



# JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITIES SCIENCES RESEARCH



2017

Vol:4 / Issue:12

pp.1214-1221

Economics and Administration, Tourism and Tourism Management, History, Culture, Religion, Psychology, Sociology, Fine Arts, Engineering, Architecture, Language, Literature, Educational Sciences, Pedagogy & Other Disciplines

Article Arrival Date (Makale Geliş Tarihi) 23/10/2017

The Published Rel. Date (Makale Yayın Kabul Tarihi) 28/11/2017

**The Published Date (Yayınlanma Tarihi 28.11.2017)**

## ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞU İLE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

### AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN ADOLESCENTS' SUBJECTIVE WELL BEING AND SELF ESTEEM

**Arş. Gör. Zahide TONGA**

Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara/Türkiye

**Derya HALİSDEMİR**

Doktora Öğrencisi Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ankara/Türkiye

#### ÖZ

Bu çalışmanın amacı ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. İlişkisel modeldeki bu araştırma, 14-18 yaş arasındaki lise öğrenimi gören kız ve erkek olmak üzere toplam 349 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği (Ergen Formu) kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde, t-testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, ANOVA ve Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, benlik saygısı ile ergen öznel iyi oluşu arasında anlamlı ve önemli düzeyde ilişkili bulunmuştur. Benlik saygısı yüksek olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri yükselirken, düşük benlik saygısına sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Ergen öznel iyi oluşu cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ergen öznel iyi oluşu sosyoekonomik düzeye göre ise farklılaşmaktadır. Sosyoekonomik düzey yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyi artmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Öznel iyi oluş, Benlik saygısı, Ergenler.

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the relationships among adolescents' subjective well being self-esteem. This study is a correlational study. A total of 349 (192 female and 157 male) participants who were adolescents between the ages of 14 and 18 were included in the study. t-test, ANOVA, Pearson Correlation and Linear Regression Analysis were used to analyze the data. In this study, an extended version of objective measure of Rosenberg self-esteem scale, subjective well being were used. Findings indicated that self esteem were related with adolescents' subjective well being. Adolescents' subjective well being did not differ based on gender. When adolescents have higher level of self esteem their subjective well-being level increases. Moreover, if adolescents have higher socioeconomic level, their subjective well-being level decreases.

**Keywords:** Subjective well-being, Self-esteem, Adolescents

#### 1. GİRİŞ

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluş, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutlu bir yapı göstermektedir (Deiner, 1984; Andrews ve Whitney, 1976). Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları içerir. Yaşam doyumu boyutu ise, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Deiner, 1995). Myers ve Deiner'a (1995) göre, birey kendisine haz veren yaşantıları daha çok deneyimliyor ve haz vermeyen yaşantıları daha az deneyimliyorsa bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir. Buradan da anlaşılacağı üzere öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirmesini içerir.

Genel olarak yüksek öznel iyi oluş, üç özel faktörün birleşiminden oluşmaktadır; pozitif duygu durumunun sıklığı ve yoğunluğu, negatif duyguların göreceli yokluğu, genel yaşam doyumu (Kuzucu, 2006). Pozitif duygu kişinin heyecan gibi hoş duyguları yaşama eğilimini göstermektedir. Negatif duygu ise sıkıntı gibi hoş olmayan

duyguları yaşama eğilimini göstermektedir. Yaşam doyumu kişinin yaşamının çeşitli alanlarına ilişkin doyum belirtme eğilimidir. İlk iki boyut duygu boyutunu, sonuncusu ise bilişsel değerlendirme boyutunu göstermektedir (Andrews ve Withey, 1976).

Öznel iyi oluş alanı anlık ruhsal durumlarla değil daha uzun dönemli duygulara odaklanmıştır. Kişilerin ruhsal durumları her yeni olay karşısında inip çıkmasına rağmen öznel iyi oluş araştırmacıları kişilerin daha geniş zaman dilimindeki genel ruh durumu ile ilgilenirler. Sıklıkla, anlık mutluluk uzun dönemli öznel iyi oluş ile aynı sonuca götürmez. Bu nedenle öznel iyi oluş araştırmaları kısa süreli duygulara oranla uzun süreli iyilik hali duygularına dayanır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Duygular öznel iyi oluşta merkezi bir öneme sahiptir. Yetim (2001), insanların tüm yaşam anlarında duygu yaşadıklarını ve yaşanan tüm duyguların hazsal bir değere (hoş ve nahış olmak üzere) sahip olduklarını söylemektedir. Duygular, süre giden yaşantının hoşluğunu veya nahışlığını belirlediğinden, iyi olma değerlendirmelerinde ağırlıklı oranda yer alırlar. Bu açıdan bakıldığında bireyin öznel iyi oluşunda duyguların ne denli merkezi bir öneme sahip olduğu açık bir şekilde anlaşılmaktadır.

Duyguların oldukça önemli bir yere sahip olduğu öznel iyi oluş kişilerin içsel deneyimleriyle tanımlanır. Diener, Suh ve Oishi'ye (1997) göre, dışsal referans çerçevesi öznel iyi oluş değerlendirmesi yapıldığında baskıcı değildir. Öznel iyi oluş kişinin kendi bakış açısından ölçülür. Eğer kişi hayatının iyi gittiğini düşünüyorsa o zamanki çerçeve içinde iyi gidiyordur. Ayrıca, kişilerin odaklandığı bu karakteristik özellikler öznel iyi oluş alanıyla geleneksel klinik psikolojiyi bakış açısı olarak birbirinden ayırır. Diğer önemli alan olarak; kişilerin kendi yaşamlarına dair belirlenmiş algılarından öznel iyi oluş düzeyleri etkilenir. Öznel iyi oluş alanında kişilerin kendilerinin sahip olduğu iyilik haline inançlarının büyük önemi vardır.

Benlik saygısı ise, benliğin duygusal boyutudur. Adams'a (1995) göre birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olmaktadır.

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendinde eksiklikler bulabilir, kendini eleştirebilir, ancak kendini tümünden olumlu bulup beğenebilir de. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması da gerekmez. Çünkü benlik saygısı, bireyin kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan önemli bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2000). Temel ve Aksoy'a (2001) göre, benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğilimindedirler. Diğer taraftan, kendilerine olumsuz bir açıdan bakanlar ya da benlik saygıları düşük olanlar, kendilerini pek önemli olmayan, sevebilir özelliklerden yoksun, kendilerine ve yeteneklerine güvenemeyen kişiler olarak görme eğilimindedirler.

Rosenberg (1989) benlik saygısını bireyin kendisi ile uyum içinde olma, kendi yaptıklarından hoşnut olma duygusuyla eşdeğer tutmaktadır. Rosenberg'e göre yüksek benlik saygısına sahip kimselere kendilerini diğerlerinden üstün görmekte, kusursuz olduklarını düşünmekte, çok yetenekli ve başarılı oldukları konusundaki duygularını yansıtmamaktadırlar. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine sadece saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendi benliklerini reddeden, uyumsuz ve aşağılık duygusuna sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin algıladığı kendi benlik yapısına karşı saygısının olmadığı vurgulanmaktadır. Rosenberg'e benlik saygısının oldukça tek boyutlu bir olgu (belli bir objeye karşı gösterilen tutum gibi) olduğu belirtilmektedir (Akt. İnanç, 1997).

Literatür incelendiğinde, yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip bireylerin, daha sosyal ve yaratıcı oldukları (Deiner, 1984), daha iyi bir bağımsızlık sistemine sahip oldukları ve uzun süreli yaşadıkları (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004), daha çok para kazandıkları, daha iyi birer vatandaş oldukları ve iş yaşamında daha üretken oldukları (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005), evlilik doyumlarının yüksek olduğu (Diener, Nickerson, Lucas ve Sandvik, 2002), stresle daha iyi başa çıktıkları (Diener ve Seligman, 2002, 2004) görülmektedir.

Türkiye'de ergen öznel iyi oluşu ile ilgili yapılan bazı çalışmalar görülmektedir. Bu çalışmalardan ilki, Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Köker (1991), normal ve sorunlu ergenleri, yaşam doyumu düzeyleri açısından karşılaştırmıştır. Normal ergenlerin daha olumlu yaşam doyumu düzeyine sahip olduklarını bulmuştur. Bir diğer çalışma Nalbant (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Nalbant (1993), 15- 22 yaşları arasında bulunan; ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş ergenlerin, öz saygı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmıştır. Bu araştırmada suç işlememiş ergenlerin diğer ergenlere oranla yaşam doyumları daha yüksek

çıkıştır. Normal ergenlerin de sorunlu ergenlere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yorulmaz ve Eryılmaz (2006), ergen öznel iyi oluşu ile iyimserlik ve özsaygı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Eryılmaz ve Yorulmaz (2006), ergenler için mutlu olmanın yollarını incelemiştir. Yaptıkları çalışma sonucunda ergenlerin mutlu olmak için insanlarla olumlu ilişkiler içinde olmayı, saygı ve sevgi göstermeyi, hazzı aramayı, olumlu akademik deneyime sahip olmayı, romantik yakınlık içinde olmayı, mutluluğu korumayı ve olumsuz duyguları kontrol etmeyi kullandıkları sonucuna varılmıştır. Eryılmaz (2009), dört boyutlu ergen öznel iyi oluş ölçeğini geliştirmiştir. Ayrıca Eryılmaz (2009), başa çıkma stratejilerinin ergen öznel iyi oluşu ve kişilik özellikleri arasındaki aracı rolüne ilişkin bir model çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal açıdan dengesizlik kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkmanın ergen öznel iyi oluşunu doğrudan etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, problem odaklı başa çıkmanın dışa dönüklük kişilik özelliği ile ergen öznel iyi oluşu arasında aracı rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Eryılmaz (2010), ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğini geliştirmiştir. Çevreden pozitif tepkiler almak, çevreye pozitif tepkiler vermek, istekleri doyurmak, dini inancın gereğini yerine getirmek ve mental kontrol bu ölçeğin alt boyutlarını oluşturmuştur.

Lise çağında birey olma yolunda ilerleyen ergenler cinsel, sosyal ve ideolojik kimlik krizi, sosyal beklentiler ve istekler, akran ilişkileri, kuşak çatışması, yakınlık kurma çabası, otonomi ve özgürlük isteği gibi pek çok karmaşanın ve bu karmaşaya çözüm arandığı bir fırtına ve stres sürecinin içinde kendilerini bulurlar. Bireylerin bu dönemde yaşadıkları kimlik geliştirme sürecine eşlik eden akademik beklentiler, otonomi ve ait olma ikilemi, kişiler arası ilişki açmazları, üniversiteye geçiş sınavları ile birlikte gelen sınav kaygısı ve stresi gibi durumlar endişe verici olarak algılanmakta, dolayısıyla birey, bilişsel kaynaklarının tükendiğine inanmakta ve bu da bireyin negatif tepki vermesiyle kimi zaman isyankâr, asi başa kaldırmalarla sonuçlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Dolayısıyla lise öğrencileri ergenlik döneminin tipik özelliklerini taşıdıkları için bu yıllar önleyici sağlık ve psikolojik danışma programlarının uygulanması için uygun bir dönemdir. Bu nedenlerden dolayı, ergenlik dönemindeki uyum sağlayıcı ve öznel iyi oluşu artırıcı faktörleri belirlemek ve uygulamaya koymak önemlidir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, 14-18 yaş arasında ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin benlik saygısı düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçlayan betimsel bir araştırmadır. Araştırma, karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli nicel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni öznel iyi oluş düzeyidir. Bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve benlik saygısıdır.

### 2.2. Çalışma Grubu

Çalışmaya yaşları 14-18 arasında olan, lise öğrenimine devam eden ergenler alınmıştır. Örneklem Ankara İlinin Etimesgut İlçesi sınırları içerisinde bulunan 14 ortaöğretim kurumundan küme örnekleme yoluyla seçilmiştir. Bunun için okullar kümelenecek numaralandırılmış, bu okullardan random seçme yöntemiyle 3 okul seçilmiştir. Sonuç olarak araştırma 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinin Etimesgut ilçesinde Anadolu lisesinde öğrenim gören 14-18 yaşları arasındaki 192 kız ve 157 erkek olmak üzere toplam 349 ergen lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada elde edilen verilerin toplanmasında Özen (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu ve Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada elde edilen demografik değişkenlere ilişkin verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

**Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu:** “Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri” isimli araştırmada kullanılmak üzere, Özen (2005) tarafından lise öğrencilerine uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin geçerliğini saptamak amacıyla yapı geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği için çalışmalar yapılmıştır. Faktör analizi için ölçek 9.,10. ve 11. sınıflara devam eden 200 öğrenci üzerinde uygulanarak faktör analizi yapmaya uygun olup olmadığı belirlenmiştir. Faktör analizi sonucunda; ölçeğin orijinalinde yer alan 46 maddeden 9 tanesi ölçekten çıkarılarak madde sayısı 37’ye düşürülmüştür. Ölçeğin faktör yapısı ile Dost’un (2004), üniversite öğrencileri için hazırladığı formun faktör yapısı karşılaştırılmış ve uyum katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu katsayı iki grubun faktör yapılarının büyük ölçüde benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir.

Ölçeğin araştırma örnekleminde yer alan 74 kişilik bir gruba iki hafta ara ile iki kez uygulanması sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 196 kişilik bir gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise .91'dir. Bu sonuçlara göre ölçeğin ergenler için güvenilir bir ölçek olduğu ileri sürülebilir (Özen, 2005).

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu, 37 maddeden oluşmaktadır. Kişinin yaşam doyumunu etkileyen alanlara ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin yanıtlanma sistemi; her ifade için "tamamen uygun", "çoğunlukla uygun", "kısmen uygun", "biraz uygun" ve "hiç uygun değil" şeklindedir. Her bir maddenin puanları "5 ile 1" arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 22'si olumlu 15'i olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 1,3,5,9,12,16,17,20,22,25,28,30,31,33 ve 36. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37'dir. Ölçekten alınabilecek yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan da öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Özen, 2005).

**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:** Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek Füsun Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt boyutu vardır. Bu çalışmada ölçeğin sadece benlik saygısı alt boyutu kullanılmıştır.

Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonunda benlik saygısı kategorisinin geçerliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları, kendilerine ilişkin görüşlerine göre, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .75 olduğu belirtilmiştir.

Testi değerlendirmek için:

1, 2, 4, 6, 7. maddelerde:

Tamamen katılıyorum = 4, Katılıyorum = 3, Katılmıyorum = 2, Hiç katılmıyorum = 1,

3, 5, 8, 9, 10. maddelerde:

Tamamen katılıyorum = 1, Katılıyorum = 2, Katılmıyorum = 3, Hiç katılmıyorum = 4, olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir.

## 2.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 17 kullanılmıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının ortalama ve standart sapmaları ile benlik saygısı puanlarının ortalama ve standart sapmalarının hesaplanmasında betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluşu ile benlik saygıları arasında bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Öznel iyi oluşun Sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ANOVA, benlik saygısı düzeyinin ergen öznel iyi oluşunu yordama düzeyini belirlenmesi amacıyla Regresyon Analizi yapılmıştır. Öznel iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ile analiz edilmiştir.

## 3. BULGULAR

Bu çalışmanın bağımlı değişkeni öznel iyi oluştur. Çalışmanın bağımsız değişkeni ise benlik saygısıdır. Aşağıda yer alan Tablo 1'de çalışma grubuna uygulanan ölçeklerin betimsel istatistikleri yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri (n=349)

	İstatistik Değerler	
	Ortalama ( $\bar{X}$ )	Standart Sapma (s)
Öznel İyi Oluş Ölçeği	138.70	34.17
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	30.90	6.42

### 3.1. Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı ile İlişisine Yönelik Bulgular

Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.



Tablo 2. Araştırmada Yer Alan Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Pearson Korelasyonları

	İstatistiki Değerler	
	Benlik saygısı	Öznel iyi oluş
Benlik saygısı	1	.814
Öznel iyi oluş	.814	1

\* p&lt;.01

Tablo 2 incelendiğinde, öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin yüksek olduğu görülmektedir.

### 3.2. Ergen Öznel İyi Oluşunun Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla t-testi yapılmıştır. t-testi sonucunda, ergenlerin öznel iyi oluşlarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı [ $t(347) = .345, p > .05$ ] belirlenmiştir.

Tablo 3. Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T- Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kadın	192	138.12	31.55	347	.345	.730
Erkek	157	139.39	37.22			

### 3.3. Ergen Öznel İyi Oluşunun Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergen öznel iyi oluşunun sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA yapılmıştır. ANOVA sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Öznel İyi Oluş Ölçeği Sosyo-ekonomik Düzeye Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı fark
Gruplararası	116456	2	58228.109	69.454	.000	düşük-orta,
gruplarıçi	290077.6	346	838.375			orta-yüksek,
toplam	406533.8	348				düşük-yüksek

Tablo 4 incelendiğinde sosyo-ekonomik düzeyin öznel iyi oluş düzeyinde farklılaşmaya neden olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeği puanlarının sosyoekonomik düzeye göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için yapılan ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi sonuçlarına göre; düşük sosyo-ekonomik düzey ile orta sosyo-ekonomik düzey arasında orta sosyo-ekonomik düzey lehine, düşük sosyo-ekonomik düzey ve yüksek sosyo-ekonomik düzey arasında yüksek sosyo-ekonomik düzey lehine, orta sosyo-ekonomik düzey ve yüksek sosyo-ekonomik düzey arasında ise yüksek sosyo-ekonomik düzey lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ( $p < 0,01$ ).

### 3.4. Benlik Saygısının Ergen Öznel İyi Oluşunu Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular

Benlik saygısının ergen öznel iyi oluşunu yordama düzeyi Basit Regresyon Analizi yöntemi ile incelenmiştir. Regresyon analizinin sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	Beta	t	p
Sabit	4.795	5.338	-	.916	361
Benlik saygısı	4.333	0.166	0.814	26.110	.000

Bağımlı Değişken: Öznel İyi Oluş  
R= .814 R<sup>2</sup>=.66 F= 681.724 p=.000

Tablo 5 incelendiğinde, benlik saygısının ergen öznel iyi oluşunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. ( $R = .814, R^2 = .66, F = 681.724, p < .01$ ). Bu sonuçlara göre benlik saygısı değişkenler, ergen öznel iyi oluşundaki varyansın %66'ni açıklamaktadır.

## 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın sonuçlarına göre, ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasında yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle ergenlerin benlik saygısı yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir. Bu sonuç öznel iyi oluşu kişilik özellikleri ile açıklayan yaklaşımla uyumluluk

göstermektedir. Kişilik kuramlarının bakış açısıyla bakarsak benlik saygısı mutlu kişilerin sahip olduğu bir özelliktir. Kişilik de öznel iyi oluşu doğrudan etkileyen önemli bir içsel faktördür (Özer, 2009). Literatürde bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Ancak Saygın (2008) üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmasında benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir. Burada örneklemin ve kullanılan öznel iyi oluş ölçeğinin farklı olması önemli bir etken olabilir.

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu da, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin onların cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı bulgusudur. Bu bulgu yurt içinde yapılan çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (Saygın, 2008). Atienza ve diğerleri (2003), Ben- Zur (2003), Riuttala (2006) çalışmalarında erkeklerin iyi oluş düzeylerini daha yüksek bulurken; Köker (1991), Feist ve diğerleri (1995) kızların iyi oluşlarını daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Katja ve diğerleri (2002), Cenkseven (2004), Tong ve Song (2004), Tuzgöl- Dost (2004), Özen (2005), Hofer ve diğerleri (2007), Quinn ve Duckworth (2007) ise cinsiyetler arasında bir fark bulamamışlardır. Ryff (1989)'ın kuramında psikolojik iyi olmanın ölçütleri kendi kendine karar verme ve bağımsızlık, sosyal baskılara karşı durabilme, kişisel standartlarını geliştirme, olumlu benlik geliştirebilme, yeterlik ve hakimiyet duygusuna sahip olma olarak gösterilmiştir. Bu araştırmanın örneklemini 14-18 yaşında ergenlerden oluşmaktadır ve birçok kriz içeren ergenlik döneminde sosyal baskılara karşı durmak, bağımsız olmak ve kişisel standartları geliştirmek açısından her iki cinsiyette benzer zorluklar yaşamaktadır. Bu çalışmada da öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmamasının nedeni Ryff'in bu açıklaması ile bağdaştırılabilir.

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu da sosyo-ekonomik düzeyin öznel iyi oluş düzeyinde farklılaşmaya neden olduğudur. Sonuç olarak sosyo-ekonomik düzeyi orta ve üst olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyi alt olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında sosyo-ekonomik düzeyi orta ve üst olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularına benzer bulguların elde edildiği çalışmalar literatürde yer almaktadır. Dost'un (2004) çalışması da bu çalışmanın sonucuna benzer çalışmalara bir örnek oluşturmaktadır.

Basit regresyon analizi benlik saygısının ergen öznel iyi oluşundaki varyansı anlamlı ve yüksek oranda açıkladığını göstermiştir. Bireyin benlik saygısı arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Literatürde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur. Diener ve Schimmack, (2003); Ciarrochi, Heaven ve Davies, (2007); Chen, Cheung, Bond ve Leung (2006)'un çalışmalarında kendisini pozitif olarak algılayan ve değerlendiren bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, özsaygısı yüksek kişiler düşük kişilere oranla kendilerinden ve yaşamlarından daha hoşnutlardır (Burger, 2006). Nitekim, ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, özsaygısı yüksek kişilerin akran baskısına daha dirençli oldukları (Çiğdemoğlu, 2006), özsaygı düzeyleri düştükçe, depresyon düzeyinin arttığı (Gür, 1996), benlik saygısı düştükçe sorun davranışlar ve duygusal problemlerde artış olduğu (Uyanık, 2000), kendilik değerinde azalmanın psikopatolojiyi artırdığı yönünde bulgular saptanmıştır (Özbay ve ark., 2002).

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları da vardır. En önemli sınırlılığı ise, çalışmanın lise öğrenimi gören ergenler üzerinde gerçekleştirilmesidir. Benzer çalışmaların lise öğrenimi görmeyen ergenler ve farklı görmek açısından yetişkinler üzerinde de gerçekleştirilmesi literatüre katkı sağlayabilir. Bu çalışmanın bulguları örneklemin sınırlılığı gibi nedenlerle tüm ergenlere genellenemez ancak bulgulardan yola çıkarak psikolojik yardım sunan meslek elemanları, anne-babalar ve öğretmenler için öneriler geliştirilebilir. Bu çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak psikolojik yardım sunan meslek elemanları, ergenlerin benlik saygılarının artırılmasına yönelik çalışmalar planlayabilirler. Benlik saygısını geliştirmede etkin rol oynayan anne baba ve öğretmenlere eğitim programları hazırlayabilirler. Böylece ergenlerin öznel iyi oluşlarına önemli düzeyde katkı sağlanabilir. Öznel iyi oluşu yüksek bireyler, yaşamdan daha çok doyum sağlayıp, umutlu oldukları için olumsuz yaşam olayları ve stresle daha iyi başa çıkmaları beklenmektedir.

## KAYNAKLAR

- Adams, J. F. (1995). Ergenliği anlamak. (Çev. B. Onur ve diğ.) İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being. New York: Plenum Press.
- Ben- Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik. (çev. İ. D. Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H. & Leung, J. P. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 24-35.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L. & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality* 41, 1161-1178.
- Çiğdemoğlu, S. (2006). Lise I. sınıf öğrencilerinin akran baskısı, özsaygı ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin okul türlerine göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çuhadaroğlu, F.(1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD, Ankara.
- Deiner, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Deiner, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2).
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59: 229-259.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1).
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money. Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Diener, E, Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Eryılmaz, A. ve Yorulmaz, A. (2006). The way of being happy for adolescents. Paper presented at the Xth Conference of European Association for Research on Adolescence, 2-6 May, Antalya, Turkey.
- Eryılmaz, A. (2009). Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleri ile Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33).
- Gür, A. (1996). Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İnanç, N. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki Başarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuzucu, Y. (2006). Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme eğilimlerine ve öznel iyi oluşlarına etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set-point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8 -13.
- Lyubomirsky S., King L. & Diener E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Myers, D. G. & Deiner, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1),10-19.
- Nalbant, A. (1993). 15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Özbay, M., Örsel, S., Akdemir, A., Cinemre, B. ve Aktaş, A. (2002). Psikiyatri polikliniğine başvuran ergenlerde kendilik algısı ile demografik değişkenlerin etkileşimi: Kontrollü bir çalışma. 3 P Dergisi. 14(1), 23-32.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, G. (2009). Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Quinn, P. D. & Duckworth, A. L. (2007). Happiness and academic achievement: Evidence for reciprocal causality. The Annual Meeting of the American Psychological Society, 24-27 May 2007.
- Riuttala, E. M. L. (2006). Nuorten henkilökohtaisten tavoitteiden profiilit ja subjektiivinen hyvinvointi. Helsingin Yliopisto Psykologian Pro Gradu (Thesis).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology. 57(6), 1069-1081.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Temel, F. Z. ve Aksoy, A. (2001). Ergen ve gelişimi. Ankara: Nobel Yayın.
- Tong, Y. & Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES college students in a Chinese University. College Student Journal, 38, 637-643.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Uyanık, G. (2000). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı ile ruhsal durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yorulmaz, A. ve Eryılmaz, A. (2006). Ergen öznel iyi oluşunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. Ulusal 14. Psikoloji Kongresi, 6-8 Eylül, Ankara, Türkiye.
- Yörükoğlu, A. (2000).Gençlik çağı. Ankara: Özgür Yayınları.
- Yüksekkaya, S. (1995). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.