



ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞUNUN ÖZ SAYGI VE İYİMSERLİK EĞİLİMİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

THE RELATIONSHIPS BETWEEN ADOLESCENT SUBJECTIVE WELL- BEING, SELF-ESTEEM AND OPTIMISM

Yrd. Doç. Dr. Ali ERYILMAZ
Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
erali76@hotmail.com

Dr. Hasan ATAK
Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi
hades062002@yahoo.com.hk

Öz

Bu çalışmada, ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisi incelenmiştir. Yaşları 14-18 arasında değişen 227 lise öğrencisi, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Rosenberg Öz Saygı Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği'ni yanıtlamışlardır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon yöntemi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Ergen öznel iyi oluşunun iyimserlik eğilimi ile yüksek düzeyde olumlu (.50) ve öz saygı ile orta düzeyde olumlu (.31) ilişkili olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre, iyimserlik eğiliminin ergen öznel iyi oluşunu %25 düzeyinde yordadığı bulunmuştur. Bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İyimserlik eğilimi, özsaygı, öznel iyi oluş, ergen

Abstract

In this study, the relationships between adolescent subjective well-being, self-esteem, and optimism are investigated. 227 high school students between the ages 14-18 answered adolescent subjective well-being, self-esteem, and optimism scales. In data analysis, Pearson correlation and multiple regression analysis were used. It was found that the adolescent subjective well-being was highly related with optimism (.50), and moderately related with self-esteem (.31). according to regression analysis, it was found that optimism highly (25%) predicted to adolescent subjective well-being. The results was discussed with the literature findings.

Key Words: Subjective well-being, self-esteem, optimism, adolescent

1. GİRİŞ

Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireylerin belli açılardan yaşamlarını değerlendirmelerini içerir. Bu bağlamda öznel iyi oluşun; yaşam doyumu, önemli yaşam alanlarında (iş ve evlilik gibi) doyum, olumlu duygular (neşe, gurur, sevinç, hoşlanma gibi) ve düşük düzeyde olumsuz duygular (suçluluk, utanma, stres, depresyon) gibi birkaç alt boyutu bulunmaktadır (Deiner, 2001; Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). İnsanlar, eğer yaşam koşullarından doyum alıyorsa, sıklıkla olumlu duygular yaşıyorlarsa ayrıca olumsuz duyguları çok az yaşıyorlarsa oldukça mutludurlar. Bir diğer ifadeyle bu insanlar, yüksek öznel iyi oluşa sahiptirler.

Literatürde yetişkin öznel iyi oluşu ile ilgili pek çok çalışmaya rastlamak olası iken; çocuk ve ergen öznel iyi oluşu ile ilgili çalışmaların ise henüz çok yeni olduğu söylenebilir (Lyubomirsky, 2001). Yirmi birinci yüzyılın ruh sağlığı çalışmalarında, psikopatoloji yerine çocuk ve ergenlerin ruh sağlığını koruyucu ve artırıcı olumlu özelliklere vurguda artış görülmektedir (Huebner, 1991). Yetişkin öznel iyi oluşunda ele alındığı gibi çocuk ve ergen öznel iyi oluşunda da yaşam doyumu, olumlu duyguların yoğunluğu ve olumsuz duyguların azlığı olmak üzere üç faktör önemlidir (Myers ve Deiner, 1995).

Öznel iyi oluşun belirleyicilerine ilişkin literatüre bakıldığında, 1960'lerden sonra çalışmaların arttığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar, öncelikle demografik değişkenlerle ilgilenmişlerdir. Yapılan çalışmaların sonucunda, gelir, eğitim, cinsiyet gibi demografik değişkenlerin öznel iyi oluş üzerinde düşük düzeyde etkiye neden oldukları görülmüştür. Her ne kadar büyük yaşam olayları bireylerin öznel iyi oluşlarını etkilese de, bu etkinin uzun süreli olmadığı görülmüştür (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto ve Suh, 2000). Yetişkinlerin öznel iyi oluşlarını açıklayan çalışmalarda, yaşam olaylarının etkilerine bakılmaktadır. Örneğin, büyük yaşam olaylarının (ölüm, boşanma, felaket gibi) yetişkin öznel iyi oluşu üzerindeki etkisinin kısa süreli olduğu ve belli bir süre sonra bireylerin eski duygu durumlarına döndükleri sonucuna varılmıştır (Heady ve Wearing, 1989). Ergenlerle, öznel iyi oluş üzerinde yaşam olaylarının etkisinin incelendiği çalışmalarda da yetişkinlerden elde edilen bulgulara benzer sonuçlar elde edilmiştir (McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

Günümüzde ergen ve çocuk öznel iyi oluşu ile ilgili yapılan çalışmalarda, demografik faktörler (yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi) ve psikolojik yapılar (benlik kavramı, dışa dönüklük, içsel denetim odağı gibi) üzerinde durulmaktadır. Örneğin, içsel denetim odağına ve özsaygıya yüksek düzeyde sahip ergenlerin öznel iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Huebner, 1991). Yine yetişkin öznel iyi oluşuna paralel olarak demografik faktörlerin ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde düşük düzeyde etkiye sahip olduğu bulunmuştur (McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

Literatür incelendiğinde, ergen öznel iyi oluşu üzerinde çevresel faktörlerden olan ailenin önemli etkisinin olduğu görülür. Örneğin Rask, Kurki ve Paavlianien'in (2003), çalışmasına göre, aile içerisinde açık iletişimin, karşılıklı duygusal yakınlığın olması, ergenin kendisini aileden yalıtılmış hissetmemesi, etkileşimde güvenin olması durumunda ergen öznel iyi oluşunun arttığı görülmüştür. Joronen ve Kurki'nin (2005) çalışmalarına göre, ergen öznel iyi oluşu üzerinde etkili olan aile ile ilgili altı faktör bulunmaktadır. Güvenli ev ortamı, sevgi atmosferi, açık iletişim, aile üyesinin aileye katılımı (ait olma), dışsal ilişkiler ve aile içerisinde kişisel önem duygusunun hissedilmesi anılan faktörlerdendir. Park'ın (2004) çalışmasına göre de, ergen öznel iyi oluşunu etkileyen dört önemli faktör bulunmaktadır. Destekleyici anne-babaya sahip olmak, zor işlerin üstesinden gelme, olumlu yaşam olayları ve önemli bireylerle gerçekleştirilen ilişkiden yüksek düzeyde doyum alma bu faktörlerdendir. Bununla birlikte, öznel iyi oluş üzerinde, psikolojik yapılardan olan özsaygının ve iyimserliğin etkilerine daha detaylı bakılabilir.

Öz saygı hakkında farklı bakış açıları bulunmakla birlikte, öz saygı "bireyin kendini değerli hissetme duygusu, kendini yeterli bir insan olarak görme, kişinin kendinin iyi görmesine ve kabul etmesine ilişkin duygular ya da kendine saygı duyma" olarak tanımlanmaktadır (Coopersmith, 1967; Crocker ve Myers 1989; Rosenberg 1965). Öz saygı ile öznel iyi oluş kavramları bireyin kendisi hakkında yaptığı öznel değerlendirmelerden oluştuğu için, bazı araştırmacılar, öz saygı ve öznel iyi oluşun benzer kavramlar olduğunu belirtmektedir (Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo, 2000). Bununla birlikte bazı araştırmalarda, öznel iyi oluş ve öz saygı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalarda iki değişken arasında ortalama .36 ile .58 arasında ilişki bulunmuştur (Deiner ve Deiner,1995; Fordyce 1988; Lyubomirsky ve Lepper 1999). Değişkenler arasındaki ilişkinin çok yüksek olmaması ve iki değişken arasındaki açıklanamayan varyans, iki değişkenin birbirinden farklı olduğunun göstergesi olarak kabul edilmiştir (Barunch ve Barnett 1986, Ruff 1989, Whitley 1983). Her iki kavram arasındaki temel farkların tartışıldığı çalışmalarda, öznel iyi oluşun öz saygıya kıyasla daha geniş ve kapsayıcı bir kavram olduğu, öz saygının ise daha özel ve bilişsel bir yapıya sahip olduğu belirtilmektedir (Lyubromisky, Tkach ve Dimatteo,2006).

Öznel iyi oluşun yapısı ile ilgili çalışmalarda, öznel iyi oluşu en fazla etkileyen değişkenlerin, bireyin kendisi ve kendisi için önemli kişiler tarafından önem atfedilen konulardaki yeterlilikleri ve bireyin iyimserlik düzeyi olduğu görülmüştür (Barunch ve Barnett 1986; Ruff, 1989; Whitley, 1983). Buradan hareketle, öznel iyi oluş ile iyimserlik arasındaki ilişkiler ele alınabilir. İyimserlik, bireyin çevresindeki olumsuz olaylardan çok olumlu olanları algılamaya yönelik bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Türküm, 1999). Seligman (1991) genel olarak iyimserlik eğiliminin bilişsel bir süreç olduğunu ve sonradan edinilebileceğini düşünmektedir. İyimserliğin iki türü bulunmaktadır. Birincisi bir kişilik özelliği olarak (dispositional optimism) ele alınan iyimserliktir. Bu iyimserlik eğilimine sahip olan bireyler, yaşam olaylarını değerlendirirken daha çok olumlu olaylara odaklanmaktadır. İkincisi durumsal iyimserlik (situational optimism) olarak adlandırılmaktadır. Bu

iyimserlik eğilimine sahip olan bireyler bazı özel durumlarda iyi şeylerin ortaya çıkacağını beklemektedirler. Yapılan araştırmalarda, öznel iyi oluşu yüksek bireylerin yaşam olaylarına anlam verdikleri, öznel iyi oluşlarını sağlamak ve sürdürmek için çaba gösterdikleri ve kendilerini olumlu olarak değerlendirdikleri sonuçlarına varılmıştır. Öznel iyi oluşu düşük bireylerin yaşam olaylarını mutsuzluklarını pekiştirecek şekilde yorumladıklarını ve kendilerini olumsuz olarak değerlendirdikleri görülmüştür. İyimserlik eğiliminin yaşamın pek çok alanında etkili olduğu, iyimser olanların daha az depresif belirti sergiledikleri, daha uzun süre yaşadıkları, tedavilerde daha hızlı iyileşme gösterdiklerini belirten araştırmalar bulunmaktadır (Lyubomirsky, 2001).

Türkçe literatüre bakıldığında, ergen öznel iyi oluşu ile öz saygı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan biri, Nalbant (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Nalbant (1993), 15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevindeki, gözetim altında bulunan ve suç işlememiş ergenlerin, öz saygı ve öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmıştır. Suç işlememiş ergenlerin diğer ergenlere oranla öznel iyi oluşları daha yüksek çıkmıştır. Yapılan çalışmalar; normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri açısından karşılaştırılması (Köker, 1991); 15–22 yaşları arasında bulunan; ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş ergenlerin, özsaygı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması bağlamında gerçekleştirilmiştir.

Ergenlik, fiziksel ve duygusal değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı ara bir gelişim dönemidir (Steinberg, 2004, 2005). Pek çok alanda yaşanan değişimler ergenler için çevrelerine uyumlarını zorlaştıran stres kaynakları olabilmektedir. Bu stres kaynakları ergenlerin madde bağımlılığı, okula uyumsuzluk ve davranış bozuklukları gibi olumsuz davranışlar sergilemelerine sebep olmaktadır (Huebner, 1991; Huebner ve Gilman, 2003). Sonuçta bu olumsuz davranışlar, ergenlerin gelecekteki rollerini ve sorumluluklarını yerlerine getirmelerini engellemektedir (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2000). Bu nedenlerden dolayı, ergenlik dönemindeki uyum sağlayıcı ve öznel iyi oluşu artırıcı faktörleri belirlemek önemlidir. Böylece bu faktörler ergenlere psikolojik ve psikiyatrik yardım sunan meslek elemanları için, hem önleyici hem de tedavi edici anlamda önemli birer klinik araç olabilirler. Bu anlayış doğrultusunda, bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerin öz saygıları, iyimserlik eğilimleri ve öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin öz saygı ve iyimserlik eğilimi öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

2. YÖNTEM

Bu araştırma, mevcut durumu saptamaya çalışan betimsel bir çalışmadır. Ergenlerin iyimserlik eğilimlerinin ve öz saygı düzeylerinin öznel iyi oluşları üzerindeki yordayıcılığını incelemek amacıyla,

ilişkisel tarama modeline dayanarak araştırma gerçekleştirilmiştir. Veriler, farklı yaşlardaki bireylerden elde edilmiş ve kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Katılımcıların tamamı Ankara ilindeki liselere devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Ölçme araçlarının uygulanacağı bireyler, “ergen olmak ve 14-18 yaş aralığında olmak” durumu dikkate alınarak amaçlı (purposive) örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Bu örneklemenin temeli, araştırmanın amaçları doğrultusunda bir evrenin temsilci bir örneği yerine, amaçlı olarak bir ya da birkaç alt kesimini örnek olarak almaktır. Başka bir deyişle amaçlı örnekleme, evrenin soruna en uygun bir kesimini gözlem konusu yapmak demektir (Sencer, 1989). Amaçlı örnekleme, evrenle ilgili daha önceki kuramsal bilgilere ve kendi bilgilerine ve araştırmanın özel amacına dayanarak bir örneklem belirlemektedir (Fraenkel ve Wallen, 1993). Bu çalışmada, araştırma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme çeşitlerinden, maksimum çeşitlilik yöntemi benimsenmiştir. Bu örnekleme yönteminin evren değerleri hakkında önemli ipuçları vereceği ifade edilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008).

Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları 250 katılımcıya uygulanmıştır. Veri analizleri öncesi, katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar gözden geçirilmiştir. Bu inceleme sonucunda, ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan (en az % 5’ini) ya da merkeze kayma hatalarının gözlemlendiği toplam 23 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Sonuçta analizler, 144’ü kız, 83’ü erkek olmak üzere toplam 227 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Lise 2 ve 3’ncü sınıfa devam eden öğrencilerin yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir (ortalama yaş: 16,09; standart sapma: .61).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Rosenberg Öz Saygı Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda, ölçeklerin psikometrik özellikleri yer almaktadır.

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği: Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, yaşamın çeşitli alanlarındaki doyum düzeylerini ve olumlu duygulanımı içeren maddelerden oluşmaktadır. Ölçek, dörtlü likert tipindedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu, olumlu duygular ve önemli kişilerle ilişkilerde doyum olmak üzere dört alt faktörden oluşmaktadır. Bu dört boyutun açıklanan varyansı 61,64’tür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87, Spearman–Brown değeri ise .83’tür. Ölçeğin uyum geçerliliği bu çalışma grubunda da yaşam doyumu ölçeği ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda, ölçeğin 0.47 düzeyinde uyum geçerliğine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışma grubunda ölçeğin açıklanan varyansı 63,24 ve iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Özsaygı Ölçeği/RBSÖ (Rosenberg Self-Esteem Scale): Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçek Türk kültürüne Çuhadaroğlu (1985) tarafından özsaygı kategorisinin geçerliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler yaparak uyarlamıştır. Bu görüşmelerle yapılan değerlendirmede örgencilerin benlik saygıları, kendilerine ilişkin görüşlerine göre, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve özsaygı ölçeğinden elde edilen sonuçlar arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı .71 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tutarlılık katsayısı, bu çalışma grubu için .85'tir. Ölçek, insanların kendilerini değerlendirirken kullandığı olumlu ve olumsuz ifadeleri, kendilerini değerlendirmede ne ölçüde kullandıklarını belirlemektedir. Katılımcılar ölçekte belirtilen her değerlendirme ifadesine, benim için “çok doğru” “doğru”, “yanlış” ve “çok yanlış” cevaplarından birini vermektedirler. Ölçekte olumlu ve olumsuz ifadeler bulunmakta, değerlendirme yapılırken olumsuz ifadeler tersine çevrilerek puanlanmaktadır. Alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan ise 40'tır. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin öz saygının yüksek olduğunu göstermekte, kendini değerli ve yeterli bir insan olarak algıladığına işaret etmektedir.

İyimserlik Ölçeği (Balci ve Yılmaz, 2002): İnsanların iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen, 24 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin geçerliği “Yaşam Yönelimi Testi” (Aydın ve Tezer, 1991) ile ilişkisi incelenmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .61'dir. İyimserlik ölçeği maddeleri, bireylerin kendilerini ne ölçüde iyimser olarak algıladıklarına ilişkin dörtlü likert tipi bir ölçektir. Ölçekten yüksek puan alınması iyimserlik düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin tek boyutlu olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin tutarlılık katsayısı, bu çalışma grubu için 0.79 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 15.00 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin analizinde frekans ve yüzde dağılımı kullanılmıştır. Ergenlerin iyimserlik eğilimleri, öz saygıları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyonu ile ve ergenlerin iyimserlik eğilimlerinin ve öz saygı düzeylerinin öznel iyi oluşları üzerindeki yordayıcılık etkisi çoklu regresyon yöntemleriyle incelenmiştir. Verilerin analiz edilmesinde anlamlılık düzeyi en az 0.05 olarak benimsenmiştir.

İşlem

Araştırma verileri Ankara ilinde Mart 2010- Mayıs 2010 tarihleri arasında toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanması 40-45 dakika arasında değişmiştir. Araştırmada veriler, grup uygulaması şeklinde toplanmıştır. Veriler ders saatleri içinde dersin yürütücüsünün izni ve yardımıyla toplanmıştır. Veriler toplanırken gönüllülük ilkesi esas alınmış, katılımcılara öncelikle araştırmanın amacına yönelik kısa bir bilgi verilmiş ve ardından araştırmaya katılmak isteyen katılımcılara ölçekler verilmiştir. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde, bulgular öncelikle betimsel açıdan ele alınmıştır. Daha sonra ergenlerin iyimserlik eğilimleri, öz saygıları ve öznel iyi oluşları arasındaki korelasyon yapıları açıklanmıştır. Son olarak da regresyon analizine ilişkin bulgular sunulmuştur.

Betimsel İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin, ortalama, standart sapma ve güvenilirlik değerleri incelenmiştir. İnceleme sonucuna dayalı olarak 114'ü kız 83'ü erkek toplam 227 katılımcının ölçeklerden aldığı puanlar Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1: Betimsel İstatistikler

		N	Ortalama	SS
Öznel İyi Oluş	Kız	144	45,15	6,84
	Erkek	83	47,40	6,56
Özsaygı	Kız	144	28,43	4,52
	Erkek	83	28,48	3,65
İyimserlik	Kız	144	71,33	10,33
	Erkek	83	72,77	8,20

Tabloda da görüldüğü gibi, erkeklerin her üç ölçüğe ilişkin ortalama puanları kızlardan daha yüksek bulunmuştur.

İyimserlik Eğilimi, Öz Saygı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Ergenlerin iyimserlik eğilimleri, öz saygıları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon yöntemiyle hesaplanmıştır ve sonuçlar Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2
Ergenlerin İyimserlik Eğilimleri, Öz Saygıları ve Öznel İyi Oluşları Arasındaki Korelasyonlar

	Öznel İyi Oluş	Özsaygı	İyimserlik
Öznel İyi Oluş	1,0	0,31*	0,50*
Özsaygı		1,0	0,54*
İyimserlik			1,0

N = 227, p < 0.01

Tablo 2’de görüldüğü gibi, öznel iyi oluş ile öz saygı arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki ($r=0.31$, $p<.01$) ve öznel iyi oluş ile iyimserlik eğilimi arasında ise yüksek düzede olumlu ilişki ($r=0.50$, $p<.01$) bulunmaktadır. Ayrıca, öz saygı ve iyimserlik eğilimi arasında yüksek düzede olumlu ilişki ($r = 0.54$, $p<.01$), bulunmuştur.

Ergen Öznel İyi Oluşunun Yordanmasına İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin öz saygı ve iyimserlik eğiliminin öznel iyi oluş düzeylerini ne ölçüde yordadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 3
Öznel İyi Oluşunun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SEB	β	t	p
Öz saygı	.14	.11	.05	.82	.40
İyimserlik	.33	.04	.47	6.90	.00

R = .50, R² = .25, F = 38,792, p < .001

Analiz sonuçları incelendiğinde, her iki değişkenin regresyon eşitliğinde yer almasıyla oluşan regresyon katsayısı ($R = .50$, $R^2 = .25$, $F = 38,792$, $p < .001$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini en fazla yordayan değişken iyimserlik eğilimidir. İyimserlik eğilimi öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ($\beta = .47$, $p < .001$) yordamaktadır. Her iki değişken, ergen öznel iyi oluşundaki varyansın %25’ini açıklamaktadır.

4. TARTIŞMA

Bu çalışma ile ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde öz saygı ve iyimserlik eğilimi gibi psikolojik yapıların etkisi incelenmiştir. Çalışmada, iyimserlik eğiliminin ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde öz saygıdan daha yüksek yordayıcılığı olduğu bulunmuştur.

Öz saygı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide elde edilen sonuçlar, literatürdeki sonuçlara benzerdir. Bu çalışmada, korelasyon analizi sonucunda özsaygı ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Her ne kadar öz saygı ve öznel iyi oluş arasında orta düzeyde bir ilişki bulunsada, regresyon analizi sonucunda öz saygı ergenlerin öznel iyi oluşlarını yordamada istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Özsaygı ile ilgili literatür incelendiğinde, özsaygının evrensel bir tanımının olmadığı ve bu kavrama çeşitli anlamlar yüklendiği görülmektedir. Yüklenen bu anlamlar kapsamında özsaygının genel olarak kendini sevme, kendini kabul ve yeterlilik

olmak üzere üç anlam taşıdığı görülmektedir. Kişi, yaşantısında anahtar rolü oynayan belirli insanların düşünce, davranış ve tutumlarını değerlendirmektedir. Anababayla kurulan güçlü bir ilişki, erken ergenlikten genç yetişkinliğe uzanan yıllar boyunca özsaygı için güçlü bir temel oluşturmaktadır. Literatürde öz saygı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin nedensel olmadığı, öz saygısı yüksek olan her bireyin öznel iyi oluşunun yüksek olmadığı, bazı kültürlerde öz saygıyı ifade eden kelimelerin bile bulunmadığı belirtilmektedir (Deiner ve Deiner,1995). Literatüre yapılan çalışmalar açısından bakıldığında, çok az çalışmanın öznel iyi oluşla özsaygı ilişkisini incelediği görülmektedir (Maşrabacı, 1994; Taysi, 2000). Örneğin, Nalbant (1993), 15-22 yaşlarındaki gençlerle yaptığı çalışmada ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş ergenlerin, öz saygı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmıştır. Bu çalışmada suç işlememiş ergenlerin diğer ergenlere oranla yaşam doyumları daha yüksek çıkmıştır. Normal ergenlerin de sorunlu ergenlere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, iç denetim odağına ve yüksek öz saygı düzeyine sahip ergenlerin öznel iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Huebner, 1991). Chow (2005) Kanadalı üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, özsaygısı yüksek olan gençlerin daha yüksek bir yaşam doyumu gösterdiklerini bulmuştur. Bu çalışmada da özsaygı ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmuş olmasına karşın, özsaygının ergen öznel iyi oluşunu yordamadığı bulunmuştur. Bu noktada bu çalışmada elde edilen ergenlerin öznel iyi oluşları ile öz saygıları arasındaki ilişki, kültürel bağlamda değerlendirilebilir. Diener (1995), öz saygının öznel iyi oluş için önemli bir belirleyici olmasını kültürel faktörlerle açıklamaktadır. Bireyci toplumlarda (Kuzey Amerika ve Avrupa ülkelerinde) bireyin öznel iyi oluşu ile öz saygı düzeyi arasında yüksek düzeyde ilişki bulunurken, toplulukçu özelliklere sahip (Japonya, Çin ve Kore gibi) doğu toplumlarında öz saygı kavramının öznel iyi oluş üzerinde herhangi bir etkisi olmamaktadır. Toplulukçu kültürlerde öznel iyi oluşun kaynağı daha çok çevre ile etkileşimde aranmaktadır. Kültür açısından bakıldığında, öz saygı ve öznel iyi oluş ilişkisinin bireyci-toplulukçu özellikler dikkate alınarak tekrar incelenmesinin yararlı olabileceği ifade edilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, iyimserlik eğilimi ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca, regresyon analizi sonuçlarına göre iyimserlik eğilimi öznel iyi oluşu yordayan önemli bir değişkendir. İyimser ergenlerin daha çok arkadaş sahibi oldukları, stresli durumlarla daha iyi başa çıktıkları, yeni başladıkları okula daha kısa sürede uyum sağladıkları ve daha çok mutlu olduklarını ifade ettiklerini gösteren araştırma bulguları vardır (Brissette, Scheier ve Carver, 2002). Örneğin, Lucas, Deiner ve Suh (1996), öznel iyi oluşun iyimserlikle ilişkisini inceledikleri çalışmada öznel iyi oluş ile iyimserlik arasında orta düzeyde olumlu yönde bir ilişki bulmuşlardır. Tuzgöl-Dost (2007) ve Doğan (2006), daha iyimser olan gençlerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer biçimde, bazı araştırma sonuçları iyimserlikle öznel iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Örneğin, Aydın ve Tezer (1991) iyimserlik arttıkça bireylerin genel sağlık durumlarının da iyileştiğini ve iyimser öğrencilerin akademik alanda da daha

başarılı olduklarını bulmuşlardır. Myers ve Diener'e (1995) göre de öznel iyi oluş, yaş, cinsiyet ve gelir gibi dışsal kaynaklarla daha zayıf ilişkiliyken, kendine güven, iyimserlik, iç denetim ve dışadönüklük gibi içsel kaynaklarla daha çok ilişkilidir. Bu kuramsal açıklamalar ve görgül araştırma bulguları dikkate alındığında, bu çalışmada öznel iyi oluşla iyimserlik arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmasının ve iyimserlik eğiliminin öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamasının beklendiği ifade edilebilir. Yani, daha iyimser olan ergenlerin diğerlerine göre yaşama bakış açıları daha olumludur ve bu bakış açısı, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olmasında etkili görünmektedir. Literatürde, bu ilişkiyi dikkate alan bazı araştırmacılar öznel iyi oluşu artırmaya yönelik yapılan klinik çalışmalarda (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Fordyce, 1977; 1983) bilişsel kontrol aracılığı ile bireylerin iyimserlikleri artırmaya çalışılmaktadır. Sonuç olarak ergenlerin, iyimser değerlendirmeler yapmaları konusunda desteklenmesi ve yönlendirilmesi ve gerekli durumlarda ihtiyaç duyan ergenlere bilişsel yeniden yapılandırma eğitimi ile iyimserlik eğitiminin verilmesi, ergenlerin öznel iyi oluşlarının artırılmasına yardımcı olabilecektir. Bu doğrultuda, klinik anlamda yapılacak çalışmalarda, bu araştırma bulgularından yararlanmak olasıdır.

İyimserlik eğiliminin ve öz saygı düzeyinin, ergen öznel iyi oluşunu etkilemesine ilişkin araştırma bulgusu, çalışma grubunun özelliği açısından ele alınabilir. Bu çalışmada ergenler, ruh sağlığı açısından olumlu ya da olumsuz bir şekilde ikiye ayrılarak değerlendirilmemiştir ve çalışma klinik gözlem altında olmayan, sağlıklı ergenler üzerinde yapılmıştır. İyimserlik eğilimi gibi psikolojik yapıların, ergen öznel iyi oluşunda gerçekten etkili olup olmadığının belirlenmesi önemlidir. Bunun için bireylerin, ruh sağlığı açısından olumlu ve olumsuz olanlar olmak üzere iki grupta değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu yöntemle, hangi yapıların, ne düzeyde etkili olduğu ortaya konabilir. Böylece iyimserlik eğiliminin ve öz saygının, bireyler üzerindeki etkisi, bir süreç olarak da daha rahat gözlenebilir.

Bu araştırmanın önemli bir sınırlılığı, araştırma grubunun lise eğitimi alan ergenlerden oluşmasıdır. Lise eğitimi görmeyen ergenler üzerinde de benzer çalışmaların yürütülmesi literatüre katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi, *Psikoloji Dergisi*, 7 (26):2-9
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 14, 54-60
- Brisette, I., Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82, (1). 102-111.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal Bilimlere İçin Veri Analizi Elkitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: PEGEM A yayıncılık.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (Geliştirilmiş 2. baskı)*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Barunch, G., & Barnett, R. (1986). The health of women in paid employment effects of quality of work role, social support and cynicism on psychological and physical well being. *Women & Health, Vol 20, No3, p.2.*
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research, 70, 139-150.*
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Crocker, J. & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review, 96, 608-630.*
- Deiner, E. & Deiner, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68, 653-663.*
- Diener, E., Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies, 1, 159-176.*
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30, 120-129.*
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Güz 2009, 7(4), 975-989.*
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: Mcgraw-Hill.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology, 24, 511-521.*
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30, 483-498.*
- Heady, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding Happiness: A Theory Of Subjective Well Being*. Melbourne, Vicotira Australia: Longman Cheshire.
- Heubner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly, 6, 103-111.*
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2003). Toward a focus on positive psychology in school psychology. *School Psychology Quarterly, 18, 99-102.*
- Joronen, K. & Kurki, A. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well being. *International Journal of Nursing Practice, 11, 3, 125-133.*
- Lucas, R. E., Deiner, E., Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71, 616-628.*
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Dimatteo, M. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research 78: 363-404*
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *American Journal of Psychology, 56 (3) 239-249.*
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46, 137-155.*
- Maşrabacı, T. S. (1994). Hacettepe üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*

- Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*. 6, 1,1-19.
- McCullough, G., Huebner, S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self concept, and adolescent's positive subjective well-being. *Psychology in the School*, Vol. 3: 281-290.
- Nalbant, A. (1993). 15-22 yaşları arasında bulunan ilahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of American Acedemy of Political and Social Science*. 591,1, 25-39.
- Rask, K., Kurki, P. A., & Paavilainen, E. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scand J.Caring Sci*,17,129-138.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: PrincetonUniversity Press.
- Ruff, N. S. (1989). The successful secondary marketing teacher. Case studies of teaching award recipients in marketing education, *Unpublished Doctoral Dissertation*, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Erlbaum.
- Sencer, M. (1989) *Toplum Bilimlerinde Yöntem*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Steinberg, L. (2004). Risk-taking in adolescence: what changes, and why? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 51-58.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 69- 74.
- Suh, E. M., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being across cultures. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, & D. N. Sattler (Eds.), *Online Readings in Psychology and Culture* (Unit 7, Chapter 1), (<http://www.wvu.edu/~culture>), Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA.
- Taysi, E. (2000). Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Türküm, S. A. (1999). *İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Whitley, E. (1983). Sex role orientation and self-esteem: A critical metaanalytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 765-778.