebiliyorsa bu birey ruh sağlığı kriterlerini karşılamaktadır (Jarvis, Putwain & Dwyer, 2002).

Neugarten'in kişilik değişimi kavramı.

Neugarten'ın kişilik değişimi (personality change) karakteristik düşünceler, güdüler ve duygular 50'li yaşlardan sonra da olsa önceden olduğu gibi kalırlar. Bir diğer ifadeyle kişilik değişime uğrasa da kişinin karakterine münhasır bazı duygular, düşünceler ve güdüler değişime uğramazlar (Aiken, 1995).

Ryff 'ın psikolojik iyi oluş modelinin temel boyutları.

Ryff (1989b), psikolojik iyi oluşun boyutlarını altı başlık altında toplamıştır. Bu başlıklar aşağıda belirtilmiştir.

Kendini kabul.

Kendini kabul boyutu, önceki teorisyenlerin bahsettiği refahın en yaygın kriteridir. Ryff (1989a)'e göre, kendini kabul etme zihinsel sağlığın temel özelliği olan kendini gerçekleştirme, optimum işlevsellik ve olgunluk özelliklerini içermektedir. Bireyin kendini kabul etmesi geçmiş deneyimleri ve kendi yeteneklerini benimsemesi olarakta tanımlanmaktadır. Bireyler geçmişleri ve bu günleri hakkında olumlu tutum sergilerler ve kendilerinin hem olumlu hem de olumsuz yönlerini kabul ederler. Buna karşılık, bu alanda düşük puan alan bireyler, kişisel niteliklerinden ve geçmiş ve şimdiki yaşamlarından memnun olmadıkları için farklı olma arzusundadırlar.

Kendini kabulü yüksek olan bireylerin, kendini gerçekleştirmeye, olgunluğa ve optimum işleyişe yol açması beklenen kendisine karşı iyimser bir tutuma sahip olduğu belirtilmektedir (Ryff & Singer, 1996). Ryff ve Singer (2008)'a göre bireyin kendisini tanıması, anlaması ve kendisini olduğu gibi kabul etmesi, uzunca bir kendilik değerlendirmesi, farkındalık ve kişiliğin bütün yönleriyle kabulünü gerektiren bir durumdur.

Özetle psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan kendini kabul ruh sağlığının korunması için önemli bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Kendini kabul eden bireylerin psikolojik iyi oluşların daha yüksek düzeyde olması beklenebilir.

Başkalarıyla olumlu ilişkiler.

Olumlu ilişkiler, "başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma, güçlü empati ve sevgi duyguları" olarak tanımlamaktadır. Bireyin, başkalarıyla olan ilişkilerine değer vermesi ve ilişkilerini güven temelli oluşturması psikolojik iyi oluşun önemli bir göstergesidir (Ryff, 1989b). Başkalarıyla yüksek düzeyde olumlu ilişkileri olan bireyler, etrafındaki insanlarla güvene dayalı, doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilmektedir. Bu kişiler gelişmiş empati becerisine sahip, karşısındaki insanları da düşünen, özverisi yüksek bireyler olarak tanımlanmaktadır. Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmakta sorun yaşayan bireyler ise ilişkilerinde güvensiz, iletişimi zayıf ve içe kapanık bir hayat sürerek yalnızlaşan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2013).

Çeşitli kuramcılara göre kişilerarası ilişkilerde bulunmak, pozitif ve iyi bir yaşamın en temel göstergesidir. Etik adlı eserinde Aristo, arkadaşlık ve sevgi konularına daha fazla önem vermiştir. Jahoda'ya göre sevme yeteneği, psikolojik sağlığın merkezi bir özelliği iken

Freud'a göre ise "sevebilen ve üreten insan" sağlıklıdır. Maslow; güçlü empati yeteneği olan, diğer bireylere karşı şefkatli, anlayışlı, aşk dolu, derin ve samimi arkadaşlıklar kurup yaşayabilen insanların kendini gerçekleştirebileceğini belirtir. İnsanlarla yakın ilişkiler kurabilmek Allport'a göre olgunluk göstergesidir. Erikson, insanlarla samimi, içten ilişkiler kurma becerisinin yakınlığa karşı yalıtılmışlık gelişim evresinin temel ihtiyacı olduğunu belirtmektedir. Başkalarıyla olumlu etkileşimler sonucu ortaya çıkabilecek yaşantılar olan sevmek, empati kurmak ve ilişkilerde etkililik, yaşamda iyi oluş için önemli kriterlerdir (Ryff & Singer, 2008).

Özerklik.

Psikolojik iyi oluşta özerklik, bireylerin bağımsızlığını, hür iradesini, davranışlarının içsel düzenlemesini kapsamaktadır (Ryff, 1989b). Toplumsal yapıya bağımlı olmayıp, kişişel olarak davranışlarını düzenleyebilen ve yaşayabilen bireyler özerktir (Ryff & Essex, 1992). Özerk bir şekilde davranabilen insanlar, toplumsal baskıyla değil kendi belirledikleri standartlar doğrultusunda kararlarını verebilir ve davranışlarını şekillendirebilir. Özerk bir şekilde davranamayan insanlar ise, bireysel kararlarını belirleyip davranışlarını şekillendirirken toplumsal baskılara karşı koyamaz ve toplumsal baskıların gerektirdiği şekilde, kendi kararlarını verirken başkalarının fikirlerine önem verir ve değerlendirmelerinden etkilenir (Hamurcu, 2011).

Psikolojik iyi oluşun kuramsal temelleri doğrultusunda özerklik çeşitli kuramcılara göre değerlendirilmiş ve önemine vurgu yapılmıştır. Maslow özerkliği, kendini gerçekleştirme sürecinde, toplumsal baskılara karşı direnmek olarak değerlendirmiştir. Rogers tam işlevsel birey yaklaşımında, birey kendini kişisel standartları doğrultusunda değerlendirdiğinde, diğerlerinden onay almaya ya da yönlendirmeye ihtiyaç duymadığında özerk olduğunu belirtmiştir. Jung'ın bireyselleşme yaklaşımına göre ise özerk kişi, toplumsal gelenek ve adetlerden uzak, toplumun kuralları, korkuları ile hareket etmeyerek, kendi kural ve yargılarını oluşturabilen kişidir (Ryff & Singer, 2008).

Çevre hakimiyeti.

Çevre hâkimiyeti, bireyin içinde bulunduğu çevresini yönetebilmesi, kontrol edebilmesi, çevresinde ona sunulan fırsatları doğru şekilde değerlendirip bu fırsatlar içerisinden kendisine uygun olanları seçebilmesi ve kişişel ihtiyaç ve standartları doğrultusunda çevresini şekillendirebilmesidir (Ryff & Singer 1996). Çevre hakimiyeti yeteneği gelişmiş olan kişilerin, yeterli düzeyde çevresini yönetebildiği, kendisi dışında gelişen olaylarda çevresini kontrol edebildiği, çevresinin bireye sunduğu fırsatları etkili

şekilde kullanıp kişişel ihtiyaç ve standartlarına uygun seçimler yaptığı belirtilmektedir. Buna karşın çevre hakimiyeti yeteneğinde istenilen seviyede gelişme göstermeyen kişilerin, günlük hayatını yönetmede güçlük yaşadığı; çevresini şekillendirme konusunda yetersizlik hissettiği; çevresindeki fırsatların farkında olmadığı ve çevresi üzerinde kontrol sağlayamadığı söylenmektedir (Ryff 1989a).

Çeşitli kuramlara göre, özellikle orta yaş seviyesindeki kişilerin kendisi dışında gelişen olaylarda çevresini kontrol edebilme ve yönlendirebilme becerilerinin yüksek olması gerekir. Jahoda, kendisi için uygun çevreyi seçme ve oluşturabilme yeteneğine sahip kişilerin ruhsal olarak sağlıklı olduğunu belirtir. Allport'un olgunluk kavramında, kişinin içinde bulunduğu çevrede kendini olduğu gibi ortaya koyması ve ifade etmesi olgunluğun bir göstergesidir. Kişinin çevresine etkin bir şekilde dahil olması ve çevre hâkimiyeti sağlayabilmesi işlevsellik için olumlu bir göstergedir (Ryff & Singer 2008).

Yaşam amacı.

Yaşam amacı, bireylerin istek ve amaçlarına ulaşmak için çaba harcaması, bunun için kişinin yaşamında bütünlük oluşturması ve anlamlılık hissederek yaşamına yön vermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Demirci, 2012). Yaşam amacı yüksek olan kişilerin yaşamlarında amaçları vardır, geçmişleri ve bugünlerinde anlamlı yaşam sürdürdüklerine inanmaktadırlar. Yaşam amacı düşük olan kişilerin ise yaşamlarında amaç ve anlamlılık bulamayan, geçmiş ve bugünki yaşamlarının anlamına inanmayan bireyler oldukları belirtilmektedir (Ekşioğlu, 2011).

Psikolojik iyi oluşun yaşam amacı boyutu varoluşçu kuramcılardan Frankl'ın "Anlam Arayışı" kavramına dayanmaktadır. Frankl (1985)'ın kuramına göre, insanların yaşamlarında karşılaştıkları sıkıntılar onların yaşam anlamlarını ve amaçlarını bulmalarını sağlamaktadır. Sartre ise, bireyin yaşam amacının hayatına yön vermesini, bireyin kendini aşarak otoriter anlayışa karşı çıkması olarak ifade etmektedir. Jahoda, kişinin yaşamının anlamlı olduğuna inanması ve yaşam amacına sahip olmasını psikolojik sağlığın bir göstergesi olduğunu ve yaşam amacı olmayan kişilerin bireysel ve toplumsal yaşamlarında bir boşlukta olduklarını ifade etmektedir. Allport (2006)'a göre ise, kişinin yaşama ve yaşamın anlamına ilişkin açıkça bir niyetinin olması gerekmektedir.

Özetle çeşitli kuramlara göre, psikolojik iyi oluşun yaşam amacı boyutu gelişim dönemlerine göre farklılaşabilmektedir. Çeşitli gelişim dönemlerinde edinilen tecrübeler doğrultusunda bireylerin yaşlarına bağlı olarak yaşam amaçlarının değiştiği görülmektedir (Ryff & Heidrich, 1997). Örneğin; yaşamının ortalarında olan bireyler üretken olmak üzerine

yaşam amaçlarını oluştururken, yaşları ilerledikçe yaşam amaçları, duygusal bütünlüğü sağlama ve elde edilenleri koruma şeklinde değişiklik göstermektedir (Ryff & Singer, 2008).

Kişisel gelişim.

Kişisel gelişim kavramı, kişinin potansiyellerini geliştirebilmesi için gelişme, büyüme ve yeni deneyimlere açık olmasıdır (Ryff, 1989a). Ryff ve Keyes (1995)'e göre kişişel gelişim, bireyin kendini daima daha iyiye ulaştırma isteğidir. İnsanların ulaştıkları amaçları ile yetinmeyip sürekli bir kişişel gelişim içinde olmaları psikolojik iyi oluşları için önemli bir ölçüttür (Kuyumcu, 2012). Kişisel gelişimini önemseyen bireylerin özellikleri; yeni deneyimlere açık, sürekli gelişme ve değişim için çaba göstermek ve kendini gerçekleştirmek arzusunda olmaktır. Kişisel gelişimine yeterince önem vermeyen kişilerin özelllikleri ise, gelişim ve değişim için hiçbir şekilde çaba harcamayan ve ulaştıkları amaçları ile yetinip kendilerini daha ileriye taşıma, gerçekleştirme arzusundan uzaktırlar (Akın, 2009).

Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinde, en üst hedef kişinin potansiyelinin farkında olması ve kendisini gerçekleştirmesidir. Aynı şekilde Jahoda (1958)'da olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinde, kendini geliştiren insanın ruhsal olarak sağlıklı olduğunu belirtmektedir. Rogers ise tam işlevsel insan kavramında, bireyin yeni deneyimlere açık, sürekli gelişme ve ilerleme isteğinin olmasını ve zorluklar karşısında her zaman çözüm arayışının olmasını vurgular (Ryff & Singer, 2008).

Sonuç olarak görülmektedir ki, Ryff'ın psikolojik iyi oluş modeli"nin temel bu altı boyutunda yüksek düzeyde yeterlilik gösteren kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksek olmaktadır. Kendisini eksikleri, geçmişi, iyi kötü özellikleriyle kısaca gerçekte olduğu gibi kabul eden; kişilerarası ilişkilerde arkadaşlık, dostluk, sevgi, güven sağlayabilen; kendi kararlarını bağımsız bie şekilde alıp bunları içselleştirebilen ve davranışa dönüştüren; çevresini istek ve ihitiyaçları doğrultusunda şekillendirebilen; bütün olumsuzluklara rağmen motivasyonunu düşürmeden yaşamı için amaçlar belirleyen ve bunlara ulaşmaya çalışan ve kendisini sürekli bir gelişme içinde ortaya koymaya çabalayan bireylerin yüksek psikolojik iyi oluş için sağlam temelleri olduğu söylenebilir.

Ergenlerde Psikolojik İyi Oluş

Kişinin hayatının en önemli dönemlerinden biri olan ergenlik dönemi; kişiliğin, benliğin, sosyal becerilerin geliştiği; stres ve kaygıların, çatışmaların çokça yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik dönemini "fırtına ve stres" dönemi olarak nitelendiren G. Stanley Hall (1906), ergenlik dönemine ilişkin ilk bilimsel çalışmaları gerçekleştirmiştir (Akt., Hamurcu, 2011). Bu fırtınalı ve stresli dönemde gelişmesi gereken kişilik, benlik, sosyal beceriler ve

çözülmesi gereken çatışmalar olumlu bir şekilde sonuca ulaştığında kişi için sağlıklı bir yetişkinlik döneminin başlangıcı yapılabilir. Ergenin hızla değişen fiziksel yapısı ve psikolojisi, sosyal becerilerilerini geliştirmesi için çevresiyle geçtiği etkileşim, kendisini olduğu gibi algılamasında ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde oldukça önemli etkilere sahiptir.

Ergenin, sağlıklı bir birey olarak gelişebilmesi için yüksek benlik saygısına ve stresle başa çıkma becerilerine sahip olması, psikolojik iyi oluş durumunu da olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Ergenin sağlıklı benlik gelişimi, ergenin kendisini olumlu olarak algılamasına ve etkin bir yaşam amacı doğrultusunda hareket etmesine yardımcı olacaktır. Bireyin potansiyelinin farkına vararak kendisi ve çevresi ile kuracağı nitelikli ilişkiler, yaşam amacı oluşturma ve buna ulaşma çabaları psikolojik iyi oluş için önemli gerekliliklerdir. Keyes *vd.* (2002) psikolojik iyi oluşu; bireyin kendini olumlu olarak algılaması, özerk hareket edebilmesi, olumlu yaşam amacına sahip olması, çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve sınırlılıklarının, kapasitesinin farkında olması şeklinde tanımlamıştır.

Bowman (2010)'a göre ise, bireyin mutluluğu için gerekli olan olumlu yaşam becerileri ve kendi – çevre algıları psikolojik iyi oluşu ifade etmektedir. Ergenlerin, olumlu yaşam amaçları için kendilerini olumlu algılaması böylece benlik saygılarının yüksek olması psikolojik iyi oluş düzeylerini de olumlu şekilde etkileyecektir. Ryff (1989)'ın psikolojik iyi oluş modeline göre, bireyin sürekli gelişme ve ilerleme içinde olması, çevreye hakimiyeti ve diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirmesi, özerk bir şekilde ve yaşam amaçları doğrultusunda potansiyelini ortaya koyması önemlidir.

Ergenin olumlu benlik saygısı ve stresle başa çıkma becerileri, psikolojik iyi oluş düzeyini tüm alt basamaklarıyla olumlu şekilde destekleyecektir.

Benlik

Benlik kavramı.

Bireylerin benlik ve benlik saygısı gelişiminin büyük bir kısmı ergenlik dönemine denk gelmekte dolayısıyla benlik gelişimi için ergenlik dönemi önem kazanmaktadır. Bu dönemde bireyin, kendilik algısı, kendisine ilişkin duygu ve düşünceleri benliğini ve benlik saygısını oluşturmaktadır. Diğer bir deyişle, ergenin kendisi hakkındaki yorumları ve farkındalığıdır.

Kağıtçıbaşı (2010) benliği, kişinin kendisi ile ilgili farkındalık düzeyi ve kendisini algılama biçimi olarak tanımlamıştır. Benlik kavramı, bireyin kendisinde bulunan bilişsel ve

fiziksel özellikleri ile kişinin bu özelliklerine dair öznel yargıları benlik olarak tanımlanmaktadır.

Yavuzer (1993), benlik ve benlik kavramı arasında fark olduğunu belirtmekte ve benliği, kişiyi oluşturan tüm özellikleri olarak, benlik kavramını ise, bireyin kendisi hakkındaki yargıları olarak tanımlamaktadır. Benlik kavramı, kişinin kendisine ilişkin algılamalarından oluşmaktadır. Kısaca bireyin kendini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini ile ilgilenmektedir. Öner (2005) benlik kavramını, kişiliğin temelini oluşturan algı, duygu ve düşüncelerin bütününden oluştuğunu ifade etmiştir. Benlik, bünyesinde çeşitli kavramları barındırmaktadır. Bunlar, güven, özgüven, özsaygı ve benlik tasarımı kavramlarıdır.

Kulaksızoğlu (2006) bireyin kendine yönelik algılamaların ve değerlendirmelerin benlik kavramını oluşturduğunu ifade etmektedir. Benlik, bireyin kendine ilişkin bakış açısıyla oluşur ve değerler, inançlar, hedefler ve amaçlar olarakta ifade edilmektedir. Kişilik kavramı ise benlik ve kimlik kavramlarının tüm özellikleri olarak ifade edilmektedir. Bal (2006)'a göre ise benlik kavramı, bireyin kendisini ne şekilde görüp, değerlendirdiğini, kendisiyle ilgili algılarının ve inançlarının tamamını olarak belirtilmektedir.

Kişinin toplumsal kimliğinin tanımı ve hem kendisine hem de başkalarına ilişkin tutumlarını benlik kavramını oluşturur (Eriş, 2013). Rosenberg (1989) benliği üçe ayırmaktadır. Birincisi mevcut benlik; bireyin kendisini nasıl gördüğü, ikincisi arzulanan benlik; bireyin kendisini nasıl görmek istediği, üçüncüsü sunulmuş benlik, bireyin kendini başkalrına nasıl ifade ettiğidir. Mevcut benlik ile arzu edilen benlik arasındaki fark ne kadar az ise kişinin benlik saygısı o derece yüksektir (Karaboğa, 2011).

Cooley (1968)'e göre benliğin en güçlü tarafı sosyal benliktir ve bireyin benliği içerisinde yaşadığı sosyal ortamdan ayrı düşünülemez. Cooley, bireyin sosyal ortamlarda başka insanlarla etkileşimde bulunması sonucunda oluşan benliğe 'ayna benlik' demektedir. Ayna benlik, bireyin sosyalleşme sürecinde diğerlerinin kendisini nasıl değerlendirdiğini yansıtan bir kavramdır.

Benlik Saygısı

Benlik kavramı ile benlik saygısı kavramları birbirlerine yakın anlamlarda kullanılmaktadır. Fakat iki kavram arasında çok küçük farklılıklar vardır. Benlik, kişinin kendine has yorumlarını kapsar. Bu yorumlar genele hitap etmez ve fiziksel görünüm ve akademik başarı gibi durumları ele alır. Benlik saygısında ise genel bir değerlendirme vardır. Bireyin kendisine yönelik olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerini kapsamaktadır. Kısaca

benlik saygısı, genel benliğin değerlendirilmesiyle ele alınırken; benlik ise çeşitli alanlarda yapılan değerlendirmelerle ifade edilmektedir (Cobb, 2007; Steinberg; 2003).

İnanç (1997)'a göre de benlik kavramı ile benlik saygısı arasında farklılıklar vardır. Benlik kavramı, kişinin kendisine ilişkin algısı, yaşamındaki rollerde kendisini nasıl gördüğünü içerirken, benlik saygısı; kişinin kendisine ilişkin duygu ve düşüncelerini içerir. Hamachek (1995) ise benlik, benlik kavramı ve benlik saygısı kavramlarını şu şekilde açıklamaktadır: Benlik, bireyin kendi varoluşu üzerinde bilinçli bir şekilde adlandırabildiklerinin toplamıdır. Benlik kavramı, hayatın akışı içerisinde sahip olduğumuz düşünce ve tutumlar hakkındaki farkındalık seviyemizdir. Kısaca, benlik kavramı benliğin bilişsel yanıdır. Benliğin duygusal boyutu olan benlik saygısı ise, bireyin bilişsel farkındalık seviyesinin yanı sıra, kim olduğuyla ilgili sahip olduğu duyguları da içerir. Diğer bir deyişle benlik saygısı, benliğin beğenilme ve değerli bulunma derecesidir.

Vasta, Haith ve Miller (1995) da benlik saygısını, kişinin kendisini bilişsel olarak değerlendirmesi ve bu değerlendirmeye yönelik verdikleri duygusal tepkiler olarak tanımlayarak, benlik saygısının hem bilişsel hem duygusal yönüne vurgu yapmışlardır. Yörükoğlu'na (1990) göre ise; benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi ve bunun sonucunda ulaştığı benlik kavramını beğenmesidir.

Coopersmith (1974) benlik saygısını; "Bireyin kendine karşı takındığı tutumların sonucunda, kendisine ilişkin kişisel değerlilik yargısıdır." şeklinde tanımlamaktadır. Benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerine karşı olumlu tutum geliştirdikleri ve olumlu değerlendirmeler yaptıkları söylenebilir. Buna karşın düşük benlik saygısına sahip olanlar ise kendilerini önemsiz, sevilmeyen, işe yarmayan biri olarak görebilirler. İnsanların gelecekle ilgili beklentilerinin, kişilerarası ilişkilerinin ve sorunlarla başa çıkmada değişik yaklaşımlara sahip olma düzeylerinin yüksek ve düşük benlik saygısından etkilendiğini belirtmektedir.

Rosenberg (1979), benlik saygısı yüksek olan bireylerin, diğer insanlardan üstün olmadığını, bu bireylerin kendilik değerinin farkında olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, yeteneklerini geliştirir, yanlışlarını kabul eder ve bunları düzeltmeye çalışır ve kendisini iyi ve değerli olarak görmektedir. Kendisine saygı duymayan, kendini değersiz, yetersiz bulan bireylerin ise benlik saygısı düşüktür. Rosenberg (1986), insanların toplumsal yapıda içerisinde tecrübe ettiği güvensizlik ve olumsuz değerlendirmeler benlik saygısında düşüşe neden olduğunu; destekleyici aile ve akran ilişkilerinin ise benlik saygısını geliştirdiğini ifade etmektedir.

Benlik saygısı (self-esteem), benliğin beğenilmesini ve benimsenmesini ifade eden, kişinin kendisini olduğu gibi görüp kendinden memnuniyetini gösteren ve kişinin kendi

kendini değerlendirmesi ile ulaşılan kendinden hoşnutluk ve değerlilik halidir. Benlik saygısı, bireyin ne olarak gördüğü ile ne olmak istediği arasındaki farkları barındıran duyguları ve düşünceleri içerir (Yavuzer, 2003). Benlik saygısı, gelişim süreci içinde öğrenilen yaşamboyu bir süreçtir ve bireyin özerkleşmesi, yaşamdan doyum alması, amaçlarına yönelik davranabilmesi, çevreyle sağlıklı iletişim kurabilmesi ve uyumlu olabilmesi, geleceği planlayabilmesi ve başarılı olması bakımından önemli bir kavramdır (Erşan, Doğan & Doğan, 2009).

Steinberg (2003) benlik saygısını, kişinin benliğine yönelik pozitif ve ya negatif duygular geliştirmesi olarak tanımlamakta ve düşük benlik saygısının yeme bozuklukları, anksiyete, depresyon gibi psikopatalojik sonuçlara neden olabileceğini belirtmektedir.

Benlik saygısının gelişimi.

Benlik gelişimi, kişinin çevresindeki insanlarla edindiği tecrübelerini algılama biçimlerinden ve çevresi tarafından olumlu şekilde değerlendirilme ve kabul edilme ihtiyaçlarından etkilenmektedir (Geçtan, 1982). Çocuk ilk doğduğu zamanlarda bir benlik hissine sahip değildir ve benlik kavramı sosyal etkileşimler ve yaşantılar sonucu yavaş yavaş gelişmektedir. Doğduğunda kendisi ve dış dünya arasındaki farkı algılayamayan çocuğun ikinci ve üçüncü aylarda bu farkı ayırt edebilmesiyle benlik gelişmeye başlamaktadır (Baymur, 1993).

Özer (2011) de benliğin, doğumdan itibaren gelişmeye başladığını belirtmektedir. Bebeklerin ve çocukların gelişmesinde fiziki ve psikolojik iyi oluşlarının, benlik gelişimi üzerinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Çocuk ve bakım veren arasındaki iletişimin iyi olması, karşılıklı güvenin gelişmesi ve sevgi, saygının bulunması, çocuğun kendisini değerli hissetmesini sağlayacaktır. Ebeveynlerin duygusal durumlarından ve çocuğun ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, çocuğun olumlu duygularının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bu sebeple ebeveynlerin, çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarını gidermesi çok önemlidir. Çocuğa karşı ilginin göstergesi olan bu durum, temel güven duygusunun oluşmasına olanak sağlar ve bu da benlik gelişimini olumlu yönde etkilemektedir.

Birey ergenlik dönemine geldiğinde, kendi değerliliğini benimsemek, anne-babadan özerkleşerek bağımsız hale gelmek, yetişkin rolünü kabul etmek kendi kimliğini bulabilmesi noktasında oldukça önem kazanmaktadır. Bu dönemde benlik oldukça gelişse de benlik gelişimi ömür boyu devam eden bir süreçtir (Ekşi, 1990).

Ergenlik döneminde soyut düşünme becerisini kazanan genç, kendisini bütün özellikleri ile birlikte algılamaya başlamaktadır. Fiziksel çekicilik ve arkadaşlık bu dönemde

benlik saygısını etkileyen en önemli faktörlerdir. Fiziksel çekicilik gencin fiziksel olarak kendisinden memnuniyetine katkı sağlamasının yanında diğerlerinden gelecek tepkilerin niteliğini etkilemesinden dolayı benlik saygısı üzerinde olumlu ya da olumsuz etki yaratabilmektedir.

Fiziksel olarak kendinden memnun olan ergenler olumlu benlik saygısı geliştirebilmekte; ancak fiziksel özellikleri açısından kendisini beğenmeyip memnnun olmayanlar bu dönemde düşük benlik saygısıyla karşılaşabilmektedirler. Ergenlikte arkadaşlarla kurulan olumlu ilişkiler benlik saygısının olumlu gelişimine katkı sağlarken arkadaşları tarafından soyutlanan, kabul görmeyenlerde düşük benlik saygısı izlenebilmektedir. Ergenlik dönemindeki kimlik karmaşasının dönemin sonunda tamamlanmaısyla benlik saygıları da olumlu yönde gelişmeye başlamaktadır (Ormrod, 2003).

Sarıkaya (2015) çalışmasında yaş arttıkça benlik saygısının arttığını; bunun da yaşın büyümesiyle birlikte ergenlerin kendini daha iyi tanıması ve kabullenmesi söz konusu olduğundan olgunlaşmayla birlikte gelişen bir benlik saygısı olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca erkeklerin kızlara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Erkek çocuklara toplum içinde daha fazla değer veriliyor olması, daha özgür yetiştiriliyor olması ve kızların daha duygusal ve depresif özellikler göstermesi benlik saygılarında farklılığa neden olabilmektedir.

Blaidorn *vd.* (2016) yaptıkları kültürlerarası çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha yüksek benlik saygısı gösterdiklerini, alanyazında da buna paralel olarak erkeklerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu yönünde çalışmaların yoğun olduğunu belirtmektedir. Fakat doğum sırası ve anne-baba eğitim seviyesinin benlik saygısı üzerinde etkisi olmadığını sonucuna ulaşmışlardır. Anne-babası beraber olanların benlik saygıları boşananlara göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer olarak sosyoekonomik olarak durumunu orta düzeyde algılayanların benlik saygıları, düşük algılayanlarınkine göre daha yüksek bulunmuştur. Bu iki durum göz önüne alındığında ebeveynlerin boşanması ve sosyoekonomik açıdan düşük algılanması ergenlerin dezavantajlı konumda olmasına, bazı gereksinimlerinin karşılanmamasına ve hissettiği olumsuz koşullar nedeniyle de benlik saygısının düşmesine neden olabilir.

Gelişimsel süreçlerden etkilenen benlik saygısı, düzeyine göre adlandırıldığında yüksek ve düşük benlik saygısına sahip bireylerde bazı davranışsal ve ruhsal özellikler görülmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, kendilerini olumlu olarak değerlendiren, mutlu, üretken, başarılı olmak ve güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba gösteren, kendine gerçekçi hedefler koyabilen, kendilerini yetenekli olarak algılayan, stresli

ve zorlu yaşam olaylarında kendini koruyabilen, atılgan, sosyal yönden uyumlu, yaşamda mutluluğu daha kolay elde edebilen, güçlü yanlarına ve olumlu özelliklerine odaklanan, olumlu bakış açısına sahip, başkaları tarafından sevilip sayıldığını ve beğenildiğini düşünen özelliklere sahip olduğu belirtilmektedir (Tatoğlu, 2006; Yavuzer, 2003).

Düşük benlik saygısına sahip kişilerin kalıcı ve sürekli olarak kendilerini olumsuz değerlendiren, görevlerden ve denemelerden kaçınan, kendine güveni zayıf, araştırmacı olmayan, yaratıcılığı düşük, başarısızlık beklentileri olan, başarı elde etmek için az çaba gösteren, başarısızlık durumlarında değersiz ve yeteneksiz hisseden, öfkeli, olumsuz ve zayıf özelliklerini ön plana çıkaran, diğer insanlar tarafından sevilmediği, yetersiz ve değersiz algılandığı türünde düşüncelere sahip bireyler olduğu ifade edilmektedir (Balat & Akman, 2004; Otacıoğlu, 2009; Saygın, 2008).

Coopersmith (1967)'e göre benlik saygısının gelişimini etkileyen dört öge bulunmaktadır. En önemli ögelerden bir tanesi, bireyin hayatındaki önemli kişilerden gördüğü ilgili, kabul edici ve saygılı yaklaşımdır. İkincisi, kişinin başarıları ve sosyal statüsüdür. Kişinin başarılarını ve gücünü kendi ölçütlerine göre değerlendirmesi benlik saygısının gelişimini etkileyen üçüncü önemli etkendir. Sonucusu ise diğerlerinin kendisine ilişkin yaptığı değerlendirmeleri nasıl karşıladığıdır (Akt., Kızgın, 2008).

Mead (1934), benliğin gelişiminde bireyin sosyal çevresinin etkili olduğunu ve dil ve toplumun benlik gelişimini etkileyen iki önemli faktör olduğunu belirtmektedir. Çünkü dil ve toplum bireyin diğerleri için ne anlama geldiğini anlayabilmesini sağlar. Kişinin hayatında önemli rol oynayan insanların, düşünce, tutum ve davranışlarını içselleştirmesi benlik saygısının gelişimini etkilemektedir. Böylece bireyin bu içselleştirmeleri kendisiyle ilgili tutumunu geliştirmektedir (Akt. Şentürk, 2010).

Benlik saygısını etkileyen faktörler

Benlik, yaşantıların sonucunda elde edilmiş bir yapıdır. Yeni olaylar ve durumlarla karşılaşmak benlik saygısının yapısının şekillenmesinde etkilidir. Öncelikle bedenimizin farkına varırız ve daha sonra çevreyle etkileşim içerisine gireriz. Sosyal ilişkilerin niteliği benliğin gelişimini olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir. Çevremizdeki kişilerin tepkileri, değer verilen bireylerin beğenileri, bize karşı yaklaşımları ve bizim hakkımızda yaptıkları değerlendirmelerde benliği etkilemektedir. Kısaca olumlu ya da olumsuz var olan her şey benliği etkilemektedir (Baymur, 1993).

Yavuzer (2000) benlik saygısının, kişilerin mesleklerinden, eğitim seviyelerinden, ekonomik durumları ve daha birçok değişkenden etkilenebileceğini belirtmiştir. Ek olarak bu

değişkenleri olumlu ya da olumsuz olarak; sosyoekonomik ve kültürel seviye, cinsiyet, babanın mesleği ve ya anne-babanın eğitim düzeyi, anne-babanın ilgisi, akademik başarı, kardeş sayısı ve doğum sırası olarak belirtmektedir.

Can (1990), lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında benzer sonuçlar elde etmiştir. Çalışmada benlik saygısının, orta ve üst sosyoekonomik ve kültürel seviyedeki ailelerin çocuklarında, alt seviyedekilere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinden algılanan ebeveyn tutumunu hoşgörülü olarak kabul edenlerin benlik saygıları, otoriter ve sert olarak kabul eden öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Aileleri içi ilişkilerde, iletişim düzeyi iyi olan öğrencilerin iletişimi iyi olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı geliştirdikleri, birbirleriyle iyi geçinen anne babaların çocuklarının benlik saygılarının, iyi geçinemeyenlerinkine göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Potansiyellerinin üstünde başarı beklenen ya da kapasitesi olsa dahi başarısız olunca eleştirilmeyen öğrencilerin benlik saygısı, sergilediği başarı seviyesini yeterli bulan ebeveynlerin çocuklarına göre daha düşük bulunmuştur.

Ergenlik döneminde beden imajının benlik saygısına önemli etkisi olduğu bilinmektedir. Türksoy (2014) çalışmasında gençlerin beden algılarının, boy, kilo gibi fiziksel özelliklerinin benlik saygılarını etkilediğini; dış görünüşlerini içselleştirmeyen gençlerin benlik saygılarının düşük olduğunu ve bu gençlerde yeme bozuklukları gibi psikolojik problemlerin görüldüğünü belirtmektedir. Ayrıca bireylerin kronik bir hastalığının ve ya bedensel yetersizliğinin olmasının da düşük benlik saygısına neden olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlik döneminde bireyin kendilik algısı kadar etrafındaki kişilerin onu nasıl gördüğü, algıladığı ve onun hakkındaki düşünceleri de benlik saygılarını etkilemektedir. Özellikle yakın çevresini oluşturan anne, baba ve arkadaşların ergen ile ilişkisi ergenin benlik saygısına katkı sağlamaktadır(Kulaksızoğlu, 2006).

Ergenlik döneminde benlik saygısını etkileyen faktörlere bakıldığında; sosyoekonomik ve kültürel seviye, cinsiyet, aile içi ilişkiler, sosyal ilişkiler, anne-baba tutumu ve ilgisi, beden algısı gibi faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yaş da ergenlik döneminde önemli bir değişkendir. Yapılan birçok çalışmada ergenlik döneminin sonlarına doğru yani yaş ilerledikçe benlik saygısının yükseldiği belirtilmektedir.

Benlik saygısı ile ilgili kuramsal çerçeve

Freud psikanalitik kuramında benliği alt benlik, benlik ve üst benlik olarak üçe ayırmaktadır. Haz ilkesine göre çalışan alt benlik id'e karşılık gelmektedir. Bireyin bencil yanıdır ve fiziksel ihtiyaçların giderilmesiyle ilgilenir. Bebekliğin 6-8. aylarından itibaren

çevreninde farkına varılmaya başlanmasıyla benlik (ego) gelişir. Ego, id ile süperego arasında arabuluculuk yapar ve alt benliğinin ihtiyacı karşılanmadığında oluşan stresin azalmasına yardımcı olur. Bireyin topluma uyumunu ve yaşamasını sağlayan üst benlik (süper ego), benliğin en son gelişen kısmıdır. Üst benlik (süper ego), anne baba, arkadaş, öğretmen kısaca çevre ile etkileşim sonucunda gelişmektedir. Psikanalitik kurama göre benliği alt benlik ile üst benlik arasında denge sağlayan bireyler sağlıklı olmaktadır (İnanç &Yerlikaya, 2011).

Adler'in bireysel psikolojik yaklaşımı benlik ve benlik saygısı kavramının temelini oluşturan kuramcılardan biri olarak kabul edilmektedir. Adler benlik saygısına etki eden yetersizlikler ve güçsüzlüklere dikkat çekmektedir. Adler benlik saygısının gelişiminde istenmeyen üç durumdan bahsetmektedir. Bunlardan ilki organ yetersizliğidir. Organ yetersizliği ölçü, biçim bakımından veya güç olarak farklı bir organa sahip olmaktır. İkincisi, bu tür yetersizlik yaşayan bireyin, arkadaşları ve ailesi tarafından desteklenmemesi ve kabul edilmemesi durumudur. Yetersizlikleri ile desteklenmiş bir birey durumu ödünleyebilmektedir. Son olarak, bu bireylerin benmerkezci ve sürekli olarak çevreden yardım isteyen duruma gelmeleri onların olgunlaşmasını geciktirmekte, karşılıklı sosyal ilişkilere hem hazırlıksız hem de isteksiz olmalarına neden olmaktadır (Şentürk, 2010).

Erikson (1968) psikososyal gelişim kuramında bireyin gelişimini, 8 ayrı psikososyal döneme ayırmakta ve ilk basamak olan temel güven ve güvensizlik döneminde kazanılan içsel aynılık ve süreklilik duygusunun benlik saygısı için kritik olduğunu belirtmektedir. Özerkliğe karşı kuşku ve utanç dönemi olarak belirtilen ikinci basamakta bireyin düşünebilme ve karar verebilme, kendini çevresine kabul ettirebilme ve çevresini kontrol edebilme gibi özerklik becerileri kazanabilmesi benlik saygısını etkilemektedir.

Erikson (1968), üçüncü dönemi girişimciliğe karşı suçluluk olarak adlandırmaktadır. Ebeveynlerin olumlu tutumuyla girişimcilik duygusu geliştirilirse benlik saygısı yükselmektedir. Dördüncü gelişim basamağında çocuğun aşağılık duygusuna karşı başarılı olma duygusu ön plana çıkarsa benlik saygısı artmaktadır. Kimlik kazanmaya karşı kimlik bocalaması basamağı ise ergenlik dönemine denk gelmektedir. Bu basamakta ergenler kimlik bocalamasını olumlu atlatırsa, özgüven, cinsel yönden kendi rolünü kazanma, bir amaca sahip olma, yaşamı anlamlı bulma gibi yönlerde gelişim sağlayarak olumlu bir benlik saygısı sahip olmaktadır.

Sullivan'ın kişiler arası ilişkiler kuramında benliğin gelişimi, sosyal ilişkilere dayandırılmaktadır. Sosyal etkileşimler sonucunda ise anksiyete oluşmakta ve bireyin güvenliğinin tehlikeye girdiği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Anksiyetenin etkisini azaltmak ya da onu yok saymak için bir takım tedbirler alınmaktadır. Bu tedbirler, bir takım

davranışları onaylayan (iyi- ben), bir takım davranışları da yasaklayan (kötü- ben) benlik sistemini oluşturur. Ayrıca benlik kendi saygınlığını sürdürebilmek için kendisine uygun olmayan yaşantılardan ve eleştirilerden uzak durmaktadır (Gençtan, 2010).

Hümanist psikolojinin önde gelen isimlerinden Maslow, benlik saygısının kendini gerçekleştirmedeki önemi üzerinde durmaktadır. Kendini gerçekleştirme, gelişme için çabalamayı bunun için güdülenmeyi gerektiren en üst gelişm düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk basamak temel fizyolojik ihtiyaçlardan başlamakta ve hiyerarşik bir düzende güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı ve statü ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak belirlenmiştir. Bu hiyerarşi de üst düzeydeki ihtiyaçlar, alt düzeylerde yer alan ihtiyaçların karşılanabilmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Bireyin yüksek benlik saygısı geliştirebilmesi ve bu saygıyı koruyabilmesi için en alt düzeyden başlamak üzere fizyolojik ihtiyaçlarını, güvenlik ihtiyaçlarını, aile içinde güven ve huzur içinde yaşayıp, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını giderebilmesi önemlidir (Aktuğ, 2006)

Hümanist psikolojinin bir diğer önde gelen ismi Rogers da benliğin bebeklikten itibaren oluşmaya başladığını ifade etmektedir. Rogers benliği, benlik kavramı ve organizmik benlik kavramı olarak ikiye ayırmıştır. Rogers'a göre benlik kavramı, kişinin öznel deneyimlerini farkındalık içerisinde, bilinçli olarak algılamasıdır. Organizmik benlik ise kişinin oluşturduğu benlik kavramıyla uyuşmayan deneyimlerini bilinçli bir şekilde reddedip algılamamasıdır. Rogers, bireyin kendisini görmek istediği yer şeklinde de ideal benlik kavramını açıklamaktadır (İnanç &Yerlikaya, 2011).

Horney, benlik gelişiminde sağlıklı ilerleyebilmesi için ailenin uygun ortam sağlaması ve olumlu ebeveyn tutumlarına sahip olması gerektiğini vurgulamıştır. Elverişli aile ortamı ve ebeveyn tutumu olmadığında çocukların çok fazla kaygı yaşadığını savunmuştur. Buna ek olarak, çocuklar benlik bütünlüğünü koruyabilmek adına bu kaygı durumları ile baş etme için boyun eğme, saldırganlık ve içe kapanma şeklinde nevrotik tutumlar geliştirdiğini ifade etmektedir. İnsanlara olumsuz etkileşime dayalı olan bu tutumlar bireyin benliğine yabancılaşmasına neden olmaktadır (Gençtan, 2010).

Benlik saygısını açıklayan kuramlar genel olarak, benlik saygısının gelişimine ve bu gelişimi etkileyen faktörlere odaklanmışlardır. Olumlu ve yüksek benlik saygısı için, bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanması; herhangibir yetersizliğinin (fiziksel duygusak ve sosyal) olmaması; gelişimi için güvene dayalı, özerk, girişimci, başarı sağlayan ve kimliğini oluşturabilmesi; olumlu sosyal ilişkiler kurması, kendini gerçekleştirmesi, kendisinin farkında olması ve bütn bunları destekleyecek olumlu aile ortamının ve ilişkilerinin olması gerektiği söylenebilir.

Stres

Stres nedir?

Selye (1973)'e göre stres, kişinin acı ya da zevk veren bir durum karşısında o duruma uyum sağlamak için ortaya koyduğu tepkidir ve stresden tamamen kurtularak yaşamın sürdürülmesi mümkün değildir. Lazarus ve Folkman (1984) stresin iki yönlü olduğunu belirtmişlerdir. Birey ile çevre arasındaki etkileşimden doğan birinci durumda, zorlu çevre şartları strese neden olmaktadır. Fakat hangi çevre koşullarının zorlu olduğu da kişiden kişiye değişmektedir. Bundan dolayı Lazarus ve Folkman (1984) psikolojik stresi, kişinin zorlu çevre şartları altında bireysel başa çıkma becerilerini aşan ve iyi oluşu üzerinde tehdit oluşturan birey-çevre etkileşimi şeklinde tanımlamaktadırlar. İkinci durumda ise uyarıcı ve tepki arasındaki ilişki stres olarak tanımlanmaktadırlar. Burdaki uyarıcı doğa olayları, hastalık, işsizlik gibi çevresel etmenleri kapsamaktadır.

Pettinger (2002), stresin öznel olduğunu belirtmektedir. İnsanların benzer durumlara verdikleri tepkilerin farklılığı kişisel özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Stres, farklı yaşam olayları karşısında kişilere göre değişik tepkileri içinde barındıran fiziksel, duygusal ve psikolojik cevaplardan oluşan bir kavramdır (Akt., Yurtsever, 2009).

Magnuson (1990) ise stresi, kişinin sahip olduğu hayat ile arzuladığı hayat arasındaki farklılığa gösterilen tepki olarak tanımlarken; Madenoğlu (2010) ise, kişinin istenmediği durumlara ve tehdit edici olarak algıladığı olaylara karşı gösterdiği fizyolojik ve psikolojik tepkiler olarak tanımlamaktadır.

Stres belirtileri.

Stres belirtileri psikolojik, sosyal, duygusal, bilişsel ve fizyolojik olmak üzere beş basamakta ele almıştır (Rowshan (1998).

Fiziksel Belirtiler: Kas ağrısı, ishal ve kolit, aşırı terleme, baş ağrısı, kabızlık, düzensiz uyku, diş gıcırdatma, sırt ağrıları, döküntü, ülser ve hazımsızlık, yüksek tansiyon, yorgunluk, kalp krizi, enerji tükenmesi, iştahta değişiklik, kazalarda artış.

Duygusal Belirtiler: Özgüven kaybı, kaygı, gerginlik, aşırı hassasiyet, depresyon veya çabuk ağlama, saldırganlık, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, güvensizlik hissi, öfke patlamaları, duygusal olarak tükendiğini hissetme.

Zihinsel Belirtiler: Karar vermede güçlük, sabit bir düşünceyle meşgul olma, unutkanlık, zihin karışıklığı, hatalarda artış, motivasyon ve iş kalitesinde düşüş, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, muhakemede zayıflama.

Sosyal Belirtiler: Hep başkalarını suçlamak, insanlara karşı güvensizlik, randevulara itmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlara küsmek ve uzun süre konuşmamak.

Psikolojik Stres Belirtileri: Kendini anlamsız hissetme ve çaresizlik duyma, kin tutma, suça yatkınlık, hayatın anlamsız bulma, kendini suçlama, başkarına karşı düşmanlık duyma vb. (Rowshan, 1998).

Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar

Psikanalitik kurama göre stres.

Psikanalitik kuram kaygıyı, nesnel kaygı, travmatik kaygı ve ahlaki kaygı olarak üçe ayırmaktadır. Nesnel kaygı aynı zamanda doğal kaygıdır ve tehlikeyi gerçekmiş gibi algılamaktadır. Travmatik kaygı; idin neden olduğu davranışlar sonucu cezalandırılmayı beklemektir. Ahlaki kaygı ise, kişinin ahlaki değerleriyle uyuşmayan davranışlarına bağlı oluşur. Bireyler, kaygının verdiği gerilimi azaltmak için savunma mekanizmalarına başvurur. Bunun sonucunda da bireyin ruh sağlığına zarar gelir (Akman, 2004). Psikanalitik kurama göre kişi stresle başa çıkma, kaçınma ve savunma tepkileri vererek stresi ve sonuçlarının etkisini azaltmayı ya da ortadan kaldırmayı amaçlamaktır (Tomar, 2002).

Psikanalitik kuram, kişinin psikolojik dengesini korumak ve stresle başa çıkmak için savunma mekanizmalarını ortaya koymaktadır. Savunma mekanizmaları, kişinin çevreye uyumuna ve kişilik gelişimine katkı sağlayarak onu içsel çatışma ve duygusal sıkıntılardan korumaktadır (Yılmaz, Gençöz ve Ak, 2007). Ayrıca bireyin benlik saygısını geliştirmek ve benlik yapısını korumak için de savunma mekanizmalarına başvurulmaktadır. Anna Freud (2004), birçok savunma mekanizması olmasına rağmen kişinin birkaç savunma mekanizmasını seçerek, sürekli bunları kullanma eğiliminde olduğunu belirtmektedir.

Davranışçı yaklaşıma göre stres.

Davranışçı yaklaşımı savunanlar stres tepkilerini, öğrenme stilleri ile açıklamaktadırlar. İnsanların tehlikeli durumlar karşısında korku ve anksiyete olarak tepki vermesi, onların bu durumları geçmişte yaşadıklarını ve üzerlerinde stres yarattığını göstermektedir.

Davranışçı yaklaşım stres tepkilerini koşullanma ile açıklar. Birey korkulan uyarıcı ile karşılaştığında içsel bir gerilim yaşar ve beden fizyolojik olarak uyarılır. Kaygı, davranışsal, ruhsal ve bedensel bileşenleri içinde barındıran karmaşık ve duygusal bir tepkidir. Birey kaçınma davranışı ile stresi ortaya çıkaran uyarıcılardan uzaklaşır; ancak koşullanma gerçekleştikten sonra kaygı bilinir ve tahmin edilebilir hale gelir. Birey stres yaratan uyarıcı

ile karşılaşmasa bile onunla ilgili konuşmak ya da onunla karşılaştığını düşünmesi dahi kaygı yaratabilir. Strese neden olan uyarıcıdan uzaklaşmak, bireyi stresi yaşamaktan kurtarır böylece kaçınma davranışı pekiştirilir. Kaçınma, öğrenilmiş korku ve kaygının azalmasına yardımcı olur. İnsanlar gerilimi azaltma ve gerilime sebep olan durumdan uzaklaşma eğiliminde olurlar (Gazioğlu, 2015).

Bilişsel kurama göre stres.

Bilişsel kurama göre stres, bireyin yaşantısındaki olayların zihinsel dünyasında oluşturduğu anlama verdiği tepki sonucu oluşan psikolojik zorlanma durumu olarak belirtilebilir. Bu durum, bireyin bilişsel süreçleri doğrultusunda açıklanabilir. Bu bilişsel süreçler içerisinde otomatik düşüceler, bilişsel çarpıtmalar, inançlar ve şemalar yer almaktadır.

Bilişsel kurama göre bireyin duyguları ve bu duyguları ile ilgili fizyolojik ve psikolojik tepkileri durumlardan değil, durumlarla ilgili düşüncelerinden etkilenir. Bu düşünceler aniden ve kendiliğinden ortaya çıkan otomatik düşüncelerdir ve bireyler bu düşünceleri sorgulamadan, otomatik olarak, kabul ederler. Beck, bireylerin yeni karşılaştığı olay ve durumları daha önce oluşturduğu olumsuz şemalar ve ya inançlarla bağdaştırdığını belirtmektedir. Olumsuz şemalar, kişinin gerçeği çarpıtmasına ve keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçümseme gibi bilişsel yanlılıklara neden olmaktadır. Bilişsel kurama göre stresin göstergesi, insanların olayları nasıl algıladığı ve olaylara yüklediğine anlamlardır (Demir, 2015).

Özetle; stresi açıklayan psikolojik kuramlardan psikanalitik kuram stresi, bireyin dengesini bozan ve uyum sağlanması gereken bir durum olarak; davranışçı kuram, koşullanma yoluyla öğrenilmiş bir davranış olarak; bilişsel kuram ise, oluşturulan şemalar doğrultusunda ortaya çıkan otomatik düşüncelere verilen tepkiler olarak açıklamaktadırlar. Psikolojik kuramların stres için birleştikleri nokta ise, bireyin stres veren durumlarla başa çıkmak için mutlaka çaba göstermesi ve stres karşısında benlik bütünlüğünü korumaya çalışmasıdır.

Stres ile Başa Çıkma

Stresle başa çıkma, psikolojik ve bedensel sağlığın korunması ve etkili bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Stresle baş çıkmak, stresin bütünüyle ortadan kaldırılması değil, kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyen stresin yarattığı duygusal gerilimi azaltmak ve bireyin zorluklar karşısındaki davranışsal ve duygusal tepkilerini güçlendirmektir. Stresle baş etmek üç amaç altında toplanabilir. Birincisi olan kısa süreli amaçlar: Stresin yapısı, sebepleri

ve etkisini öğrenip, daha etkin baş edebilmek için ilgili kural ve yöntemleri öğrenmektir. İkincisi orta süreli amaçlar: stres durumlarını fark edip, stresle başa çıkabileceği bir yaşam biçimi oluşturmak, olumlu stres kaynaklarını algılamak, duygusal ve fiziksel stres tepkilerini kontrol altına almak, gerekli görüldüğünde stresi harekete geçirmektir. Üçüncüsü olan uzun süreli amaçlar ise: Huzurlu, sağlıklı, düzenli, verimli yaşayabilmektir (Yaşar, 2008).

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre başa çıkma, kişinin, kaynaklarını bitirdiğini ve ya aştığını hissettiğinde içeriden veya dışarıdan gelen baskıların üstesinden gelmek için ortaya koyduğu, devamlı değişiklik gösteren bilişsel ve davranışsal çabalardır. Stresle başa çıkmanın temel önemi ise kişiyi stresin olumsuz fiziksel ya da psikolojik sonuçlarından korumaktır. Aktif başa çıkma tarzları stres üzerinde tampon etkisi görerek stresin zararlı etkisini azattığından kişinin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir.

Pasif başa çıkma tarzları ise; özellikle ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemektedir (Hampel & Petermann, 2006). Yine pasif başa çıkma tarzlarının düşük benlik saygısı, sigara ve alkol kullanımı ve kendine zarar verme davranışlarıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Guinn & Vincent, 2002).

Stresle başa çıkmak için kullanılan yöntemlerin etkililiği, stresin yoğunluğu psikolojik ve fiziksel sağlığı etkilemektedir (Farley, Galves, Dickinson & Perez, 2005). Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, Delongis ve Gruen (1986) stresle başa çıkma teorilerini, birey-çevre ilişkisi üzerinden geliştirmiş ve bilişsel değerlendirme ve başa çıkma olarak iki şekilde açıklamışlardır. Bilişsel değerlendirme, birey-çevre etkileşiminde tehlikede olan bir şeyin olup olmaması, varsa bunun kişinin iyi oluşunu etkileyip etkilememesi ya da ne kadar etkilediğinin değerlendirmesi sürecidir. Başa çıkma durumunda ise, birey tehdit ya da tehlikeye karşı neler yapabileceğini değerlendirmektedir. Bu değerlendirme, durumu değiştirme, kabullenme, daha fazla bilgi arama, dürtüsel ve zarar verici şekilde davranmaktan kendini sakınma gibi çeşitli başa çıkma yöntemleri olabilmektedir. Bilişsel değerlendirme ve başa çıkma, yapılan değerlendirmelerin bireyin iyi oluşu için önemli olup olmaması noktasında birleşmektedir (Folkman vd., 1986).

Başa çıkma, problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma, problemin çözümü için olumlu- akılcı çabayı ve durumu değiştirmek için kullanılan olumsuz -saldırgan çabayı kapsamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma ise, öz-kontrol oluşturma, sosyal destek arama, kaçma-kaçınma, sorumluluğu üstüne alma ve pozitif yeniden yapılandırmayı içermektedir. Kısaca başa çıkma, kişinin iyi oluşu için birey-çevre etkileşiminin gerekleri olan belirli düşünce ve davranışlardan oluşmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984).

Baş etme stratejilerine ilişkin başka bir sınıflandırma ise, uyum sağlayıcı ve uyum göstermeyen stratejiler şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Problemin çözümüne odaklanan uyum sağlayıcı stratejilerde kişi başkalarından yardım, tavsiye ve bilgi isteyebilir, stresin üzerinde yarattığı duygusal ağırlığı başkalarıyla paylaşarak azaltabilir. Kişinin problemleriyle başa çıkmasına kısa süreli de olsa yardım eden fakat uzun dönemde ekstra zorluklara neden olabilen uyum göstermeyen stratejiler, alkol ve madde kullanımı, kendine çeşitli şekillerde zarar vermek, öfkeli ve agresif davranışlar sergilemek gibi yöntemlerdir. İnsanlar yoğun stres altında başa çıkma stratejilerinde sağlıklı seçim yapmadıklarında, genelde bilinçdışı olarak inkar, baskılama, yer değiştirme, tepki oluşturma, regresyon vb. savunma mekanizmalarına başvurmaktadır. Savunma mekanizmaları yeterli olmadığında ise baş ağrısı, kas gerginliği, kan basıncının artması, kan basıncının düşmesi gibi bir takım psiko-fizyolojik belirtiler ortaya çıkabilir (Ercan, 2002).

Bir diğer bakış açıcı ise; bireyin psikolojik iyi oluşu için hangi başa çıkma tarzının (aktif-pasif) kullanıldığı değil, başa çıkma davranışlarının çeşitliliğinin önemli olduğudur. Birey stresle başa çıkabilmek için ne kadar fazla başa çıkma tarzı kullanabiliyorsa, olaylardan o kadar az etkilenme eğilimindedir. Problem odaklı başa çıkma tarzları daha çok uyuma yönelik ve sağlıklı olsa da bazı stresli olaylar karşısında duygu odaklı başa çıkma tarzlarının kullanılması ile de çözüme ulaşılmaktadır. Burada önemli olanın stresin doğasına uygun başa çıkma tarzının seçilmesidir (Cohen, 1984; Lazarus, 1993a).

Folkman ve Lazarus (1980; 1985)'a göre farklı başa çıkma tarzlarının bir arada kullanılması, bireyin duygusal düzenleme ve hemeostasis sağlamasında önemli bir arada rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda, başa çıkma tarzlarını problem odaklı ve duygu odaklı olarak sınıflandırmak yerine, stres durumuna göre başa çıkma tarzlarının durumsal sonuçları üzerinde durmanın yerinde olacağı vurgulanmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Moskowitz, 2004). Moos (2002), stresli durumlar karşısında hem aktif hem de pasif başa çıkma tarzlarının kullanılmasını, bilişsel, davranışsal ve duygusal açıdan dengelenim sürecinde farklı işlevleri barındıran çok boyutlu bir yapı olduğunu vurgulamaktadır. Aktif başa çıkma, kişiyi problem çözmeye yönlendirirken, pasif stratejiler duygusal olarak toparlanmak için kişiye zaman verir (Holahan & Moos, 1987).

İnsanlar stresle baş edebilmek ve psikolojik, fiziksel ve davranışsal yapıları üzerinde kontrol sağlamak amacıyla bir takım bireysel yöntemlere başvurmaktadır. Bu yöntemler, fiziksel egzersizler, nefes egzersizleri, meditasyon, gevşeme, beslenme, sosyal destek, spor faaliyetlerinde bulunma ve zaman yönetimidir (Luzumlu, 2013).

Sonuç olarak, insanlar stres durumlarında problem odaklı baş etme ya da duygu odaklı baş etme yöntemlerinden birini kullanarak ya da uyum gösteren-uyum sağlayamayan stratejilere başvurarak stresin üzerlerinde yarattığı psikolojik, fiziksel ve davranışsal etkilerini azaltmaya çalışırlar. Bu yöntemlere başvurmak insanların psikolojik ve bedensel sağlıklarını koruyabilmesi için önemlidir.

İlgili Araştırmalar

Psikolojik iyi oluş kavramı, son zamanlarda gerek yurt içi, gerekse yurt dışında olmak üzere çok çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Bu araştırmaların bir kısmı aşağıda sunulmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar.

Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşun çeşitli kavramlarla ilişkisi ortaya konmuştur. Psikolojik iyi oluşun sosyo demografik, mutluluk, sosyal destek, kişisel özellikler gibi değişkenlerle olan ilişkilerinin incelendiği görülmektedir.

İyi oluşun önemli temsilcilerinden biri olan Ryff, psikolojik iyi oluşun anlamını ve boyutlarını çeşitli demografik değişkenlere göre incelemiştir. Ryff (1989a) psikolojik iyi oluş ile ilgili temel çalışmasında kadınların psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Demirtaş (2016) tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyete göre psikolojik iyi oluşun farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ryff ve Heidrich (1997), çevreye hakimiyet ve olumlu öz saygının yanında kişişel gelişime ilişkin algılardan oluşan yaşam deneyimlerinin şu an ve geleceğe ilişkin iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Güler-Edwards (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada genç ve orta yaştaki yetişkinlerde geleceğe bakış ve yeni hedeflere bağlanmanın psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu görülmüştür. Walker (2009) ise üniversite sınıf seviyelerine (birinci, ikinci ve son sınıf) göre psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiş ve iyi oluş düzeylerinin, geçen süre içinde sürekli olarak geliştiği saptanmıştır.

Alanyazındaki çalışmalarda psikolojik iyi oluşun etkileyebileceği düşünülen mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkiside araştırıldığı dikkat çekmektedir. Ryff (1989b), bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, yaşamdan aldıkları doyum ve olumlu duygu durumlarına paralel olarak arttığı, olumsuz duygu durumları arttıkça da psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur. Ryff ve Keyes (1995), psikolojik iyi oluş ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde, depresyonla ise, negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu

tespit etmiştir. Bu çalışmaları Segrin ve Taylor (2007), Froh ve diğerlerinin (2008), yapmış olduğu çalışmalarda desteklemektedir. Kuyumcu (2013), ise pozitif ve negatif duygu durumlarının, psikolojik iyi oluşa etkisini araştırmış ve pozitif duyguların psikolojik iyi oluş ölçeğinin diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutunu; negatif duyguların ise, psikolojik iyi oluşu yordadığını ortaya koymuştur.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri (nevrotizm, dışa dönüklük ve temkinlilik) ile olan ilişkisinin de araştırıldığı görülmektedir. Örneğin bireysel gelişimin, geçmiş yaşantılara açıklık ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler oluşturmanın; yine psikolojik iyi oluşun çevreye uyum ve dışadönük özellikleri ile nevrotizm kişisel özelliği ile ilişkisinin olduğu görülmüştür (Schmutte ve Ryff, 1997). Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002), öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerde; eğitim seviyesinin, yaşın, temkinliliğin ve dışa dönüklüklüğün yüksek, nevrotizmin ise düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cenkseven (2004) çalışmasında dışadönüklük, nevrotizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkiler gibi değişkenlerin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu belirlemiştir.

Yapılan çalışmalarda sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Lavasani vd., (2011) sosyal destek ile algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluşu etkilediği belirlemiştir. Shakespeare-Finch ve Green (2013) ise doğal afet sırasında ve sonrasında, alınan ve verilen bilgisel ve duygusal sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişler ve sosyal desteğin psikolojik iyi oluş boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bunlara ek olarak Kapıkıran ve Kapıkıran (2009) ise, sosyal bağlılığın psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığını ortaya çıkarmıştır.

Alanyazın incelendiğinde yapılan bazı çalışmalarda çeşitli eğitim programlarının psikolojik iyi oluşa etkisi araştırılmıştır. Örneğin Terzi (2005), Psikolojik Dayanıklılık Modeli"nin stresli yaşam olayları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayıp sağlamadığı ve kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Başka bir benzer çalışmada Albayrak (2013) da psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini ortaya koymuştur. Deneysel çalışmalarden elde edilen sonuçlar, çeşitli psiko-eğitim programlarının psikolojik iyi oluş üzerinde etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Alanda yapılan diğer çalışmalara bakıldığında yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş (Çeçen & Cenkseven, 2007), toplumdaki cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş (Arıcı, 2011), inanç tarzı ve dünya görüşleri ile psikolojik iyi oluş (Ekşioğlu, 2011),

psikolojik iyi oluş ile yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişki (Erdem & Kabasakal, 2015), üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları (Girgin, 2018) gibi çeşitli ve güncel konularda yapılan araştırmalara da rastlanmaktadır. Hamurcu (2011) psikolojik ihtiyaçlar ve yetkinlik inançlarının psikolojik iyi oluşun önemli yordayıları olduğunu ortaya koymaktadır.

İlgili alanyazın taramasında, psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili hem yurt içinde hem de yurt dışında daha çok cinsiyet, yaş, yaşam doyumu, mutluluk, olumlu-olumsuz duygular, sosyal destek, kişilik özellikleri gibi değişkenler ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Buna ek olarak çeşitli eğitim programlarının da psikolojik iyi oluşa etkisinin incelendiği gözlenmektedir. Yapılan araştırmalarda, olumlu-olumsuz duyguların, yaşam doyumu, sosyal destek ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşun önemli birer yordayıcısı olduğu; cinsiyet ve yaşa ilişkin ise farklı sonuçların olduğu belirlenmiştir.

Alanyazına bakıldığında psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmaların çoğunlukla üniversite öğrencilerini ve yetişkinleri kapsadığı görülmektedir. Ergenlerde psikolojik iyi oluşa ilişkin sınırlı çalışma olduğu görülmektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluşunu etkileyecek psikolojik faktörlerin ortaya çıkarılması, ruh sağlığının gelişime katkı sağlaması açısından son derece önem taşımaktadır. Özellikle yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluşu açıklayabilecek modellerin az olduğu görülmektedir. Bu anlamda ergenlerde psikolojik iyi oluşun yordayılarının araştırıldığı daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu aşikardır.

Benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalar.

Benlik saygısı psikoloji alanının temel kavramlarından birisidir ve farklı değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Özellikle benlik saygısının psikolojik faktörlerle ilişkisi araştırılmıştır. Örneğin benlik saygısı ile affetme (Allais, 2008), kendine şefkat ve iyilik hali (Neff, 2011) arasında yordayıcı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Forsyth, Lawrence, Burnette ve Baumeister (2007) benzer şekilde yüksek benlik saygısının öğrencilerin başarısıyla anlamlı bir ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Baumeister ve diğerleri (2003) benlik saygısı ile mesleki başarı arasındaki yetersiz bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Krueger, Vohs, & Baumeister, (2008) araştırmasında yüksek benlik saygısının mutluluğu olumlu yönde etkileme potansiyeli olduğunu göstermiştir. Zeigler-Hill ve Terry (2007) benlik saygısı ve iyimserlik arasında anlamlı korelasyon olduğunu saptamıştır. Doğan (2010) düşük benlik saygısı ile anksiyete bozuklukları arasında yordayıcı ilişkilerin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Alanyazın incelendiğinde benlik saygısı ile kaygı arasındaki ilişki çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Çalışmalar sonucunda benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında

negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır (Byrne, 2000; Çankaya, 2007; Eriş & İkiz, 2013). Benlik saygısı ve stres arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar (Ajilchi vd., 2013; Moksnes vd., 2010; Wilburn & Smith, 2005) incelendiğinde, stresin benlik saygısı ile negatif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda mevcuttur. Örneğin Wilkinson (2004), akranlara ve anne babaya bağlanmanın, benlik saygısının psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yine benzer bir çalışmada Dilmaç ve Ekşi (2008) yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkilerin olduğunu saptamıştır.

Oktan ve Şahin (2010) ise, kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygısı arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Duman (2016), da öznel iyi oluşla benlik saygısının ilişkisini çeşitli değişkenlere göre belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, erkeklerin iyi oluş düzeyleri kızlara göre daha düşükken, doğum sırası değişkeni bakımından ilk doğan çocukların diğerlerine göre benlik saygılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla olan ilişkilerinin de belirlenmeye çalışıldığı görülmektedir. Hamarta ve arkadaşları (2009) yüksek benlik saygısına sahip kişilerin problem odaklı başa çıkma yaklaşımını benimsediklerini ve akılcı olmayan inançları daha az kullandıklarını belirlemiştir. Alp Özdemir (2016), de problem çözme becerileri ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki olduğunu, problem çözme becerisiyle yardım alma tutumları arasında ve yardım alma ile benlik saygısı arasında ilişki olmadığını bulmuştur.

Benlik saygısı ile ilgili araştırmalar farklı alanlarda da yapılmaya devam etmektedir. Yakın zamanda yapılan araştırmalardan birinde, otizmli çocuğa sahip ebeveynler ile sağlıklı çocuğa sahip ebeveynlerin benlik saygı düzeylerini incelenmiştir. Araştırma sonucunda otizmli çocuğa sahip ebeveynlerin, sağlıklı çocuğa sahip ebeveynlere göre benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Kaya, 2017). Aydınlı (2017), benlik saygısı ile bilgisayar bağımlılığı arasında negatif ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır.

İlgili alanyazında benlik saygısının geniş bir araştırma alanına sahip olduğu görülmektedir. Çalışmalarda benlik saygısının ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkisinin olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla benlik saygısının yüksek olması psikolojik iyi oluşa olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir.

Stres ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili yapılan araştırmalar.

Stresle ilgili yapılan çalışmaların incelendiğinde stresin insan bedeni ve ruh sağlığı üzerindeki etkisi üzerine odaklanıldığı, ekonomik düzey ve cinsiyet ile olan ilişkilerin incelendiği gözlenmektedir. Günümüze kadar yapılan çalışmalar bakıldığında, stres ve stresin farklı değişkenlerle ilişkisinin ele alındığı pek çok araştırma bulunmaktadır. Örneğin gelir düzeyi düşük insanların stresle etkili düzeyde başa çıkamadıkları, bunun için yeterli donanıma sahip olmadıkları ve bunun sonucunda stresli olayların duygusal yaşamlarında daha yıpratıcı sonuçlara yol açtığı tespit edilmiştir (Davison & Neale, 2004).

Literatürde, stres ve stresle başa çıkma tarzlarına yönelik yapılan araştırmalarda stresin farklı yaş ve cinsiyetteki örneklem grupları üzerindeki etkisiyle birlikte stresle başa çıkma ve başa çıkmayı ölçmeye yönelik uyarlama çalışmalarının da (Aysan, 1988; Özbay, 1993; Şahin & Durak, 1995) mevcut olduğu görülmektedir.

Özbay (1993) kızların erkeklere göre daha çok duygusal kaçma-soyutlama tarzını kullandığını; erkeklerin biyokimyasal kaçma- soyutlamayı kızlara oranla daha fazla kullandığını saptamıştır. Bunu izleyen bir diğer çalışma da Özbay ve Şahin (1997) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerliklerini araştırmışlardır. Başa çıkma tarzlarından aktif planlama ile duygusal ve biyokimyasal kaçma-soyutlamalar arasında negatif yönde ilişki; aktif planlama ile dış yardım arasında pozitif yönde; dine sığınma ile kabul-bilişsel yeniden yapılandırma arasında ise; pozitif yönde ilişki olduğu sonuçlarına varmışlardır.

Ergenlerde stresle başa çıkma ile ilgili yapılan çalışmalardan birinde (Compas, Orasan & Grant, 1993), ergenlik döneminde yaşanılan anlaşılması güç psikolojik stres olaylarının ve bu streslere karşı kullanılan başa çıkma stratejilerinin, dolayısıyla bu konuda gösterilen tüm çabaların sonucunun genellikle depresyon olduğunu tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre bu dönemdeki psikopatolojide ve depresyonda rol oynayan en önemli faktörler; cinsiyet farklılıkları, psikolojik değişim ve biyolojik gelişim süreçleri ile kişilerarası ilişkide yaşanan strestir. Freyderberg ve Lewis (2004); ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejilerini incelemiş ve araştırma sonucunda; ergenlerin başa çıkma konusunda zorluk çektiği ya da yetersiz hissettiği durumlar karşısında daha çok duygu odaklı strateji kullandıklarını ortaya çıkarmıştır.

Stres ve stresle başa çıkma tarzlarına yönelik yapılan araştırmalarda anne baba tutumları önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Hardy ve arkadaşları (1993), Aysan (1988), Çopur (1996), Çiftçi (2002) çalışmasında çocuklar ve ergenlerin stresle başa çıkma

stratejileri ile algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna varmıştır.

Stres ve stresin farklı değişkenlerle ilişkisinin ele alındığı diğer çalışmalarda ise; Deniz ve Yılmaz (2005) öğrencilerin duygusal zekâ yetenekleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi; Avşaroğlu ve Üre (2007) benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarına yordadığını tespit etmiştir. Toksoy (2017) kendine zarar verme davranışının, stresle olumsuz başa çıkma stratejisini pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya koymuştur.

Stresle başa çıkma tarzları ve iyi oluş üzerine son yıllarda yapılan çalışmalarda; Doğru (2018), psikolojik iyi oluşun stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Gündüz (2018), psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları ve öznel iyi oluşları üzerine yapmış olduğu araştırması sonucunda, problem odaklı (aktif) başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucunu elde etmiştir.

İlgili alanyazına bakıldığında stresle başa çıkma becerilerinin birçok değişkeni yordadığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma becerileri üzerine son yıllarda araştırmalar yapılmaya başlansa da, bu alanda özellikle bireyin yaşamında dönüm noktası sayılabilecek kadar önemli olan ergenlik dönemine yoğunlaşılması ve daha fazla araştırma yapılması gereklidir. Bu kapsamda ergenlerin psikolojik iyi oluş durumları üzerinde benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarının yordayıcı etkisinin olup olmadığının bilinmesi önemlidir. Bu doğrultudaki çalışmaların artması gerekmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ergenlerin stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel bir çalışmadır.

Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evreni, 2014-2015 öğretim yılında Ordu ilinde 9., 10., 11. ve 12. sınıflara devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Bu yıllarda Ordu il merkezinde orta öğretimde öğrenim gören öğrenci sayısı 3650'dir.

Araştırmanın Örneklemi

Araştırma örnekleminin belirlenmesi için ilk olarak örneklem büyüklüğünün belirlenmiştir. % 5 hata payı ve % 95 güven aralığı için uygun örneklem büyüklüğü 240 olarak saptanmıştır. Ancak daha fazla öğrenciye ulaşabilmek için örneklem büyüklüğü 523 kişiden oluşturulmuştur. Örneklemin belirlenmesinde oranlı tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Oranlı tabakalama örneklemede gruptan seçilen bireylerin sayısı grubun evrendeki büyüklüğü ile orantılıdır. Bu çalışmada oranlı tabakalama örnekleme türü cinsiyet değişkeni dikkate alınarak yapılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. *Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları*

Cinsiyet	Frekans (n)	%
Kız	275	52.6
Erkek	248	47.4
Toplam	523	100

Tablo 1'de araştırmaya dahil olan kızların oranının yaklaşık olarak % 53, erkeklerinin oranının ise % 47 olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre dağılımları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. *Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımları*

Sınıf	Frekans (n)	%
9.sınıf	163	31.2
10.sınıf	134	25.6
11.sınıf	126	24.1
12.sınıf	100	19.1
Toplam	523	100

Tablo 2 incelendiğinde 9. sınıfta öğrenim görenlerin yaklaşık olarak % 31, 10. sınıfta öğrenim görenlerin % 26, 11. sınıfta öğrenim görenlerin % 24 ve 12. snıfta öğrenim görenlerin % 19 olduğu görülmektedir.

Çalışma grubundaki öğrencilerin okul türüne göre dağılımları Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. *Öğrencilerin Okul Türüne Göre Dağılımları*

Okul Türü	Frekans (n)	%
Fen ve Anadolu Lisesi	182	34.8
İmam Hatip Lisesi	100	19.1
Meslek Lisesi	241	46.1
Toplam	523	100

Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türlerine göre dağılımları; fen ve anadolu lisesinin yaklaşık olarak % 35, imam hatip lisesinin % 19 ve meslek lisesinin % 46 olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

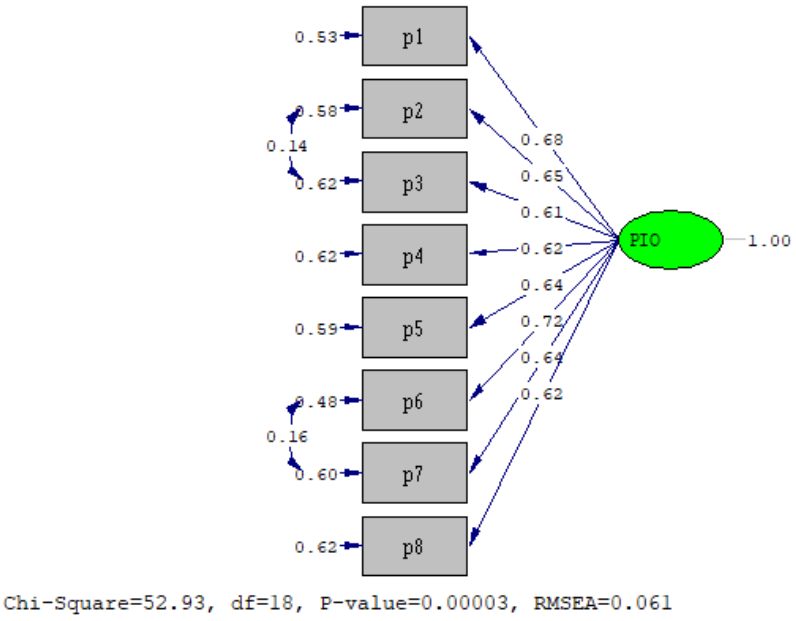
Kişisel bilgi formu.

Çalışmaya katılan ergenlerin cinsiyet, yaş, okul türü ve sınıf gibi nitelikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacılar tarafından bir form uygulanmıştır.

Psikolojik iyi oluş ölçeği (PIO).

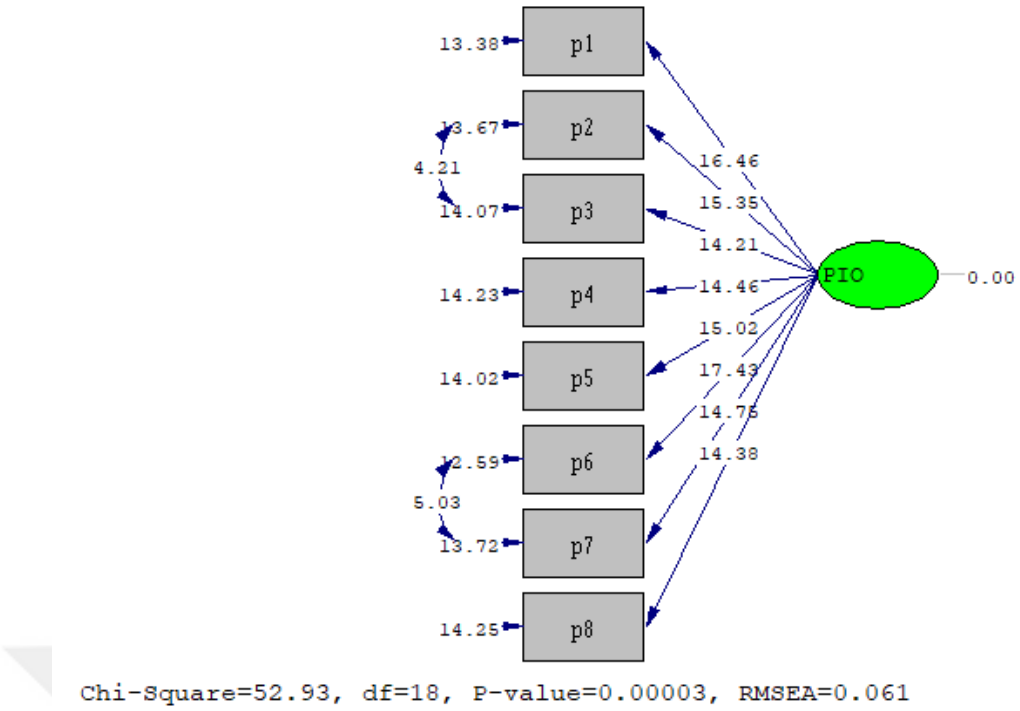
Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için Diener ve diğerleri (2010) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek sekiz maddeden oluşmakta ve 7'li likert tipi ölçekle değerlendirilmektedir. Ölçek tek bir faktörden oluşmakta ve yüksek puan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerin olumlu olduğu şeklinde ifade edilmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin

test-tekrar test güvenirliği .86 olarak ortaya çıkarılmıştır. Bu araştırma kapsamında psikolojik iyi oluşun iç tutarlık katsayısı .86 olarak saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin lise öğrencileri için geçerliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA'ya ilişkin standardize edilmiş değerler Şekil 3'de gösterilmiştir.



Şekil 3. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin standardize edilmiş değerleri.

Şekil 3 incelendiğinde psikolojik iyi oluş ölçeğin 8 maddeden ve tek boyuttan oluşan yapısının lise öğrencileri için doğrulandığı görülmektedir. Ölçeğin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin .61 ile .72 arasında değiştiği gözlenmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde modifikasyon önerileri doğrultusunda 3. ile 2. ve 7. ile 6. maddeler arasında modifikasyon yapılmıştır. Yapılan modifikasyon x^2 değerinin düşmesine ve uyum indekslerinin artmasına yol açmıştır. Bu işlem sonucunda lise öğrencileri için psikolojik iyi oluş ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizinin iyi uyum verdiği gözlenmiştir. Uyum indeksleri değerleri (x^2/sd= 2,94; NFI = .98; CFI = .99; RFI = .97; AGFI= .95, GFI= .98; SRMR = .031; RMSEA = .061; CI(RMSEA)=.042-.080 ölçeğin doğrulandığını işaret etmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin anlamlılığına ilişkin t değerleri Şekil 4'de sunulmuştur.



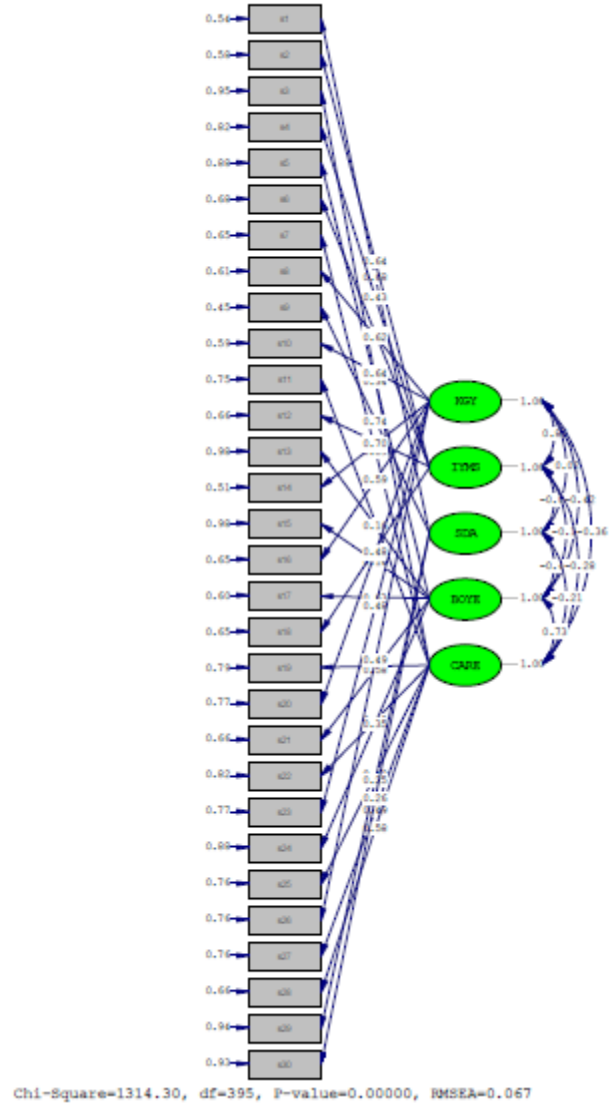
Şekil 4. Psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin t değerleri.

Şekil 4'deki psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin t değerleri incelendiğinde DFA'nın anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar psikolojik iyi oluş ölçeğinin lise öğrencileri için geçerli olabileceğini göstermektedir.

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBCTÖ).

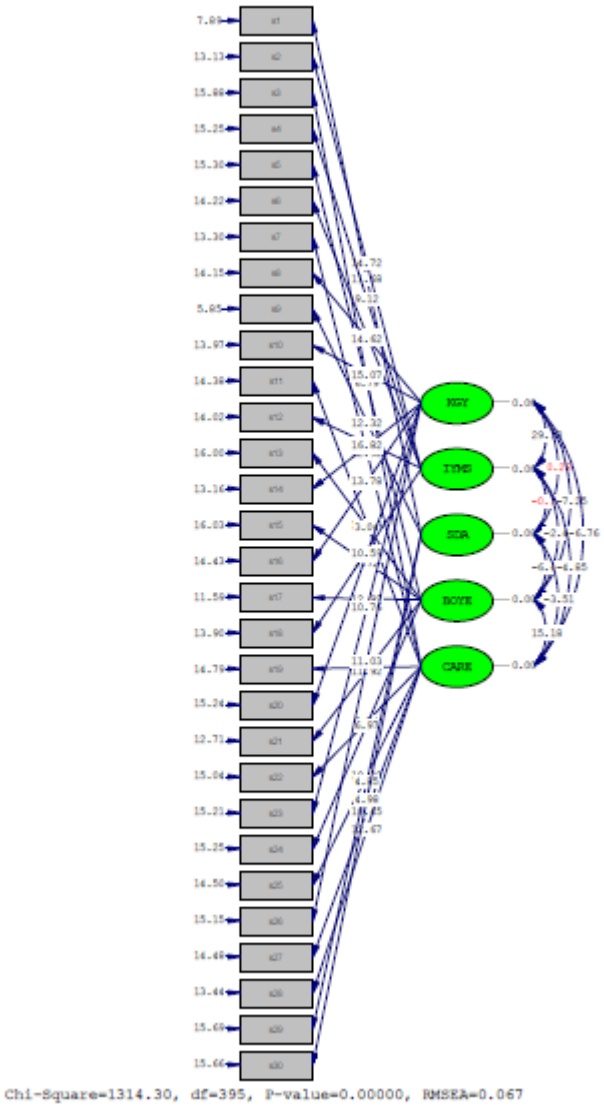
Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995)'nda Türkçe'ye uyarladığı Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 30 maddeden ve iki bölümden oluşmaktadır. Bu iki bölüm, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar bireylerin stresle aktif ve pasif başa çıkma tarzlarını göstermektedir. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları için üç farklı çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda kendine güvenli yaklaşım için .80 .77, .62, çaresiz yaklaşım için .73, .64, .68, iyimser yaklaşım için .68, .66, .49, boyun eğici yaklaşım için .70, .72, .47 ve sosyal destek arama yaklaşımı için .47, .45, .46 arasında iç tutarlılık katsayılarının değiştiği görülmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Bu araştırma kapsamında kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları için iç tutarlık güvenirlik katsayısı sırasıyla .77, .69, .69, .55, .58 olarak belirlenmiştir. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin lise öğrencileri için geçerliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör

analizi (DFA) yapılmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile ilgili DFA'ya ilişkin standardize edilmiş değerler Şekil 5'de gösterilmiştir.



Şekil 5. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin standardize edilmiş değerleri.

Şekil 5 incelendiğinde stresle başa çıkma tarzlarının ölçeğin, 30 maddeden ve beş boyuttan oluşan yapısının lise öğrencileri için doğrulandığı görülmektedir. Ölçeğin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin .16 ile .74 arasında değiştiği gözlenmektedir. Ölçeğin uyum indeksleri değerleri (x^2/sd= 3,32; NFI = .94; CFI = .96; RFI = .93; AGFI= .91, GFI= .94; SRMR = .056; RMSEA = .067; CI(RMSEA)=.062-.082 ölçeğin doğrulandığını işaret etmektedir. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin anlamlılığına ilişkin t değerleri Şekil 6'da sunulmuştur.



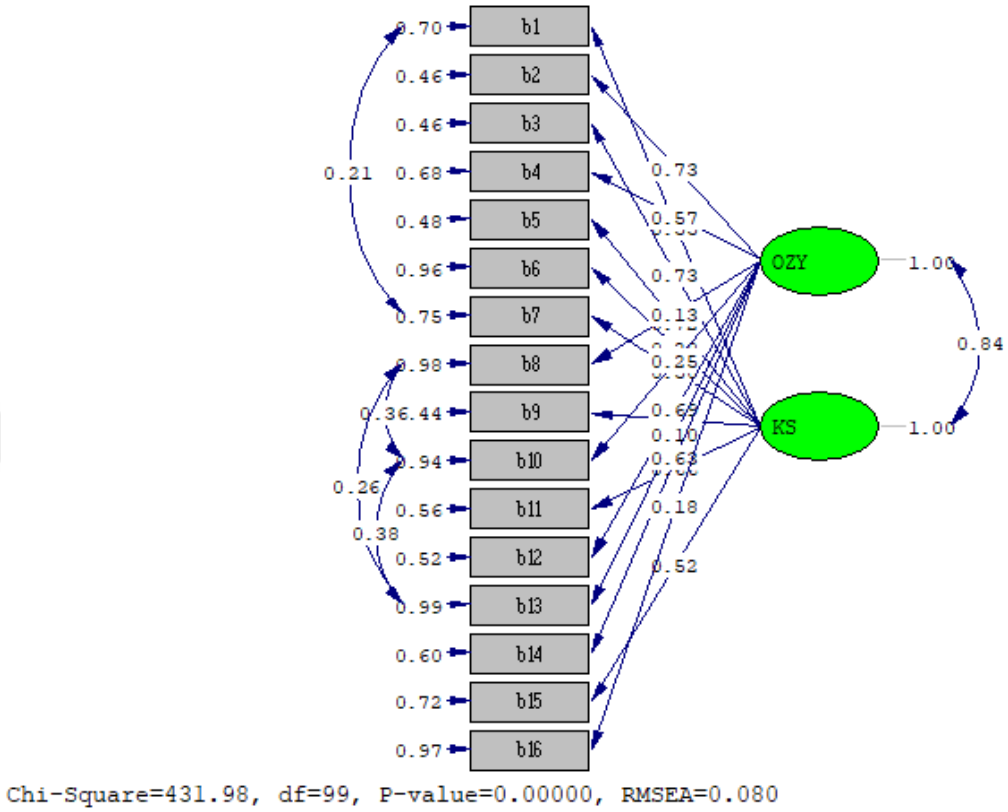
Şekil 6. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğine ilişkin t değerleri.

Şekil 6'daki stresle başa çıkma tarzları ölçeğine ilişkin t değerleri incelendiğinde DFA'nın anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin lise öğrencileri için geçerli olabileceğini göstermektedir.

İki boyutlu benlik saygısı ölçeği (BSÖ).

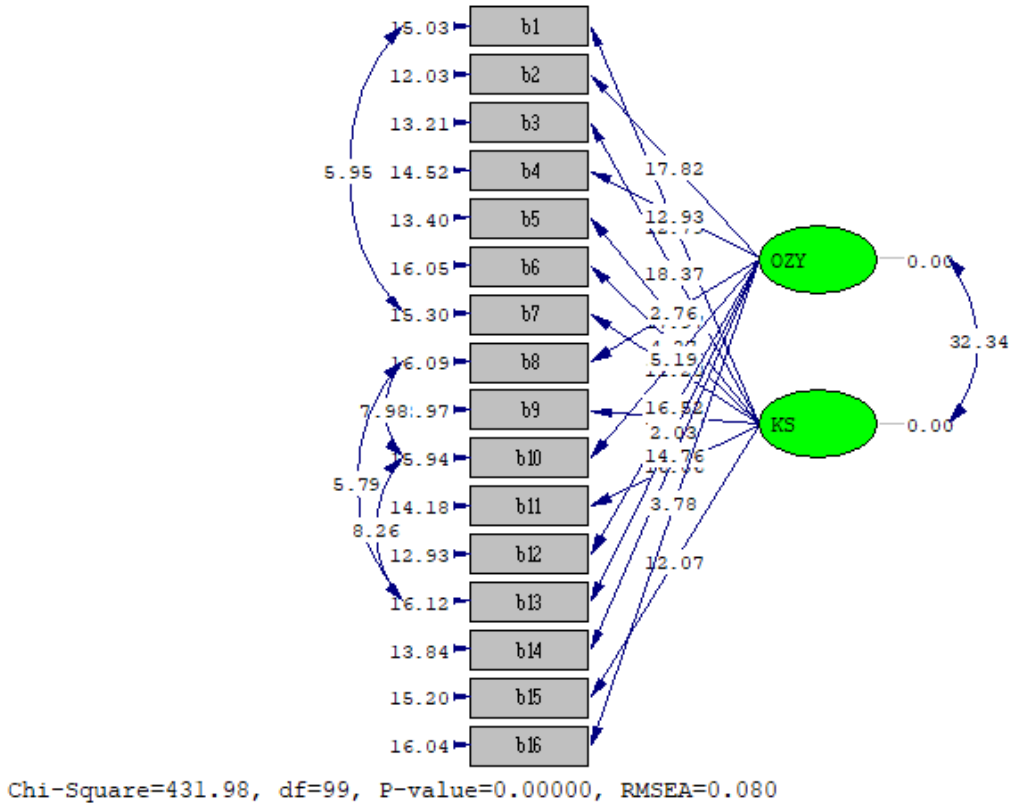
Araşma da ergenlerin benlik saygısı düzeyini ölçmek için Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilen ve Doğan (2011)'ın Türkçeye uyarladığı İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden ve kendini sevme ile özyeterlik alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayıları incelendiğinde Kendini Sevme alt boyutu için .83, Özyeterlik alt boyutu için ise .74 olarak belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında kendini sevme ve öz-yeterlik için iç tutarlılık güvenirlik kartsayısı sırasıyla .81 ve .67 olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel olarak iç tutarlık katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırma doğrultusunda benlik saygısı ölçeğinin lise öğrencileri için geçerliğini belirlemek

için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA'ya ilişkin standardize edilmiş değerler Şekil 7'de gösterilmiştir.



Şekil 7. Benlik saygısı ölçeğinin standardize edilmiş değerleri.

Şekil 7 incelendiğinde psikolojik iyi oluş ölçeğin 16 maddeden ve iki boyuttan oluşan yapısının lise öğrencileri için doğrulandığı görülmektedir. Ölçeğin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin .10 ile .73 arasında değiştiği gözlenmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi modifikasyon önerileri doğrultusunda 10. ile 8., 13.ile 10., 7. ile 1. ve 13. ile 8. maddeler arasında modifikasyon yapılmıştır. Yapılan modifikasyon x^2 değerinin düşmesine ve uyum indekslerinin artmasına yol açmıştır. Bu işlem sonucunda benlik saygısı ölçeğinin ergenler için doğrulayıcı faktör analizinin iyi uyum verdiği gözlenmiştir. Uyum indeksleri değerleri (x^2/sd= 4,36; NFI = .93; CFI = .95; RFI = .92; AGFI= .90, GFI= .91; SRMR = .073; RMSEA = .080; CI(RMSEA)= .073 - .088 ölçeğin geçerliliğinin doğrulandığını işaret etmektedir. Benlik saygısı ölçeğinin anlamlılığına ilişkin t değerleri Şekil 8'de sunulmuştur.



Şekil 8. Benlik saygısı ölçeğine ilişkin t değerleri.

Şekil 8'deki benlik saygısı ölçeğine ilişkin t değerleri incelendiğinde DFA'nın anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar benlik saygısının ölçeğinin lise öğrencileri için geçerli olabileceğini göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amaçları doğrultusunda ölçeklerin uygulamasına geçilmeden önce Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Araştırmacı okullarda ölçekleri uygularken çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek, gönüllü kişilerin çalışmaya katılabileceği söylenmiştir. Öğrencilerin ölçeklerin uygulamaları yaklaşık 30 dakika sürdüğü gözlenmiştir.

Verilerin Analizi

Ergenlerin psikolojik iyi oluş, benlik saygısı düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklemler için t-testi; okul türü ve sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermemesi de tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Korelasyon analizleri aracılığıyla stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler ortaya koyulmuştur. Yapısal eşitlik modeli (YEM) analizi ile benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş arasındaki

ilişkideki aracılık rolü incelenmiştir. Analizler LISREL 8.80 ve SPSS 21.00 programları aracılığıyla yapılmıştır. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Kiline (2015)'e göre YEM birden fazla parametreyi göz önüne aldığı için oldukça güçlü bir nicel analiz yöntemi olarak ifade edilmektedir. Bu çalışmada ayrıca aracılık ilişkisinin 5.000 örneklem sayısında anlamlı olup olmadığını anlamak için bootstrapp analizi yapılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008).

Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Değerleri

Araştırmanın alt problemlerine ilişkin analize geçilmeden önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. İlk aşamada tek değişkenli verilerin normallik dağılımı için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Bu hesaplamaya ilişkin sonuçlar Tablo 4'de gösterilmiştir.

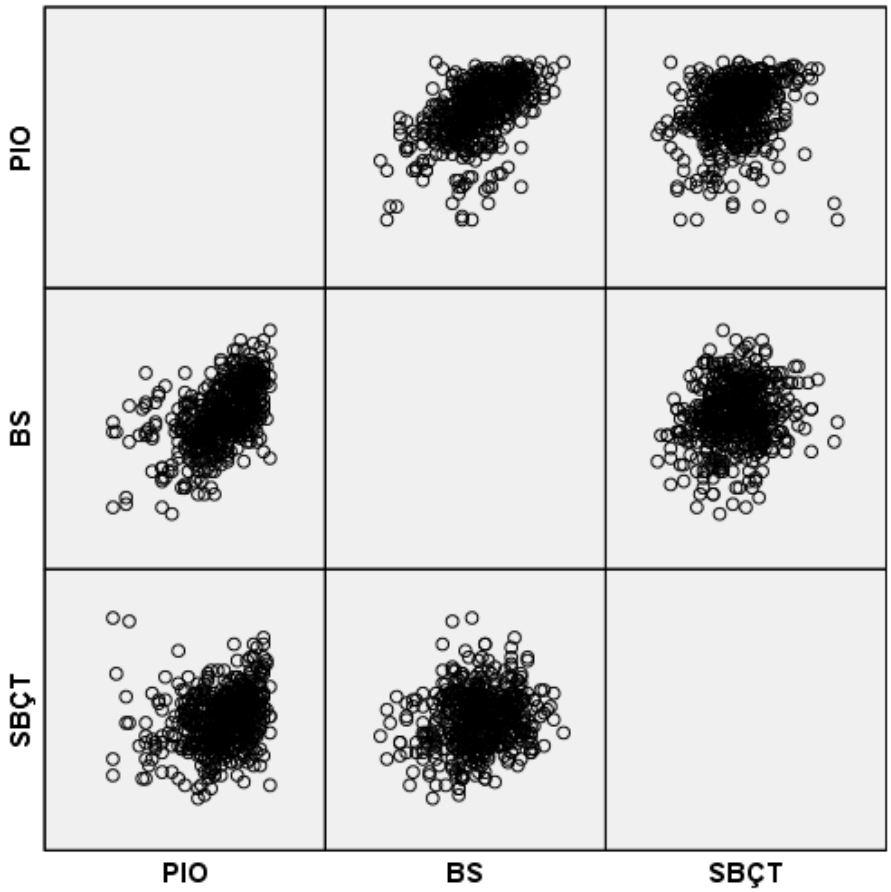
Tablo 4. *Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Basıklık ve Çarpıklık Değerleri*

Değişkenler	n	$\bar{x}$	S.s	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik	S.h	İstatistik	S.h
1.PİO	523	41.17	9.13	-.97	.11	1.10	.21
2.KS	523	29.50	5.84	-.44	.11	-.13	.21
3.ÖZY	523	24.65	4.63	.05	.11	.51	.21
4.BS	523	24.00	9.41	-.26	.11	.20	.21
5.KGY	523	20.71	3.96	-.38	.11	-.09	.21
6.İY	523	14.06	3.12	-.17	.11	-.37	.21
7.SDAY	523	11.38	2.36	-.48	.11	.19	.21
8.ÇY	523	19.31	4.49	.26	.11	-.51	.21
9.BEY	523	11.69	3.09	.63	.11	.55	.21

*1: Psikolojik iyi oluş
2: Kendini Sevme
3: Özyeterlik
4: Benlik Saygısı
5: Kendine Güvenli Yaklaşım
6: İyimser Yaklaşım
7: Sosyal destek arama
8: Çaresiz Yaklaşım
9: Boyun Eğici Yaklaşım

Tablo 4 incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ila -3 arasında olması normallik varsayımının karşılandığı şeklinde değerlendirilmektedir (Akbulut, 2010).

Çok değişkenli verilerin normallik ve doğrusallık dağılımı için saçılma diyagramı matrisi'ne bakılmıştır. Bu araştırmanın verileri için çok değişkenli normallik ve doğrusallık sonuçları şekil 9'da gösterilmiştir.



Şekil 9. Değişkenlere ilişkin saçılma diyagramı matrisi.

Şekil 9 incelendiğinde araştırma da kullanılan verilerin elips şeklinde olması çok değişkenli veriler için normallik ve doğrusallığın sağlandığının bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet, okul türü ve sınıf değişkenleriyle anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bununla birlikte bu bölümde ergenlerin stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik kurulan modele ait bulgular yer almaktadır. Ayrıca stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolüyle ilgili yapısal eşitlik modeli analizi sonuçları da gösterilmiştir.

Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığı ile İlgili Bulgular

Ergenlerin psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili elde edilen bulgular Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5. *Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Iyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t-Testi Sonuçları*

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S.s	t	p	Etki Büyüklüğü (η2)
Psikolojik iyi oluş	Kız	275	40.63	8.95	-1.42	.15	
	Erkek	248	41.77	9.30			
Benlik saygısı	Kız	275	52.80	9.48	-3.50	.00*	.015
	Erkek	248	55.65	9.10			
Kendine güvenli yaklaşım	Kız	275	20.53	4.17	-1.86	.27	
	Erkek	248	20.90	3.70			
İyimser yaklaşım	Kız	275	13.71	3.22	-2.71	.01*	.011
	Erkek	248	14.45	2.95			
Sosyal destek arama yaklaşımı	Kız	275	11.65	2.30	2.81	.05*	.012
	Erkek	248	11.07	2.39			
Çaresiz yaklaşım	Kız	275	19.97	4.57	3.57	.01*	.015
	Erkek	248	18.58	4.29			
Boyuneğici yaklaşım	Kız	275	11.51	3.05	-1.41	.16	
	Erkek	248	11.89	3.12			

Tablo 5'deki sonuçlar incelendiğinde, ergenlerin cinsiyetleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri, kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır (t= -1.42, -1.86, -1.41, p>.05). Diğer bir sonuçta ergenlerin cinsiyetleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir düzeyde değişimin olduğu dikkat çekmektedir. Benzer bir şekilde stresle başa çıkma tarzlarının iyimser, sosyal destek arama ve çaresiz alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir (t= -3.50, -2,71, 2.81, 3.57, p<.05). Bu bulguya göre erkeklerin benlik saygısı ile iyimser stresle başa çıkma tarzlarının kızlardan; kızlarında sosyal destek arama ve çaresiz stresle başa çıkma tarzlarının erkeklerden anlamlı bir düzeyde fazla olduğu ortaya çıkarılmıştır. Cinsiyetin benlik saygısı, iyimser, sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşım üzerindeki etki büyüklüğü ise sırasıyla η^2=.015, .011, .012 ve .015 olarak belirlenmiştir.

Ergenlerin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığı ile İlgili Bulgular

Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. *Ergenlerin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Betimsel Sonuçlar*

Değişkenler	Okul Türü	n	$\overline{X}$	S.S
Psikolojik iyi oluş	Fen ve Anadolu Lisesi	182	40.09	9.43
	İmam Hatip Lisesi	100	40.67	9.11
	Meslek Lisesi	241	42.19	8.82
	Toplam	523	41.17	9.13
Benlik saygısı	Fen ve Anadolu Lisesi	182	53.12	10.53
	İmam Hatip Lisesi	100	53.24	9.53
	Meslek Lisesi	241	55.31	8.28
	Toplam	523	54.15	9.40
Kendine güvenli yaklaşım	Fen ve Anadolu Lisesi	182	20.07	3.92
	İmam Hatip Lisesi	100	20.44	4.40
	Meslek Lisesi	241	21.29	3.70
	Toplam	523	20.70	3.95
İyimser yaklaşım	Fen ve Anadolu Lisesi	182	13.27	2.87
	İmam Hatip Lisesi	100	14.23	3.56
	Meslek Lisesi	241	14.59	2.98
	Toplam	523	14.06	3.12

Tablo 6. (*devamı*)

		182	11.65	2.52
Sosyal destek arama yaklaşımı	Fen ve Anadolu Lisesi İmam Hatip Lisesi	100	10.89	2.56
	Meslek Lisesi	241	11.36	2.11
	Toplam	523	11.37	2.36
Çaresiz yaklaşım	Fen ve Anadolu Lisesi	182	19.51	4.70
	İmam Hatip Lisesi	100	19.00	4.43
	Meslek Lisesi	241	19.28	4.36
Boyuneğici yaklaşım	Fen ve Anadolu Lisesi	182	11.65	2.96
	İmam Hatip Lisesi	100	11.81	3.48
	Meslek Lisesi	241	11.67	3.02
	Toplam	523	11.69	3.09

Tablo 6'daki değerler incelendiğinde ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları puan ortalamaları arasında değişiklik olduğu dikkat çekmektedir. Puanlar arasındaki değişikliğin hangi okul türünden kaynaklandığını tespit etmek varyans analizi testi yapılmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan değerler Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. *Ergenlerin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasında Anlamlı Bir Farkın Olup Olmadığını Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.d	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik iyi oluş	Gruplar arası	489.04	2	244.52	2.95	.053
	Gruplar içi	43046.77	520	82.78		
	Toplam	43535.81	522			
Benlik saygısı	Gruplar arası	602.84	2	301.42	3.43	.03*
	Gruplar içi	45593.61	520	87.68		
	Toplam	46196.45	522			
Kendine güvenli yaklaşım	Gruplar arası	163.77	2	81.88	5.31	.01*
	Gruplar içi	8010.05	520	15.40		
	Toplam	8173.82	522			
İyimser yaklaşım	Gruplar arası	183.66	2	91.83	9.74	.00*
	Gruplar içi	4898.12	520	9.41		
	Toplam	5081.79	522			
Sosyal destek arama yaklaşımı	Gruplar arası	38.25	2	19.13	3.45	.03*
	Gruplar içi	2876.53	520	5.53		
	Toplam	2914.79	522			

Tablo 7. (*devamı)*

		17.50	2	8.75	.43	.64
Çaresiz yaklaşım	Gruplar arası					
	Gruplar içi	10518.69	520	20.22		
	Toplam	10536.19	522			
Boyuneğici yaklaşım	Gruplar arası	1.71	2	.85	.08	.91
	Gruplar içi	4989.33	520	9.59		
	Toplam	4991.05	522			

*p<.05

Tablo 7'de ergenlerin öğrenim gördükleri okul türü ile benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmektedir (p<.05). Bu farklılığın hangi okul türünden kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni testi yapılmıştır. Testin sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. *Bonferroni Analizi*

Değişkenler	(I) Okul türü	(J) Okul türü	Ortalamalar Arası Fark	p	Etki Büyüklüğü (η2)
Benlik saygısı	Fen ve Anadolu Lisesi	Meslek Lisesi	-2.19	.046*	.013
Kendine güvenli yaklaşım	Fen ve Anadolu Lisesi	Meslek Lisesi	-1.22	.005*	.020
İyimser Yaklaşım	Fen ve Anadolu Lisesi	İmam Hatip Lisesi	-.96	.034*	.036
		Meslek Lisesi	-1.32	.001*	
Sosyal destek arama yaklaşımı	Fen ve Anadolu Lisesi	İmam Hatip Lisesi	.77	.024*	.013

* p<.05

Tablo 8'deki sonuçlara göre, meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin Fen ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden benlik saygısı düzeylerinin, kendine güvenli ve iyimser stresle aktif başa çıkma tarzlarının anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmüştür. Yine İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin iyimser stresle başa çıkma tarzları Fen ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzlarında Fen ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin İmam-Hatip Lisesinde öğrenim gören

öğrencilerden anlamlı bir düzeyde fazla olduğu anlaşılmaktadır. Okul türünün benlik saygısı, kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımı üzerindeki etki büyüklüğü ise sırasıyla η^2=.013, .020, .036 ve .013 olarak belirlenmiştir.

Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığı ile İlgili Bulgular

Ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bulgular Tablo 9' da sunulmuştur.

Tablo 9. *Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarına İlişkin Betimsel Sonuçlar*

Değişkenler	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S
Psikolojik iyi oluş	9. sınıf	163	41.01	10.05
	10. sınıf	134	39.75	9.42
	11.sınıf	126	42.06	8.10
	12.sınıf	100	42.22	8.18
	Toplam	523	41.17	9.13
Benlik saygısı	9. sınıf	163	54.13	9.74
	10. sınıf	134	52.97	9.66
	11.sınıf	126	54.93	9.76
	12.sınıf	100	54.78	7.89
	Toplam	523	54.15	9.40
Kendine güvenli yaklaşım	9. sınıf	163	20.84	4.31
	10. sınıf	134	20.00	3.83
	11.sınıf	126	21.10	3.80
	12.sınıf	100	20.94	3.61
	Toplam	523	20.70	3.95
Iyimser yaklaşım	9. sınıf	163	14.28	3.11
	10. sınıf	134	13.55	2.95
	11.sınıf	126	13.90	3.15
	12.sınıf	100	14.58	3.22
	Toplam	523	14.06	3.12
Sosyal destek arama yaklaşımı	9. sınıf	163	11.68	2.23
	10. sınıf	134	11.01	2.46
	11.sınıf	126	11.42	2.55
	12.sınıf	100	11.31	2.11
	Toplam	523	11.37	2.36

Tablo 9. (*devamı)*

	9. sınıf	163	19.42	4.75
	10. sınıf	134	19.61	4.31
Çaresiz yaklaşım	11.sınıf	126	19.11	4.56
	12.sınıf	100	18.97	4.21
	Toplam	523	19.31	4.49
Boyuneğici yaklaşım	9. sınıf	163	11.41	2.84
	10. sınıf	134	11.57	3.00
	11.sınıf	126	11.73	3.26
	12.sınıf	100	12.25	3.33
	Toplam	523	11.69	3.09

Tablo 9'da yer alan sonuçlar incelendiğinde ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları puan ortalamaları arasında farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Bu farklılığın hangi sınıf düzeyinden kaynaklandığını ortaya çıkarmak için tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda ortaya çıkan sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. *Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasında Anlamlı Bir Farkın Olup Olmadığını Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.d	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik iyi oluş	Gruplar arası	483.34	3	161.11	1.94	.12
	Gruplar içi	43052.47	519	82.95		
	Toplam	43535.81	522			
Benlik saygısı	Gruplar arası	301.83	3	100.61	1.13	.33
	Gruplar içi	45894.61	519	88.42		
	Toplam	46196.45	522			
Kendine güvenli yaklaşım	Gruplar arası	93.68	3	31.22	2.00	.11
	Gruplar içi	8080.14	519	15.56		
	Toplam	8173.82	522			
İyimser yaklaşım	Gruplar arası	72.10	3	24.03	2.49	.060
	Gruplar içi	5009.68	519	9.65		
	Toplam	5081.79	522			
Sosyal destek arama yaklaşımı	Gruplar arası	33.31	3	11.10	2.00	.11
	Gruplar içi	2881.47	519	5.55		
	Toplam	2914.79	522			
Çaresiz yaklaşım	Gruplar arası	31.46	3	10.48	.51	.67
	Gruplar içi	10504.73	519	20.24		
	Toplam	10536.19	522			
Boyuneğici yaklaşım	Gruplar arası	45.55	3	15.18	1.59	.19
	Gruplar içi	4945.49	519	9.52		
	Toplam	4991.05	522			

Tablo 10'daki sonuçlar incelendiğinde ergenlerin sınıf düzeyleri ile psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır (p>.05).

Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Benlik Saygısı Aracılığı İle Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı İlişkisinin İncelenmesi

Psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları arasında ilişkiler.

Araştırmada yer alan psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları örtük değişkenlerine ilişkin korelasyon katsayıları ve betimsel istatistikler Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. *Örtük Değişkenlerin Korelasyon Değerleri, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları*

Değişkenler	1	2	3
1.Psikolojik İyi Oluş	1		
2.Benlik Saygısı	.65*	1	
3.Stresle Başa Çıkma Tarzları	.57*	.77*	1
$\bar{x}$	41.18	54.16	77.16
S.s	9.13	9.41	8.70

*p<.05

Tablo 11'deki değerler psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin birbirleriyle ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu dikkat çekmektedir. Benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir. Araştırma kapsamında oluşturulan örtük değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri belirlendikten sonra, gözlenen değişkenlerin korelasyonlarına bakılmıştır. Tablo 12'de gözlenen değişkenlerin Pearson korelasyon değerleri verilmiştir.

Tablo 12. *Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeklerinin Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.PIO	1							
2.Ks	.53*	1						
3.Özyet	.41*	.61*	1					
4.Kgy	.41*	.53*	.43*	1				
5.İymsr	.36*	.45*	.32*	.62*	1			
6.Sda	.28*	.27*	.20*	.20*	.14*	1		
7.Çaresiz	-.20*	-.46*	-.38*	-.24*	-.16*	-.08*	1	
8.Boyuneğici	-.13*	-.18*	-.15*	-.10*	.10*	-.17*	. 40*	1

Tablo 12. (*devamı)*

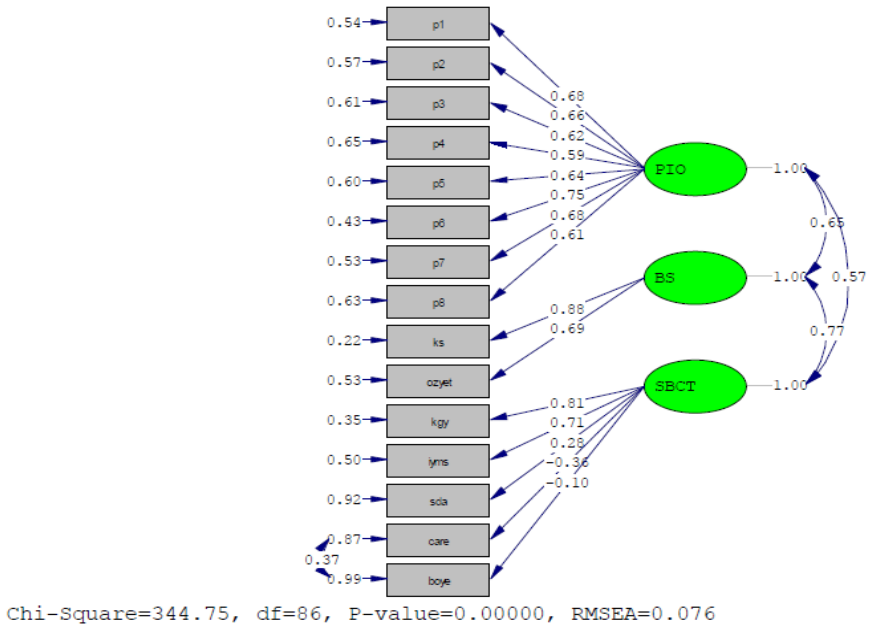
$\bar{X}$	41.18	29.50	24.66	20.71	14.07	11.38	19.31	11.69
S.s	9.13	5.84	4.63	3.96	3.12	2.36	4.49	3.09

*p<.05
**1: Psikolojik iyi oluş
2: Kendini Sevme
3: Özyeterlik
4: Kendine güvenli yaklaşım
5: İyimser yaklaşım
6: Sosyal destek arama
7: Çaresiz yaklaşım
8: Boyun eğici yaklaşım

Tablo 12'deki değerler incelendiğinde psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ölçeklerinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmektedir.

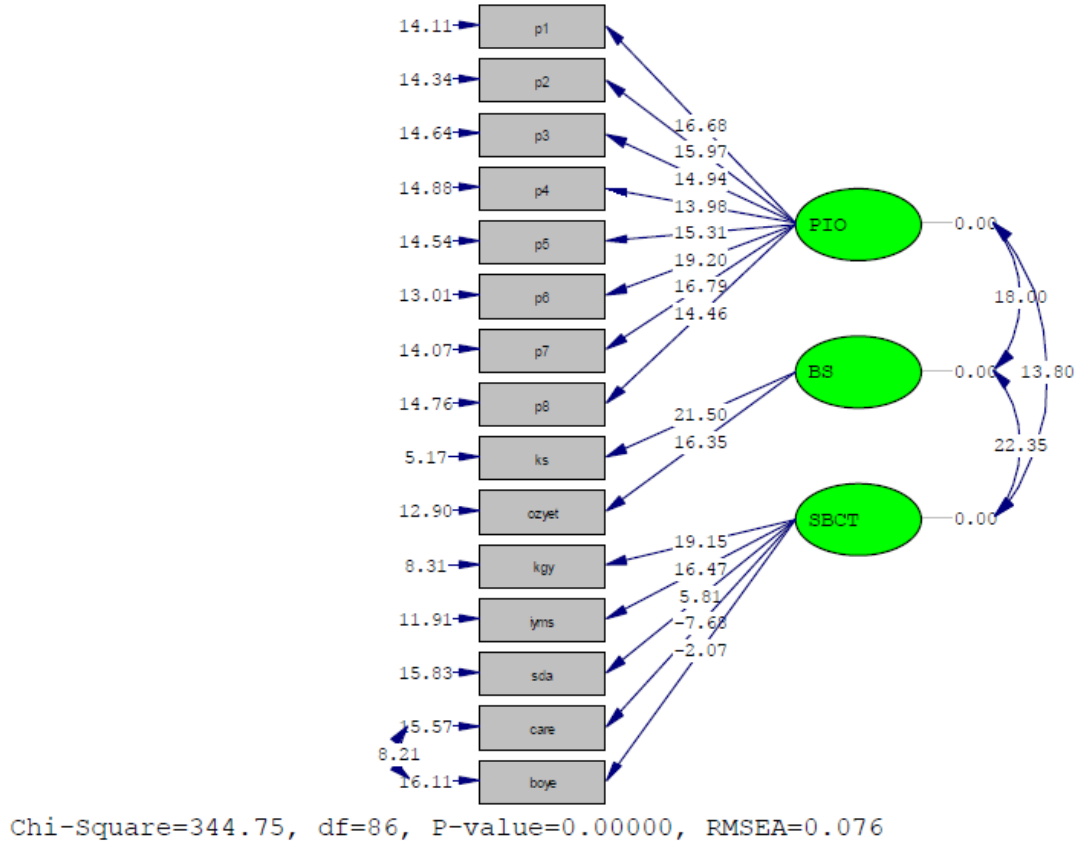
Ölçme modelinin test edilmesi.

Araştırmanın bu bölümünde benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık rolünü test etmek için yapısal eşitlik model analizi yapılmıştır. Değişkenler arasında yapısal eşitlik modeli analizi yapılmadan önce ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığı test edilmiştir. Ölçme modelinde 3 adet gizil değişken (psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları) ile bu gizil değişkenleri oluşturan 15 gözlenen değişken yer almaktadır. Psikolojik iyi oluş gizil değişkeni sekiz soru maddesinden oluşmaktadır. Benlik saygısı gizil değişkenini kendini sevme ve öz-yeterlik meydana getirmektedir. Stresle başa çıkma tarzları gizil değişkenini; kendine güvenli yaklaşım, iyimser, sosyal desteki boyun eğici ve çaresizlik boyutları oluşturmaktadır. Şekil 10'da ölçme modeliyle ilgili doğrulayıcı faktör analizine ilişkin standardize edilmiş sonuçları sunulmuştur.



Şekil 10. Psikolojik iyi oluş (PIO), benlik saygısı (BS) ve stresle başma çıkma tarzları (SBCT) değişkenleriyle ilgili ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş katsayılar.

Ölçme modelinin anlamlığına dair bilgiler Şekil 11'de gösterilmiştir.



Şekil 11. Psikolojik iyi oluş (PIO), benlik saygısı (BS) ve stresle başma çıkma tarzları (SBCT) değişkenleriyle ilgili ölçme modeline ilişkin t değerleri.

Ölçme modelinde modifikasyon önerileri doğrultusunda çaresiz ve boyun eğici yaklaşım tarzları arasında modifikasyon yapılmıştır. Bu modifikasyon, yapısal eşitlik modelinin x^2 değerin de düşüşe yol açmış ve uyum katsayılarının iyileşmesine katkı sağlamıştır. Ölçme modelindeki değişkenlere ilişkin t değerleri incelendiğinde, anlamlı katsayıların olduğu gözlenmektedir. Ölçme modelinin uyum iyiliği indeksleri kabul edilebilir düzeyde olması yine modelin anlamlı olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (x^2/sd= 4,01; NFI = .94; CFI = .96; RFI = .93; AGFI= .90, GFI= .92; SRMR = .059; RMSEA = .076; CI(RMSEA)= .068-.084).

Bütün bu bilgiler ışığında ölçme modeline ilişkin veriler incelendiğinde yapısal eşitlik model analizi için yeterli sonuçların elde edildiği söylenebilir. Bir diğer ifade ile benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık rolünü test etmek için yapısal eşitlik model analizi yapılabilir.

Benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık rolünün yapısal model ile test edilmesi.

Araştırmanın ikinci basamağında ergenlerin benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki yordayıcı etkisi sınanmıştır. Bu sınanmada benlik saygısının aracılık rolünü tam olarak ortaya koymak için Baron ve Kenny (1986)'nın önerileri doğrultusunda aşağıda belirtilen aşamalar yapılmıştır. Bu aşamalar şu şekildedir:

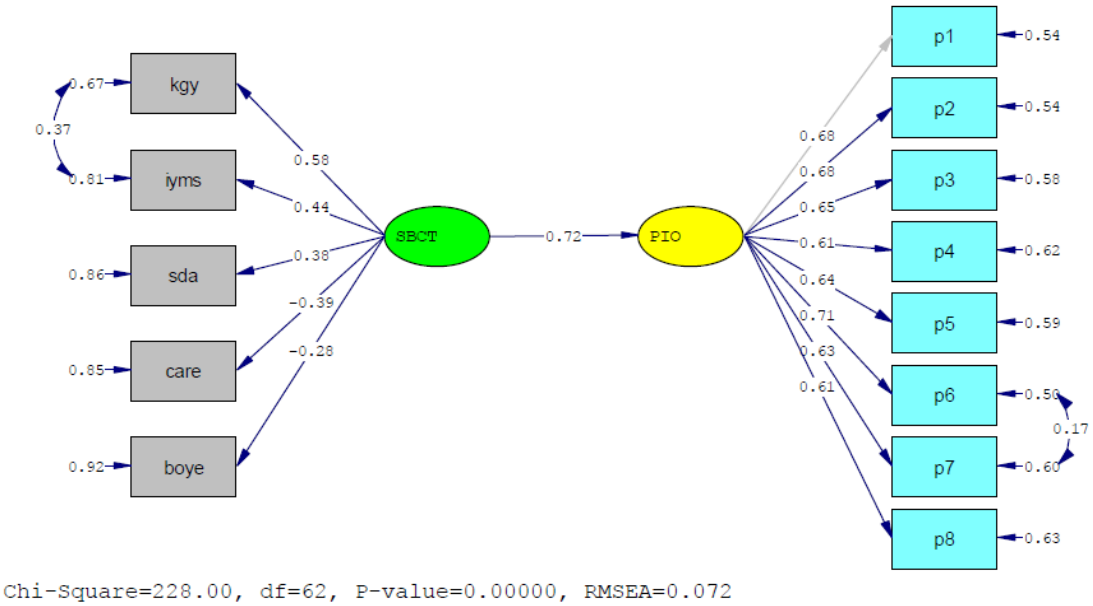
Aşama 1: Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir düzeyde pozitif olarak yordamaktadır (Şekil 12-13).

Aşama 2: Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları benlik saygısını, benlik saygısı psikolojik iyi oluşu anlamlı bir düzeyde pozitif olarak yordamaktadır (Şekil 14-15).

Aşama 3: Ergenlerin benlik saygısı stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık etkisi bulunmaktadır (Şekil 16-17).

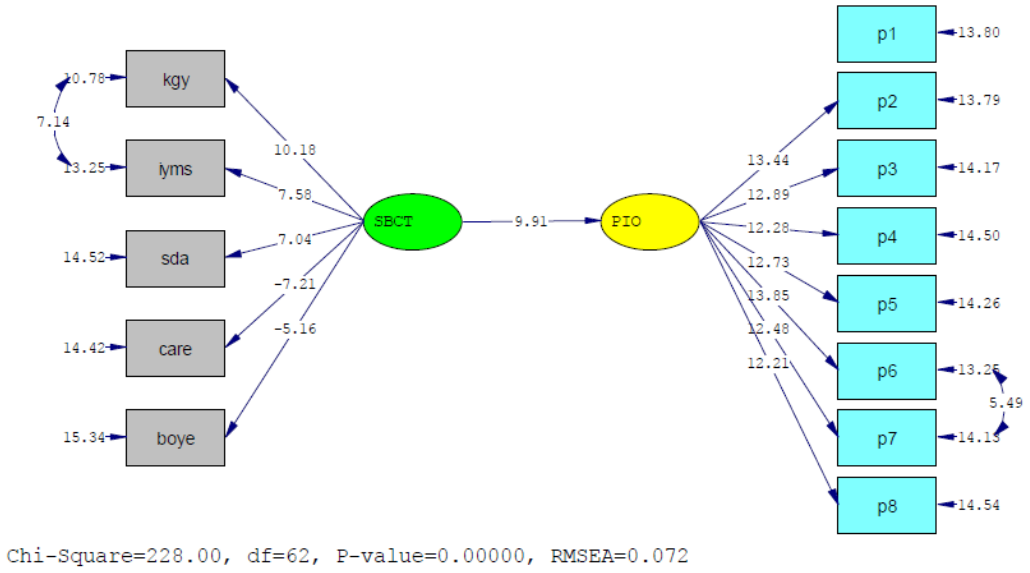
1.Aşama: Stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı ilişkisi.

Bu aşamada, stres ile başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Şekil 12'de standardize edilmiş değerler gösterilmiştir.



Şekil 12. Stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki yapısal eşitlik modeline ilişkin standardize edilmiş katsayılar.

Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş katsayılar incelendiğinde stres ile başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşu pozitif düzeyde (β=.72) yordadığı görülmektedir. Modele ilişkin t değerleri şekil 13'de gösterilmiştir.



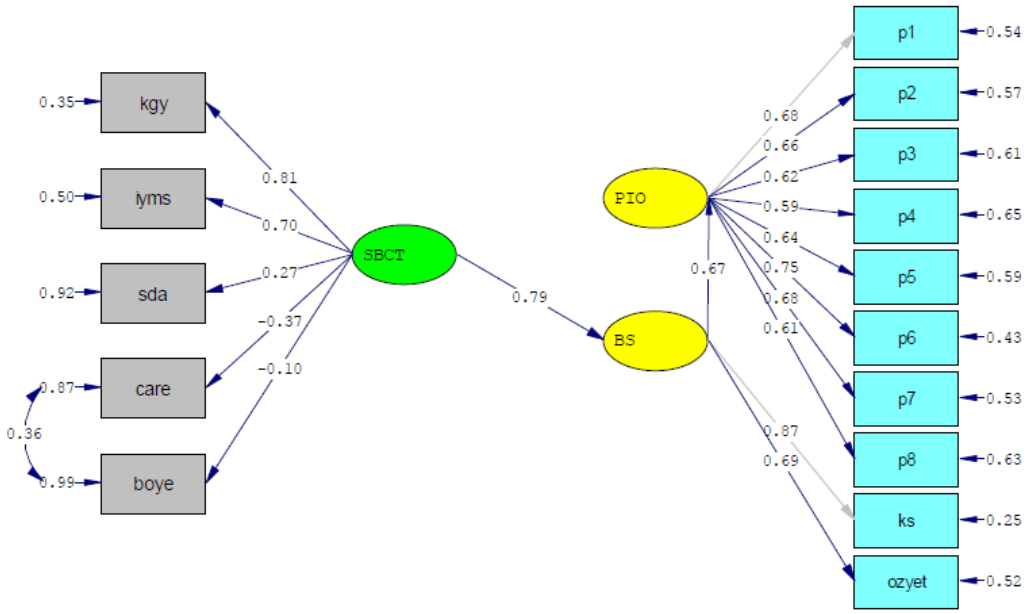
Şekil 13. Stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki yapısal eşitlik modeline ilişkin t değerleri.

Yapısal modele ilişkin t değerleri incelendiğinde stres ile başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak (t= 9.91, p<.05) yordadığı görülmektedir. Ayrıca analizde modifikasyon önerileri doğrultusunda kendine güvenli ve iyimser yaklaşım tarzları ile p7 - p6 maddeleri arasında modifikasyon yapılmıştır. Bu modifikasyonlar uyum katsayılarını iyileşmesine katkı sağlamıştır.

Modele ilişkin uyum iyiliği indekslerinin x^2/sd= 3.67; RMSEA=.072; NFI= .94; CFI=.96; IFI= .96; RFI= .93; GFI= .94, AGFI= .9, SRMR= .056 ve CI(RMSEA)=.062-.082) olarak bulunması iyi düzeyde uyuma işaret ettiği olarak değerlendirilmektedir. Modelde stres ile başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşun % 52'sini açıkladığı belirlenmiştir.

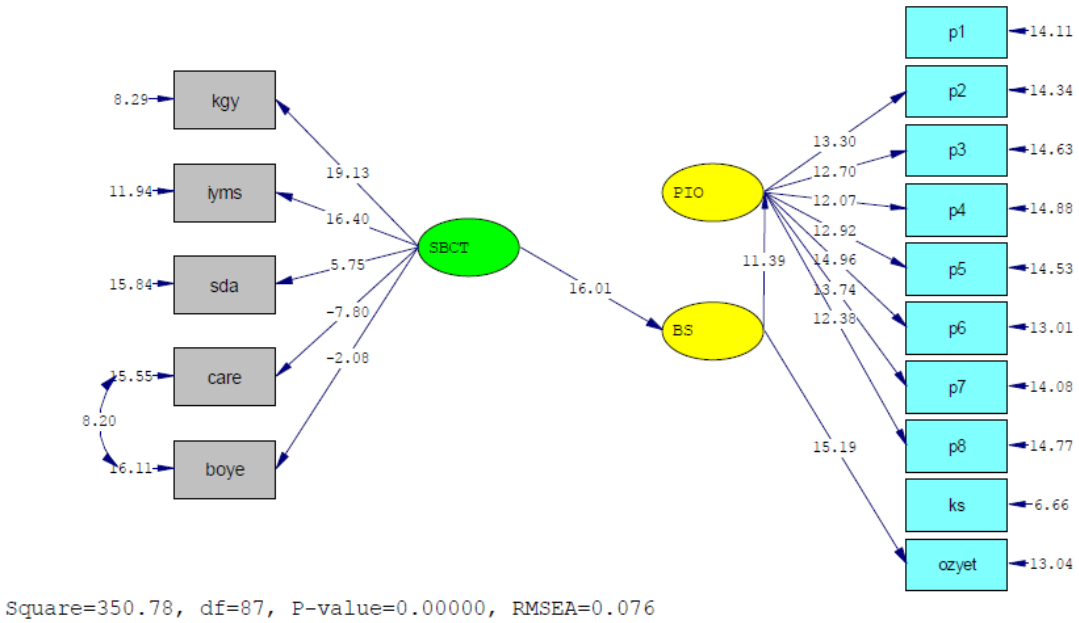
2.Aşama: Stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler.

Aracılık analizinde ikinci aşama için stres ile başa çıkma tarzlarının benlik saygısını, benlik saygısınında psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi test edilmiştir. Şekil 14' de standardize edilmiş değerler gösterilmiştir.



Şekil 14. Stres ile başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki yapısal eşitlik modeline ilişkin standardize edilmiş katsayılar.

Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş katsayılar incelendiğinde stres ile başa çıkma tarzlarının benlik saygısını (β= .79), benlik saygısının da psikolojik iyi oluşu pozitif düzeyde (β= .67) yordadığı görülmektedir. Modele ilişkin t değerleri Şekil 15'de gösterilmiştir.



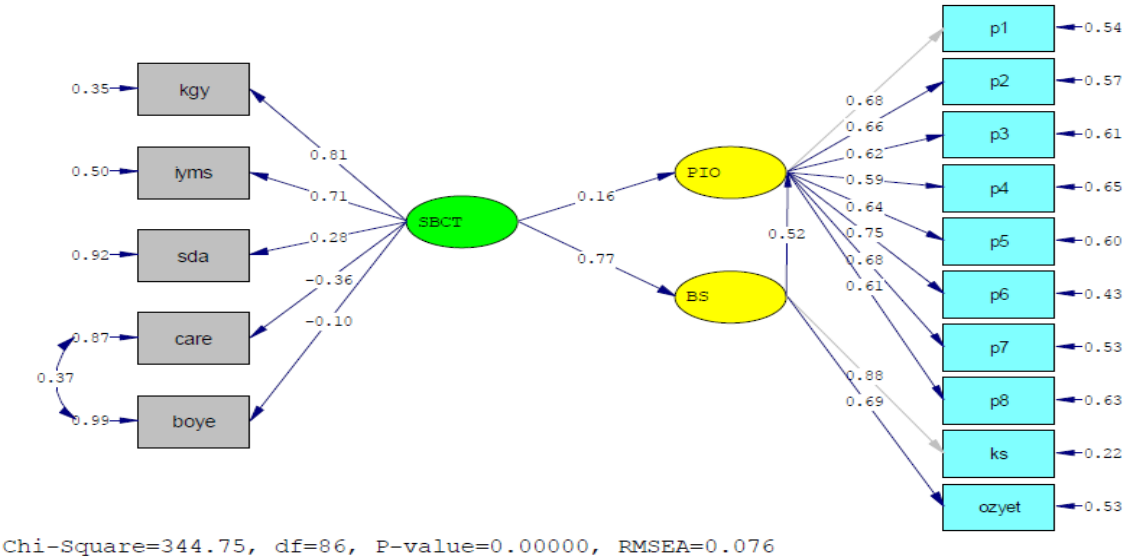
Şekil 15. Stres ile başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki yapısal eşitlik modeline ilişkin t değerleri.

Yapısal modele ilişkin t değerleri incelendiğinde stres ile başa çıkma tarzlarının benlik saygısını (t= 16.01, p<.05), benlik saygısının da psikolojik iyi oluşu pozitif düzeyde (t= 11.39, p<.05) ve anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Ayrıca analizde modifikasyon önerileri doğrultusunda çaresiz ve boyun eğici stresle başa çıkma tarzları arasında modifikasyon yapılmıştır. Bu modifikasyonlar uyum katsayılarını iyileşmesine katkı sağlamıştır.

Modele ilişkin uyum iyiliği indekslerinin x^2/sd= 4.03; RMSEA=.076; NFI= .94; CFI=.96; IFI= .96; RFI= .93; GFI=.92; AGFI= .90, SRMR= .060 ve CI(RMSEA)=.068-.085) olarak bulunması iyi düzeyde uyuma işaret ettiği olarak değerlendirilmektedir. Modelde benlik saygısının psikolojik iyi oluşun % 44'ünü, stresle başa çıkma tarzlarının da benlik saygısının da % 63'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

3.Aşama: Benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık rolü.

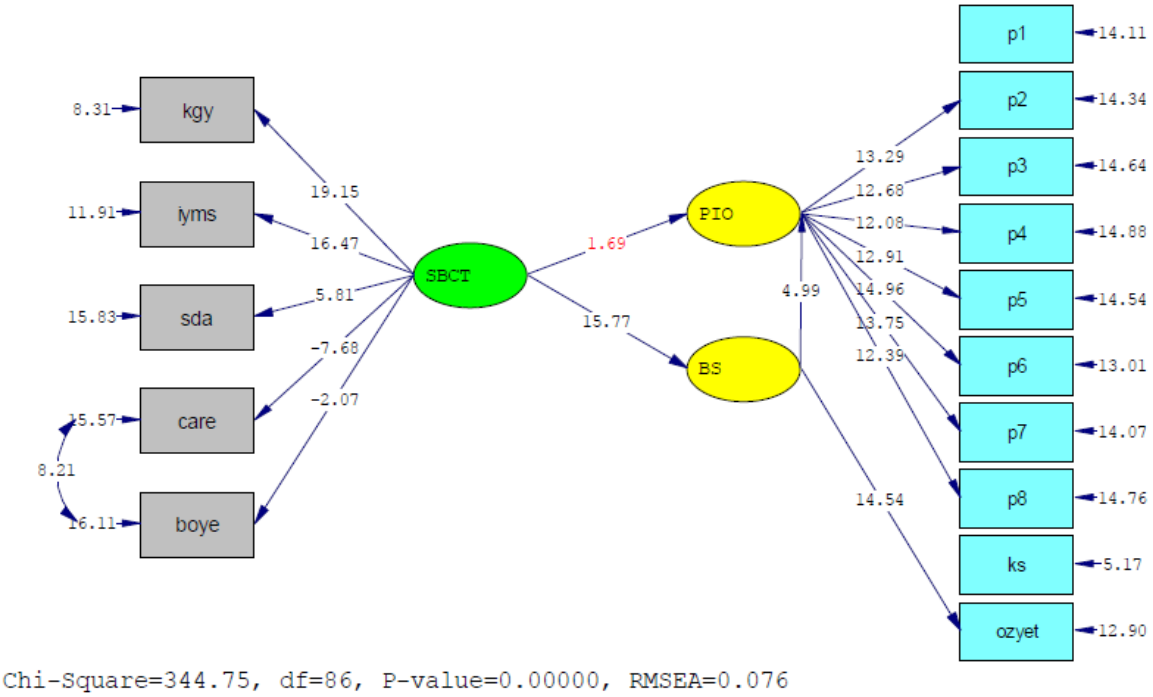
Araştırmada benlik saygısının aracılık rolünün olup olmadığını belirleyebilmek için birinci ve ikinci koşulun karşılanmasından sonra üçüncü aşamaya geçilmiştir. Bu aşamada stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiler tümü aynı zamanda modelde test edilmiştir. Şekil 16'da test edilen son modele ait standardize edilmiş değerleri gösterilmektedir.



Şekil 16. Benlik saygısının stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolüne ait standardize edilmiş katsayılar.

Aracılık testinde ilk aşamasında belirlenen stres ile başla çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş test edilen modeldeki standardize edilmiş değerin, son aşamada β= 0.72' den, β=

0.16'a düştüğü görülmektedir. Bu değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı Şekil 17'de gösterilmiştir.



Şekil 17. Benlik saygısının stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolüne ait t değerleri.

Aracılık testinde ilk aşamasında belirlenen stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkinin son aşamada test edilen modeldeki standardize edilmiş değerdeki düşüşün anlamlı olmadığı gözlenmektedir (t= 9.91; t= 1.69; p>.05). Bu sonuç benlik saygısının stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasında tam aracılık ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca analizde modifikasyon önerileri doğrultusunda çaresiz ve boyun eğici stresle başa çıkma tarzları arasında modifikasyon yapılmıştır. Bu modifikasyon, yapısal eşitlik modelinin x^2 değerin de düşüşe yol açmış ve uyum katsayılarının iyileşmesine katkı sağlamıştır. Benlik saygısının aracılık rolüne ilişkin kurulan modelin katsayıları incelendiğinde, modelin iyi uyuma sahip olduğu söylenebilir (x^2/sd= 4.01, RMSEA=.076; NFI= .94; CFI=.96; IFI= .96; RFI= .93; GFI= .92; AGFI= .90 ve SRMR= .059, CI(RMSEA)= .068 - .084). Son aşamada modelde psikolojik iyi oluşu benlik saygısı ve stres ile başa çıkma tarzlarının % 43'ünü, stresle başa çıkma tarzlarının da benlik saygısının % 60'ını açıkladığı belirlenmiştir.

Yukarıda verilen değerler incelendiğinde ergenlerin stresle başaçıkma tarzlarının benlik saygısı üzerinden psikolojik iyi oluşu etkileyebileceği ifade edilebilir. Sonuç olarak ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı üzerinden psikolojik iyi oluşu da artırabileceği ifade edilebilir.

Bootstrapping işlemi.

Bu modele ait doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olma düzeylerine ilişkin geçerliği artırmak için 5.000 yeniden örnekleme yoluyla bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Bu işlem sonucunda bootstrapping katsayısı ve % 95 güven aralıkları (G.A.) alt ve üst sınır güven aralıkları Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13. *Bootstrapp Analizi*

Model yolları	Yordama Katsayıları	95 % GA	
		Alt Sınır	Üst Sınır
Doğrudan Etki			
SBÇT ⟶ PIO	.25	.163	.338
SBÇT ⟶ BS	.17	.086	.269
BS ⟶ PIO	.48	.415	.556
Dolaylı Etki			
SBCT ⟶ BS	.164	.087	.241
SBCT ⟶ PIO	.086	.043	.130

Not. SBÇT: Stresle başa çıkma tarzları

BS: Benlik Saygısı

PIO: Psikolojik iyi oluş

Tablo 13'deki sonuçlar incelendiğinde, modele ilişkin etkilerin anlamlı olduğu söylenebilir. Modele ait dolaylı etkilerin güven aralıkları alt ve üst sınıları sıfır içermediği için anlamlı olduğu görülmektedir (bootstrap katsayısı = .086, 95 % G.A. = .043 - .130). Bu nedenle, bootstrapping işleminin de ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı aracılığı ile psikolojik iyi oluşu etkilediği ifade edilebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde araştırma grubunu oluşturan ergenlerin psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları düzeylerinin cinsiyet, okul türü ve sınıf değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular tartışılmıştır. Bununla birlikte bu araştırmada ergenlerde stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı, psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiyi ortaya koyan bir yapısal model değerlendirilmiştir. Araştırma amaçları doğrultusunda elde edilen sonuçlara ilişkin değerlendirmeler aşağıda sunulmuştur.

Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın sonucunda, ergenlerin cinsiyetleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülürken, ergenlerin cinsiyetleri ile benlik saygıları arasında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları arasında ise, kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, iyimser stresle başa çıkma tarzının erkeklerin lehine, sosyal destek arama ve çaresiz stresle başa çıkma tarzlarının da kızların lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin cinsiyetleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucu; Cooper, Okamura ve McNeil, (1995), Timur (2008), Demirtaş (2016) ve Oymak (2017)'ın araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Ryff ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan araştırmada da cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Güler-Edward (2008) ve Göçet-Tekin (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşun cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkarılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında farklı sonuçların olduğu da görülmektedir. Fuller ve diğerleri (2004) çalışmasında erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Öte yandan kızların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu gösteren pek çok araştırma mevcuttur (Cenkseven, 2004; Cirhinlioğlu, 2006; Gürel, 2009;

Kuyumcu, 2012; Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995; Topuz, 2013). Hamurcu (2011) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada da; cinsiyetlerine göre, psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarında kız ergenlerin yaşam amacı ve öz kabul iyi oluş düzeylerinin erkek ergenlerin yaşam amacı ve öz kabul iyi oluş düzeylerinden anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Topuz (2013) da, kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinin farklı olmaması kız ve erkeklerin lise döneminde kimlik gelişimi, aile içi ve arkadaşlık ilişkileri, alan ve meslek seçimi gibi konularda benzer problemlerle karşılaşmaları olarak gösterilebilir. Dolayısıyla yaşanılan problemlerin kız ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde benzer etkilerde bulunduğu düşünülebilir.

Bu araştırmada, cinsiyet açısından ergenlerin benlik saygısı düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Araştırma sonucuna göre erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu Ahmed vd. (2014), Eriş (2013) Rizvançe (2005)'nin, Govender ve Moodley (2004)'in yapmış oldukları çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Chubb, Fertman ve Ross (1997), ergenlerin benlik saygısını inceledikleri araştırmada cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kızlara göre benlik saygılarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Aynı şekilde Blaidorn vd. (2015) yaptıkları kültürlerarası çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha yüksek benlik saygısı gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde cinsiyete göre benlik saygısının değişmediğini ortaya koyan araştırmalarında olduğu gözlenmektedir (Büyükşahin ve Atıcı, 2007; Çankaya, 2007; Dilek, 2007; Jackson *vd.* 2010; Yenidünya; 2005). Yine benzer bir çalışmada benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Uyanık *vd*., 2004).

Sarıkaya (2015) ve Yiğit (2010)'e göre, Türk toplumunda erkek çocuklara kız çocuklarına göre daha fazla değer verilmesi ve onların özgür yetiştirilmesi erkeklerin benlik saygısının fazla olmasına yol açabilmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarından biri ergenlerin cinsiyetleri ile kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, iyimser stresle başa çıkma tarzının erkeklerin lehine, sosyal destek arama ve çaresiz stresle başa çıkma tarzlarının da kızların lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarında cinsiyete yönelik anlamlı farklar olduğunu belirleyen ve çalışmayı destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Fırat ve Kaya (2015)'nın yapmış

olduğu araştırmada da cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin iyimser yaklaşım tarzını kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Luzumlu (2013) araştırmasında, erkeklerin güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım tarzını, kızların ise çaresiz yaklaşım tarzı ve sosyal desteğe başvurma tarzlarını daha fazla kullandıklarını belirlemiştir. Durmuş ve Tezer (2001) ise; kız öğrencilerin daha çok çaresiz, erkek öğrencilerin ise daha çok iyimser başa çıkma tarzlarını kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Eraslan (2015) tarafından yapılan çalışmada ise; erkek öğrencilerin boyun eğici stresle başa çıkma tarzını kız öğrencilerden daha fazla gösterdiklerini tespit etmiştir.

Çiftçi (2002) ve Demirtaş (2007), Durmuş ve Gerçek (2017) tarafından yapılan araştırmalarda ise; başa çıkma davranışlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Matud (2004), stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet açısından farklılaşmamasının nedenini zamanla meydana gelen sosyal değişimlerin kadın ve erkeklerin olaylar karşısındaki verdikleri tepkiler arasındaki farklılığı azalması ile açıklamaktadır. Ayrıca her iki cinsiyetin de stresli durumla karşılaşıldığında duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları için de farklılaşma olmadığı söylenebilir.

Aycock (2011)'e göre kadınlar dışarıdan gelen uyarıcıları çok daha fazla stresli algıladıkları için duygu odaklı başa çıkma tarzlarını daha fazla kullanmaktadır. Dyson ve Renk (2006), kadınların duygu odaklı başa çıkma tarzlarını daha çok kullanmalarının nedenini sosyalleşmedeki farklılıklar ve geleneksel cinsiyet rollerini kabul etmeleriyle açıklamaktadır. Buna karşın, Ben-Zur ve Zeidner (2012), kadınların problem odaklı başa çıkma tarzlarını erkeklere kıyasla daha sık kullandıklarını vurgulamaktadır.

Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın diğer bir bulgusunda, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkarılmıştır. Meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin Fen ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden benlik saygısı düzeyleri ile kendine güvenli ve iyimser stresle aktif başa çıkma tarzlarının anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmüştür. Yine İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin iyimser stresle başa çıkma tarzları Fen ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzlarında Fen ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin İmam-Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı bir düzeyde fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Hamurcu (2011), ergenlerin okul türü ile çevresel hâkimiyet ve diğerleriyle olumlu ilişkiler psikolojik alt boyutlarında anlamlı farklılık bulmuştur. Meslek lisesine devam eden

ergenlerin çevresel hâkimiyet alt boyutunda Anadolu lisesine devam eden ergenlerden yüksek puan aldığı görülmüştür. Genel liseye devam eden ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunda ise Anadolu lisesine devam eden ergenlerden anlamlı şekilde yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşmıştır.

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, hangi okulda öğrenim gördüklerinin psikolojik iyi oluşlarını etkilemediğini şeklinde değerlendirilebilir. Psikolojik iyi oluşun, memnuniyet ve doyum (geçmişte), umut ve iyimserlik (gelecekte) ve memnun bir şekilde etkinliklere katılım ve mutluluk (şimdi) gibi öznel deneyimleri içerdiği belirtilmektedir (Seligman, 2001). Dolayısıyla ergenlerin öğrenim gördükleri okul türünün psikolojik iyi oluşla ilgili olan kendinden memnuniyet duyma, çevresindekilerle sıcak ve güvenli ilişkiler geliştirme, çevresini şekillendirerek kişisel istekleri ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışması ile ilişki olmadığı söylenebilir. Yine psikolojik iyi oluşun özelliklerinden olan bağımsız ve özerk davranabilme, yaşam anlamının ve amacının olması, potansiyelinin farkında olma ve var olan potansiyelini geliştirmeye çalışma gibi davranışları etkilemeyeceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma da meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin Fen ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden benlik saygısı düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmüştür. Coopersmith (1967)'e göre kişinin başarılarını ve gücünü kendi ölçütlerine göre değerlendirmesi benlik saygısının gelişimini etkileyen önemli bir etkendir (Akt., Kızgın, 2008). Birol (2005) tarafından farklı liselerdeki öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada ise, benlik saygısının lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Bu sonuç, Meslek lisesi öğrencilerinin daha sosyal, kendileriyle barışık olduğunu ve kendilerini oldukları gibi kabul ettiklerini, Fen ve Anadolu lisesi öğrencilerinin daha çok akademik yönelimli olduklarından daha çok stresli ve baskı altında olmalarından kaynaklı olabileceği şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırmanın başka bir sonucunda ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının okul türüne göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin Fen ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden kendine güvenli ve iyimser stresle aktif başa çıkma tarzlarının anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmüştür. Yine İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin iyimser stresle başa çıkma tarzları Fen ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzlarında Fen ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin İmam-Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı bir düzeyde fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Balcı-Çelik (2008), öğrencilerin stresle başa çıkmak için daha çok sosyal destek aradıklarını belirtirken; Tekin (2009), öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından en fazla kendine güvenli yaklaşımı, en az da boyun eğici yaklaşımı kullandıklarını belirtmektedir.

İyimser stresle aktif başa çıkma tarzının Fen ve Anadolu Lisesi öğrencilerinde düşük olmasının sebebi, Fen ve Anadolu lisesinin akademik ağırlıklı liseler olması ve öğrencilerde sınav kaygısı, geleceğe ilişkin endişeler gibi durumların yüksek olmasından kaynaklı olabilir. Buna karşın sosyal destek arama stresle başa çıkma tarzlarının Fen ve Anadolu Lisesi öğrencilerinde yüksek olması ise aktif bir stresle başa çıkma tarzını kullandıklarını ve arkadaş ve çevre desteğine önem verdikleri şeklinde yorumlanabilir.

Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın diğer bir bulgusunda, ergenlerin sınıf düzeyleri ile psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Araştırmanın bu sonucuna karşın, Hamurcu (2011) yapmış olduğu çalışmasında, ergenlerin yaşam amaçları iyi oluş boyutu ile sınıf seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu sonuca göre 9. sınıf öğrencilerin yaşam amaçları düzeyleri 10. ve 11. sınıfa öğrencilerinkinden anlamlı şekilde düşüktür. Bu sonuç ergenin henüz lisenin başında belirli bir yaşam amacına (bölüm-meslek seçimi gibi) sahip olamayabileceği, sınıf seviyesi arttıkça yaşam amacının netleşebileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Ergenlerin psikolojik iyi oluş durumları sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaması ve psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının yüksek olması, farklı sınıf seviyelerinin getirdiği yaşamsal zorluklarla baş edebildiklerini ve yaşam amaçlarını gerçekleştirmek için çabaladıklarını göstermektedir. Bunun yanında, gelişimsel olarak ergenlik döneminin aynı yaşam amacı sürecinde olduğunu göstermektedir. Çünkü, psikolojik iyi oluşun yaşam amacı boyutu gelişim dönemlerine göre farklılaşabilmektedir (Ryff & Heidrich, 1997).

Ergenlerin sınıf düzeyleri ile benlik saygıları arasında da anlamlı bir fark olmaması sonucu ergenlerle yapılan diğer araştırmalarla da desteklenmektedir (Balat & Akman, 2004; Geçkil & Dündar, 2011). Bu sonuçlara göre, lise öğrencilerinin yaşlarının birbirine yakın olması ve ergenliğin orta evresinde bulunmalarından dolayı benlik saygısı seviyelerinin benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Odacı (1994), üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında, genel olarak, öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğunu, öğrencilerin sınıf düzeyleri ile

benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını gözlemlemiştir. Gökçe (2017), lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da sınıf düzeyleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gözaydın (2017)'ın yaptığı çalışma bu araştırma sonucuyla farklılaşmaktadır. Çalışma bulgularına göre 10. sınıfta öğrenim görenlerin benlik saygısı puanları, 9. ve 11. sınıfta öğrenim görenlerden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. 12. sınıfta öğrenim görenlerin benlik saygısı puanları da, 9. ve 11. sınıfta öğrenim görenlerinden anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu saptanmıştır.

Çalışma grubundaki ergenlerin aynı gelişim dönemi içerisinde ve aynı sosyal çevrede olmaları, sınıf seviyesine göre benlik saygısı puanlarının değişmemesi sebebi olarak görülebilir.

Ergenlerin sınıf düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında da anlamlı bir fark olmaması sonucu Sosyal (2017)'ın çalışmasıyla farklılaşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre, dış yardım arama ve dine sığınma stresle başa çıkma alt boyutlarında farklılık görülmüştür. 9. sınıfların dış yardım arama ve dine sığınma yöntemlerinin en fazla kullanan sınıf olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Ergenlerin sınıf düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark olmaması, ergenlerin gelişim dönemi olarak stresle başa çıkmak için aynı tarzları kullandıkları şeklinde yorumlanabilir. Ergenlik döneminde önem kazanan arkadaşlık ilişkileri ve sosyal çevre, lise düzeyindeki stres kaynaklarının genel olarak aynı olması ergenlerin stresle başa çıkma tarzları sınıf düzeyinde fark yaratmamış olabilir.

Kişisel başa çıkma kaynakları arasında olan iyimserlik, kişisel kontrol, yüksek benlik saygısı, öz-yetkinlik, sosyal yeterlik, empati, girişkenlik gibi başa çıkma kaynaklarının stresle etkili bir şekilde başa çıkmayı destekleyerek fiziksel ve psikolojik iyi oluşu direkt olarak etkilediği belirtilmektedir (Reuter & Schwarzer, 2009; Taylor & Stanton, 2007). Ergenlik döneminin getirdiği sosyallik ve arkadaş canlısı olmak baş etme stratejilerinde ortaklığı getirmiş olabilir.

Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Benlik Saygısı Aracılığı ile Psikolojik İyi Oluşu Etkilemesine Yönelik Kurulan Modele İlişkin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının, benlik saygısı aracılığı ile psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu modelin sonucuna ilişkin doğrudan ve dolaylı yollara ait tartışmalar aşağıda sunulmuştur.

Stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin bulguların tartışılması.

Yapılan araştırmada, stres ile başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Buna göre, ergenlerin stresle başa çıkma düzeyleri artmasının psikolojik iyi oluş düzeyleri de olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Diğer bir ifade ile stresle aktif başa çıkma psikolojik iyi oluşu doğrudan yordamaktadır.

Stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşu yordamasına ilişkin alanyazında pek çok çalışmanın sonucuyla benzerlik bulunmaktadır (Chao, 2011; Otrar, Ekşi, Dilmaç & Şirin, 2002; Pallant & Lae, 2002; Park & Adler, 2003). Gustems-Carnicer ve Calderon (2012) tarafından yapılan bir araştırmada aktif (problem odaklı) başa çıkma tarzlarının öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı; pasif (duygu odaklı) başa çıkma tarzlarının ise negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Doğru (2018) problem odaklı (aktif) başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve sosyal yardım arama yaklaşımının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadağını, iyimser yaklaşımın ise psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucunu elde etmiştir. Çelikler (2017) ise yapmış olduğu araştırmada duygu odaklı başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Uskul ve Greenglass (2005) proaktif başa çıkma stratejilerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulmuştur.

Park ve Adler (2003), duygu odaklı başa çıkma tarzı olan kaçınmacı yaklaşımın düşük psikolojik iyi oluşla; problem odaklı başa çıkma tarzlarının ise yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Healy ve McKay (2000), duygu odaklı başa çıkma tarzlarından olan kabul etme ve olumlu yeniden değerlendirmenin psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

Araştırmalar, problem odaklı (aktif) başa çıkma tarzlarının stres ve stres kaynağı üzerinde başa çıkmayı sağlayan en etkili tarz olduğunu göstermektedir. Özellikle günlük yaşantıdaki olaylar karşısında problem odaklı başa çıkma tarzlarının kullanılmasının, stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik bilgiyi ve mantıksal analizin kullanılmasını içermekte ve stresin iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktadır (Lazarus, 1993a; Lazarus & Folkman, 1984). Duygu odaklı başa çıkma tarzları ise stresle ilgili olumsuz duyguları geçici olarak azaltmakta, stresin kişi üzerindeki olumsuz etkisini azaltmamaktadır (Meyerhoffer-Kubalik, 2013).

Duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan kişi, strese kaynağını ve nedenini yok sayabilir. Chao (2012)'ya göre işlevsel olmayan (duygu odaklı) başa çıkma tarzlarının sık

kullanılması, stresin yüksek ve psikolojik iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir. Arslan, Dilmaç ve Hamarta (2009) yaptıkları araştırmada, öğrencilerin stresli durumlarda etkili başa çıkma stratejilerini kullanamadıklarında stres kaynaklı psikolojik, sosyal, duygusal sağlık sorunları yaşadıklarını belirtmektedir. Bu sorunlar; alkol, sigara, madde kullanımı, şiddet, depresyon, yaşamdan zevk almama, akran ve ailesiyle zayıf iletişim ve etkileşim, derslere devamsızlık, akademik performansta düşme, uyku bozukları, kronik kaygı, gerginlik şeklinde kendini göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireyler özerk, toplumsal hayata aktif olarak katılan, anlamlı bir yaşam sürme amacı güden, kendi yeteneklerinin farkında olan ve kendini kabul eden, gelişime açık bireyler olduğu için stresli, zorlu yaşam olayları karşısında etkisiz kalmazlar ve gerçeklikle yüzleşmekten kaçınmazlar. Stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, sosyal yardım arama yaklaşımı ve iyimser yaklaşım tarzını kullanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir.

Stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısını doğrudan yordamasına ilişkin bulguların tartışılması.

Çalışmanın diğer bir sonucunda, stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısını pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Diğer bir deyişle, ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarını kullandıklarında benlik saygısı düzeylerinin yükseldiği söylenebilir.

Ergin (2018) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca kaçınma başa çıkma becerisinin benlik saygısından etkilenmediğini ortaya çıkarmıştır. Esen (2017) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda, bireylerin benlik saygısı düzeyleri düştükçe kendine güvenli yaklaşımlarının da düştüğü, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarında ise bir artış olduğu belirlenmiştir.

Parmaksız (2011), benlik saygısının kendine güvenli yaklaşım tarzı ile pozitif, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım tarzları ile de negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gür (1996) stres ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğunu, ergenlerin stresli durumları arttıkça benlik saygılarının düştüğü bulgulanmıştır. Yine farklı araştırma sonuçlaru bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir (Engin, 2006; Hamarta, Arslan, Saygın & Özyeşil, 2009; Kurt, 2013; Orhan, 2006; Üre, 2007; Yiğit, 2012).

Araştırma sonuçlarıyla benzer olmayan sonuçlar da bulunmaktadır. Duman (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları arasında bir ilişki olmadığını bulgulamıştır. Gazioğlu (2015)'da ergenlerle yaptığı

çalışmasında stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu; bunun nedenini ise, ergenlerin gerçekçi benlik saygısına sahip olmamaları olarak değerlendirmiştir.

Stresle başa çıkma; kişilerin stresli durumlar karşısında kendilerince geliştirdikleri zihinsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Folkman & Lazarus, 1988). Stresle başa çıkma stratejileri, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Problem odaklı davranışlar genelde durumu değiştirmek amaçlı, aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çabaları içerirken; duygu odaklı yaklaşımlar durumdan uzaklaşma, kendini kontrol etme, kabullenme gibi davranışları içermektedir (Folkman, Lazarus, Gruen & Delongis, 1986; Şahin & Durak, 1995). Stresli durumlarda hangi yaklaşımın kullanıldığı kişiye göre değişiklik göstermektedir. Bireyin kendisine ilişkin algısı ve kendi değerine ilişkin yargısı benlik saygısıdır. Stresle başa çıkmada benlik saygısının düzeyi kullanılacak stratejiyi belirlemede önemli bir etkendir.

Problem odaklı, aktif başa çıkma yaklaşımlarına başvuran kişilerin benlik saygısının düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Korkmaz, 1996). Duygu odaklı baş etme stratejilerine başvuran kişilerin benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğu ve düşük benlik saygısından dolayı çabuk umutsuzluğa kapılma, stres durumunda probleme odaklanma, problemden kaçma, kabullenme gibi etkisiz beceriler göstermektedirler. Yüksek benlik saygısı olan bireylerin, daha iyi ruh sağlığına sahip, problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları tespit edilirken, benlik saygısı düşük olan bireylerin daha kötü ruh sağlığına sahip oldukları tespit edilmiştir (Rector & Roger, 1996).

Ergenlik dönemi, bireyin bedensel, ruhsal ve kişilik gelişimi olarak birçok değişimi ve zorluğu birarada yaşadığı bir süreçtir. Bu dönemde, çoğunlukla olaylara aşırı ve olumsuz duygularla tepki gösterirler. Ergenlerin kendilerine bakış açıları, yaşam amacı oluşturma çabaları, ailelerinin ve çevrenin kendilerinden beklentileri, kişilik gelişimleri gibi problemlerle başa çıkma becerileri bu dönemde önem kazanmaktadır. Özellikle kimlik arama ve kimlik geliştirme sürecindeki baş etme becerileri benlik saygılarını da önemli derecede etkilemektedir.

Benlik saygısının psikolojik iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırma bulguları incelendiğinde, benlik saygısının psikolojik iyi oluşu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağı görülmektedir. Alan taramasında, bu bulguyu destekleyen ve yüksek benlik saygısının iyi oluşu yordadığını belirten pek çok

çalışmaya rastlamaktadır (Cheng & Furnham, 2003; Chow, 2005; Diener & Diener, 1995; Furnham & Cheng, 2000a; Furnham & Cheng, 2000b; Jemta vd., 2009; Işıklar, 2012; Kong vd., 2013, Lin, 2015; Neff, 2011; Orth vd., 2012; Wang & Castaneda-Sound, 2008).

Araştırmanın bu sonucu benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir yordayıcısının olduğunu göstermektedir. Benlik saygısının olumlu olması psikolojik işlevsellik ile ilişkili olduğu ve psikolojik sağlığının temel bir öğesini oluşturduğu ifade edilmektedir (Yüksekkaya, 1995). Crocker ve Park (2004)'a göre yüksek benlik saygısı, ruh sağlığının temel bileşenlerinden biri olarak işaret edilmektedir. Silverston ve Salsali (2003)'e göre benlik saygısının düşmesi psikolojik problemlere yol açabilir.

Yüksek benlik saygısı psikolojik sağlığa ve yüksek iyi oluş düzeyi sağlamaktadır. Benlik saygısı yüksek birey cesur, kendine ve başkalarına güvenen, kendini ve diğerlerini seven, başkalarından çok fazla beklentisi olmayan ve diğerleriyle iyi ilişkiler kurabilen bireydir (Satir, 2001). Bu özelliklere sahip kişiler yaşamda daha mutlu olabilirler ve iyi oluş düzeyleri de yükselebilir.

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin, daha fazla olumlu duygu yaşadıkları, depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı problemleri ile daha az karşı karşıya kaldıkları ve kişilerarası ilişkilerde daha az problem yaşadıkları belirlenmiştir (Gilman, Huebner, 2006). Yapılan çalışmalar, bireylerin iyi oluş düzeyleri yükseldikçe daha üretken olduklarını ve ruhsal yönden daha sağlıklı bir yaşam sürdüklerini ve kendilerinden beklenen rolleri ve sorumlulukları sağlıklı bir şekilde yerine getirebildiklerini göstermektedir (Diener & Seligman, 2002). Ayrıca Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının bireyin verimliliğine, yaratıcılığına ve üretkenliğine katkı sağladığını belirtmektedir. Kısaca benlik saygısı ve iyi oluşun bireyin psikolojik sağlığı için önemli birer etken olduğu söylenebilir.

Modelde Yer Alan Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma.

Araştırmada stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin (ilişki) dolaylı olduğu anlaşılmıştır. Modele göre benlik saygısı ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye tam aracılık yapmaktadır. Bu bağlamda hipotetik modele yönelik araştırma sorularının doğrulandığı söylenebilir. Diğer bir deyişle ergenlerin stresle başa çıkma tarzları arttıkça benlik saygıları artmakta ve benlik saygıları artıkça psikolojik iyi oluşunda artırdığı ifade edilebilir.

Bu sonuçlar benlik saygısının deneysel olarak iyi oluşa katkıda bulunduğu ortaya çıkaran daha önceki araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir (Diener & Diener, 1995; Kong,

Zhao & You, 2013; Lin, 2015; Orth, Robins & Widaman, 2012). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, benlik saygısının bireylerin olayları ve kendilerini daha olumlu şekilde yorumlamalarına, potansiyel olarak stresli olaylarla başa çıkma yeteneklerini etkilemelerine ve stres sonuçlarını farklı şekilde etkilemelerine yardımcı olabilecek koruyucu bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Haase, Heckhausen & Wrosch, 2013; Livneh & Wilson, 2003; Vosvick Gore-Felton, Koopman, Thoresen, Krumboltz & Spiegel, 2002; Wollaars, Post, Van Asbeck, & Brand, 2007).

Benlik saygısı daha yüksek olan kişilerin, aktif başa çıkma ve planlama gibi problem odaklı başa çıkma konusunda, benlik saygısı düşük olanlara göre daha çok kullandıkları saptanmıştır (Griva & Anagnostopoulus, 2010; Lo, 2002; Smith & Dust, 2005). Yine Smedema, Catalano ve Ebener (2010) stresle olumlu başa çıkmanın, olumlu benlik değerine sahip hisleri artırarak öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini; stresle olumsuz başa çıkmanın olumsuz benlik değerine sahip hisleri azaltarak öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini belirlemesi bu araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Hamarta (2015)'ya göre stresli durumlarda etkili problem çözme becerileri meydan okuma ve zorlanmaların çözümlenmesine yardımcı olduğu için benlik saygısını artırmaktadır. Zorlu yaşam olayları karşısında etkisiz kalmayıp, sağlıklı bir şekilde onunla başa çıkabilmeyi seçen bireylerin benlik saygılarınında yüksek olduğu söylenebilir. Sarıkaya (2015), benlik saygısının yüksek olmasının kişilerin kendini değerli, yeterli ve önemli hissetmesini sağladığını belirtmektedir. Bu yeterlilik hissi sonucunda bireyler bir problem durumuyla karşılaştığında zorluklara karşı direnç göstereceğini vurgulamaktadır. Bu durumda psikolojik iyi oluşun artmasına yol açabilir.

Ergenlik dönemi bireyin kendisini ve yaşamı, yaptıkları ve kendisi ile aşırı bir biçimde ilgilendiği ve bunları aşırı boyutta değerlendirdiği bir dönemdir. Ergenlerin kendilerine bakış açıları, yaşam amacı oluşturma çabaları, ailelerinin ve çevrenin kendilerinden beklentileri, kişilik gelişimleri gibi problemlerle başa çıkma becerileri onların önce benlik saygılarına dolayısıyla da psikolojik iyi oluşlarına etki etmektedir.

Bu bulgu, bir kişinin kendine yönelik değerine ilişkin genel algısını içeren veya başkalarının geri bildirimlerine dayanan değerine sahip olan benlik saygısının, daha iyi bir psikolojik iyi oluşa sahip olma eğilimini birleştiren bir süreç olabileceğini göstermektedir. Benlik saygının psikolojik iyi oluşun gelişiminde bir temel oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca bu bulgu, benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluşun gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada, ergenlerin benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olduğu düşünülerek geliştirilen yapısal model doğrulandığını göstermektedir. Ergenlerin yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olmaları, onların psikolojik iyi oluş düzeylerini güçlendireceği düşünülmektedir.

Öneriler

Araştırmacılara yönelik öneriler:

- Bu çalışma, ergenlerin stresle başa çıkma, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak için bir model sunmaktadır. Katılımcılar arasında daha fazla çeşitlilik içeren daha büyük örneklere sahip çalışmalar, modelin yapısını doğrulayabilecek önemli bilgiler sağlayabilir. Devam eden araştırmalar, stresle başa çıkma, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki karşılıklı ilişkilerin daha da netleştirilmesine olanak tanıyabilir.
- Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebilecek faktörlerle araştırma tekrarlanabilir (Örneğin öz-düzenleme becerileri, öz-kontrol, mizaç tarzları vb.).
- Stresle başa çıkma, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri daha iyi anlamak için yararlı olabilecek başka ölçeklerle ile ilgili yapılar kullanılabilir (örneğin olumlu ve olumsuz stresle başa çıkma tarzları, kişisel ve ilişkisel benlik saygısı, yaşam doyumu, memnuniyet, olumlu ve olumsuz duygular gibi). Bu ölçekler ile model tekrar test edilebilir.
- Gelecekteki araştırmalar bireylerin stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi olma düzeylerinin hem cinsleriyle ve karşı cinsle olan ilişkilerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenebilir.
- Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili gelişimi gözlemlemek için boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamaya yönelik nitel çalışmalar yapılabilir.

Psikolojik danışmanlara yönelik öneriler:

- Okul psikolojik danışmanları, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu artırmak için benlik saygısını öğrenci görüşmelerinde ve danışma uygulamalarında kullanabilirler.
- Sınıf rehberlik çalışmalarında öğrencilerin özyeterlik ve kendini sevme gibi benlik saygılarını geliştirebilecek grup rehberlik faaliyetlerine yer verilebilir.

KAYNAKÇA

Abay, C. A. (2018). 9-10 ve 11. Sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Cizre örneği. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, *4*(3), 88-99.

Ahmed, D. M., Mladenovic, M., Ho, W. K. Y., Lee, K. C., & Khan, B. A. (2014). Exploring the perception of self esteem among high school athletes. *SportLogia Journal*, *10*(2), 81-88.

Ahrens, C. J. C., & Ryff, C. D. (2006). Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderators. *Sex Roles*, *55*(11-12), 801-815.

Aiken, L. R. (1995). *Aging: An introduction to gerontology*. London: Sage Publication.

Ajilchi, B., Kargar, F. R., Ghoreishi, M. K. (2013). Relationship between the parenting styles of overstressed mothers with their children's self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 82,* 496-501.

Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni,10* (34-35), 40-54.

Aktuğ, T. (2006). *Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 188833).

Albayrak, G. (2013). *Psiko-eğitim programı ile psikodramanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.345252).

Allais, L. (2008). Wiping the slate clean: The heart of forgiveness. *Philosophy and Public Affairs* 36(1), 33-68.

Allport, G.W.(2006). *Olmaktan oluşa* (B. Sambur, *çev. ed.*). İstanbul: Katkı Yayınları.

Alp Özdemir, B. (2016). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 441647).

Ansbacher, H. L. (1991). The concept of social interest. *Individual Psychology*, *41*(1), 28-46.

Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 308446).

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

Avşaroğlu, S., & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18*, 85-100.

Aycock, K. J. (2011). *Coping resources, coping styles, mastery, social support, an depression in male and female college students* (Doctoral dissertation). Retrieved from http://scholarworks.gsu.edu/cps_diss/60.

Aydıner, S. (2017). *Ortaokul kademesindeki öğrencilerin bilgisayar bağımlılıklarıyla benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 452195).

Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 4590).

Bal, E. (2006). *İlköğretim öğrencilerinin benlik algıları ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.172622).

Balat, G. U., & Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *14*(2), 175-183.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. K., & Vohs, K. D. (2003). Does high selfesteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4,* 1-44.

Baymur, F. (1993). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Ben-Zur, H., & Zeidner, M. (2012). Appraisals, coping and affective and behavioral reactions to academic stressors. *Psychology*, *3*(09), 713-721.

Birol, Z. N. (2005). *Fen lisesi ve sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, liderlik özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.160579).

Blaidorn, W., Arslan, R., Denissen, J.A., Rentfrow, P.J., Gebauer, J.E.; Potter, J., Gosling,

S.D. (2016). Age and gender differences in self-esteem- A cross-culturel window. *Journal of Personality and Social Psychology, 111* (3), 396-410.

Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema, 17*(4), 582-589.

Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, *51*(2), 180-200.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyükşahin Çevik, G. Atıcı, M. (2009). Lise 3.sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,6*(1), 339-352.

Byrne, B. (2000). Relationship between anxiety, fear, self-esteem and coping srategies in adolescence. *Adolescence Journal, 35* (137) , 201-212.

Can, G. (1990). Lise öğrencilerinin benlik tasarımlarını etkileyen etmenler. Eskişehir: *Anadolu Üniversitesi Yayınları.*

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 145956).

Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.353290).

Chao, R. C.-L. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling and Development, 89*, 338-348.

Chao, R. C.-L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling, 15*, 5-21.

Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and individual differences*, *34*(6), 921-942.

Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M., & Poon, L. W. (2011). The relationship between physical health and psychological well-being among oldest-old adults. *Journal of Aging Research*, doi: 10.4061/2011/605041.

Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, *70*(2), 139-150.

Chubb, N. H., Fertmen, C. I., & Ross, J. L. (1997). Adolescent self-esteem and locus of control: A longitudinal study of gender and age differences. *Adolescence*, *32*(125), 113-129.

Cobb, N.J. (2007). *Adolescence*: *Continuity, change, and diversity*. New York: McGraw-Hill.

Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*, *16*(3), 331-349.

Cooper, H, Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*. *29*, 395-417.

Coopersmith, S., & Feldman, R. (1974). Fostering a positive self-concept and high self-esteem in the classroom. In R. H. Coop & K. White (Eds.), Psychological concepts in the classroom (pp. 192-225). New York: Harper and Row.

Corey, G. (2005). Psikolojik danışma, psikoterapi, kuram ve uygulamaları. (T. Ergene, *çev.ed.*). Ankara: Mentis Yayınları.

Costa, T. P., & McCrae, R. R. (1996). Mood and personality in adulthood. In C.Magai and S. H. MacFadden (Eds.), Handbook of emotion, adult development and aging. (pp. 369-383). San Diego: Academic Press.

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, *130*(3), 392-414.

Çankaya, Ö. (1997). *Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.62832).

Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 207127).

Çeçen, A. R., & Cenkseven, F. (2007). Psychological well-being ın predicting loneliness among universıty students. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, *16*(2), 109-118.

Çelik Balcı, S. (2008). Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, *9*(3), 125-132.

Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 466099).

Çevik, G. B. (2007). *Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.206434).

Çiftçi, M. P. (2002). *Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.117015).

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi

Çopur, F. (1996). *Ana-Baba tutum algısının kız öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına etkisi* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.52243).

Davison, G. C., & Neale, J. M. (2004). Travma sonrası stres bozukluğu. *Anormal Psikolojisi*, *7*, 152-157.

Demir, V. (2015). Stres ve stresle ilgili kuramsal bilgiler. http:// www.tavsiyeediyorum.com/ adresinden edinilmiştir.

Demirci, İ. (2012). *Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 328126).

Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.207036).

Demirtaş, S. (2016). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki.* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 423240).

Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2005). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stres ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(25), 17-26.

DeRobertis M. E. (2008). *Humanizing child developmental theory: A holistic approach*. Lincoln: Universe Publication.

Diener, E., Suh, E.M, Lucas, R.E.,& Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-302.

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, *1*(2), 151-157.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (*pp*. 187-194). New York, NY: Oxford University Press.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391-406.

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extroversion and subjective wellbeing in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality, 26,* 205-215.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143-156.

Dilek, H. (2007). *Farklı eğitim programlarına devam eden lise ikinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile anne babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.207092).

Dilmaç, B., & Ekşi, H. (2008). Meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20,* 279-289.

Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*.(Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No 144295).

Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: kendini sevme/özyeterlik ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, *36*(162), 126-136.

Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.519362).

Duman, S. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 425305).

Durmuş, M., & Gerçek, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres durumları, biyo-psiko sosyal durumları ve stresle baş etme davranışlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 53,* 616-633.

Durmuş, Y., & Tezer, E. (2001). Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, *16*(47), 25-32.

Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of clinical psychology*, *62*(10), 1231-1244.

Ekşi, A. (1990). *Çocuk genç ana ve babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.

Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya dünya görüşüne sahip olma tarzıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 280735).

Engin, D.M. (2006). The relationshis among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality, 34*(9), 1161-1170.

Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7* (12), 65-82.

Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başaçıkma yolları* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 117013).

Erdem, Ş. & Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 82-90.

Ergin, D. (2018), *Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 505820).

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis, (2nd Ed). New York: Norton.

Eriş, Y. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 330209).

Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkisi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8* (6), 179-193.

Erşan, E., Doğan, O., & Doğan, S., (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 2*, 36-37.

Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Teoriden uygulamaya pozitif psikoloji.* Ankara: Pegem Akademi.

Esen, Ö. (2017). *Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 470348).

Farley, T., Galves, A. L., Dickinson, L. M., & Perez, M. D. J. D. (2005). Stress, coping, and health: a comparison of Mexican immigrants, Mexican-Americans, and non-Hispanic whites. *Journal of immigrant health*, *7*(3), 213-220.

Feldman, R. S. (2009). Development across the life span (5th ed.). New Jersey: Pearson Education.

Fırat, N., & Kaya, F. (2015). Yurtta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, *10*(7), 407-426.

Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Pychology*, *54*(3), 466-475.

Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. & DeLongis, A., (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(3), 571-579.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *An Annual Review of Psychology*, *55*, 745–774.

Forsyth, D. R., Lawrence, N. K., Burnette, J. L., & Baumeister, R. F. (2007). Attempting to improve the academic performance of struggling college students by bolstering their self-esteem: An intervention that backfired. *Journal of Social & Clinical Psychology*, *26*, 447-459.

Freud A. (2004). *Ben ve savunma mekanizmaları* (Y. Erim, *çev. ed*.), İstanbul: Metis Yayınları.

Freydenberg, E., Lewis, R. (2004). Adolescents least able to cope: How do they respond to their stresses. *British Journal of Guidance & Counselling, 32*(1), 25-37.

Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, *46*(2), 213-233.

Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *35* (10), 463-470.

Gale, C.R., Cooper, C., Deary, A. & Aihie Sayer. A. (2014). Psychological well-being and incident frailty in men and women: The English longitudinal study of ageing. *Psychological Medicine*, *44*(4), 697-706.

Gazioğlu, E. (2015). *Bağlanma stilleri algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzları* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.425031).

Geçkil, E., & Dündar, Ö. (2011). Turkish adolescent health risk behaviors and self-esteem. *Social Behavior and Personality*, *39*, 219–227.

Geçtan, E. (1982). *İnsan olmak*. İstanbul: Adam Yayıncılık.

Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları.

Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, *35* (3), 311-319.

Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.517130).

Govender, K., & Moodley, K. (2004). Maternal support and adolescent self-esteem. *Journal of Children and Poverty*, *10*(1), 37-52.

Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.314792).

Göçet-Tekin, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.377644).

Gökçe, G. (2017). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.466086).

Gözaydın, Z. (2017*). Lise çağı ergenlerde benlik saygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.460425).

Griva, F., & Anagnostopoulus, F. (2010). Positive psychological states and anxiety: The mediating effect of proactive coping. *Psychological Reports, 107,* 795-804.

Guinn, B., & Vincent, V. (2002). Determinants of coping responses among Mexican American adolescents. *Journal of School Health, 72*(4), 152-156.

Gustems-Carnicer, J., & Calderon, C. (2012). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Psychology of Education, 28*(4), 1127-1140.

Güler-Edwards, A. (2008). *Relationship between future time orientation, adaptive selfregulation, and well-being: Self-type and age related differences* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.227638).

Gündüz, M. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.506502).

Gür, A. (1996). *Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.52822).

Haase, C. M., Heckhausen, J., & Wrosch, C. (2013). Developmental regulation across the life span: Toward a new synthesis. *Developmental Psychology, 49*, 964-972.

Hamachek, D. (1995). Self-concept and school achievement: Interaction dynamics and a tool for assessing the self-concept component. *Journal of Counseling & Development, 73*(4), 419-425.

Hamarta, E. (2015). Examining social anxiety among adolescents in accordance with coping with stress approaches. *Education and Science, 40*(18), 125-134.

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi, 7*(18), 25-42.

Hampel, P., & Petermann F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Adolescent Health, 38*(4), 409-415.

Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.280655).

Hardy, D. F., Power, T. G., & Jaedicke, S. (1993). Examining the relation of parenting to children's coping with everyday stress. *Child Development, 64*(6), 1829-1841.

Healy, C. M., & McKay, M. F. (2000). Nursing stress: the effects of coping strategies and job satisfaction in a sample of Australian nurses. *Journal of Advanced Nursing, 31*(3), 681-688.

Hidalgo, J. L., Bravo B., N., Martínez, I. P., Pretel1, F.A., Postigo, J.M.L. & Rabadán, F.E. (2010). *Psychological well-being, assessment tools and related factors.* In wells, I.E. (Ed), *Psychological Well-Being*, New York: Nova Science Publishers.

Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., & Brennan, P. L. (1997). Social context, coping strategies, and depressive symptoms: an expanded model with cardiac patients. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(4), 918.

Hopcke, R. H. (1999). *A guided tour of the collected works of C. G. Jung*. Shambhala: Anniversary edition.

Işıklar, A. (2012). Ergenlerde yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyinin cinsiyet ve obezite değişkenleri açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22*(2), 84-92.

İlğan, A., Sevinç, Ö. S., Niron, D. G., Kılıç, A.,& Yumuşak, A. (2015). Lisans öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerinin ygs puanları ve çeşitli değişkenler ile ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11* (2), 470-486.

İnanç, N. (1997). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.64362).

İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik kuramları*, Ankara: Pegem Akademi.

Jackson, L. A., Eye, V.A., Fitzgerald, H. E., Zhao, Y., & Witt, E. A. (2010). Self-concept, self-esteem, gender, race and information technology use. *Computers in Human Behavior, 26*(3), 323-328.

Jacoby, M. (1990). *Individuation and narcissism the psycholog of self in Jung & Kohut*, Kanada: Routledge.

Jahoda, M. (1958) *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.

James, W. (1890). *The principles of psychology*, NY: Henry Holt and Company.

Jarvis, M., Putwain, D., & Dwyer, D., (2002). *Angles on atypical psychology*. Birleşmiş Krallık: Nelson Thomas Ltd.

Jemtå, L., Fugl-Meyer, K. S., Öberg, K., & Dahl, M. (2009). Self-esteem in children and adolescents with mobility impairment: impact on well-being and coping strategies. *Acta Paediatrica, 98*(3), 567-572.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji.* İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kapıkıran, Ş., & Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 16*(1), 21-30.

Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 278570)

Kaya, A. (2017). *Otizmli çocuğa sahip ebeveynlerde benlik saygısı üzerine bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 451863).

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

Kızgın, M. E. (2008). Benlik-benlik saygısı ve anne baba tutumları. Psikoloji ruh sağlığı ve hastalıkları makaleleri. *Http://www. tavsiye ediyorum. com/makale_1348. htm*.adresinden edinilmiştir.

Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling.* London: Guilford Publications.

Kohn, P. M., Hay, B. D., & Legere, J. J. (1994). Hassles, coping styles, and negative well-being. *Personality and Individual Differences, 17,* 169–179.

Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, *16*(2), 477-489.

Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-Esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. *Social Indicators Research, 112,* 151–161.

Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 52350).

Krueger, J. I., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2008). Is the allure of selfesteem a mirage after all? *American Psychologist, 63,* 64-65.

Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 336125).

Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 317140).

Kuyumcu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi, 6* (1), 62-76.

Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L., & Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *15*, 1852-1856.

Lazarus, R. S. (1993a). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55*, 234-247.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer.

Lin, C. C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, *85*, 145-148.

Livneh, H., & Wilson, L. M. (2003). Coping strategies as predictors and mediators of disability-related variables and psychosocial adaptation: An exploratory investigation. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, *46*, 194–208.

Lo, R. (2002). A longitudinal study of perceived levels of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: An Australian case study. *Journal of Advanced Nursing, 39,*119-126.

Luzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlar nın aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 353178).

Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131,* 803-855.

Madenoğlu, C. (2010). *Eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi* (Doktora tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 265707).

Magnuson, J. (1990). Stress management. *Journal of Property Management*, *55*(3), 24-27.

Maslow, A. (2011). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, *çev. ed.*). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

Maşrabacı, T. S. (1994). *Hacettepe üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Doktora tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 30733).

Maşraf, F. U. (2003). *The effect of a wellness oriented stress management program on stress level and coping strategies of university students* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.140231).

Matud, M.P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, *37*, 1401-1415.

Meyerhoffer-Kubalik, E. (2013). *The effects of coping, self-esteem, and social support on stress and wellbeing* (Masters thesis). Retrived from http://scholars.fhsu.edu/theses/92.

Miller Smedema, S., Catalano, D., & Ebener, D. J. (2010). The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, *53*(3), 131-142.

Moksnes, U. K., Moljord, I. E. O., Espnes, G. A., & Byrne, D. G. (2010). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and selfesteem. *Personality and Individual Differences, 49,* 430-435.

Moos, R. H. (2002). The mystery of human context and coping: an unraveling of clues. *American Journal of Community Psychology, 30,* 67-88.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.

Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychol Aging, 20,* 272-284.

Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 54599).

Oktan, V., & Şahin M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ie benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 7*(2). 543-556.

Orhan, S. (2006). *Samsun'da çalışan pratisyen hekimlerde tükenmişlik, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yolları* (Tıpta uzmanlık tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.175115).

Ormrod, J. E. (2003). *Educational psychology: Developing learners, 6th.* Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.

Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(6), 1271-1288.

Otacıoğlu, S. (2009). Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarılarının karşılaştırılması. *Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 13,* 141-150.

Otrar, M. Ekşi, H., Dilmaç, B., & Şirin, A. (2002). Türkiye'de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başaçıkma tarzlar ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 2*(2), 473-506.

Oymak, Y.C. (2017), *Psikolojik iyi oluş ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incele*nmesi, (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 466097).

Öner, N. (2005). *Piers-Harris' in çocuklarda öz-kavramı ölçeği el kitabı*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students.* (Unpublished doctoral thesis). TTU, Lubbock, Texas, USA.

Özbay, Y., & Şahin, B. (1997, Eylül). *Stresle başa çıkma tutumları envanteri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması.* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi tarafından düzenlenen kongre, Ankara.

Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2, 46-58*

Özer, D.S. (2001). *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Parameswari, J. (2011). Self-Esteem and stress coping among adolescents. *Psychosocial Research, 6*(2), 257-264.

Pallant, J. F., & Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: Further evaluation of the sense of coherence scale, *Personality and Individual Differences, 33*, 39-48.

Park, C.L. & Adler, N.E. (2003), Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health Psychology*, *22*(6), 627-631.

Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başaçıkma tutumlarının incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 280671).

Pettinger, R. (2002). *Stress management*. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.

Polatçı, S. (2011). *Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun rolü* (Doktora tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.286064).

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, *40*(3), 879-891.

Rector, N. E., & Roger, D. (1996). Cognitive style and well-being: A prospective examination. *Personality and Individual Differences, 21*, 663–674.

Reuter, T., & Schwarzer, R. (2009). Manage stress at work through preventive and proactive coping. In E. Locke (Eds.), *Handbook of principles of organizational behavior*, (2nd ed. *pp.499-515).* United Kingdom: John Wiley & Sons, Ltd.

Rizvançe, Ş. (2005). *Türkiye ve Makedonya'da ki Türk asıllı lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 204606).

Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 1* (1), 17-26.

Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rowshan, A. (1998). *Stres yönetimi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

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

Ryff, C. D. (1989a). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35-55.

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

Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99-104.

Ryff, C. (2001). *Electives affinities and uninvited agonies*. New Cork: Oxford University Press.

Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The ınterpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, *7*, 507–517.

Ryff, C. D., & Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development, 20* (2), 193-206.

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

Ryff C. D., Magee, J.W., Kling, C.K., & Wing, H. E. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In C.D. Ryff and J.W. Magee (Ed). *The self and society in aging procesess,* (*pp.* 247-278). New York: Springer Publishing Company.

Ryff C., D., Singer, B. (1996). Psychological well- being: meaning, measurement, and ımplications for psychotherapy research. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics,65*(1), 14-23.

Ryff, C. D,. Singer, B. (1998). The contours of positive human health, *Journal of Psychological Inquiry, 9* (1), 1-28.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of wellbeing. *Social Science Research, 35*(4), 1103-1119.

Ryff, C.D., Singer, B.H. (2008). Know thyselfand become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9,* 13-39.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78.

Saral, K. (2013). *Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 358155).

Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 414642).

Satir, V. (2001). *İnsan yaratmak: Aile terapisinin başyapıtı*. (S. Yeniçeri, *çev.ed*.). İstanbul: Beyaz Yayınları. Çalışmanın orijinali 1988`te yayımlanmıştır).

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.218666).

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

Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive ınterpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, *43*, 637–646.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *The American Psychological Association. 55*(1), 5-14.

Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies and skills*. New Jersey: Pearson.

Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, *61*, 692-699.

Sever, G. (2015). *Lise öğrencilerinin madde kullanma eğilimlerinin algılanan sosyal destek ve riskli davranışlarla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.426513).

Shaffer, D. H. (2009). *Social and personality development.* Canada: Nelson Education.

Shakespeare-Finch, J. E., & Green, J. (2013). Social support promotes psychological well-being following a natural disaster. In *Australia & New zealand disaster & Emergency management conference* (*pp*. 210-229). Brisbane: AST Management Pty Ltd.

Sharmai M., Atri, A., Branscum P. (2013). *Foundations of mental health promotion.* United States: Jones & Barlett Learning. Sheldon, K., & King, L. (2001). Positive psychology, (special issue). *American Psychologist*, *56*(3), 216–263.

Silverston, P.H., & 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. adresinden erişilmiştir.

Smedema, S.M., Catalano, D., & Ebener, D.J. (2010). The relationship of coping, self-worth,and subjective well-being: A structural equation model. *Rehabilitation Counseling Bulletin, 53*(3) 131-142.

Smith, M. C, & Dust, M. C. (2005). An exploration of the influence of dispositional traits and appraisal on coping strategies in African American college students. *Journal of Personality, 74*, 145-174.

Sosyal, Ö. (2017). *Ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.485511).

Steinberg, L. (2003). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.

Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 336038).

Şahin, N.H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, *10*(34), 56-73.

Şentürk, S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 254020).

Tatoğlu, N. (2006). *Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarıya etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.192443).

Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, *3*, 377-401.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *28*(28-3), 374-384.

Terzi, S. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.159406).

Timur, M.S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.234652).

Toksoy, P. (2018), *Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 509491).

Tomar, H. (2002). *17 Ağustos marmara depremi sonrasında farklı meslek gruplarındaki bireylerde görülen stres yaşantıları ve başaçıkma davranışları* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 123119).

Türksoy F. B. (2014). *Hemşirelik fakültesi öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemleri (Ege Üniversitesi hemşirelik fakültesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.385613).

Uchino B.N., Uno D., & Holt Lunstad J. (1999). Social support, physiological processes, and health. *Current Directions in Psychological Science, 8*, 145–48.

Uskul A. K., & Greenglass, E. (2005). Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress, and Coping, 18* (3), 269-278.

Walker, C. J. (2009, August). *A longitudinal study on the psychological well-being of college students.* In poster presented at the 117th convention of the American Psychological Association St. Bonaventure, NY.

Wang, C. C. D., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling, 11*(2), 101-118.

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

Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem and suicidal ıdeation in late adolescents. *Adolescence, 40(*157), 33-45.

Wilkinson, R.B. (2004). The Role of parental and peer attachment ġn the psychological health and self - esteem of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 33*(6), 479-493.

Wollaars, M. M., Post, W. M., van Asbeck, F.W.A., & Brand, N. (2007). Spinal cord injury pain: The influence of psychologic factors and impact on quality of life. *Clinical Journal of Pain, 23*, 383–391.

Vasta, R., Haith, M. M., & Miller, S. A. (1995). *Child psychology: the modern science*. Amerikan: John Wiley.

Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture? *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 333-353.

Vosvick, M., Gore-Felton, C., Koopman, C., Thoresen, C., Krumboltz, J., & Spiegel, D. (2002). Maladaptive coping strategies in relation to quality of life among HIV+ adults. *AIDS and Behavior*, *6*, 97–106.

Yaşar, G. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin okulla ilgili sorunları ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 203316).

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

Yavuzer, H. (2000). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2003). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yelle, D., Kenyon, B., & Koerner, S. S. (2009). College student psychological well-being during the transition to college: Examining ındividuation from parents. *College Student Journal, 43*(4), 1145-1160.

Yenidünya, A. (2005). Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 189026).

Yılmaz, N., Gençöz, T., & Ak, M. (2007). Savunma biçimleri testinin psikometrik özellikleri: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 18* (3), 244-253.

Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 264386).

Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, *13*(1), 61-75.

Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik çağı* (7. Basım). Ankara: Özgür Yayın Dağıtım.

Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No.44543).

Zeigler-Hill, V., & Terry, C. (2007). Perfectionism and explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-esteem. *Self and Identity*, *6*, 137–153.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz: Kız ( ) Erkek ( )
2.Sınıfınız: 9. sınıf ( ), 10.sınıf ( ), 11.sınıf ( ), 12.sınıf ( )
3.Yaşınız:.....
4. Okul türünüz: Fen Lisesi ( ), Anadolu Lisesi ( ), Meslek Lisesi ( ), İmam-Hatip Lisesi ( ), Sağlık Meslek Lisesi ( )
5. Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
Başarılı ( ), Orta düzeyde ( ), Başarısız ( )
6. Psikolojik tedavi aldınız mı? Evet ( ), Hayır ( )
7. Psikiyatri ilaçları kullandınız mı? Evet ( ), Hayır ( )

Ek-2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyoru	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
	Diğer insanların mutluluklarına ve iyi olmalarına aktif biçimde katkıda bulunuyorum.							
	Benim için önemli olan aktivitelerde yeterli ve yetenekliyim.							
	İyi bir insanım ve iyi bir yaşam sürüyorum.							
	İnsanlar bana saygı gösterir.							

Ek-3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Herhangi bir davranış sizi tanımlamıyorsa %0'ın altına, çok fazla tanımlıyorsa %100'ün altına işaret koyun.

Bir sıkıntım olduğunda...	**0**	**30**	**70**	**100**
4. Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10. Ne olursa olsun, direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				
11.Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
14.Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım				
15. Problemin çözümü için adak adarım				
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım				
20.Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım				
25. "Keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

Ek- 4. Benlik Saygısı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim					
	Kendi değerimden eminim					
	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez					
	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım					

Ek-5. Ölçek Kullanma İzin Yazıları

Bulent Baki Telef BT
Re: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için i... Ayrıntılar
Kime: burcu çelenk

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını ve konu ile ilgili yapmış olduğum çalışmayı gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

burcu çelenk
<b.celenk2158@hotmail.com

> hocam merhaba ben AtatürkÜniversitesinde yüksek lisans yapmaktayım. tezimde sizin türkçe uyarlamasını yapmış olduğunuz Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum. geri dönüt verirseniz sevinirim:) kolaylıklar diliyorum.

Gulsen T. GT
Kime: b.celenk2158@hotmail.com Ayrıntılar

Stresle Başetme Ölçeği

Sayın Çelenk,

Stresle Başetme Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam,Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof.Dr.Nesrin Hisli Şahin adına

Gülşen Hisli

TAYFUN DOĞAN

Select a page

Psikolojik Ölçme Araçları

Uyarlamasını yaptığımız aşağıdaki ölçme araçlarını akademik araştırmalarınızda dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Ayrıca izin almanıza gerek yoktur. Aşağıdaki bağlantılara tıklayarak ölçeği indirebilirsiniz.Telif hakları nedeniyle ölçeklerin makalelerini buraya koyamıyorum. Onları da, yayınlanan dergilerin sayfalarından temin edebilirsiniz. Anlamadığınız bir nokta olursa, iletişim sayfamızdan sorularınızı iletebilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

ÖZ GEÇMİŞ

1989 yılında Ordu'da doğdu. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini Ordu'da tamamladı. 2011 yılında Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun olduktan sonra ilk görev yeri olan Giresun Rehberlik ve Araştırma Merkezine atandı. Burada çalışırken 2013 yılında Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde yüksek lisans eğitimine başladı. Şuan Ordu'da Altınordu Dr. M. Hilmi Güler Bilim ve Sanat Merkezinde görev yapmaktadır.