T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖZ YETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN VE KÖTÜMSERLİKLE BAŞA ÇIKMANIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

NAİLE OSMANOĞLU
19736007

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

İSTANBUL
2023

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖZ YETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN VE KÖTÜMSERLİKLE BAŞA ÇIKMANIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

NAİLE OSMANOĞLU
19736007
ORCID NO: 0000-0003-4367-9984

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

İSTANBUL
2023

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PİSKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖZ YETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN VE KÖTÜMSERLİKLE BAŞ ÇIKMANIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

NAİLE OSMANOĞLU
19736007

Tezin Savunulduğu Tarih: 13.02.2023
Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	**: Prof. Dr. Ali ERYILMAZ**	
Jüri Üyeleri	**: Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS**	
Jüri Üyeleri	**: Dr. Öğr. Üyesi Sena GÜME**	

İSTANBUL
ŞUBAT 2023

ÖZ

ERGENLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖZ YETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN VE KÖTÜMSERLİKLE BAŞ ÇIKMANIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Naile OSMANOĞLU

Şubat, 2023

Bu çalışmanın amacı ergenlerde öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkide umut ve kötümserlikle baş çıkmanın aracı rolünün incelenmesidir. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemiyle yürütülmüştür. Araştırmanın amacına yönelik belirlenen hipotezler, kurulan model ile test edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu kolay ulaşılabilir örnekleme metodu ile seçilmiştir. Çalışma grubunu, 13-17 yaş arasında, 147 kadın (%60,02) ve 97 erkek (%39,8) olmak üzere toplam 244 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmadaki veri toplama araçları, "Kişisel Bilgi Formu", "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik Ölçeği", "Sürekli Umut Ölçeği" ve "Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği"dir. Araştırmada toplanan verilerin analizi SPSS 22.0 ve LISREL 8.51 programları ile yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler; öz yeterlik ve sürekli umut arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler; öz yeterlik ve kötümserlikle başa çıkma arasında anlamlı ilişkiler; sürekli umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler; kötümserlikle başa çıkma ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma kapsamında geliştirilmiş olan ana modelde; öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sürekli umudun ve kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ana modelin doğrulanamadığı görülmüştür. Ana model doğrulanamadığından, araştırma değişkenlerinden oluşan iki alternatif model geliştirilmiş ve test edilmiştir. Analizler sonucu iki alternatif modelin uyumlarının kabul edilebilir sınırlarda olduğu görülmüştür. Alternatif Model 1 ile, öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolü incelenmiştir. Öz yeterliğin kötümserlikle başa çıkma üzerinden öznel iyi oluşa dolaylı etkisinin anlamlı çıkması ile kötümserlikle başa çıkmanın bu ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Alternatif Model 2 ile öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sürekli umudun aracılık rolü incelenmiştir. Öz yeterliğin sürekli umut üzerinden öznel iyi oluşa dolaylı etkisinin anlamlı çıkması ile sürekli umudun bu ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Araştırma sonuçları literatür kapsamında tartışılmış ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Öznel İyi Oluş, Öz Yeterlik, Sürekli Umut, Kötümserlikle Başa Çıkma

ABSTRACT

MEDIATING ROLE OF HOPE AND COPING WITH PESSIMISIM IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WELL BEING AND SELF EFFICACY IN ADOLESCENT
Naile OSMANOGLU
February, 2023

The aim of this study is to examine the mediating role of coping with pessimism and hope in the relationship between subjective well-being and self-efficacy in adolescents. The study was carried out with the relational survey method, one of the quantitative research methods. The hypotheses determined for the purpose of the research were tested with the established model. The study group of the research was selected by the easily accessible sampling method. The sample group consists of a total of 244 participants, 147 women (60.02%) and 97 men (39.8%) between the ages of 13-17. Data collection tools in the research are "Personal Information Form", "Adolescent Subjective Well-Being Scale", "Conscious Awareness Based Self-Efficacy Scale", "Continuous Hope Scale" and "Coping with Events Activating Pessimism". The analysis of the data collected in the research was made with SPSS 22.0 and LISREL 8.51 programs. According to the findings, positive significant relationships between self-efficacy and subjective well-being; positive and significant relationships between self-efficacy and hope; significant relationships between self-efficacy and coping with pessimism; positive and significant relationships between hope and subjective well-being; A positive and significant relationship was found between coping with pessimism and subjective well-being. In the main model developed within the scope of the research; The mediating role of constant hope and coping with pessimism in the relationship between self-efficacy and subjective well-being was examined. As a result of the analysis, it was seen that the main model could not be confirmed. Since the main model could not be confirmed, two alternative models consisting of research variables were developed and tested. As a result of the analysis, it was seen that the fit of the two alternative models was within acceptable limits. With Alternative Model 1, the mediating role of coping with pessimism in the relationship between self-efficacy and subjective well-being was examined. It was concluded that the indirect effect of self-efficacy on subjective well-being through coping with pessimism was significant and coping with pessimism mediated this relationship. With Alternative Model 2, the mediating role of hope in the relationship between self-efficacy and subjective well-being was examined. It was concluded that the indirect effect of self-efficacy on subjective well-being through continuous hope was significant, and that continuous hope mediated this relationship. The results of the research were discussed within the scope of the literature and suggestions were presented to the researchers.

Key Words: Subjective Well-Being, Self Efficacy, Coping, Hope, Adolescent

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerini ve emeklerini benimle paylaşan, tez danışmanım olmayı kabul ederek beni çok mutlu eden, tez öğrencisi olmaktan gurur duyduğum kıymetli hocam Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans ders dönemim boyunca derslerde eşsiz bilgi ve deneyimlerini aktaran hocalarım Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e, Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin'e ve Doç Dr. Gonca Zeren'e çok teşekkür ederim.

Lisans eğitim hayatım boyunca derslerimde ve şimdi de çalışma hayatında her zaman bilgisi, desteği ve özverisiyle beni kendisine hayran bırakan, yanında çalıştığım için çok şanslı hissettiğim sayın dekanım Prof. Dr. Aytaç Göğüş'e çok teşekkür ederim. Psikolojik danışman olma yolunda bana ışık olduğu için değerli hocam Dr. Engin Büyüköksüz'e çok teşekkür ederim.

Tez yazma sürecindeki katkılarından ve desteklerinden dolayı değerli arkadaşlarım ve meslektaşlarım Kemal Feyzi Ergin ve İsmail Kılıçaslan'a teşekkür ederim. Kıymetli çalışma arkadaşlarım İrem Feride Manici, Bilge Doğan ve Şennur Eçmen'e bu süreçteki sonsuz destekleri ve anlayışları için çok teşekkür ederim. Beni hiçbir koşulda yalnız bırakmayan canım arkadaşım Elif Yelda Akbulut'a çok teşekkür ederim.

Bugün olduğum insana ulaşabilmemde en büyük rol sahibi olan aileme, annem Türkan Osmanoğlu, babam Güngör Osmanoğlu'na, en değerlim olan biricik kardeşim Nergiz Osmanoğlu'na en içten sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak tezimi yazarken kötü bir hastalıkla aramızdan ayrılıp bizi kimsesiz bırakan güzel anneanneme çok teşekkür ederim. Seni çok seviyorum.

İstanbul; Şubat, 2023 Naile Osmanoğlu

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xi**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xiii**
KISALTMALAR ..... **xiv**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 3
1.2. Araştırmanın Önemi 5
1.3. Araştırmanın Varsayımları 6
1.4. Araştırmanın Sınırlıkları 6
1.5. Tanımlar 7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE **8**
2.1. Öznel İyi Oluş 8
2.1.1. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar 8
2.1.1.1. Uyum Kuramı 9
2.1.1.2. Sabit Nokta Kuramı 9
2.1.1.3. Erek Kuramı 10
2.1.1.4. Etkinlik Kuramları 11
2.1.1.5. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları 11
2.1.2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Ulusal Çalışmalar 12
2.1.3. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar 14
2.2. Öz Yeterlik 15
2.2.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik 16

2.2.2. Öz Yeterlik İnancının Süreçleri 17
2.2.2.1. Bilişsel Süreç 17
2.2.2.2. Güdüsel/Motivasyonel Süreç 17
2.2.2.3. Duyuşsal Süreç 18
2.2.2.4. Seçim Süreçleri 19
2.2.3. Öz Yeterlik İnancının Kaynakları 19
2.2.3.1. Etkin Deneyimler 19
2.2.3.2. Dolaylı Deneyimler 20
2.2.3.3. Sözel İkna 20
2.2.3.4. Fizyolojik-Duygusal Durum 21
2.2.4. Öz Yeterlik ile İlgili Yapılan Ulusal Çalışmalar 21
2.2.5. Öz Yeterlik ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar 24
2.3. Kötümserlik 25
2.3.1. Kötümserliği Açıklayan Kuramlar 26
2.3.1.1. Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı 26
2.3.1.2. Yükleme (Atıf) Kuramı 27
2.3.1.3. Biyopsikososyal Model 28
2.3.2. Kötümserlikle Başa Çıkma 29
2.3.3. Kötümserlikle İlgili Yapılan Çalışmalar 32
2.4. Umut 35
2.4.1. Snyder'in Umut Teorisi 35
2.4.2. Umut ile İlgili Yapılan Çalışmalar 37
3. YÖNTEM 39
3.1. Araştırma Modeli 39
3.2. Çalışma Grubu 39
3.3. Veri Toplama Araçları 40

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 41
3.3.2. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği 41
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)41
3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği 42
3.3.5. Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği 43
3.4. Verilerin Toplanması 43
3.5. Verilerin Analizi 44
4. BULGULAR 46
4.1. Ölçme Modeli Sonuçları 50
4.1.1. Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri 50
4.1.2. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri 52
4.2. Yapısal Model Sonuçları 55
4.2.1. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri 55
4.2.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri 56
4.3. Alternatif Modellerin Gösterimi 59
4.4. Alternatif Model 1'in Sonuçları 60
4.4.1. Alternatif Model 1'in Ölçme Modeli Uyum İyiliği Sonuçları 61
4.4.2. Alternatif Model 1'e Ait Ölçme Modeli Parametre Değerleri 62
4.4.3. Alternatif Model 1'e Ait Yapısal Modelin Test Edilmesi 65
4.4.3.1. Alternatif Model 1'in Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri 65
4.4.3.2. Alternatif Model 1'in Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri 66
4.4.3.3. Alternatif Model 1'in Yapısal Model Sonuçları 66
4.5. Alternatif Model 2'nin Sonuçları 67
4.5.1. Alternatif Model 2'nin Ölçme Modeli Uyum İyiliği Sonuçları 67
4.5.2. Alternatif Model 2'ye Ait Ölçme Modeli Parametre Değerleri 68

4.5.3. Alternatif Model 2'nin Ölçme Modelinde Bulunan Örtük Değişkenleri Arasındaki İlişkiler 70
4.5.4. Alternatif Model 2'ye Ait Yapısal Modelin Test Edilmesi 70
4.5.4.1. Alternatif Model 2'nin Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri 70
4.5.4.2. Alternatif Model 2'nin Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri 71
4.5.4.3. Alternatif Model 2'nin Yapısal Model Sonuçları 72
4.6. Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesi 72
5. TARTIŞMA VE YORUM 74
5.1. Ana Modele ve Alternatif Modellere İlişkin Yorum 74
5.2. Ana Modelin Bulgularına İlişkin Yorum 74
5.3. Alternatif Model 1'in Bulgularına İlişkin Tartışma 75
5.3.1. Öz Yeterliğin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 75
5.3.2. Öz Yeterliğin Kötümserlikle Başa Çıkmayı Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 77
5.3.3. Kötümserlikle Başa Çıkmanın Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 78
5.3.4. Öz Yeterlik ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Kötümserlikle Başa Çıkmanın Aracılık Etmesine İlişkin Tartışma ve Yorum 79
5.4. Alternatif Model 2'nin Bulgularına İlişkin Tartışma 80
5.4.1. Öz Yeterliğin Sürekli Umudu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 80
5.4.2. Sürekli Umudun Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 81
5.4.3. Öz Yeterlik ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Sürekli Umudun Aracılık Etmesine İlişkin Tartışma ve Yorum 81
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 84
6.1. Sonuçlar 84
6.2. Öneriler 84

KAYNAKÇA 86
EKLER..... 105

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Frekans ve Yüzdelik Değerleri 40

Tablo 2: Betimsel İstatistik 46

Tablo 3: Ergen Öznel İyi Oluşu Sürekli Umut ve Kötümserliği Aktive Eden Olaylar-Durumlarla Başa Çıkma ile Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 48

Tablo 4: Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri 50

Tablo 5: Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri 51

Tablo 6: Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T-Değerleri 52

Tablo 7: Ölçme Modelinde Bulunan Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler 54

Tablo 8: Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri 55

Tablo 9: Yapısal Modeldeki Örtük Değişkenler Arası İlişkiler 58

Tablo 10: Alternatif Model 1'in Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri 61

Tablo 11: Alternatif Model1'in Revize Edilmiş Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri 61

Tablo 12: Alternatif Model 1'e Ait Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve t-Değerleri 62

Tablo 13:Alternatif Model 1'in Ölçme Modelinde Bulunan Örtük Değişkenleri Arasındaki İlişkiler 64

Tablo 14: Alternatif Model 1'in Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri 65

Tablo 15: Alternatif Model 2'ye Ait Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri 67

Tablo 16:Alternatif Model 2'ye Ait Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve t-Değerleri 68

Tablo 17: Alternatif Model 2'nin Ölçme Modelinde Bulunan Örtük Değişkenleri Arasındaki İlişkiler..... 70

Tablo 18:Alternatif Model 2'nin Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri 70

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Araştırma Modeli 4
Şekil 2: Yükleme Teorisi Gösterimi 28
Şekil 3: Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri 56
Şekil 4: Yapısal Modele İlişkin t Değeri Sonuçları 57
Şekil 5: Alternatif Model 1'in Gösterimi 59
Şekil 6: Alternatif Model 2'nin Gösterimi 59
Şekil 7:Alternatif Model 1'in Yapısal Model Çözümlemesi 66
Şekil 8: Alternatif Model 2'nin Yapısal Model Çözümlemesi 71

KISALTMALAR

Diğ. : Diğerleri
SPSS : Statistical Package for the Social Sciences
DUYD **:** Duygu Düzenleme
DUYDG **:** Duygusal Denge
SOSB **:** Sosyal Beceriler
SIKT **:** Sıkıntı Tahammülü
SORAL **:** Sorumluluk Alma
KISET **:** Kişilerarası Etkinlik
AILE **:** Aile ile İlişkilerden Doyum
OLDUY **:** Olumlıu Duygular
YASDOY **:** Yaşam Doyumu
ONEML **:** Önemli Diğerleri ile İlişkiden Doyum
Öziyi **:** Ergen Öznel İyi Oluşu
ALTY **:** Alternatif Yollar Düşüncesi
EYLD **:** Eyleyici Düşünce
Umut **:** Sürekli Umut
OZKNT **:** Öz-Kontrol
MANB **:** Maneviyatla Başa Çıkma
PROC **:** Problem Çözme
IYID **:** İyimser Düşünme
SOSD **:** Sosyal Destek
OZDE **:** Öz-Değeri Korumak
MESK **:** Mesafe Koymak

1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi kişilerin yetişkinlik basamağına adım attığı ve pek çok değişime uğradığı bir gelişim basamağıdır. Bu dönemde ergenler psikolojik, fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan köklü ve büyük değişimler yaşarlar. Fiziksel değişimlerle başlayan bu dönemde, başlangıçta hızlı değişimler gözlenirken zamana yayılan süreçte bu değişimlerin hızı yavaşlar. Ergenlik döneminde yaşanan bu değişimler, bireyin psikolojik sağlığını etkilediği gibi ve kişilerarası ilişkilerini de etkilemektedir (Wilkinson ve Kraljevic, 2004). Ergenlik dönemini sağlıklı yaşamanın yetişkinlik hayatı için iyi bir gösterge olduğu bilinmektedir.

Ergenlik döneminde problem yaşayan kişilerin yetişkinlik çağında da bu problemleri devam ettirdikleri görülmektedir. Literatür incelendiğinde, ergenlik döneminde yaşanan aile içi çatışmalar sonucunda birey öfke problemleri geliştirip, bu öfke problemlerini yetişkinlik çağında süredürebilmektedir (Saladino ve diğ., 2020). Aile içerisinde olduğu gibi ergen birey romantik yakın ilişkilerinde veya akranlarıyla geliştirdiği sosyal ilişkilerde problem yaşayabilmektedir (Furman ve Rose, 2015). Bu problemleri yaşayan ergenlerin yaşam doyumlarının, pozitif duygulanımlarının olumsuz etkilendiği görülmektedir (Lyons ve diğ., 2013). Buna göre ergenin yaşadığı problemler mutluluk düzeyini düşürmektedir (Lambert ve diğ., 2014).

Duygusal ve psikolojik pekçok değişimin yaşandığı bu dönemde ergenlerin ruh sağlığını değerlendiren çalışmaların yürütülmesine ihtiyaç vardır. Bu bağlamda, ergenlerin ruh sağlıklarını değerlendiren göstergeler temelde pozitif ve patolojik göstergeler olarak ikiye ayrılmaktadır (Johnston ve Murray, 2003). Literatür incelendiğinde ergenlerin ruh sağlıklarını değerlendirmede patolojik göstergelerin ele alındığı pekçok çalışma olduğu görülmektedir (Jackson ve diğ., 2021; Arslan, 2021; Moore ve diğ., 2018).

Psikoloji biliminde mutluluk kavramı, ulusal ve uluslararası birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalara göre mutluluk kavramının tarihçesi oldukça eskiye dayanır (Diener, 1984). Birey nasıl mutlu olur sorusunun cevabı yüzyıllardır felsefe ve din bağlamında yanıtlanmaya çalışılmaktadır (Diener, 1994). Buna karşın mutluluk

kavramı psikoloji biliminde oldukça yeni ele alınmaya başlanmıştır (Wilson, 1967). Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş ve mutluluk kavramlarının birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir (Diener, 1994). Öznel iyi oluş, yaşamdan yüksek doyum alarak, pozitif duyguların yüksek düzeyde yaşanması ve negatif duyguların oldukça az yaşanması olarak tanımlanır (Diener, 1984; Myers ve Diener 1995). Bu tanıma göre öznel iyi oluş; kişinin yaşamını değerlendirmesi ve olaylara verdiği duygusal tepkilerin bir sonucu olarak değerlendirilir (Doğan, 2013). Buna göre ergenlerin yaşadıkları iniş çıkışlı bu dönemde, ruh sağlıklarını değerlendirmek için öznel iyi oluş önemli bir göstergedir. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin stres verici unsurlarla daha iyi başa çıktıkları, akademik açıdan daha başarılı oldukları, depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklarla daha iyi başa çıktıkları bilinmektedir (Cattelino ve diğ., 2021; Suldo ve diğ., 2011). Buradan yola çıkarak öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin kötümserlikle de daha iyi başa çıkabilecekleri düşünülmektedir.

Literatürde öznel iyi oluşun mutlulukla eşdeğer kavramlar olarak kullanıldığı göz önüne alındığında ergenler için öznel iyi oluşu neyin yordadığını ve ilişkili olduğu kavramları anlamak önemlidir. Literatür incelendiğinde öznel iyi oluşu açıklamada öz yeterliğin anlamlı bir değişken olduğu görülmüştür (Özbay ve diğ., 2012; Telef ve Ergün, 2013).

Öz yeterlik, kişinin henüz karşılaşmadığı, gelecekte başına gelebilecek olayları kontrolü altında tutabileceğine ve yöneteceğine, planladığı amaçlarına ulaşmak için kendi yeteneklerine ve potansiyeline duyduğu güven ve inanç olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977). Bireylerin öz yeterlik düzeyleri yükseldikçe, yaşadıkları zorlukları tehdit olarak algılamak yerine gelişimleri ve uzmanlık kazanmaları için bir fırsat olarak değerlendirme eğilimindelerdir (Benight ve Bandura, 2004). Öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde lise öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin öz yeterlik düzeylerini pozitif ve anlamlı yönde yordadığı görülmüşür (Beyhan ve Boz, 2020). Buna göre adı geçen kavramların pozitif psikolojide özellikle ergen grubu için önemli ve araştırmaya değer olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Öz yeterlik inancının duyuşsal süreçleri incelendiğinde, öz yeterlik düzeyi yüksek olan kişilerin zorlayıcı durumlar karşısında başlarına gelen olayları daha iyi yönetebilecklerine inandıkları ve daha az stres yaşadıkları görülmektedir (Bandura, 1993). Buna göre öz yeterlik düzeyi yüksek olan kişilerin geleceğe daha umutla

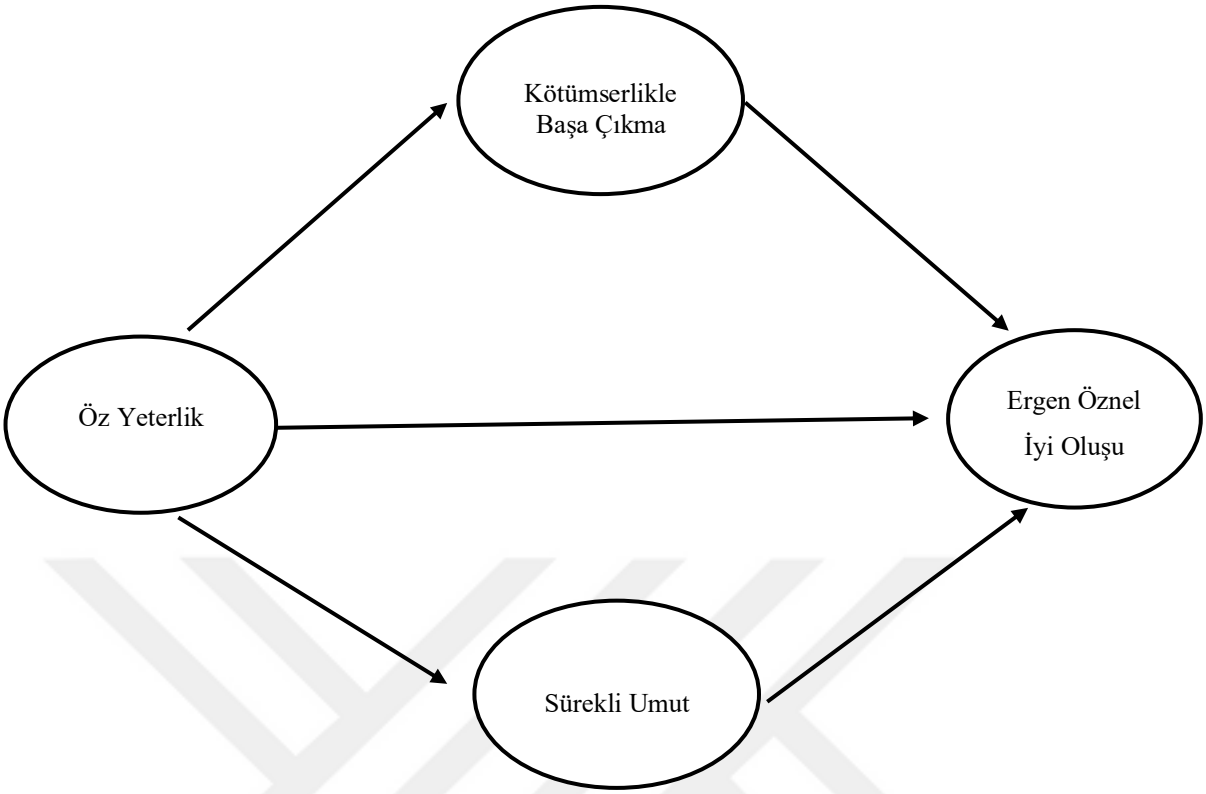
baktığını ve stresle daha kolay başa çıktığı düşünüldüğünden öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Lazarus ve Folkman (1984)'ın stresle başa çıkma kuramına göre kişiler stres yaratan bir olayla karşı karşıya kaldıklarında üç aşamalı bir değerlendirme gerçekleştirmektedir. Buna göre birincil değerlendirmelerinde ne yapabileceklerine karar vermekte yani öz yeterliklerini sorgulamaktadırlar. İkincil değerlendirmelerinde ise stres yaratan olayla ne şekilde başa çıkacaklarını değerlendirmektedirler. Son aşamada ise tüm bu süreçlerin sonunda öznel iyi oluş düzeyleri etkilenerek belirlenmiş olmaktadır. Bu kurama göre, öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolünün incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde ergen öznel iyi oluşu ile öz yeterlik arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalara rastlansa da bu iki kavramın ilişki düzeyi arasında başka hangi kavramların aracılık ettiğini açıklayan çalışmalar oldukça azdır. Bu çalışmada birbiriyle ilişkisi bulunan bu kavramlardan öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkide diğer pozitif kavramlar olan umut ve kötümserlikle başa çıkmanın aracılık etkisi incelenecektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, ergenlerin öz yeterlik ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye sürekli umut ve kötümserlikle baş etme düzeylerinin aracılık edip etmediğini incelemektir. Araştırmanın amacı kapsamında kurulan model Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1: Araştırma Modeli

Araştırma modelini test edebilmek için kurulan, araştırma hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

Ana hipotez:

1. Ergenlerde öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkide sürekli umut ve kötümserlike başa çıkmanın aracı rolü vardır.

Alt hipotezler:

1.1. Öz yeterlik, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

1.2. Öz yeterlik, kötümserlikle başa çıkmayı anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

1.3. Öz yeterlik, sürekli umudu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

1.4. Kötümserlikle başa çıkma, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

1.5. Sürekli umut, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluk çağından yetişkinlik çağına geçiş sürecindeki önemli bir dönemdir. Erikson'a göre bireylerin bu dönemde yerine getirmeleri gereken en önemli ödev kimlik kazanmadır (Erikson, 1950; Erikson, 1968). Bununla birlikte, ergenlik dönemi bilişsel gelişimin de hızla gerçekleştiği bir dönemdir (Sanders, 2013). Ergen birey bu dönemde politika, insan hakları, çevrecilik gibi daha soyut alanlarla ilgilenmeye başlar (Adelson ve O'neil, 1966). Bu kapsamda sosyal ilişkilerde de önemli değişiklikler görülerek kişinin hayatında ailesinin ve ebeveynlerinin önemli yerini arkadaşları almaya başlar. Bu dönemin önemli ödevlerinden bir diğeri de ebeveynleriyle sağlıklı ilişkilerini koruyarak onlardan bilişsel olarak ayrılmasıdır (Erikson, 1968). Tüm bu süreci sağlıklı olarak atlatmak sağlıklı bir yetişkinlik hayatı yaşayabilmenin ilk adımı olarak değerlendirilebilir (Sawyer ve diğ., 2012). Bireyin ergenlik dönemini başarılı bir şekilde atlatabilmesi için psikolojik olarak sağlıklı olması önemlidir. Buna göre mutluluk yani öznel iyi oluşun bireyin psikolojik sağlığı açısından önemli ve incelenmeye değer bir kavram olduğu düşünülmektedir. Literatürde öznel iyi oluş ve mutluluğun eş değer kavramlar olarak ele alındığı görülmüştür (Diener, 2009). Öznel iyi oluşun yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygular olmak üzere üç alt boyutu bulunur (Diener, 1984).

Öznel iyi oluşla ilişkili kavramlar incelendiğinde öz yeterlik kavramının öne çıktığı görülmektedir (Strobel ve diğ., 2011). Öz yeterlik, temelde, kişinin yapabileceğine ya da başarabileceğine dair potansiyeline olan inancı anlamına gelir (Bandura, 1977). Tüm bu bilgiler ışığında ergenlik dönemindeki gelişim görevlerinin ve yaşanan değişimlerin bireyin öznel iyi oluşları ve öz yeterliklerini etkilediği ve bu etkinin incelenmesinin ve anlaşılmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına, özyeterlik inancının sürekli umut ve kötümserlikle başa çıkma üzerinde önemli rol oynayabileceğini ve bu değişkenlerin de öznel iyi oluş düzeyini etkileyebileceği konusunda önemli bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre sürekli umudun ve kötümserlikle başa çıkmanın öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğunu doğrulamıştır. Buna göre, ergenlerle yürütülen çalışmalarda sürekli umut, başa çıkma ve öz yeterlik kavramlarıyla çalışmanın önemini hatırlattığı düşünüldüğünden bu çalışma önemlidir.

Literatür incelendiğinde ergenlik döneminde bireylerin adaptasyon problemlerine, davranış bozukluklarına ve rahatsızlıklarına odaklanan pekçok çalışma olduğuna rastlanmıştır (Akün, 2017; Alp ve diğ., 2017; Şimşek ve Cenkseven-Önder, 2011). Bununla birlikte, özellikle ulusal literatürde pozitif kavramlar kullanılarak ergen örneklem grubu ile yürütülen çalışmaların sayısının limitli olduğu görülmüştür. Bu araştırmada öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye sürekli umut ve kötümserlikle başa çıkmanın aracılık edip etmediği incelenmiştir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı için araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın üç varsayımı bulunmaktadır:

Bunlardan ilki, araştırmanın çalışma grubunu oluşturan gönüllü katılımcıların Kişisel Bilgi Formu, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği'nde yer alan tüm maddeleri samimi, saydam ve gönüllü olarak eksiksiz biçimde yanıtlar verdikleri varsayımıdır.

İkinci olarak çalışmada kullanılan ölçeklerin, ölçmek istenen değişkenleri güvenilir ve geçerli biçimde ölçebileceğine yönelik varsayımdır.

Son olarak, araştırmanın çalışma grubunun evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlıkları

Bu araştırmadaki sınırlılıklar:

1. Araştırmada ilişkileri incelenen değişkenlerle ilgili elde edilen bulgular, araştırmada veri toplamak için kullanılan, Kişisel Bilgi Formu, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği'ne verilen yanıtlarla sınırlıdır.

2. Araştırma, 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul Anadolu yakasında lise öğrenimine devam eden 244 lise öğrencisinin gönüllü katılımıyla toplanan verilerle sınırlıdır.

3. Araştırma kapsamında veri toplanan okullar, İstanbul ili Anadolu yakasında yer alan devlet liselerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde araştırmada yer alan önemli kavramların tanımları sunulmuştur.

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş, bilişsel olarak yaşam doyumu, duygusal açıdan ise pozitif ve negatif duygulanım alt boyutlarını içeren bir kavramdır. Buna göre bireyin yaşantısını değerlendirerek bilişsel ve duygusal alanlarda yaptığı subjektif değerlendirmelerin sonucu öznel iyi oluş olarak tanımlanır (Diener, 1984; Andrews ve Whitney, 1976; Myers ve Diener, 1995).

Bilinçli-Farkındalık: Bilinçli-farkındalık, kişinin kabullenerek, yargılamadan ve bilinçli olarak dikkatini yaşadığı ana odaklaması ve anda kalabilmesidir (Kabat-Zinn, 1994; Kabat-Zinn, 2003).

Öz Yeterlik: Öz yeterlik, kişinin henüz karşılaşmadığı, gelecekte başına gelebilecek olayları kontrolü altında tutabileceğine ve yöneteceğine, planladığı amaçlarına ulaşmak için kendi yeteneklerine ve potansiyeline duyduğu güven ve inanç olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977).

Kötümserlik: Kişilerin gelecekte olumsuz yaşantılar deneyimleyeceklerine ilişkin beklentilerinin olması biçiminde tanımlanır (Sheier ve Carver, 2001).

Umut: Umut, kişinin hedefine ulaşabileceğine yönelik beklenti içinde olması ile hedefe ulaştıracak yolları planlama arasındaki başarı hissine dayanan pozitif bir motivasyonel durumdur (Snyder, Irving ve Anderson, 1991).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öznel İyi Oluş

Kavram olarak mutluluk antik çağlardan beri filozofların üzerine düşündükleri ve insan doğasının temelinde yer alan en önemli motivasyonlardan biri olarak ele alınmıştır. Bununla birlikte bilim insanları uzun süre boyunca insan doğasının pozitif yönünü araştırmaktansa negatif yönlerine eğilmiş ve mutsuzluğun nedenleri araştırılmıştır. Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte bu durum değişerek insanı pozitif yönleriyle değerlendiren, mutluluk ya da diğer bir deyişle öznel iyi oluşu temele alan çalışmalar ivmelenerek artmıştır (Diener, 1983). Öznel iyi oluş, kişilerin olumlu duyguları daha fazla, olumsuz duyguların daha az deneyimlemesi ve yaşamdan doyum almaları olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995).

Öznel iyi oluş, bir kişinin yaşamını değerlendirerek bu değerlendirmesi hakkında yargıda bulunması anlamına gelir. Tanımından da hareketle, öznel iyi oluş tek boyutlu bir kavram değildir. Öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygular ile yaşam duyumu olmak üzere üç önemli öğesi bulunmaktadır (Andrews ve Whitney, 1976; Diener, 1984). Gurur, neşe, heyecan, güven, ilgi ve umut gibi pozitif duygular öznel iyi oluşun olumlu duygular boyutunda ele alınırken; üzüntü, öfke, suçluluk ve nefret gibi negatif duygular ise olumsuz duygular boyutunda ele alınır. Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Myers ve Diener, 1995).

2.1.1. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Öznel iyi oluşu açıklayan pek çok kuram bulunmaktadır. Uyum Kuramı, Akış Kuramı, Sabit Nokta Kuramı, Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları, Erek Kuramı ve Etkinlik Kuramı öznel iyi oluşu açıklamada kullanılan kuramlardandır. Aşağıdaki başlıklarda kuramların detaylı açıklamaları ele alınacaktır.

2.1.1.1. Uyum Kuramı

Demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi vb.) öznel iyi oluş kavramı üzerinde çok az düzeyde etkiye sahip olduğu için, araştırmacılar, kişilerin değişen koşullara uyum sağlama durumlarını incelemeye yönelmiştir (Eryılmaz, 2009).

Uyum kuramı, insanların öznel iyi oluş düzeylerinin çevrelerinde meydana gelen olaylara veya durumlara göre gelişen uyum düzeylerinden etkilendiğini söyler (Tuzgöl-Dost, 2004). Olaylar ilk meydana geldiklerinde iyi ya da kötü olmalarına bağlı olarak kişilerde mutluluk ya da mutsuzluk tepkilerine neden olabilir. Olumlu ya da olumsuz olan bu olaylar ve sonuçları zamanla kişiler üzerindeki etki uyandırma gücünü kaybeder. Kişi olumlu koşullara uyum sağladığından olayı ilk yaşadığı zamanki kadar şiddetli biçimde mutluluk yaşamaz. Aynı durum olumsuz olaylar ve uyandırdığı mutsuzluk için de geçerlidir (Diener, 1984). Günlük hayatta meydana gelen önemli yaşam olaylarının bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde önemli ve sürekli değişikliklere sebep olacağı düşünülse de literatür incelendiğinde durumun tam tersi sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Buna göre evlenmek, boşanmak, piyangoyu kazanmak ya da finansal açıdan iflas etmek, hedeflenen son model arabayı almak ya da kazada arabaya zarar vermek öznel iyi oluş düzeyini en fazla birkaç ay etkilemektedir (Brickman & Campbell, 1971; Frederick & Loewenstein, 1999; Headey & Wearing, 1989, 1992; Lykken & Tellegen, 1996). Bireylerin günlük hayatlarında deneyimledikleri değişikliklerle birlikte bu değişikliklere uyum sağlama düzeyleri de hızla artmaktadır. Kişiler olaylara uyum sağlayarak hayatlarına devam etmekte ve eski öznel iyi oluş düzeylerine ulaşmaktadır (Lucas, 2007; Luhmann ve diğ., 2012). Buna göre bireylerin yaşadıkları olayların öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde geçici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

2.1.1.2. Sabit Nokta Kuramı

Lykken ve Tellegen' e (1996) göre bireyin öznel iyi oluşunu değerlendirmede durumsal koşullar değişken ve geçici bir rol oynar ve bu durumun yerine daha kalıcı bir etkiden bahsetmek gerekmektedir. Kişiler arası farklılıkların öznel iyi oluş düzeyini nasıl etkilediğini ortaya koymak için değişken durumsal faktörlerden ziyade, nispeten kalıcı kişilik özellikleri ya da genetik yatkınlıklar bakımından incelemek gerekir. Bu noktada karşımıza sabit nokta kuramı çıkmaktadır. Sabit nokta kuramı'na göre bireyin belli bir öznel iyi oluş düzeyi bulunur ve kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri uzun süreli

incelendiğinde bir kararlılık gösterir (Emmons ve McCullough, 2003). Bireylerin iyi olma halleri üzerinde genetik yapılarının önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Yapılan bazı çalışmalarda genetiğin, öznel iyi oluşun %40-50'lik boyutunu oluşturdurduğunu, bazı çalışmalarda ise oranın %80'e yükseldiği görülmektedir (Lykken ve Tellegen, 1996). Bireylerin yaşadıkları çeşitli yaşam olaylarıyla öznel iyi oluş düzeyleri değişime uğrasa da genetik açıdan bireyin sahip olduğu öznel iyi oluş düzeyi üzerinde çok az değişim görülür (Emmons ve McCullough, 2003). Buna göre bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri zaman içinde yaşadıkları olaylarla değişiyor gibi görünse de aslında genetik açıdan belirlenmiş olan sabit noktalarına geri dönmektedir.

Uyum kuramı ve sabit nokta kuramının yaklaşımları değerlendirildiğinde benzerlikler olduğu görülse de temelde odaklandıkları noktalar farklılık gösterir. Uyum kuramında geçmiş yaşantılar, umut ve beklentiler öznel iyi oluşu şekillendirmektedir. Sabit nokta kuramının odaklandığı temel faktör ise kişinin genetik yatkınlığıdır (Emmons ve McCullough, 2003).

2.1.1.3. Erek Kuramı

Erek kuramın temelleri, Wilson (1960) tarafından amaç ve ihtiyaçlar biçiminde iki alt boyutu olacak biçimde atılmıştır. Amaç kuramı olarak da adlandırılan bu kurama göre, kişilerin iyi olma düzeyleri amaç ve gereksinimlerini yerine getirmelerine bağlıdır (Wilson, 1960; Diener, 1984; Tuzgöl-Dost, 2004). Kültürden kültüre değişmekle birlikte genel olarak, kişiler amaçlarına ulaştıklarında pozitif, ulaşamadıklarında ise negatif duygular yaşamaktadırlar (Diener ve Diener, 2000; Hefferon ve Boniwell, 2014). Kurama göre ihtiyaçlar ve amaçlar birbirinden ayrı ele alınmamalıdır. Buna göre literatür incelendiğinde, mutluluğu ortaya çıkaran iki faktör bireylerin doğuştan sahip oldukları ihtiyaçları ve yerine getirmek istedikleri amaçlarıdır (Eryılmaz, 2012). Maslow (1957), kişilerin belirli düzeylerdeki ihtiyaçlarının karşılanması durumunda mutlu olabileceklerini savunmaktadır. Bununla birlikte kişiler, belirledikleri amaçlar kendi benlikleri ile uyumlu ise; bu amaçların peşinden giderek onları gerçekleştirmeye yönelik eylemde bulunurlar ve belirledikleri amaçlara ulaştıklarında mutlu olurlar (Sheldon ve Elliot, 1999). Kişilerin amaçlarının gerçekçi, ulaşılabilir ve net olmasının, kişisel gelişim ve öznel iyi oluş düzeyi açısından olumlu etkiler yarattığı görülmüştür (Palys ve Little, 1983). Bununla birlikte eğer kişinin amaçları net ya da gerçeğe uygun

değilse bu amaçlara ulaşmanın yaratacağı mutluluk durumunun kısa süreli olacağı savunulmaktadır (Diener, 1984).

2.1.1.4. Etkinlik Kuramları

Erek kuramı, öznel iyi oluşun kaynağını kişinin belirlediği amaçlara ulaştığında elde ettiği sonuç olarak belirlerken; etkinlik kuramlarına göre mutluluk kişinin belirlediği amaçlar doğrultusunda yaptığı etkinliklerle elde edilir (Diener ve diğ., 2002). Etkinlik kuramına göre mutluluk, belirlenen amaç ve hedeflere odaklanıldığında doğal olarak ortaya çıkan bir yan üründür (Diener, 1984). Buna göre, kişilerin öznel iyi oluşları üzerinde elde edilen sonuçtan çok süreç içinde gerçekleştirilen faaliyetler ve davranışlar daha önemlidir (Çelik, 2008). Örneğin, kişinin dağa tırmanırken sahip olduğu mutluluk düzeyinin, zirveye ulaştığındaki mutluluk düzeyinden fazla olacağı savunulmaktadır (Diener, 1984). Etkinlik kuramları içinde yer alan önemli kuramlardan biri de akış kuramıdır (Csikszentmihalyi, 1990). Akış kuramı, Csikszentmihayli'nin (1975, 1990 ve 1997) çalışmalarıyla kavramsallaşmış bir kuramdır. Buna göre kişinin en mutlu olduğu anların kendi yetenek ve ilgilerine uygun farklı türde etkinliklere katıldığı anlar olduğu söylenebilir ve birey yaptığı etkinlik sırasında akış yaşıyorsa mutlu olabilir (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 2014). Akış, kişinin kendi benliğini unutarak bir aktiviteye tamamen katılmasıyla deneyimlediği yüksek düzeydeki psikolojik hoşnut olma halidir (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1997). Akış içindeki kişi yaptığı etkinlikle o kadar bütünleşmiştir ki o esnada etkinliğin kendisinden başka hiçbir şey onları etkilememektdir. Yaptıkları etkinlikten yüksek oranda haz almakta ve içsel olarak güdülenmektelerdir (Eryılmaz, 2009).

2.1.1.5. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları temelde; kişinin yaşadığı olayların sağladığı doyum sonucunda mı mutlu oldukları yoksa zaten mutlu oldukları için mi yaşadığı olaylardan doyum sağladığı sorusunu farklı açılardan yanıtlamaktadırlar (Diener, 1984). Aşağıdan yukarıya kuramı mutluluğu birçok küçük hazzın toplamı ve sonucu olarak değerlendirir (Diener ve Ryan, 2009). Bir başka değişle kişinin mutlu olması, keyif aldığı yaşantıların fazla olmasına bağlıdır (Diener, 1984). Kişinin öznel iyi oluş düzeyini belirlemedeki en önemli faktörler bireyin sahip olduğu hayat koşulları ve demografik özellikleridir (Feist ve diğ., 1995). Bu koşullara ek olarak

bireyin ailesi, çevresi ve iş hayatına dair olumlu yaşantılar deneyimlemesi ve mutlu anlara sahip olması da öznel iyi oluş düzeyini pozitif yönde etkilemektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Yukarıdan aşağıya kuramı ise, öznel iyi oluşun kaynağını, bireyin genetik yapının etkisiyle şekillenen kişilik özelliklerinin bilişsel süreçlerinin bir ürünü olarak ele alır (Diener, 1984). Kişilik özelliklerinin, kişinin yaşadığı olayları değerlendirmesinde önemli bir etkisi olduğu savunulur (Eryılmaz, 2016). Kişilerin bir olayla karşılaşmaları sonucu, o olayı negatif ya da pozitif olarak değerlendirmesi, bir kişilik özelliği olarak ele alınır (Brief ve diğ., 1993; Feist ve diğ., 1995). Buna göre, olayları olumlu değerlendirme eğiliminde olan pozitif düşünce yapısına sahip kişi, yaşanan bir olayı olumsuz düşünce yapısına sahip olan kişiye kıyasla daha mutlu karşılayacaktır (Diener ve diğ., 2002). Sonuç olarak öznel iyi oluş, kişinin deneyimlediği dışsal süreçlerden ziyade, kendi kişilik özelliklerinin etkisiyle yaşadığı olayları algılama ve yorumlama biçiminin sonucu olarak ortaya çıkar (Feist ve diğ., 1995).

2.1.2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Ulusal Çalışmalar

Eryılmaz (2012), ergenlerin çevreleriyle kurdukları ilişkilerin öznel iyi oluşlarını nasıl arttırdığını incelemeyi amaçlayan bir araştırma yürütmüştür. Çalışmaya Ankara'da lise öğreniminde olan ve yaşları 14-17 arasında değişen toplam 360 (158 kız, 202 erkek) öğrenci katılmıştır. Çalışma grubu ön ve asıl çalışma grubu olmak üzere ikiye bölünmüştür. Asıl çalışma grubunda, çevreye pozitif tepki vermek ve çevreden pozitif tepki almak alt boyutlarından ortalamanın üstünde puan alan 45'i kız 45'i erkek olmak üzere toplam 90 ergen yer almaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin çevreden önemsenmeye, değer görmeye, yakın ilişkilerdeki güveni korumaya, sosyal desteğe, anlaşılmaya ve empatiye, beğenilmeye ve sevildiğini görmeye yönelik tepkiler aldığında öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bunun yanında ergenlerin çevreye, sosyal destek sunma, olumlu tepki verme, özgeci olma gibi tepkiler verdiğinde öznel iyi oluşlarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tagay ve Baltacı (2017), ergenlerde öznel iyi oluş ve zaman tutumları arasındaki ilişkiye benlik saygısı ve iyimserliğin aracılık edip etmediğini incelemiştir. Buna göre Burdur ve Denizli'de bulunan çeşitli i-liselerin 9-12. Sınıflarına devam eden 529 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Yaşları 15-18 arasında değişim gösteren katılımcılardan 320'si kız, 209'u erkektir. Çalışma bulgularına göre ergenlerin zaman tutumlarının

öznel iyi oluşlarıyla doğrudan ve anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak benlik saygısı ve iyimserlik düzeyi yüksek olan ergenlerde zaman tutumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki anlamlı düzeyde azalma göstermektedir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), ergen öznel iyi oluşu ile kişilik özelliklerinin ilişkisini incelemiştir. Yürütülen çalışmaya yaşları 14-18 arasında değişen, 270'i kız, 271'i erkek olmak üzere toplam 541 ergen katılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler, kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu ne düzeyde açıkladığını belirlemek için aşamalı regresyon analizi metoduyla analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklayan etkili kişilik özellikleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan ve Eryılmaz (2013), öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Bu amaç doğrultusunda Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 191 üniversite öğrencisine ulaşarak veri toplanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler Pearson Korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon Analizi ile analiz edilmiştir. Analiz bulgularına göre, öznel iyi oluş ve benlik saygısının pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüş ve benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Derin ve Bilge (2016), yürüttükleri çalışmada ergenlerin internet bağımlılıkları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Manisa merkez ilçesinde bulunan ve 2011-2012 eğitim öğretim yılında ortaöğretimine devam eden 335'i erkek, 459'u kız toplam 794 öğrenci katılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler lojistik regresyon tekniği ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ergenlerin internete bağlanma şekil ve amaçlarının bağımlılık üzerinde etkisi olabileceği görülüştür. Buna göre internete bağlanma şekli bakımından genellikle kafeden ve telefondan bağlananların, evden ve diğer yerden bağlananlara göre; bağlanma amacına göre ise daha çok oyun, sosyal medya ve e-posta için bağlananların, daha çok ödev, müzik ve film için bağlananlara göre internet bağımlılığı olasılıklarının arttığı görülmüştür. İnternet bağımlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan önemli diğerleri ile ilişkide doyum ve olumlu duyguların yüksek olmasının internet bağımlılığı olasılığını azalttığı sonucuna varılmıştır. Buna göre öznel iyi oluşun internet bağımlılığı olasılığına karşı koruyucu faktör olarak rol oynadığı çıkarımında bulunulmaktadır.

2.1.3. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Strobel ve arkadaşları (2011), öznel iyi oluş ve öz yeterlik değişkenlerinin kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olduğu görüşüne dayanarak, öznel iyi oluş, kişilik özellikleri ve öz yeterlik arasındaki ilişkilerde öz yeterliğin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Kişilik özelliklerinden nevrotiklik, dışadönüklük, açıklık ve sorumluluğun yaşam doyumu üzerindeki etkisine öz yeterliğin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öz yeterliğin açıklık ve sorumluluğun öznel iyi oluş üzerinde aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür. Buna göre bilişsel süreçlerin kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş süreçleri üzerinde önemli etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Literatür incelendiğinde, şükran, iyimserlik, sebat ve öz düzenleme gibi belirli kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu olumlu yönde yordadığı görülmektedir. Ergen lise öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, kişilik özelliklerinin gelecekteki iyi oluş düzeyini tahmin edip etmeyeceği incelenmiştir (Gillham ve diğ., 2010). Toplam 149 ergenden 9. Sınıfın güz döneminden 10. Sınıfın bahar dönemine kadar veri toplanmıştır. Verilerin analizi sonucunda, nezaket, takım çalışması gibi özelliklerin düşük düzeydeki depresyonu yordadığı, sevgi, anlam atfetme gibi özelliklerin ise yüksek düzeyde yaşam doyumunu yordadığı görülmüştür. Buna göre, özellikle diğer kişilerle etkileşime geçmeyi sağlayan kişilik özelliklerinin gelecekteki iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Thomaes ve Sedikides (2017)'in ergenlerle yürüttükleri çalışmada otantikliğin ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini gösteren çalışan bir modeli test etmiştir. 12-17 yaş aralığındaki 759 ergene ulaşılarak oluşturulan veri setinin model ile uyumlu olduğu görülmüştür. Buna göre ergenlerin otantikliğinin, iyi oluşu arttırdığı; özerklik ihtiyacından kaynaklandığı, ilişki ve yeterlik için psikolojik ihtiyaçların tatmini ile ortak değişkenler olduğu; tatmin ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Otantikliğin yani kişinin gerçek benliği olma duygusunun, iyi oluş üzerinde güçlü etkileri olduğu ve sağlıklı gelişim için önemli bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır.

Steinmayr ve arkadaşları (2019), 476 ergenden 11. Sınıftan başlayarak 13. Sınıfa kadar toplam 30 aylık süre boyunca 4 kez veri toplayarak öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Çalışmanın amacı ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen

faktörleri boylamsal olarak incelemektir. Yürütülen boylamsal çalışmada öznel iyi oluşun yanı sıra cinsiyet, sınıf ve sosyo ekonomik düzey gibi demografik özellikler, akademik başarı, kişilik özellikleri (nevrotizm ve dışa dönüklük) ve algılanan ebeveyn desteği ve beklentileri de ölçülmüştür. Araştırma bulgularında, zorunlu eğitim süresinin tamamlanmasıyla birlikte ergenlerin yaşam doyumlarının arttığı görülmüştür. Akademik açıdan başarılı olan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha olumlu değişim gösterdiği görülmüştür.

Ronen ve arkadaşları (2014)'nın ergenlerin öznel iyi oluşlarına odaklandığı çalışma üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde öznel iyi oluşu yordamada özdenetim ve sosyal destek olmak üzere iki başa çıkma mekanizmasının rolü incelenmiştir. İkinci kısımda, öznel iyi oluşu yordamada yaş ve cinsiyetin rolü incelenmiştir. Üçüncü kısımda ise ailevi krizlere maruz kalmanın öznel iyi oluş ile ilişkisi bununla birlikte, özdenetim ile sosyal desteğin kriz ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenleyici rolü olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışamaya yaşları 13-17 arasında toplam 380 ergen katılmıştır. Çalışma grubu ailevi krize maruz kalanlar ve kalmayanlar olarak iki grupta ele alınmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, özdenetim ve sosyal desteğin ergen öznel iyi oluşunu yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre, ileri yaştaki ergenlerin daha küçük yaştaki ergenlere göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip olduğu görülürken cinsiyetin öznel iyi oluşu yordamada anlamlı olmadığı görülmüştür. Ergenlerin krize maruz kalmasının öznel iyi oluşu yordamada anlamlı olmasa da pozitif duygulanımı yordamada öz denetim ve kriz arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. Buna göre, kriz yaşayan ergenler arasında, daha iyi özdenetim becerilerine sahip olanların daha yüksek düzeyde potitif duygulanım yaşadığı sonucuna varılmıştır.

2.2. Öz Yeterlik

Bandura (1977)'nın Sosyal Öğrenme Kuramı içinde yer alan temel kavramlardan birisi de öz yeterliktir. Öz yeterlik, kişinin günlük hayatta karşılaşabileceği zorlayıcı ve stres yaratan durumlarla başa çıkabileceğine ve belirlediği hedeflerine ulaşabileceğine dair kendi potansiyeline ve yeteneklerine duyduğu inanç olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977; 1993). Buna göre öz yeterlik kavramı, kişinin davanışlarıyla hangi sonuçları elde edeceğinden çok, süreç boyunca kişinin becerilerine ve yeteneklerine yönelik algıları ve değerlendirmelerini içeren bir kavramdır. Sosyal-bilişsel kuramında

Bandura (1977), kişinin özellikle zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kaldığında ortaya koydukları davranışların kendilerine yönelik değerlendirmelerinin sonucundan etkilenebildiğini belirtmektedir. Kişinin kendi potansiyeline ve yeteneklerine olan inancı olumluysa, bir başka deyişle öz yeterlik inancı yüksekse, hedeflere yönelik çaba gösterme eğilimi o denli yüksek olmaktadır (Bandura, 1993). Öz yeterlik, kişilerin motivasyon düzeyleri, bilişsel süreçleri, davranışları ve duygusal durumlarının etkileşimiyle ilgilidir. Bandura (1997), ortaya koyduğu öz yeterlik teorisi ile bu alt süreçlerin öz yeterliğe etkisini tek tek ve ortak etkiler ile kapsamlı biçimde ele alarak açıklamıştır. Buna göre, bireyin bir davranışı etkin biçimde tamamlama yeteneğine olan inancı yani öz yeterliği davranışın alanına göre farklılık gösterebilir. Örneğin, bir kişi müzik aleti çalabileceğine yönelik iyi performans gösterme konusunda yüksek düzeyde öz yeterliğe sahipken akademik alanda yüksek performans gösterebileceği konusundaki yeteneğine daha az düzeyde inanabilir.

2.2.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik

Bilinçli farkındalık (Mindfullness), bireyin kasıtlı olarak dikkatini içinde bulunduğu ana odaklayarak yargılamadan o anı deneyimlemesi olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalığın temel unsurları arasında odaklanma, yaşantıya yönelme, açık olma, kabul etme ve dikkati içinde bulunulan ana odaklama bulunur (Germer ve diğ., 2005; Kabat-Zinn, 2004; Mackenzie ve diğ., 2005). Bilinçli farkındalık, dikkat ve duyguların düzenlenmesini gerektirir. Böylece bunu başaran kişi bilişsel olarak esnekliğe ulaşabilmektedir. Literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalığın ilişkili pek çok kavram olduğu görülmektedir. Bunlar arasında sakinlik, tarafsız kalma, öz-kontrol ve sıkıntıya dayanma yer alır (Nadler ve diğ., 2017; Singh ve diğ., 2003). Bilinçli farkındalığın yakından ilişkili olduğu bir diğer kavram ise öz yeterliktir (Atalay ve diğ., 2017). Bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik, kişinin karşılaştığı durumlarsırasında yargısız biçimde farkındalığını sürdürme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Chang ve diğ., 2004). Zaman zaman zorluklar karşısında ya da başarısızlık karşısında, kişilerin yapabileceklerine dair inançları yani öz yeterlik düzeyleri azalmaktadır, bu noktada kişiler, bilinçli farkındalık sayesinde azalan öz yeterlik inancına meydan okuyabilmektedir (Hanley ve diğ., 2015). Literatür incelendiğinde farkındalık temelli müdahale programlarının yalnızca öz yeterlik üzerinde değil aynı zamanda psikolojik iyi oluş ile de etkili olduğu sonucuna

varılmıştır. Buna göre, farkındalık düzeyi arttıkça hem öz yeterliğin hem de psikolojik iyi oluşun arttığı görülmektedir (Chang ve diğ., 2004).

2.2.2. Öz Yeterlik İnancının Süreçleri

Öz yeterlik inancının süreçleri kişinin kendini nasıl hissettiği, ne düşündüğü, kendini nasıl motive ettiği ve davranışlarını nasıl düzenlediği gibi pek çok alana etki eder. Bu bölümde öz yeterlik inancının süreçlerinden bilişsel süreç, güdüsel/motivasyonel süreç, duyuşsal süreç ve seçim süreçleri açıklanacaktır.

2.2.2.1. Bilişsel Süreç

Öz yeterlik inancının bilişsel süreçleri üzerinde çeşitli biçimlerde etkili olduğu söylenebilir (Bandura, 1994). Bunlardan bazıları, kişinin bir olay karşısındaki strateji seçimi, olayları kestirme ve etkileme yöntemlerini seçme, problem çözme ve karar verme üzerindeki etkilerdir (Maddux, 1995). Kişilerin amaçlarına yönelik davranışlarından çoğu öncelikle düşünce olarak şekillenmektedir ve bilişsel süreçler ile kişi hedeflerini belirleyerek kişisel eteneklerinin değerlendirmesini sağlar (Bandura, 1997). Başaracağına dair inancı yüksek olan kişilerin kendilerine daha yüksek hedefler belirleyerek bunlara ulaşmak için daha çok ve etkili çalıştıkları görülmektedir (Bandura, 1993). Bununla birlikte, yeterliğinden şüphe duyan ya da düşük öz yeterliğe sahip kişilerin gelecekteki başarısız olma senaryolarını görselleştirerek olası yanlış gidebilecek durumların üzerinde durduğu ve başarılı olmalarının güçleştiği görülmektedir (Bandura, 1995). Bu sebeplerle kişilerin bilişsel süreçlerinin kişinin öz yeterlik inancı üzerinde etkili olduğu söylenebilir (Bandura ve Wessels, 1994).

2.2.2.2. Güdüsel/Motivasyonel Süreç

Öz yeterlik inancının etkili olduğu süreçlerden bir diğeri de motivasyonun düzenlenmesidir. Motivasyon genel olarak bilişsel süreçlerle ortaya çıkmaktadır (Bandura, 1993). Farklı teorilerle açıklanan üç farklı motive edici bilişsel yapı bulunmaktadır. Bu bilişsel yapılar; nedensel atıflar, sonuç beklentileri ve bilişsel hedefler olarak sıralanır (Bandura ve Wessels, 1994). Nedensel atıflar; yükleme teorisi ile, sonuç beklentileri; beklenti-değer teorisi ile, bilişsel hedefler ise; hedef teorisi ile açıklanmaktadır (Bandura, 1994).

Öz yeterlik inançlarının tüm bu bilişsel süreçlerin her birinde etkili olmaktadır. Buna göre öz yeterlik inançları nedensel atıfları etkilemektedir. Kendini yeterli görenler, başarısızlık yaşadıklarında sebebini yetersiz çaba göstermelerine dayandırırken, kendilerini yetersiz görenler ise başarısızlıklarının sebebini yeteneklerinin düşük olmasına dayandırmaktadırlar (Bandura, 1994).

Beklenti-değer teorisine göre motivasyon, belirli davranışların belirli sonuçlar üreteceği beklentisi ve bu sonuçların olası değerleri tarafından düzenlenmektedir (Bandura ve Wessels, 1994; Bandura, 1994). Bununla birlikte kişiler performanslarının olası sonuçlarının yanında yapabileceklerine dair inançlarına göre harekete geçmektedir. Bu nedenle sonuç beklentilerinin motive edici etkisi kismi olarak öz yeterlik inancı tarafından düzenlenmektedir (Bandura, 1994).

Motivasyonun önemli bir diğer bilişsel mekanizması olan hedef meydan okumaları, motivasyonu ve eylemleri doğrudan etkilmek yerine büyük ölçüde kendi kendini etkileme süreçleri biçiminde etkili olmaktadır (Bandura, 1994). Hedef belirleme sürecine dayanan motivasyon, kişisel tatmini, belirlenen hedeflerin gerçekleşmesine bağlı hale getirerek eylemleri şekillendirir. Böylece kişilerin hedeflerine ulaşana kadar çabalarında ısrar etmeleri için teşvik yaratılmış olur (Bandura ve Wessels, 1994). Öz yeterlik inancı yüksek olan kişiler karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmek için daha fazla çaba harcarken yeteneklerinden şüphe duyan kişiler başarısız olduklarında çabalarını gevşetir ve daha çabuk pes ederler (Bandura, 1993).

2.2.2.3. Duyuşsal Süreç

Kişilerin başarabileceklerine olan inançları, yaşadıkları zorlayıcı olaylar karşısında motivasyonlarını etkilediği gibi ne kadar kaygı ya da stres yaşadıklarını da etkilemektedir (Bandura, 1993). Öz yeterlik inancı yüksek olan kişiler rahatsız edici düşünce kalıpları oluşturmadıklarından daha az kaygı ve stres yaşarken tehditleri yönetemeyeceklerine inanan kişiler yüksek düzeyde kaygı yaşarlar. Öz yeterlik inancı düşük olan kişiler çevrelerini tehlikelerle dolu olarak algılama eğilimindedir ve başa çıkma eksiklikleri üzerinde dururlar. Tüm bu olumsuz düşünce kalıpları olumsuz duygulanıma sebep olurken işlevselliklerinde de bozulma görülmektedir (Bandura, 1993; Bandura ve Wessels, 1994). Algılanan başa çıkmanın düşük olması, öz yeterlik inancını etkileyerek kaygı uyandırmanın yanında kaçınma davranışına da sebep olabilmektedir (Bandura, 1993). Yaşanan kaygı, sadece algılanan başa çıkma

yeterliğinden değil aynı zamanda kişinin aklında beliren rahatsız edici düşünceleri kontrol etme konusundaki algılanan yeterliğinden de etkilenir. Düşünce süreçlerini kontrol etmedeki algılanan öz yeterlik, olumsuz düşüncelerden kaynaklanan stres ve kaygının düzenlenmesinde önemli bir faktördür. Buna göre kişilerin olumsuz duygular yaşamasının sebebi rahatsız edici düşüncelerinin sürekliliği değil, onları kontrol etme konusundaki algılanan yetersizliktir (Bandura, 1993; Bandura ve Wessels, 1994).

2.2.2.4. Seçim Süreçleri

İnsanlar kısmen çevrelerinin ürünüdür. Bu sebeple, öz yeterlik inançları, kişilerin seçtikleri faaliyet türlerini ve bulundukları ortamları şekillendirerek yaşamlarının niteliğini belirleyebilmektedir (Bandura, 1993). Kişiler genellikle başa çıkma yeteneklerinin üstünde olduklarına inandıkları faaliyetlerden kaçınma ve üstesinden gelebileceklerine inandıkları durumları seçme eğilimindedir. Bu seçimler sonucunda farklı yetkinlikler, ilgi alanları ve yaşam rotalarını belirleyen sosyal ağlara sahip olmaktadırlar (Bandura, 1997). Buna göre seçim davranışını etkileyen herhangi bir faktörün kişisel gelişim sürecini de derinden etkilediği söylenebilir (Bandura, 1994). Bireylerin algıladıkları öz yeterlik düzeyleri ne kadar yüksek olursa, ciddi olarak düşünülen kariyer seçenekleri o denli genişleyerek, bireylerin onlara olan ilgileri artar ve böylece seçtikleri kariyer uğraşlarına kendilerini iyi hazırlayarak başarılı olurlar (Bandura, 1993).

2.2.3. Öz Yeterlik İnancının Kaynakları

Bandura (1995)'ya göre öz yeterlik inancının şekillendiği ve kolaylıkla etkilendiği dört ana kaynak bulunmaktadır. Bu kaynaklar; etkin deneyimler, dolaylı deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik-duygusal durum biçiminde sıralanmaktadır.

2.2.3.1. Etkin Deneyimler

Kişilerin öz yeterlik inançları üzerinde, karşılaştıkları durumlar sonucunda elde ettikleri başarı ya da başarısızlıklar önemli bir etkiye sahiptir. Deneyimleri sonucu başarı elde edenlerin öz yeterlik inançlarının pozitif, başarısızlık elde edenlerin ise negatif yönde etkilendiği görülmektedir (Bandura, 1997). Öz yeterlik inancını geliştirmedeki en etkili kaynağın, kişisel deneyimlere dayanması sebebiyle, etkin deneyimler olduğu ifade edilmiştir (Bandura, 1995; Zimmerman, 2000). Etkin deneyimler aracılığıyla etkinlik duygusunun gelişimi varolan alışkanlıkların

sürdürülmesini kapsamaz. Bunun tersine, yaşamın sürekli değişen koşullarına etkin biçimde uyum sağlayabilmek için uygun davranışları benimsemek ve uygulamak amacıyla bir dizi bilişsel, davranışsal ve öz-düzenleme süreçlerini edinmeyi kapsar (Bandura, 1995). Öz yeterlik düzeyi düşük olan kişilerde hedefe ulaşmanın öz yeterlik düzeyini yükseltmede etkili olabildiği ifade edilmektedir. Bireyin belirlediği hedefe ulaşma yolunda tamamladığı küçük alt hedefler öz yeterlik düzeyinin yükselmesine olumlu katkı sağlamaktadır (Bandura, 1982).

2.2.3.2. Dolaylı Deneyimler

Sosyal öğrenme kuramına göre, bireylerin öğrenme süreci yalnızca kendi davranışlarının sonuçlarına bağlı olarak meydana gelmemektedir. Kişinin kişisel deneyimlerinin yanında başkalarının deneyimlerini gözlemleyerek çıkarımda bulunması öğrenmenin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır (Bandura ve Walters, 1977). Buna göre dolaylı deneyimler, kişinin rol model olarak benimsediği kişilerden etkilenmesi sürecidir (Bandura, 1995). Rol model olarak belirlenen kişini başarılı davranışlarını gözlemleyen birey, model ile bağdaşım kurarak kendisinin öz yeterlik inancını güçlendirmektedir (Bandura, 1995). Aksi halde kişinin öz yeterlik inancı olumsuz etkilenmektedir. Etkilenme modelin davranışlarının sonuçlarının yanında gözlemleyen kişinin kendini modelle karşılaştırmasına da bağlıdır. Eğer gözlenene model kişiden daha yetenekli ve güçlü olarak görülüyorsa, modelin sergilediği davranışın sonuçlarının uygunluk düzeyi azaltılacaktır (Zimmerman, 2000). Buna göre birey ve rol model arasındaki benzerlik oranı oldukça önemlidir ve algılanan benzerliğin yüksek olması modelden etkilenmeyi olumlu yönde etkilemektedir (Bandura, 1995).

2.2.3.3. Sözel İkna

Bir kişinin bir işi yapabileceğine inandırılması veya ikna edilmesiyle birlikte; kişinin o işte başarılı olabilmek için başarısızlığa direnerek çabasını arttıracağı ifade edilmektedir (Bandura, 1993). Bireylerin algıladıkları öz yeterlik üzerindeki ikna edici artışlar, bireyleri başarılı olmaları için yeterince çabalamaya yönlendirdiği ölçüde hem beceri gelişimi hem de öz yeterlik inançları üzerinde etkili olmaktadır (Bandura, 1997). Sözel ikna sonucunda başarılı deneyimlerle karşılaşan bireyin öz yeterlik inancında artış olacağı söylenebilir. Bununla birlikte, kişinin herhangi bir deneyimi gerçekleştiremeyeceğine yönelik yapılan iknalar, yeterince çaba gösterilmemesi ve

karşılaşılan zorluklar karşısında daha çabuk pes etmesiyle sonuçlanmaktadır (Bandura, 1995).

2.2.3.4. Fizyolojik-Duygusal Durum

Bireylerin deneyimleri sırasındaki fiziksel ve duygusal durumları öz yeterlik inançları üzerinde etkili olmaktadır. Bedeninde ağrı, acı ya da yorgunluk hisseden birey hedefine ulaşma konusunda sarf ettiği çabayı düşürebilmektedir. Benzer şekilde duygusal olarak olumsuz ruh hali içinde olan kişinin öz yeterlik inancı düşerken olumlu ruh hali içinde olan kişinin öz yeterlik inancı yükselmektedir. Buna göre bireylerin fizyolojik sinyallerini ve duygu durumlarını yorumlamaları öz yeterlik inançları üzerinde etkili olmaktadır. Bu noktada kişilerin bu uyaranları ne şekilde yorumladıkları kritik öneme sahiptir. Yorumlamaları pozitif olan kişilerin öz yeterlik inançları olumlu yönde etkilenirken, yorumlamaları negatif olanların öz yeterlik inançları ise olumsuz yönde etkilenmektedir (Bandura, 1995; Bandura ve Wessels, 1994).

2.2.4. Öz Yeterlik ile İlgili Yapılan Ulusal Çalışmalar

Ulusal literatür incelendiğinde öz yeterlik konusunda birçok araştırmanın yapıldığı görülmüştür (Arslan, 2015; Erol, 2017; Telef ve Ergün, 2013; Ulutaş, 2016). Buna göre literatürde araştırmanın çalışma grubu olan ergenlerle öz yeterlik konusunda yapılan çalışmalar incelenerek sunulmuştur.

Arslan (2015), ergenlerde öz yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü incelemiştir. Yaşları 12 ila 18 arasında değişen toplam 476 öğrenciye ulaşılan çalışmada ergenlerde öz yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların birlikte, psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %36'sını açıkladığı görülmüştür. Buna göre araştırmada yer alan değişkenlerin psiklolojik sağlamlığı yordamada önemli yordayıcılar olduğu sonucuna varılmıştır.

Telef ve Ergün (2013), lise öğrencilerinin akademik, sosyal ve duygusal öz yeterliklerinin öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Farklı liselerde eğitim gören 199 kız ve 112 erkek toplam 311 öğrenciye ulaşılan araştırmada yapılan çoklu regresyon analizleri sonucu akademik, sosyal ve duygusal öz yeterliğin

öznel iyi oluşun %19'unu açıkladığı görülmüştür. Buna göre lise öğrencilerinde öz yeterliğin öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Telef ve Karaca (2011), ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini ve ergenlerin öz yeterlikleri ile psikolojik semptomları arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını incelemişlerdir. Toplam 1250 kişiden veri toplanan araştırmada öz yeterliğin cinsiyete, yaşa ve okul başarısına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte ergenlerin akademik, duygusal ve genel öz yeterlik düzeylerinin depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik algısı ve hostalite ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Buna göre ergenlerin öz yeterlik düzeyleri arttıkça psikolojik semptomlarının azaldığı sonucuna varılmaktadır.

Erol (2017)'un Ankarada yaşayan çeşitli üniversitelerin birinci sınıflarında öğrenim gören, 18 ve 19 yaş grubundaki toplam 489 öğrenci ile yürütmüş olduğu çalışmada ergenlerin utangaçlık düzeyleri, genel öz yeterlik algıları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda utangaçlık ile genel öz yeterlik arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu; yaşam doyumu ve genel öz yeterlik arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ulutaş (2016), ergenlerin sosyal öz yeterlik algılarının duygusal öz yeterlikleri üzerindeki yordayıcı incelemiştir. Bu doğrultuda, Malatya il merkezinde yaşayan ve 9-12. Sınıfta eğitim gören 682 ergene ulaşılarak veri toplanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi ile analizi yapılan çalışmada sosyal öz yeterlik algısının duygusal öz yeterliği pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Sosyal öz yeterlik algısının duygusal öz yeterliğin duyguları düzenleme, duyguların destekleyici etkisi, duyguları anlama ve duyguları algılama alt boyutları üzerinden anlamlı yordayıcı etkilere sahip olduğu görülmüştür.

Sert ve Traş (2019), ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İç Anadolu Bölgesi'ndeki bir ilin merkez ilçelerinde bulunan liselerde öğrenim görmekte olan ve yaşları 14 ile 17 arasında değişen 376 erkek ve 245 kız olmak üzere toplam 621 ergenden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, akademik öz yeterlik ile duygusal zekanın tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal öz

yeterlik ile duygusal zekanın bireyiçi ilişkiler, bireylerarası ilişkiler, uyumluluk becerileri, genel ruh hali ve olumlu etki alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre duygusal zeka alt boyutlarının duygusal öz yeterlik puanının yordamada önemli değişkenler olduğu sonucuna varılmıştır.

Murtezaoğlu ve Çıkrıkçı (2022), ergenlerin mutluluk düzeylerini belirlemede öz yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacının etkili olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmada yaşları 13 ila 18 arasında değişen 637 lise öğrencisi yer almıştır. Araştırmanın kurulan model yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir ve, ergenlerde mutluluk ve öz yeterlik arasındaki ilşkide akran ilişkilerinin ve sosyal onay ihtiyacı arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacının, ergen mutluluğunun toplam varyansının %54'lük kısmını açıkladığı görülmüştür.

Yıldız ve Kardaş (2021), ergenlerde akademik öz yeterlik, içsel motivasyon, azim (gayrette sebat etme boyutu) ve psikolojik dayanıklılığın iyi oluş ile ilişkisini araştırmayı amaçlamıştır. 300 kız ve 300 erkek olmak üzere toplam 600 lise öğrencisin katıldığı araştırmada toplanan veriler Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre tüm değişkenlerin birbiriyle anlamlı pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada kurulan modelin analiz edilmesiyle, akademik öz yeterlik ve ders çalışmaya yönelik içsel motivasyondaki artış ile azmin gayrette sebat etme alt boyutu ve psikolojik sağlamlık düzeyinde artış olduğu ve söz konusu iki değişkende meydana gelen artışın da ergenlerin iyi oluş düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Taytaş ve Kardeş (2022)'in ergenlerle yürüttüğü çalışmada umut, azim ve öz yeterliğin depresyon düzeyleriyle ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada Van Merkezde, farklı okul türlerinin 9, 10, 11 ve 12. Sınıf düzeylerinde lise öğrenimine devam eden 491 kız ve 259 erkek olmak üzere 750 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarında azmin umudu artırdığı, umudun öz yeterliği artırdığı ve öz yeterliğin artmasının da depresyonu azalttığı bulunmuştur. Buna göre öz yeterlik düzeyinin artmasının depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.5. Öz Yeterlik ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar

McGeown ve arkadaşları (2014) ortaokul öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, ergenlerin akademik motivasyonlarını yordayan içsel ve dışsal faktörleri incelemiştir. 455 öğrenci ile yürütülen çalışmada büyük beşli kişilik özelliklerini ve öz yeterliğin akademik motivasyon üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu sonucuna varılmıştır. Öz yeterlik ve kişilik özelliklerinden vicdanlılığın içsel motivasyonu yordamada etkili olduğu görülürken, yalnızca öz yeterliğin dışsal motivasyonu yordamada anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Moksnes ve arkadaşlarının (2019) yürütüğü çalışmada, ergenlerin sosyademografik değişkenleri ve stres yaratan olayları deneyimlemesi ile öz yeterlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın amacı, stres oluşturan olaylar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye öz yeterliğin düzenleyici rolünün incelenmesidir. Buna göre 1816 lise öğrencisinden toplanan veriler, bağımsız örneklem t-testi, Pearson momentler çarpımı korelasyonu ve çoklu regresyon analizleri ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre erkeklerin yaşam doyumu ve öz yeterlik puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu görülürken kızların stres etkeni alanlarda erkeklerden daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre ise, yaşam doyumunun yaşla birlikte azaldığını, demografik değişkenlerden sosyo ekonomik düzeyin yüksek olmasının yüksek yaşam doyumu düzeyiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterliğin yaşam doyumu ve stres yaratan durumlar arasındaki ilişkiye düzenleyici olarak analiz ettiği sonucuna varılmıştır.

Ergenlerde ebeveyn ve okul kuralları ile akademik başarı arasındaki ilişkide öz yeterliğin ve öz düzenleyerek öğrenmede öz yeterliğin aracı rolü incelenmiştir (Cattelino ve diğ., 2019). Yaşları 14-18 arasında değişen 804 ergene ulaşılarak gerçekleştirilen çalışmada birden fazla aracı değişkenin bulunduğu bir model tasarlanarak test edilmiştir. Buna göre ebeveyn ve okul kurallarının şiddeti ile akademik başarı arasındaki ilişkide öz yeterlik ve öz düzeyerek öğrenmedeki öz yeterliğin aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

Sagone ve arkadaşları (2020) psikolojik dayanıklıklık ile yaşam becerilerinde algılanan öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 302 ergen katılım göstermiştir. Dayanıklıklık tutum ve becerilerinin; mizah duygusu, yeterlilik, adaptasyon becerisi, bağlılık ve kontrol alt boyutları analize katılmıştır. Analizler, öz

yeterlik ile psikolojik dayanıklılık faktörelerinden bağlılık ve adaptasyonun yüksek düzeyde; mizah duygusu ve yeterlilik ile ise orta düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna göre, empati ve problem çözmede kendilerini yüksek düzeyde yeterli gören ergenlerin aynı alanlarda kendilerini zayıf gören ergenlere göre daha dayanıklı olduğu görülmüştür.

Burger ve Samuel (2017), eğitimde algılanan stresin ve öz yeterliğin ergenlerin yaşam doyumları üzerinde etkili olup olmadığını ve ne ölçüde etkili olduğunu araştırmıştır. Araştırmanın veri seti okulu zorunlu bırakanların yaşam yörüngeleri üzerine yapılan bir panelden elde edilen verilerle oluşturulmuştur. Temel stres ve öz yeterliğin yanında stres ve öz yeterlikteki kişi içi değişimlerin ergenlerin yaşam doyumunu etkilediği görülmüştür. Bununla birlikte öz yeterliğin, temel stresin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azalttığı sonucuna varılmıştır.

2.3. Kötümserlik

Kötümserlik, kişinin gelecekte başına gelecek olaylara yönelik olumsuz bakış açısı olarak tanımlanmaktadır (Scheier ve diğ., 2001). Kötümserliğin temelde, geçmişe ya da geleceğe yönelik olma ve davranışları engelleme ya da kolaylaştırma olmak üzere iki boyutu bulunur (Carver ve Scheier, 2001). Geçmişe yönelik kötümserlikte, kişiler, ilk boyutta geçmişteki hatalarına ya da kayıplarına odaklanmakta ve ikinci boyutta geçmişe yönelik düşünerek hataları için kendini eleştirerek suçlamaktadır. Geleceğe yönelik kötümserlikte ise kişiler hiçbir şeyin yolunda gitmeyeceğini ya da gelecekte başlarına kötü şeyler geleceklerini düşünürler. Bu olumsuz düşünceler sonucu kaygı ve umutsuzluğa kapılarak problem çözümüne yönelik davranışlarını azaltmalarına sebep olabilmektedir (Scheier ve diğ., 2001; Carver ve Scheier, 2001).

Literatürde kötümserlik, genel olarak kötümserlik, geçmişe dönük kötümserlik ve savunmacı kötümserlik gibi farklı şekillerde ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2015). Genel olarak kötümserlik kavramı, olumsuz sonuçlara dair genellenmiş bir beklenti biçiminde tanımlanmaktadır (Peterson ve Seligman, 1987). Kötümserliğin bireye getirdiği pekçok olumsuz sonuç bulunmaktadır. Bunlar arasında fiziksel sağlığın bozulması (Eryılmaz, 2015), öznel iyi oluş düzeylerinde azalma (Scheier ve diğ., 2001) ve depresyon düzeylerindeki artış (Alloy ve Ahrens, 1987) örnek olarak verilebilir.

Geçmişe dönük kötümserlik, bireysel değil gruba yönelik bir kavramdır. Bireyler hayal kırıklığı oluşturan bir olaydan sonra grup olarak geriye dönüp başarılı olabilme şanslarını tekrar değerlendirirler. Bu değerlendirme sonucunda en başından beri başarılı olma şansları olmadığını düşünen bir inanç geliştirirler. Bununla birlikte ortaya çıkan başarısızlık ve hayal kırıklığı ile başa çıkmak daha makul hale gelmektedir (Tykocinski, 2001; Tykocinski ve Steinberg, 2004).

Savunmacı kötümserlik, kişilerin henüz karşılaşmadıkları görevler karşısında bunların olumsuz çıktılarına odaklanmaları, yani kendilerini olabilecek en kötü senaryoya hazırlamaları biçiminde tanımlanır (Norem ve Cantor, 1986). Savunmacı kötümserlik, bireyi olayın olumsuz sonuçlarına ve negatif beklentilere karşı düşünmeye teşvik eder. Böylece birey benliğini başına gelecek olumsuz sonuçlara karşı güçlendirmiş olur (Norem ve Cantor, 1986; Norem ve Illingworth, 1993).

2.3.1. Kötümserliği Açıklayan Kuramlar

Literatür incelendiğinde kötümserlik kavramını açıklamaya çalışan birçok yaklaşım olduğu görülmektedir. Kötümserlik kavramını açıklayan, Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı, Yükleme Kuramı ve Biyopsikososyal Model bunlardan bazılarıdır. Bu bölümdeki başlıklarda bu kuramlar detaylı olarak alnırarak sunulacaktır.

2.3.1.1. Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı Overmier ve Seligman (1967) tarafından yapılan deney ile kavramsallaştırılmıştır. Köpeklere elektrik şoku verilerek yürütülen deneyde, köpekler çaresizlik ve kaçma grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Çaresizlik grubundaki köpeklerin ne yaparlarsa yapsınlar kutudan kaçamayacakları bir sistem kurulmuş ve rastgele aralıklarla elektrik şokuna maruz bırakılmıştır. Kaçma grubundaki köpeklere ise elektrik şoku verilmiş ancak engelleyebilecekleri buton da deney sistemine dahil edilmiştir. Birkaç kez elektrik şokuna maruz kalan kaçma grubundaki köpeklerin elektrik akımını kesmeyi öğrendikleri gözlemlenmiştir. Deneyin ileriki aşamasında ise kutunun bir bölümüne elektrik verip diğer bölümüne elektrik verilmeyen bir düzenek tasarlamıştır. Köpeklere elektrik şoku verilmeden önce ışık uyaranı verilmiş ve sonrasında şok verilmiştir. Deneyin ikinci aşamasında, ilk kısımda kaçma grubunda olan köpeklerin elektrik şokundan kaçmayı öğrenebildiği ancak çaresizlik grubunda

olan köpeklerin elektrik şokundan kaçmak için yeterince çaba göstermedikleri, kutuda yatarak elektrik şokunu bekledikleri gözlenmiştir (Seligman ve Maier, 1967). Buna göre öğrenilmiş çaresizlik davranışının hem davranışsal hem de duygusal boyuta etki ettiği sonucuna varılmıştır.

Açıklanan bu modelin iki önemli eksiği olduğunu savunan Abramson ve arkadaşları (1978) öğrenilmiş çaresizlik modelini yeniden formülize etmiştir. Buna göre eski modelin, sonuçların tüm insanlar için kontrol edilemez olduğu durumlar ile sadece bazı insanlar için kontrol edilemez olduğu durumlar arasında (örneğin evrensel ve kişisel çaresizlik) ayrım yapmadığını savunulmuştur. Bununla birlikte eski modelin, çaresizliğin ne zaman genel ve ne zaman spesifik olduğunu ya da ne zaman kronik hale geldiğini ya da akut olduğunu açıklamakta yetersiz kaldığı savunulmuştur. Yeniden formülize edilen öğrenilmiş çaresizlik modeline göre, kişilerin deneyimledikleri olumsuz yaşantılar sonucunda kendilerini yetersiz algıladıkları, umutsuz ve çaresiz hissettikleri ve problemleri çözümsüz olarak değerlendirdikleri savunulmaktadır (Abraham ve diğ., 1978). Buna göre kişiler, gelecek yaşantılarında kendilerini olumsuz yaşantıların bekleyeceğine inanarak olumlu sonuçlar elde edemeyeceklerine inanarak kötümser bir tutum sergilemektedir.

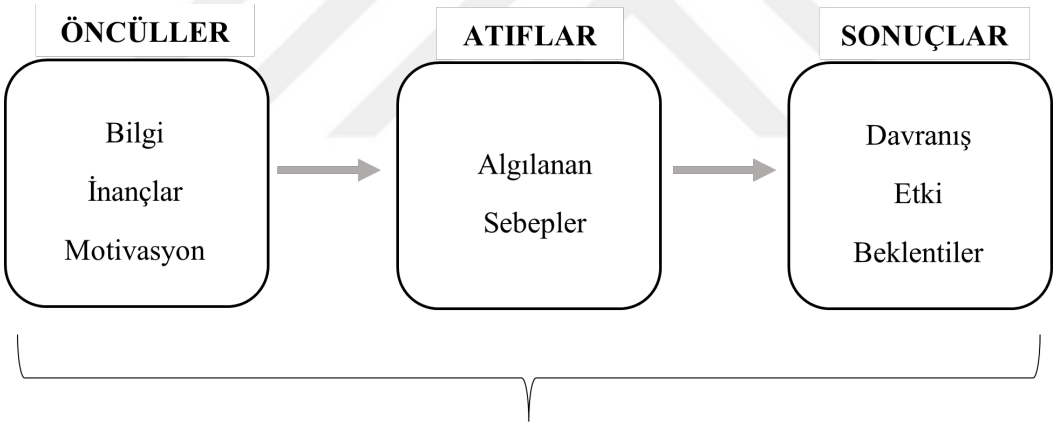
Eski modelin açıklayamadığı iki durum yeni modelde; içsel-dışsal, geçici-sürekli ve genel-öznel boyutlarıyla ele alınmıştır. Buna göre bireyin deneyimlediği olayları bu boyutlarla değerlendirerek davranış geliştirmektedir. Yeni bir olayla karşılaşan kişi olay öncelikle içsel mi yoksa dışsal mı, yani benden dolayı mı yoksa benden bağımsız şeyler mi olarak değerlendirmektedir. İkinci olarak bu deneyimlenen olayın ne kadar süreceğini yani sürekli mi olacağını yoksa geçici mi olacağını değerlendirir. Son boyutta ise yaşanılan bu olayın nasıl bir etkiye sahip olacağını değerlendirir. Kişi olayın genel sonuçları olacağına yani hayatının her alanını etkileyeceğine inanabileceği gibi özel sonuçları olabileceğine yani sonuçların sadece o olayla sınırlı kalacağına inanabilir. Kötümser bireylerin karşılaştıkları olayları içsel (benden dolayı), sürekli (asla bitmeyecek), ve genel (hayatımın her alanını etkileyecek) boyutlarıyla ele almaktadır (Abraham ve diğ., 1978).

2.3.1.2. Yükleme (Atıf) Kuramı

Yükleme düşüncesinin temelleri, Heider (1958) tarafından atılmış ve Kelley ve Michela (1980) tarafından kuramsallaştırılmıştır. Atıf kurmına göre, kişiler

karşılatıkları olaylara yönelik değerlendirmelerde bulunarak davranışlarını şekillendirmektedirler. Bu atıflar kişilerin daha önceki deneyimlerinden ve yaşantılarından etkilenmektedir. Bu kurama göre kişilerin olaylara yönelik atıfları üç safhada incelenmektedir. Bu safhalar sırasıyla öncüller, yükleme ve sonuçtur (Kelley ve Michela, 1980). Öncüller kısmında, davranış ve meydana gelme koşulları kişi tarafından anlamlandırılır. Kişinin değerlendirmesi sonucunda ise davranış, etki ya da beklentilerle karşılaşılır. Şekil 2'de önerilen modelin gösterimi yer almaktadır (Kelley ve Michela, 1980, 459).

Yükleme kuramının önemli temsilcilerinden olan Weiner (2000) ise kişilerin olaylara ve durumlara olan atıflarının içsel mi yoksa dışsal mı olduğuna ve olayların nedenlerinin sürekli mi değişken mi olduğuna odaklanmıştır. Buna göre, iyimser kişiler deneyimledikleri olayların nedenlerini dışsal ve değişken olarak değerlendirirken kötümser kişiler olayların nedenlerini içsel ve sürekli olarak değerlendirmektedir.



Şekil 2: Yükleme Teorisi Gösterimi

2.3.1.3. Biyopsikososyal Model

Engel (1980), hekimlerin hastalarına olan yaklaşım biçimlerini şekillendirebilecekleri biyopsikososyal model adında bir model geliştirmiştir. O güna kadar yaygın olarak kullanılan biyomedikal modelin klasik faktör-analitik yaklaşımının aksine hastaları ve rahatsızlıklarını biyolojik, sosyal, genetik ve davranışsal faktörlerle ele alarak bütünsel bir yaklaşım sunmuştur. Savunmacı kötümserliği açıklayan bir model olan biyopsikososyal modele göre bireyler, kişisel amaçlarını tehdit eden bir durumla

karşılaştıklarında bu tehtide meydan okuyabilmek için kardiyovasküler sistem devreye girerek aktive olmaktadır (Eryılmaz, 2015). Biyopsikososyal modele göre kişiler, yaşadıkları tehdit durumunda durumsal koşulları; bu tehtide karşı nasıl meydan okuyacakları durumunda ise kişisel kaynaklarını değerlendirme eğilimindedir. Algılanan tehdit karşısında sempatik sinir sistemi harekete geçmekte ve kişiyi tehdit durumunu ortadan kaldırmaya yönelik davranmaya yöneltmektedir. Bu yaklaşımla, kötümser kişiler karşılaştıkları tehdit durumlarında olumsuz sonuçları düşünmekte ve kardiyovasküler sistemleri aktive olmaktadır. Bunun sonucunda birey, önlem alma davranışları sergilemektedir. Önlem davranışlarıyla birlikte daha öncesinde ortaya çıkan kardiyovasküler tepkilerde dengelenme görülür (Mendes ve diğ., 2007; Eryılmaz, 2015).

2.3.2. Kötümserlikle Başa Çıkma

Kötümserliğin kişinin öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Augusto-Landa ve diğ., 2010). Kişilerin öznel iyi oluşlarını yükseltmek için başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmektedir (Muyan-Yılık ve Demir, 2020). Buna göre kötümserlikle ilişkili, önemli psikolojik kavramlardan biri de başa çıkmadır (Eryılmaz ve Şiraz, 2020).

Başa çıkma, kişinin strese sebep olan uyaranlarla karşılaştıklarında deneyimledikleri duygusal gerilimi azaltma, ortadan kaldırma ya da bu gerilem karşı direnç gösterme amacıyla sergilediği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümüdür (Folkman, 1984). Başa çıkma, bireyin kendini iyi hissetmek için sergilediği davranışsal tutumları ya da kötü hissetmemek için sergilediği kaçınma davranışlarını içermektedir (Lazarus, 1976). Literatür incelendiğinde, başa çıkma ile ilgili çeşitli modellerin olduğu görülmektedir. Bu modellerden bazıları, aktif ya da pasif başa çıkma, birincil ve ikincil kontrole dayanan başa çıkma ve Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen stresle başa çıkma modelidir.

Aktif ya da pasif başa çıkma modeline göre, aktif başa çıkma, deneyimlenen durumu ya da duyguyu yönetmeye yönelik çabaları içermektedir. Bununla birlikte pasif başa çıkma, bireyin strese sebep olan kaynaktan ya da deneyimlediği olumsuz duygulardan kaçınmasını içermektedir (Compas ve diğ., 2001).

Birincil ve ikincil kontrole dayanan başa çıkma modelinde ise, çevre ve benlik üzerindeki kontrole odaklanır. Kişinin başa çıkmaya yönelik çabalarının amacı

kendisinin ve çevresinin üzerindeki kontrolünü korumaya ya da artırmaktır. Modelde yer alan birincil kontrol kavramıyla nesnel koşullar etkilenmeye çalışılır. İkincil kontrol kavramıyla ise, bireyin var olan şartlara en üst düzeyde uyum sağlaması anlamına gelmektedir. Son olarak kontrolsüzlük kavramı ise bireyin hiçbir başa çıkma stratejisini kullanmaması anlamına gelmektedir (Weisz, 1990).

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından tanımlanan modelde birincil değerlendirmei ikincil değerlendirme ve başa çıkma stratejileri olmak üzere üç aşama bulunmaktadır. Buna göre kişi edilgen ve durağan bir yapıda değil, tersine çevresiyle karşılıklı ve dinamik bir etkileşim hali içindedir.

Birincil değerlendirme, kişinin çevreyle etkileşime girme sonucu uyaranların etkilerini değerlendirmesini içerir. Birincil değerlendirme süreçleri kişi tarafından üç kategoride ele alınabilir, bunlar; ilgisiz değerlendirme, iyi huylu-olumlu değerlendirme ve stresli değerlendirme biçimindedir. Çevreden gelen uyaran kişinin iyi olma hali üzerinde herhangi bir etkiye sahip değilse bu uyaran birilcil değerlendirmede ilgisiz kategorisinde değerlendirilir. Kişinin bu uyaranın olası sonuçlarına karşı gösterdiği herhangi bir çaba bulunmazken sonuçların onu olumlu ya da olumsuz etkileyeceğini düşünmez (Folkman, 1984). Kişi karşılaştığı bir uyaranın sonucunu olumlu olarak yorumlarsa iyi huylu-olumlu değerlendirmeler gerçekleşir. Bu değerlendirmeler genellikle kişinin iyi olma halini korumasına ya da yükseltmesine olanak tanıyan durumlarda yapılır ve genellikle neşe, sevgi, mutluluk gibi pozitif kavramlarla ilişkilendirilir. Stres değerlendirmeleri ise kişinin uyaran sonunda zarar göreceği, kayıp yaşayacağı ya da iyilik halinin tehdit edildiği durumları içerir. Birincil değerlendirmelerin önemi, ileriye yönelik başa çıkmaya olanak tanımasıdır (Lazarus ve Folkman, 1984).

İkincil değerlendirme süreçlerinde ise birey, yaşadığı durumun üstesinden gelebilmek ya da zarar görmeyi önlemek için neler yapabileceğini değerlendirmektedir. Bu süreçte kişi ne yapabileceğine cevap arar. Kendi başa çıkma süreçleri ve kaynakları hakkında değerlendirmeler yapar. Başa çıkma kaynakları, psikolojik kaynaklar, fiziksel kaynaklar ya da toplumsal kaynaklardan oluşur. İkincil değerlendirme süreçlerinin sonunda kişi, daha çok bilgi edinme, durumu kabul etme ya da durumu kabul etme veya değiştirme gibi seçenekleri değerlendirerek seçim yapar (Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1976).

Üç aşamanın sonuncu basamağı olan başa çıkma stratejilerini kişinin stres yaratan durumla karşılaştığında verdiği tüm duygusal ve davranışsal tepkiler oluşturmaktadır. Başa çıkma stratejileri; problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki kategoride incelenmektedir. Problem odaklı başa çıkma stratejilerini benimseyen kişiler, stres oluşturan olaylarla karşılaştıklarında bu olayı ortadan kaldırmak ya da etkilerini hafifletebilmek için problem çözme yolları üzerine odaklanmaktadır. Buna göre birey, çevreden problemi çözmesine yardımcı olabilecek bilgileri edinerek içinde bulunduğu durumu anlamlandırmaya ve duruma müdahale etmeye çalışır. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerini benimseyen bireyler ise, stres yaratan durumun oluşturduğu negatif duyguları kontrol altına alarak olumlu hale çevirmeye gayret eder. Buna göre kişiler, stres oluşturan durumu azaltmak ya da ortadan kaldırmak için kaçınma, sorunu belli perspektiflerle değerlendirme, negatif durumları pozitif yönleriyle değerlendirme ya da durumu basitleştirme gibi davranışlar sergileme eğiliminde olmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1984). Problem odaklı başa çıkmada amaç strese neden olan olay ya da çevreyi değiştirmektir; bununla birlikte duygu odaklı başa çıkmada amaç, stres kaynağının yarattığı olumsuz çıktıları düzenleme ya da sonuçların kişi üzerindeki etkisini değiştirmektir (Folkman, 1984).

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri içinde değerlendirilen yedi başa çıkma stratejisi belirlemiştir. Bu stratejiler;

- Yüzleşerek başa çıkma,

- Sosyal destek arama,

- Planlı sorun çözme,

- Kendini kontrol mesafe koyma,

- Sorumluluk alma ve

- Kaçma-kaçınma biçiminde sıralanır.

Duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma stratejileri incelendiğinde, kötümser bireylerin duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmektedir. Kötümser bireyler, olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarında kişisel kaynaklarını organize ederek başa çıkma stratejilerini belirlemede zorluk yaşamaktadır. Bu durumun sonucunda kişi, stres yaratan olayın sonucunu kendisine

yöneltrerek öz eleştiri yapma, sosyal olarak geri çekilme gibi işlevsiz başa çıkma stratejileri kullanabilir (Frydenberg ve Lewis, 1991).

Kötümser kişilerin kullandıkları işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri arasında yaşınılan sorunları inkâr etme, kaçınma ve kuruntulu düşünme gibi stratejiler de bulunabilir. Kötümser kişilerin yoğun biçimde kullandıkları işlevsiz stratejiler içinde kendini suçlama, sorunlardan kaçma ya da kadere teslim olma gibi durumlar yer almaktadır (Scheier, Carver, 1992).

Literatür incelendiğinde başa çıkma stratejilerini kötümserlikle başa çıkma kapsamında ele alan çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır. Eryılmaz ve Başal (2021) kötümserlikle başa çıkma stratejilerini, öz kontrol, maneviyatla başa çıkma, problem çözme, iyimser düşünme, sosyal destek, inkâr, öz değeri korumak ve mesafe koymak olarak tanımlamıştır.

2.3.3. Kötümserlikle İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatür incelendiğinde kötümserliği ele alan çalışmaların, iyimserlik-kötümserlik bağlamında ve bağa çıkma stratejilerini açıklayan çalışmalar olduğu görülmektedir. Çalışkan ve Uzunkol (2018), ergenlerin iyimserlik ve kötümserlik düzeylerini belirleyebilmek için Ergenlerde İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği geliştirme çalışması yürütmüştür. Çalışmada, 32 maddelik bir ön form hazırlanarak 30 öğrenciyle ön uygulama çalışması yapılmıştır. Gerekli düzenlemeler sonrası 30 maddelik ön formun AFA çalışmaları, ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları, DFA çalışmaları ve test tekrar test çalışmaları için toplam 1187 ortaokul öğrencisi ile çalışılmıştır. Yapılan ölçümler sonucu tüm istatistiki değerlerin anlamlı ve geçerli olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, yapılan çalışmanın, ergenlere yönelik, 30 madde ve iyimserlik-kötümserlik olmak üzere iki faktörlü geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.

Tekin ve Yüksel (2020), Norem ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen Savunmacı Kötümserlik Ölçeği Kısa Formu'nu Türkçe'ye ve Türk kültürüne uyarlamayı amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda, lise ve üniversteye devam eden 677 öğrenciye ulaşılmış ve katılımcı grubu oluşturulmuştur. Toplanan verilerin analiz edilmesi sonucu madde faktör yüklerinin .74 ile .84 arasında değiştiği ve tek faktörlü bir yapıda olduğu sonucuna varılmıştır. İç tutarlık katsayısı .89, test tekrar test korelasyonu ise .82 olarak raporlanmıştır. Elde edilen istatistiksel sonuçlar ile birlikte

ölçeğin Türkçe uyarlamasının Türk kültüründe kullanılabilecek yapıda olduğu sonucuna varılmıştır.

Bozgeyikli ve Çalışkan (2020), ortaöğretime devam eden ergenlerin iyimserlik-kötümserlik düzeyleri ile dini yönelimlerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını araştırmıştır. 472 öğrencinin katılım gösterdiği çalışmada analizler Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi tekniği ile yapılmıştır. Araştırma bulgularında, iyimserlik ike psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler tespit edilirken kötümserlik ve psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçların yanında dışsal dini yönelimin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Akeren (2021), ergenlerin iyimserlik-kötümserlik düzeylerinin siber zorbalıkla baş etmede ne düzeyde yordayıcı rol oynadığını incelemeyi amaçlayan bir çalışma yürütmüştür. Çalışmaya Erzincan'da lise öğrenimine devam eden toplam 375 lise öğrencisi ergen katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, iyimserliğin siber zorbalıkla baş etmenin tüm faktörlerini yordadığı görülmüştür. Kötümserlik düzeyinin ise, siber zorbalıkla baş etme alt boyutlarından yardım arama ve sosyal desteği yordamadığı görülmüştür. Buna göre, iyimserlik düzeyi yüksek olan ergenlerin siber zorbalıkla daha iyi başa çıktığı, kötümserlik düzeyi yüksek olanların ise sosyal destek ve yardım arama düzeylerinde azalmaya sebep olduğu görülmüştür.

Atar ve arkadaşları (2020), Covid-19 döneminde, iyimserlik-kötümserlik düzeylerini yaşam tatmini ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Toplam 412 gönüllünün katılımıyla gerçekleşen çalışmada, Covid-19 salgınının ilk üç ayında, iyimserlik-kötümserlik ve yaşam tatmini düzeyleinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna göre, kadınların kötümserlik düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bununla birlikte evli katılımcıların ve beyaz yakalı çalışan katılımcıların yaşam tatmini ve iyimserlik düzeyinin diğer katılımcı gruplarına göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak en düşük düzeyde gelir grubunda olan katılımcıların kötümserlik düzeylerinin tüm gruplardan daha yüksek olduğu ve yaşam tatmini düzeylerinin ise en düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eryılmaz ve Şiraz (2020), ergenlerin Covid-19 bağlamında kötümserlikle başa çıkma ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Toplam 246 lise öğrencisinin

katıldığı çalışmada, ergen öznel iyi oluşunun kötümserliği aktive eden olaylarla başa çıkmayı anlamlı biçimde açıkladığı sonucuna varılmıştır.

Karademir ve Çalışkan (2021), ergenlerin iyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin iyilik halleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla, toplam 493 ortaokul öğrencisine ulaşılarak veri toplanmıştır. İyimserlik kötümserlik ve iyilik hali arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile incelenmiştir. İyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin iyilik hali alt boyutlarını ne şekilde yordadığını incelemek için ise doğrusal regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulgularında, iyimserlik ile iyilik hali arasında orta düzey ve pozitif yönde, kötümserlik ile iyilik hali arasında ise orta düzey ve negatif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. İyimserliğin iyiylik halinin alt boyutlarını pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı, kötümserliğin ise iyilik halinin alt boyutlarını negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Rezaei ve arkadaşlarının (2015) yürüttükleri çalışmada üniversite öğrencilerinin iyimserlik kötümserlik ve baş etme becerileri ile ruh sağlıkları arasındaki ilişkiyi ve ruh sağlığını yordama güçleri incelenmiştir. 2014 eğitim-öğretim yılında Lorestan Üniversitesi'ne devam eden 367 öğrenciye ulaşılarak katılımcı grubu oluşturulmuştur. Değişkenler arası lişkilerin korelasyon analizi ile ölçüldüü araştırmada iyimserlük kötümserlik ve ruh sağlığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilerin varlığı görülmüştür. Probleme yönelik başa çıkma stratejiler ile ruh sağlığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bunula birlikte, iyimserlik kötümserlik, başa çıkma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin ruh sağlığı ve alt boyutlarına ait varyansı anlamlı olarak açıklamaktadır. Buna göre iyimser bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerini ve davranışları benimsediği bununla birlikte problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları için daha yüksek düzey ruh sağlığına sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Thompson ve Gaudreau (2008), ara sınavlara hazırlanan üniversite öğrencilerinin iyimserlik eğitimleri ve kötümserlikle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiye akademik motivasyonun aracılık edip etmediğini incelemiştir. 299 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme sınavdan önce ve sonra ölçekler uygulanarak iyimserlik, akademik motivasyon ve başa çıkma düzeyleri ölçülmüştür. Bu değişkenlerle kurulan model yapısal eşitlik modellemesi ile analiz edilmiştir. Model analizi sonuçları, iyimserlik eğilimi ile göreve yönelik başa çıkma arasındaki ilişkide

içsel motivasyonun aracılılık ettiğini göstermektedir. Ayrıca, içsel olmayan motivasyonun kötümserlik ve ilgisizliğe yönelik başa çıkma arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

2.4. Umut

Psikoloji biliminin uzun yıllar boyunca insanlara yönelik yaklaşımı semptom odaklı ve bozukluklara yönelen biçimde olmuştur. Bu yaklaşımla, alanda yürütülen çalışmaların büyük kısmı insanlarda var olan bu bozukluk ya da semptomların düzeltilmesine ya da tedavi edilmesine yönelik olmuştur. Ancak araştırmacılar, özellikle 1990'lı yıllarla birlikte insanın eksik, bozuk ya da zayıf yönlerindense güçlü yönlerine odaklanarak daha pozitif kavramlarla çalışmışlardır. Seligman (1998) tarafından kavramsallaştırılan pozitif psikoloji, insanın güçlü yönlerine odaklanan ve psikopatoloji anlayışının karşısında duran bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yaklaşım kapsamında, herkeste olduğuna inanılan, bireyin gelişiminde ve ilerlemesinde önemli olduğu düşünülen kişilik özellikleri araştırılmış ve umudun tespit edilen 24 karakter gücünden biri olduğu görülmüştür (Seligman ve Peterson, 2004).

2.4.1. Snyder'in Umut Teorisi

Umut ile ilgili yürütülen çalışmalar incelendiğinde, Snyder (2000)'in umut teorisinin iyi yapılandırılmış ve alanyazında önemli yer tutan çalışmalardan biri olduğu görülmektedir. Snyder'in umut teorisi, kendinden önceki çalışmaların görüşlerini harmanlayarak bütünsel bir yaklaşım benimsemiştir (Tarhan ve Bacanlı, 2012). Snyder (1995), umut kavramına amaç yönelimli bir açıdan yaklaşmış ve insanların hedefleri doğrultusunda belirli yollar ürettiğini bununla birlikte bu yolları işlevsel hale getirdiklerini ifade etmiştir. Bu yakşalımdan hareketle umut, "Hedefe yerine getirmeye yönelik içsel enerji/motivasyon ve hedefe giden yolları planlama arasındaki karşılıklı aktif olarak üretilmiş başarı hissine dayanan pozitif motivasyonel bir durum" biçiminde tanımlanmıştır (Snyder ve diğ., 1991). Tanımdan hareketle, umut teorisinin üç bileşeni aşağıdaki gibidir (Snyder, 2002):

-Amaçlar

-Alternatif yollar düşüncesi

-Eyleyici düşünce

Amaçlar: Amaçlar, umudun bilişsel sürecinin oluşturmaktadır (Snyder, 2002). İnsan davranışlarının tamamının amaca yönelik olduğu varsayımından hareketle, umutlu düşüncenin başlangıç noktası amaçlardır ve amaçları doğru biçimde belirleme becerisi, umutlu bireyin en önemli özelliklerinden biridir (Snyder, 2002; Snyder ve diğ., 2005). Buradan hareketle, doğru belirlenmiş amaçların özellikleri arasında kişisel değerlere uygun olması, gerçekçi olması ve zorluk bakımından ulaşılabilir olması yer almaktadır. Amaçların zorluk ve kolaylık düzeyi kişiden kişiye değişiklik göstermekle birlikte, umut düzeyi yüksek kişilerin amaç belirlerken daha zorlayıcı amaçlar belirledikleri görülmüştür (Snyder ve diğ., 2003). Amaçlar kısa vededen uzun vadeye olmak üzere çevresel koşullara göre değişiklik gösterebilmektedir. İyi belirlenmiş bir amacın net bir çerçeveye sahip olması ve belirlenmiş bitiş tarihleri olması gerekmektedir. Böylece hedeflenen noktaya ulaşılıp ulaşılamadığı sınanabilmektedir (Snyder, 2002). Umut düzeyi yüksek kişilerin amaçlarını belirlerken tek bir alanda anaç belirlemektense birden fazla alanda amaç belirlemektedir (Tarhan ve Bacanlı, 2012).

Alternatif Yollar Düşüncesi: Kişinin amaçlarına ulaşabileceği doğrusal ve sadece tek bir yol bulunmamaktadır. Buna göre, alternatif yollar düşüncesi, temel olarak amaca ulaşmayı mümkün kılacak strateji ve yolları tayin edebilme becerisi ve kişinin bu becerisine olan inancıdır (Snyder, 2002). Alternatif yollar düşüncesi kişiyi hedefleri noktasında düşünmeye ve hedefe ulaşmada planlar yapmaya teşvik eder. Umut düzeyi yüksek olan kişiler, hedefe ulaşmak için birden fazla alternatif yol üretirler. Böylece amaçlarına ulaşma yolunda engelle karşılaştıklarında hedeflerine ulaşabileceklerine yönelik umudun yüksek kalması için önemlidir (Snyder ve diğ., 2005).

Eyleyici Düşünce: Umudun sonuncu bileşeni olan eyleyici düşünce, temelde motivasyon bileşenidir. Amaca ulaşabilmek için tasarlanan plan ve stratejilerin hayata geçirilmesi için itici güç konumundadır. Eyleyici düşünce, umuda ulaşmada izlenecek yolu uygulama motivasyonu ve bu motivasyonun sürdürülebileceğine dair inanç süreçlerini kapsamaktadır (Snyder ve diğ., 2005). Birey, amacına ulaşmak için tasarladığı yolu uygulamaya koyduğunda başarılı olursa olumlu duygulanıma, başarısız olursa da olumsuz duygulanıma kapılmaktadır. Olumsuz duygulanıma kapılan kişiler amaçlarına ulaşma motivasyonunda azalma yaşayabilmektedir (Snyder, 2002). Umut düzeyi yüksek olan kişilerin alternatif yollar ve eyleyici düşünce

düzeyleri de yüksek olurken, düşük umuda sahip kişilerin alternatif yollar ve eyleyici düşünceler boyutlarında da zayıf kaldığı görülmüştür (Synder, 2002).

2.4.2. Umut ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bryce ve arkadaşları (2019), ergenlik dönemindeki bilişsel ve davranışsal umudun akademik becerilere ve iyi oluşa olan etkisini incelemiştir. Çalışmaya toplam 643 5. ila 12. Sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel umudun başarıyı, okul bağlılığını, kaygıyı ve lise öğrencilerinde stresi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte davranışsal umudun sadece okula bağlılığı yordadığı görülmüştür.

Ling ve arkadaşlarının (2015) ergenlerin umut düzeylerinin farklılaşmasının sosyal-bilişsel model üzerinden incelendiği görülmektedir. Yürütülen çalışmada sosyal destek ve umut arasındaki ilişkide benlik saygısı ve iyimserliğin aracı rolü araştırılmıştır. 781'i erkek ve 873'ü kız olmak üzere toplam 1654 ergen ile yürütülen çalışmada sosyal desteğin benlik saygısı, iyimserlik ve umutla ilişkili olduğu görülmüştür. Umudun ise benlik saygısı ve iyimserlikle anlamlı pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Kurulan yapısal eşitlik modellemesi sonucu benlik saygısı ve iyimserliğin umut ve sosyal destek arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği kabul edilmiştir.

Taytaş ve Kardaş (2022)'ın yaptığı çalışmada ergenlerin karakter güçlerinden umut, azim ve öz yeterlik düzeylerinin depresyonu etkileme mekanizmasını araştırmıştır. Araştırma değişkenlerinden oluşturulan model test edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Van il merkezinde 9. ila 12. Sınıf lise öğrenimine devam eden toplam 750 lise öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada kurulan hipotetik model yapısal eşitlik modellemesi ile test edilerek kabul uyum iyiliği sınırlarında olduğu görülmüş ve doğrulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, azimin umudu artırdığı, umut düzeyindeki artışın öz yeterliği artırdığı ve öz yeterlikteki artışın da depresyonu azalttığı görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle umudun öz yeterlikle ilişkili ve depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karababa (2018) ise ergenlerde ebeveynlik stilleri ile umut arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya, 340 ergen ve 340 ebeveyn olmak üzere toplam 680 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre umutdun negatif ve pozitif yönde ilişkili olduğu ebeveynlik stilleri olduğu görülmüştür. Umut, olumlu pekiştirme, samimi ilişki

ve destekleyici yaklaşım ile proaktif ebeveynlik stilleri ile pozitif yönlü ilişkilidir. Bununla birlikte, fiziksel kontrol, düşmanlık ve düşük kontrol ebeveynlik stilleriyle negatif yönlü ilişkilidir.

Cihanyurdu ve arkadaşları (2021), covid-19 pandemisinde ergenlerin geleceğe yönelik kaygı ve umut düzeylerini incelemiştir. Araştırmada iki kez veri toplanmış olup ilk veri toplama sürecinde, 11-18 yaş aralığında toplam 136 katılımcıya ulaşılmıştır. İkinci veri toplama sürecinde ise 122 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda covid süresinde Nisan 2020 ile Ağustos 2020 arasındaki umut düzeyleri karşılaştırıldığında, nisan ayındaki umut ortalamasının ağustos ayına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre ergenlerin kötümserliği aktive eden olaylarla daha sık karşı karşıya kaldıklarında umut düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılabilmektedir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, ergenlerin öznel iyi oluş ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide sürekli umut ve kötümserlikle başa çıkmanın aracılık rolünün incelenmesi amaçlanan nicel bir çalışmadır. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinin ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. İlişkisel tarama modellerinin amacı, iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ya da derecesini belirlemektir. İlişkisel tarama modelleri değişkenlerin hali hazırda var olan ilişkilerindeki birlikte değişiminin yönünü ve gücünü de göstemektedir (Karasar, 2013). Bu araştırma, ergenlerde öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkide umudun ve kötümserlikle başa çıkmanın aracılık edip etmediğini incelemek amacıyla kurulan modelin test edilmesi için tasarlanmıştır. Yukarıda adı geçen ölçeklere dair detaylı bilgiler ilerleyen başlıklarda sunulmuştur.

Bu araştırmada, kurulan modelin analiz edilmesi ve hipotezlerin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Son yıllarda YEM ile yürütülen çalışmalarda deneysel olmayan modellerde de nedensellik kavramının sınanabileceği düşünülse de YEM'deki nedensellik ile belirtilmek istenen değişkenler arasındaki dolaylı ve doğrudan etkilerin sınanmasıdır (Mulaik, 1987; Çokluk ve diğ., 2018).

3.2. Çalışma Grubu

Çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşlar ve öz yeterlikleri arasındaki ilkişkide sürekli umut ve kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolünün incelenmesi amaçlandığından araştırma grubunu lise öğrencisi olan ergenler oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ulaşmada, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi seçilmiştir. Araştırmacı, İstanbul'un Pendik, Kartal, Maltepe ve Kadıköy ilçelerinde ikamet eden, 13-17 yaş aralığında ve bu ilçelerdeki devlet liselerinde lise öğrenimine devam eden toplam 256 öğrenciye ulaşılarak veri toplamıştır. Toplanan verilerin analizi sırasında ölçeklere eksik ve/veya rastgele yanıt veren 12 katılımcının verileri veri setinden çıkartılarak 244 katılımcının

oluşturduğu örneklem grubu ile çalışılmıştır. Tablo 1'de çalışma grubunun cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenlerine dair bilgileri sunulmuştur.

Tablo 1'deki veriler incelendiğinde, katılımcıların 147'sinin (%60,2) kadın, 97'sinin (%39,8) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %12,3'ü 14 yaşında, %47,1'i 15 yaşında, %33,2'si 16 yaşında ve %6,6'sı 17 yaşındadır. Katılımcıların öğrenci oldukları sınıf düzeyine göre incelemesi yapıldığında, %16,8'inin 9. Sınıf, %75,8'inin 10. Sınıf ve %7,4'ünün 11. Sınıf olduğu görülmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken		**Frekans (f)**	**Yüzde (%)**
Cinsiyet	Kadın	147	60,2
	Erkek	97	39,8
Yaş	14	30	12,3
	15	115	47,1
	16	81	33,2
	17	16	6,6
	18	2	0,8
Sınıf	9	41	16,8
	10	185	75,8
	11	18	7,4

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılardan veri toplamak için aşağıda isimleri verilen ölçekler kullanılmıştır.

Katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için katılımcı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilen Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

kullanılmıştır. Ergenlerin öz yeterlik düzeylerini ölçmek için, Atalay, Aydın, Bulgan, Yaylan ve Özgülük (2017) tarafından Türkçe 'ye uyarlana Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların umut düzeylerini ölçemk amacıyla Türkçe'ye uyarlaması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmış olan Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Ergenlerin kötümserlikla başa çıkma düzeyini ölçmek için Eryılmaz ve Başal (2021) tarafından geliştirililen Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formunda, katılımcıların okul, cinsiyet, yaş, sınıf ve oturdukları ilçeleri öğrenme amacıyla oluşturulmuş beş adet soru yer almaktadır. Sorular ekte yer alan formdan detaylı olarak incelenebilmektedir.

3.3.2. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği: Eryılmaz (2009) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin amacı, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmektir. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği "Kesinlikle katılmıyorum" ve "Tamamen katılıyorum" arasında işaretlenen dörtlü Likert tiptedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte," aile ilişiklerinde doyum", "önemli diğerleri ile ilişkide doyum (arkadaş, akraba, öğretmen ve sevgili gibi)", "yaşam doyumu" ve "olumlu duygular" olmak üzere dört alt boyut bulunmaktadır. Tüm alt boyutların kendi içinde hesaplanan t değerlerinin anlamlı bulunduğu görülmüştür ($p<.01$). Yapılan faktör analizi sonucunda dört boyutun birden toplam varyansın %61,64'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirliğini ölçmek amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısının ölçeğin tümü için .86 olduğu ve Spearman Brown katsayısının .83 olduğu saptanmıştır. Güvenirlik hesaplaması için ayrıca test tekrar test yöntemi de kullanılarak aynı gruba iki hafta arayla ölçek uygulanmış ve Kararlılık katsayısının .83 olduğu gözlenmiştir. Bu değerler göz önüne alındığında ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır (Eryılmaz, 2009).

Araştırmanın örneklem grubundan alınan veriler için hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının .88 olduğu görülmüştür.

3.3.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)

Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği: Cayoun, Francis, Kasselis ve Skilbeck (2012) tarafından geliştirilmiştir (Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-

Revised) ve Atalay, Aydın, Bulgan, Yaylan ve Özgülük (2017) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek ergenlerin öz yeterlik düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, duygu düzenleme, duygusal denge, sosyal beceriler, sıkıntı tahammülü, sorumluluk alma ve kişilerarası etkenlik olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut için Cronbach Alfa içtutarlılık katsayı değerleri incelendiğinde ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna varılmaktadır. Ölçek, hemen hemen hiçbir zaman ile hemen hemen her zaman arasında beşli Likert tiptedir. Toplam 22 madde bulunan ölçeğin değerlendirmesi toplam puan üzerinden yapılmaktadır. Katılımcının aldığı puanın artması öz yeterlik düzeyinin de artması anlamına gelmektedir.

Bu araştırmanın örneklem grubundan toplanan veriler için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı tekrar hesaplanmış olup .80 değeri bulunmuştur.

3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği

C.R. Snyder ve arkadaşları (1996) tarafından geliştirilen (State Hope Scale) ve Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan ölçeğin amacı ergenlerin umut düzeyini ölçmektir. Ölçek, eyleyici düşünce boyutu ve alternatif yollar düşüncesi boyutu olmak üzere iki boyutlu yapı göstermektedir. Toplam 12 maddeden oluşan ölçek, Kesinlikle yanlış (1), Çoğunlukla yanlış (2), Oldukça yanlış (3), Biraz yanlış (4), Biraz doğru (5), Oldukça doğru (6), Çoğunlukla doğru (7) ve Kesinlikle doğru (8) olmak üzere 8'li Likert tiptedir. Ölçeğin boyutları açımlayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Bartlett testi ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ile veri setinin faktör analizine uygun olup olmadığı test edilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Bartlett's test of Sphericity değeri 760,997 olarak hesaplanmış olup .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. KMO değeri ise .862 bulunup çok iyi olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı altboyutlar için .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam varyansın %61'ini açıklamaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile güvenirliği test tekrar test yöntemi ile ölçülmüştür. Ölçüm sonuçlarına göre, Türkçe'ye çevrilen ölçeğin ülkemizde kullanılmak üzere geçerli (GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI =. 94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077) ve güvenilir ($r = 0.81$; $p < .001$) olduğu görülmüştür.

Bu çalışmadaki örneklem grubu için tekrar hesaplanan Cronbach Alfa katsayısının .80 olduğu görülmüştür.

3.3.5. Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği

Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği: Eryılmaz ve Başal (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte ergenlerin kötümserlikle başa çıkma düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Ölçekte 28 madde bulunmaktadır ve beşli Likert tiptedir. Ölçekte, öz-kontrol, maneviyatla başa çıkma, problem çözme, iyimser düşünme, sosyal destek, inkâr, öz-değeri korumak ve mesafe koymak olarak sekiz alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin faktör analizine uygun olup olmadığını ölçmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri hesaplanmış ve .83 bulunmuş ve çok iyi kabul edilmiştir. Buna göre yapılan faktör analiznde 34 maddeden faktör yükü .30'un altında kalan maddeler dışlanarak 28 maddelik ölçeğin toplam varyansın %65,501'ini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin geçerliğini hesaplamak için Beck Depresyon Ölçeği, Olumlu Gelecek Beklentileri Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. Eş zamanlı yapılan uygulamalar sonucunda ölçümlerin pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür ($p<.05$, $p<.01$). Ölçeğin güvenirlik hesaplaması için test tekrar test metodu kullanışmış olup toplam sonuç .87 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna karar verilmiştir.

Çalışmada, katılımcı öğrencilere Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği uygulanırken, kötümserliği aktive eden olay olarak Covid dönemini düşünmeleri istenmiştir.

Bu çalışmanın örneklemi için tekrar hesaplanan Cronbach Alfa katsayısının .87 olduğu görülmüştür.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın çalışma grubunu ergenler oluşturduğundan, liselerden veri toplayabilmek için öncelikle Yıldız Teknik Üniversitesi Akademik Etik Kurulu onayı alınmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yer alan lise öğrencileri oluşturğundan İstanbul Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden resmi izin alınmıştır. İzin belgeleri ekte sunulmuştur (EK-1). 2021-2022 Eğitim öğretim yılı ikinci döneminde, belirlenen okulların müdürlüklerinden uygun gün ve saat randevusu alınarak okullara gidilmiş ve araştırmacı tarafından sınıflara girilerek gönüllü öğrencilere ölçekler uygulanmıştır. Araştırmacı öncelikle kendini öğrencilere tanıtmış,

araştırmanın amacını anlatmış, bilgilendirilmiş onam formunu tanıtmış ve gizlilik ilkesine uygun olacak biçimde isim soyisim bilgisi olmadan, gönüllü öğrencilerden veri toplamıştır. Ölçekler dağıtıldıktan sonra ölçeklere uygun yönergeler verilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarını merak eden öğrenciler için araştırmacının mail adresi de öğrencilerele paylaşılmış, iletişim kuran öğrencilerle sonuçlar paylaşılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizi SPSS 22.0 ve Lisrel 8.51 programları ile yapılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenler arası ilişkinin varlığını ve yönünü belirlemek için Pearson Korelasyon Analizinden ve betimleyici istatistiklerden yararlanılmıştır. Pearson Korelasyon Analizinin varsayımlarından olan normallik koşulunun sağlanıp sağlanmadığına çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek karar verilmiştir. Ölçeklerden toplanan verilerin toplam puanlarının ve tüm alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ve +1.5 değerleri arasında yer aldığından verilerin dağılımı normal kabul edilerek (Tabachnick ve Fidell, 2013) Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Araştırma modelini test edebilmek için YEM kullanılmıştır.

YEM, örtük değişkenlerle çalışmayı mümkün kılmaktadır, buna göre ölçmeden kaynaklanan hatalar elimine edilerek elde edilen ilişki katsayıları daha güvenilir olmaktadır (Şimşek, 2007). Regresyon temelli tekniklerle kıyaslandığında, tek seferde birden çok bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi değerlendirerek bu karmaşık biçimdeki ilişkileri sistematik biçimde ele alarak sonuçları ortaya koymaktadır (Anderson ve Gerbing, 1988).

YEM'de ilk adım, literatür taramasından sonra, araştırmada sınanacak modelin kurulmasıdır. Modelin sınanamasındaki amaç, teorik olarak var olduğu iddia edilen ilişkilerin ampirik açıdan sınanarak doğrulanmasıdır (Şimşek, 2007). Bu araştırmada da literatür taraması yapıldıktan sonra test edilmek üzere bir model geliştirilmiş ve YEM ile test edilmiştir. Çalışmada, Baron ve Kenny (1986)'nin önerdiği yaklaşım benimsenmiştir. Bu yönteme göre aracılık analizinin gerçekleştirilebilmesi için birtakım varsayımların sağlanması gerekmektedir. Bu varsayımlardan ilki, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki anlamlı ilişkilerin varlığıdır. İkinci varsayım ise bağımsız değişken ve aracı değişkenler arasındaki anlamlı ilişkilerin varlığıdır. Üçüncü varsayım ise aracı değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki anlamlı ilişkilerin varlığıdır. Son varsayım ise, aracı değişkenin modele dahil edilmesiyle

birlikte, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin ya gerilemesi ya da istatistiksel açıdan anlamsız hale gelmesidir. (Baron ve Kenny, 1986).

Literatürdeki aracılık çalışmaları incelendiğinde kısmi ve tam aracılık kavramlarıyla karşılaşılmaktadır. Aracı değişkenin modele dahil edilmesiyle birlikte, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin anlamsız hale geldiği durumlarda tam aracılık; bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin gerilediği durumlarda ise kısmi aracılık kavramından söz edilmektedir (Şimşek ve Demir, 2013). Ancak, özellikle sosyal bilimlerde yürütülen çalışmalar için kısmi ve tam aracılık kavramlarından söz etmek oldukça güçtür. Bunun sebebi olarak ise, sosyal bilimlerdeki hiçbir değişkenin bir diğeri tarafından tam olarak yordanamayacağı düşüncesidir. Sosyal bilimlerde bir değişken için "tam aracılık etmektedir" ifadesi kullanılsa bile, o değişkenden başka, aracılık ettiği kavramı yordayan birçok değişkenin varolma ihtimali bulunmaktadır (Rucker ve diğ., 2011). Buna göre, bu araştırmada kısmi ya da tam aracılık ifadeleri yerine yalnızca aracılık ifadesi kullanılmıştır.

Araştırmada, yapısal modelin test edilmesi için iki aşamalı yaklaşım benimsenerek, modele ait ölçüm modeli ve yapısal model ayrı ayrı test edilmiştir (Şimşek, 2007). Araştırmada test edilen ölçüm modeli ve yapısal modelin uyum iyiliklerinin incelenmesinde, ki-kare/serbestlik derecesi, RMSEA, SRMR, CFI, GFI ve NFI değerleri raporlanmıştır. Değişkenler arası aracılık rolüne karar vermede standardize edilen dolaylı etkiler incelenerek t-değerleri istatistiksel açıdan anlamlı olan değerler raporlanmıştır. Araştırmada bağımlı değişkenin aracı değişkenler üzerinden bağımsız değişkeni yordamasındaki dolaylı etkinin anlamlılığına Lisrel programından alınan çıktıdaki istatistiksel değerlerin incelenmesiyle karar verilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, toplanan ölçek puanlarına ilişkin betimsel veriler ile normallik sonuçları, değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi sonuçları ve değişkenler arasındaki aracılık ilişkisinin incelendiği ölçme modeli ve yapısal modelin analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 2: Betimsel İstatistik

Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanı	244	47,92	7,85	-,71	,53
Aile ile İlişkilerden Doyum	244	13,73	2,38	-1,00	,57
Olumlu Duygular	244	12,36	2,45	-,84	1,19
Yaşam Doyumu	244	8,26	2,76	-,36	-,80
Önemli Diğerleri ile İlişkiden Doyum	244	13,55	2,45	-1,11	1,58
Sürekli Umut Ölçeği Toplam Puanı	244	46,27	9,92	-,64	,35
Alternatif Yollar	244	24,59	5,13	-,54	-,37
Eyleyici Düşünce	244	21,68	5,77	-,77	,65
Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa	244	95,12	17,11	-,61	,59

Çıkma Ölçeği Toplam Puanı					
Öz-kontrol	244	13,26	3,45	-,35	-,21
Maneviyatla Başa Çıkma	244	10,42	3,21	-,71	-,03
Problem Çözme	244	14,41	3,57	-,67	,36
İyimser Düşünme	244	13,9	3,94	-,60	-,09
Sosyal Destek	244	14,72	3,78	-,92	,59
Öz-değeri Korumak	244	9,55	3,39	-,24	-,70
Mesafe Koymak	244	10,24	2,93	-,44	-,04
Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik Ölçeği Toplam Puanı	244	71,29	11,79	-,10	-,12
Duygu Düzenleme	244	16,84	5,24	,03	-,51
Duygusal Denge	244	14,43	2,89	-,53	,49
Sosyal Beceriler	244	9,67	2,53	-,58	-,00
Sıkıntı Tahammülü	244	9,67	2,29	-,179	,143
Sorumluluk Alma	244	9,14	2,49	-,031	-,397
Kişilerarası Etkinlik	244	11,52	2,54	-,457	-,307

Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre, çarpıklık ve basıklık değerleri +1,5 ile -1,5 arasında ise veriler normal dağılım göstermektedir. Tablo 2'de bu çalışmada kullanılan ölçeklerin ve tüm alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri raporlanmıştır. Tablo 2 incelendiğinde çalışmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının tamamının çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler doğrultusunda çalışmada kullanılan analizler parametrik testler ile yapılmıştır.

Tablo 3: Ergen Öznel İyi Oluşu Sürekli Umut ve Kötümserliği Aktive Eden Olaylar-Durumlarla Başa Çıkma ile Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.
1.Öznel İyi Oluş	1																						
2.AILE	,80**	1																					
3.OLDUY	,74**	,43**	1																				
4.YASDOY	,80**	,55**	,49**	1																			
5.ONEML	,76**	,56**	,41**	,42**	1																		
6.Umut	,57**	,49**	,46**	,48**	,35**	1																	
7.ALTY	,46**	,37**	,42**	,35**	,27**	,90**	1																
8.EYLD	,59**	,51**	,43**	,52**	,36**	,92**	,67**	1															
9.KBÇ	,58**	,52**	,48**	,43**	,38**	,55**	,42**	,56**	1														
10.OZKNT	,25**	,20**	,35**	,08	,16**	,25**	,23**	,23**	,53**	1													
11.MANB	,31**	,30**	,21**	,22**	,23**	,20**	,14*	,22**	,45**	,170**	1												
12.PROC	,38**	,30**	,40**	,25**	,24**	,39**	,33**	,38**	,76**	,496**	,362**	1											
13.IYID	,49**	,46**	,34**	,39**	,35**	,48**	,38**	,49**	,80**	,270**	,328**	,556**	1										
14.SOSD	,47**	,42**	,31**	,32**	,43**	,35**	,26**	,38**	,68**	,16*	,25**	,39**	,59**	1									

15.OZDE	,48**	,43**	,37**	,39**	,32**	,55**	,46**	,58**	,68**	,20**	,27**	,44**	,50**	,40**	1								
16.MESK	,41**	,42**	,29**	,34**	,22**	,34**	,26**	,36**	,65**	,22**	,03	,39**	,48**	,37**	,44**	1							
17.Öz Yeterlik	,59**	,52**	,47**	,45**	,41**	,53**	,42**	,54**	,50**	,24**	,19**	,36**	,39**	,32**	,43**	,37**	1						
18.DUYGD	,37**	,30**	,30**	,31**	,25**	,39**	,31**	,40**	,38**	,22**	,08	,23**	,28**	,19**	,33**	,33**	,82**	1					
19.DUYDG	,41**	,33**	,38**	,28**	,28**	,44**	,39**	,41**	,33**	,24**	,16**	,29**	,30**	,22**	,21**	,18**	,61**	,35**	1				
20.SOSB	,42**	,32**	,33**	,36**	,29**	,34**	,22**	,39**	,27**	-,009	,12	,16**	,21**	,23**	,34**	,19**	,62**	,40**	,32**	1			
21.SIKT	,23**	,26**	,20**	,16*	,12*	,19**	,17**	,18**	,16*	,015	,14*	,13*	,14*	,11	,22**	,072	,38**	,17**	-,004	,12	1		
22.SORAL	,33**	,28**	,31**	,22**	,22**	,24**	,16**	,27**	,31**	,16*	,027	,24**	,18**	,20**	,26**	,28**	,67**	,47**	,31**	,33**	,21**	1	
23.KISET	,54**	,55**	,30**	,40**	,43**	,40**	,32**	,40**	,43**	,21**	,24**	,35**	,36**	,32**	,30**	,29**	,60**	,33**	,34**	,26**	,18**	,28**	1
Ortalama	47,92	13,73	12,36	8,26	13,55	46,27	24,59	21,68	95,12	13,26	10,42	14,41	13,93	14,72	9,55	10,24	71,29	16,84	14,43	9,67	9,67	9,14	11,52
Standart Sapma	7,86	2,39	2,45	2,76	2,46	9,92	5,14	5,71	17,12	3,46	3,22	3,58	3,94	3,78	3,39	2,93	11,80	5,25	2,90	2,54	2,29	2,49	2,54

Not: N:244 **DUYD:** Duygu düzenleme; **DUYDG:** Duygusal denge; **SOSB:** Sosyal beceriler; **SIKT:** Sıkıntı tahammülü; **SORAL:** Sorumluluk alma; **KISET:** Kişilerarası etkinlik; **AILE:** Aile ile ilişkilerden doyum; **OLDUY:** Olumlıu duygular; **YASDOY:** Yaşam doyumu; **ONEML:** Önemli diğerleri ile ilişkiden doyum; **Öziyi:** Ergen öznel iyi oluşu; **ALTY:** Alternatif yollar düşüncesi; **EYLD:** Eyleyici düşünce; **Umut:** Sürekli umut; **OZKNT:** Öz-kontrol; **MANB:** Maneviyatla başa çıkma; **PROC:** Problem çözme; **IYID:** İyimser düşünme; **SOSD:** Sosyal destek; **OZDE:** Öz-değeri korumak; **MESK:** Mesafe koymak

*p<.05, **p<.01

Araştırmadaki değişkenler olan ergen öznel iyi oluşu, sürekli umut, kötümserliği aktive eden olaylarla-durumlarla başa çıkma ve bilinçli farkındalık temelli öz yeterliğin alt boyutları arasındaki ilişkinin varlığını inceleyebilmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve analiz bulguları tablo 3'te raporlanmıştır.

Tablo 3'te raporlanan veriler incelendiğinde ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla sürekli umut düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür ($r=.57$; $p<.01$). Bununla birlikte ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla kötümserliği aktive eden olaylarla-durumlarla başa çıkmaları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($r=.58$; $p<.01$). Ayrıca ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla bilinçli farkındalık temelli öz yeterlikleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($r=.59$; $p<.01$).

Ergen öznel iyi oluşun diğer tüm değişkenler ile .01 düzeyinde pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Analize katılan tüm değişkenlerin toplam puanlarının ve alt boyutlarının, (sıkıntı tahammülü, sosyal beceriler, duygu düzenleme, mesafe koyma ve öz kontrol alt boyutlarının diğer birkaç alt boyut ile gösterdikleri anlamsız ($p>.05$) ilişkiler haricinde) birbirleriyle .01 ve .05 düzeyinde anlamlı pozitif ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Buna göre belirtilen anlamsız ilişkiler dışındaki öznel iyi oluş, kötümserlikle başa çıkma ve öz yeterlik değişkenlerinin herhangi birinde gerçekleşen artış ile diğer değişkenlerde de artış gözlenmesi beklenmektedir.

4.1. Ölçme Modeli Sonuçları

Araştırmada tasarlanan model iki aşamalı yaklaşımla test edilmiştir. Bu kısımda ilk adım olarak ölçme modeline ilişkin sonuçlar raporlanmıştır.

4.1.1. Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri

Tablo 4: Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer
χ^2			329.83
Sd			146
χ^2/Sd	2	5	2.25

RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.08	0.072
SRMR	0<SRMR<.05	.05<SRMR<.08	0.059
NFI	.95<NFI<1.00	.90<NFI<.95	0.81
CFI	.95<CFI<1.00	.90<CFI<.95	0.89
GFI	.95<GFI<1.00	.90<GFI<.95	0.87

Tablo 4'te yer alan ölçme modeli uyum iyiliği değerleri incelendiğinde NFI, CFI ve GFI değerlerinin yetersiz uyum gösterdiği görlmektedir. LISREL programının önerdiği modifikasyonlar incelendiğinde, kötümserliği aktive eden olaylarla-durumlarla başa çıkmanın alt boyutları olan problem çözme ve öz kontrol boyutlarının ilişkili olduğu görülmüştür. Bahsedilen değişkenlerin hataları arasındaki ilişkinin modele eklenmesiyle model uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlara geldiği görülmüştür. Problem çözme ve öz kontrol alt boyutlarının hataları arasındaki ilişkinin eklenmesiyle elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer
χ^2			283.36
Sd			145
χ^2/Sd	2	5	1.95
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.08	0.063
SRMR	0<SRMR<.05	.05<SRMR<.08	0.057
NFI	.95<NFI<1	.9<NFI<.95	0.83
CFI	.95<CFI<1	.9<CFI<.95	0.91
GFI	.95<GFI<1	.9<GFI<.95	0.89

Tablo 5'te görüldüğü üzere, model üzerinde yapılan revizenin uyum iyiliği istatistiklerinde olumlu yönde değişime yol açtığı görülmektedir. Model üzerinde

uygulanan revizyonun anlamılı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki-kare farklılık testinin (46,47: p<.05) anlamlı çıktığı görülmüştür.

4.1.2. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri

Tablo 6: Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T-Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	**Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri**	**SH**	**t**	**Standardize Faktör Yük Değerleri**
ÖZNEL İYİ OLUŞ				
AILE	1.81	0.43	12.93**	0.76
OLDUY	1.56	0.59	10.33**	0.64
YASDOY	1.96	0.50	11.88**	0.71
ONEML	1.63	0.56	10.89**	0.66
SÜREKLİ UMUT				
ALTY	3.74	0.47	12.05**	0.73
EYLD	5.36	0.12	16.28**	0.94
KÖTÜMSERLİKLE BAŞA ÇIKMA				
OZKNT	1.14	0.89	4.85**	0.33
MANB	1.27	0.84	5.93**	0.40
PROC	2.26	0.60	10.19**	0.63
IYID	3.08	0.39	13.49**	0.78
SOSD	2.43	0.69	10.40**	0.64

OZDE	2.37	0.51	11.63**	0.70
MESK	1.66	0.68	8.91**	0.57
ÖZ YETERLİK				
DUYGD	3.33	0.60	9.92**	0.63
DUYDG	1.59	0.70	8.35**	0.55
SOSB	1.45	0.67	8.75**	0.57
SIKT	0.63	0.92	3.92**	0.27
SORAL	1.35	0.71	8.20**	0.54
KISET	1.58	0.61	9.70**	0.62

Not: N:244 **DUYD:** Duygu düzenleme; **DUYDG:** Duygusal denge; **SOSB:** Sosyal beceriler; **SIKT:** Sıkıntı tahammülü; **SORAL:** Sorumluluk alma; **KISET:** Kişilerarası etkinlik; **AILE:** Aile ile ilişkilerden doyum; **OLDUY:** Olumlıu duygular; **YASDOY:** Yaşam doyumu; **ONEML:** Önemli diğerleri ile ilişkiden doyum; **Öziyi:** Ergen öznel iyi oluşu; **ALTY:** Alternatif yollar düşüncesi; **EYLD:** Eyleyici düşünce; **Umut:** Sürekli umut; **OZKNT:** Öz-kontrol; **MANB:** Maneviyatla başa çıkma; **PROC:** Problem çözme; **IYID:** İyimser düşünme; **SOSD:** Sosyal destek; **OZDE:** Öz-değeri korumak; **MESK:** Mesafe koymak

**p<0.01

Tablo 6 incelendiğinde, standardize faktör yüklerinin 0.27 ve 0.94 arasında değişmekte olduğu ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre, ölçme modelinine ilişkin sunulan istatistiklerin modeldeki örtük ve gözlenen değişkenlerin güvenilir olduğuna kanıt olarak sunulmuştur.

Tablo 6'ya göre, standardize edilmemiş faktör yüklerinden en yüksek değerin eyleyici düşünce (5.36), en düşük değerin sıkıntı tahammülü (0.63) boyuna ait olduğu görülmüştür. Diğer boyutlara ait değerler; aile ile ilişkilerden doyum=1.63, olumlu duygular=1.56, yaşam doyumu=1.96, önemli diğerleri ile ilişkiden doyum=1.65, alternatif yollar=3.74, öz-kontrol=1.14, maneviyatla başa çıkma=1.27, problem çözme=2.26, iyimser düşünme=3.08, sosyal destek=2.43, mesafe koymak=1.66, duygusal denge=3.33, sosyal beceriler=1.45, sıkıntı tahammülü=0.63, sorumluluk alma=1.35, kişilerarası etkinlik=1.58 biçimindedir.

Tablo 6 incelendiğinde standart hata yüklerinden en yüksek değerin sıkıntı tahammülü (0.92) olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlere ait standart hata değerleri; aile ile ilişkilerden doyum=0.43, olumlu duygular=0.59, yaşam doyumu=0.50, önemli diğerleri ile ilişkiden doyum=0.56, altrenatif yollar=0.47; eyleyici düşünce=0.12; öz-kontrol=0.89, maneviyatla başa çıkma=0.84, problem çözme=0.60, iyimser düşünme=0.39, sosyal destek=0.69, öz-değeri korumak=0.51, mesafe koymak=0.68, duygu düzenleme=0.60, duygusal denge=0.70, sosyal beceriler=0.67, sorumluluk alma=0.71, kişilerarası etkinlik=0.61 şeklindedir.

Tablo 6'da yer alan t değerleri incelendiğinde, en yüksek değerin aile ile ilişkilerden doyum (12.93) olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlara ait t değerleri olumlu duygular=10.33, yaşam doyumu=11.88, önemli diğerleri ile ilişkiden doyum=10.89, alternatif yollar=12.05; eyleyici düşünce=16.28; öz-kontrol=4.58, maneviyatla başa çıkma=5.93, problem çözme=10.19, iyimser düşünme=13.49, sosyal destek=10.40, öz-değeri korumak=11.63, mesafe koymak=8.91, duygu düzenleme=9.92, duygusal denge=8.35, sosyal beceriler=8.75, sıkıntı tahammülü=3.92, sorumluluk alma=8.20, kişilerarası etkinlik=9.70 biçimindedir.

Tablo 7: Ölçme Modelinde Bulunan Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Örtük Değişkenler	**1.**	**2.**	**3.**	**4.**
Ergen Öznel İyi Oluşu	1			
Sürekli Umut	.69**	1		
Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma	.73**	.67**	1	
Bilinçli Farkındalık	.82**	.67**	.63**	1

Temelli Öz Yeterlik		

*p<0.01

Tablo 7'de ölçme modelinde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkiler raporlanmıştır. Buna göre örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. En yüksek ilişkinin bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik ile ergen öznel iyi oluşu arasında olduğu (.82, p<.01) görülürken en düşük ilişkinin bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik ve kötümserliği aktive eden olaylarla-durumlarla başa çıkma arasında olduğu (.63, p<.01) görülmektedir.

4.2. Yapısal Model Sonuçları

Bu bölümde, test edilen yapısal eşitlik modeline ilişkin analiz sonuçları raporlanmış ve yorumlanmıştır.

4.2.1. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

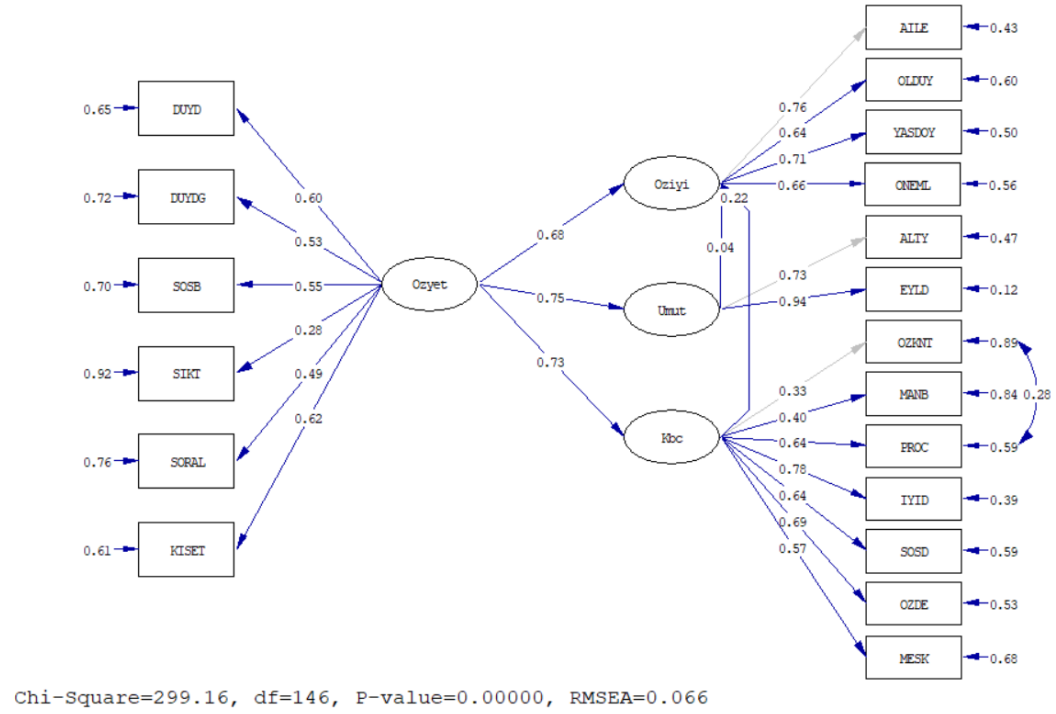
Tablo 8: Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer
χ^2			299.16
Sd			146
χ^2/Sd	2	5	2.04
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.08	0.066
SRMR	0<SRMR<.05	.05<SRMR<.08	0.060
NFI	.95<NFI<1.00	.90<NFI<.95	0.82
CFI	.95<CFI<1.00	.90<CFI<.95	0.90
GFI	.95<GFI<1.00	.90<GFI<.95	0.89

Tablo 8 incelendiğinde, yapısal modele ait uyum iyiliği istatistiklerinin; χ^2=299.16, sd=146, χ^2/sd=2.04, RMSEA=0.066, SRMR=0.060, CFI=0.90, GFI=0.89 biçiminde olduğu görülmüştür. Uyum iyiliği değerlerinden NFI=0.82 ile kabul edilebilir sınırların dışında olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, raporlanan diğer istatistik değerlerine göre, model içindeki verilerin kabul edilebilir uyum sağladığı görülmektedir.

4.2.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri

Yapısal eşitlik modeline ilişkin standardize edilmiş çözümleme değerleri Şekil 3'te sunulmuştur.

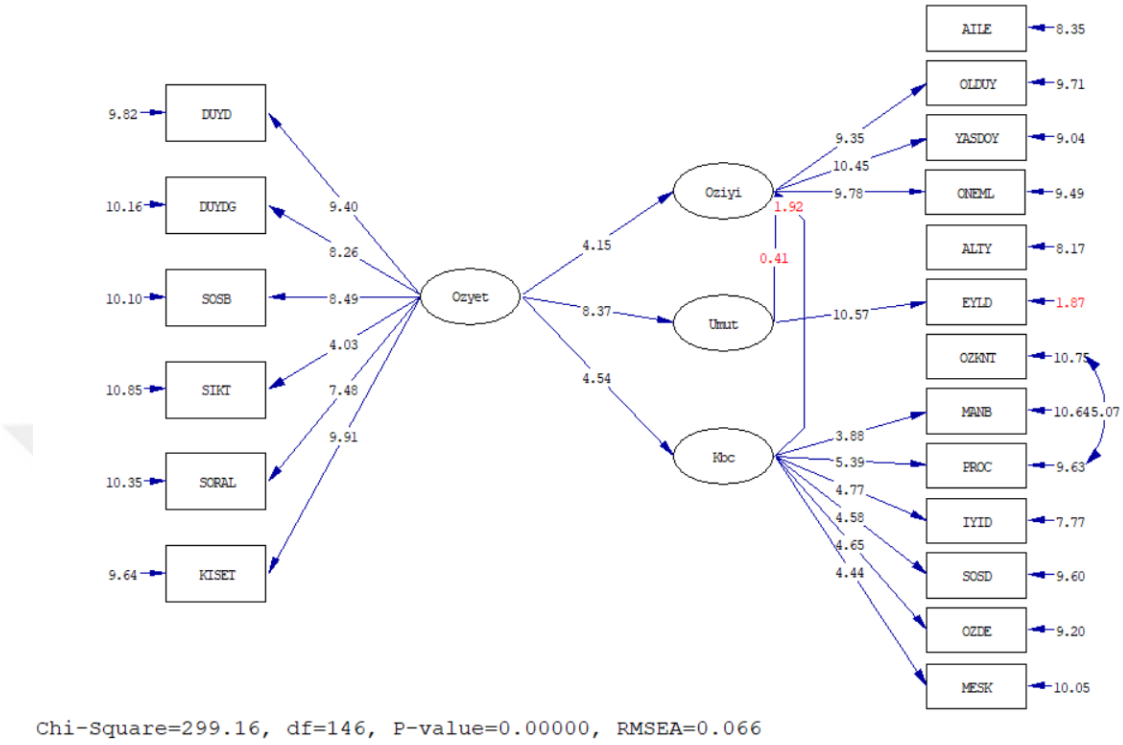


Şekil 3: Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri

Not: **DUYD:** Duygu düzenleme; **DUYDG:** Duygusal denge; **SOSB:** Sosyal beceriler; **SIKT:** Sıkıntı tahammülü; **SORAL:** Sorumluluk alma; **KISET:** Kişilerarası etkinlik; **Özyet:** Öz yeterlik; **AILE:** Aile ile ilişkilerden doyum; **OLDUY:** Olumlu duygular; **YASDOY:** Yaşam doyumu; **ONEML:** Önemli diğerleri ile ilişkiden doyum; **Öziyi:** Ergen öznel iyi oluşu; **ALTY:** Alternatif yollar düşüncesi; **EYLD:** Eyleyici düşünce; **Umut:** Sürekli umut; **OZKNT:** Öz-kontrol; **MANB:** Maneviyatla başa çıkma; **PROC:** Problem çözme; **IYID:** İyimser düşünme; **SOSD:** Sosyal destek; **OZDE:** Öz-değeri korumak; **MESK:** Mesafe koymak; **Kbc:** Kötümserlikle başa çıkma

Şekil 3 İncelendiğinde, yapısal modelin uyumuna ilişkin χ^2/sd ve RMSEA değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğu görülmektedir (χ^2/sd=2.04; RMSEA=0.066). Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, sürekli umut ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin 0.04 ve kötümserlikle başa çıkma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin 0.22

olduğu görülmektedir. Modelde bulunan değişkenlere ait standart değerlerin yanında, anlamlılığın test edilebilmesi için t değerleri de incelenmiştir. Modelde bulunan değişkenlere ait t değerleri Şekil 4'te sunulmuştur.



Şekil 4: Yapısal Modele İlişkin t Değeri Sonuçları

Not: **DUYD:** Duygu düzenleme; **DUYDG:** Duygusal denge; **SOSB:** Sosyal beceriler; **SIKT:** Sıkıntı tahammülü; **SORAL:** Sorumluluk alma; **KISET:** Kişilerarası etkinlik; **Özyet:** Öz yeterlik; **AILE:** Aile ile ilişkilerden doyum; **OLDUY:** Olumlıu duygular; **YASDOY:** Yaşam doyumu; **ONEML:** Önemli diğerleri ile ilişkiden doyum; **Öziyi:** Ergen öznel iyi oluşu; **ALTY:** Alternatif yollar düşüncesi; **EYLD:** Eyleyici düşünce; **Umut:** Sürekli umut; **OZKNT:** Öz-kontrol; **MANB:** Maneviyatla başa çıkma; **PROC:** Problem çözme; **IYID:** İyimser düşünme; **SOSD:** Sosyal destek; **OZDE:** Öz-değeri korumak; **MESK:** Mesafe koymak; **Kbc:** Kötümserlikle başa çıkma

Yapısal modellerde, iki değişken arasındaki ilişkinin anlamlı kabul edilebilmesi için t değerlerinin 1.96'dan büyük, kabul edilebilir sınırlar içinde olması gerekmektedir. Bununla birlikte, test edilen modelin kabul edilebilir olabilmesi için modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin tümünün t değerlerinin 1.96'dan büyük olması beklenmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993; Şimşek, 2007).

Şekil 4 incelendiğinde, sürekli umut ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin ve kötümserlikle başa çıkma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu görülmektedir. Buna göre başlangıçta pozitif yönlü ve anlamlı olan bu ilişkilerin değişkenler arasındaki yüksek korelasyondan kaynaklanıp kaynaklanmadığı

incelenmiştir. Yapısal modelde bulunan örtük değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Yapısal Modeldeki Örtük Değişkenler Arası İlişkiler

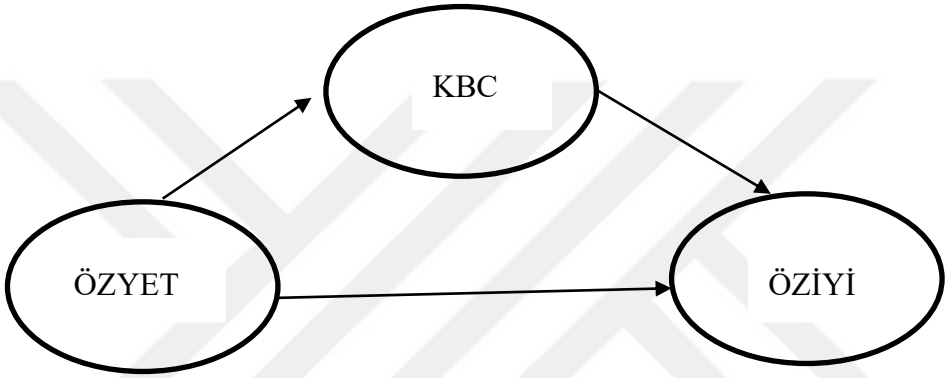
Örtük Değişkenler	**1.**	**2.**	**3.**	**4.**
Ergen Öznel İyi Oluşu	1			
Sürekli Umut	.67**	1		
Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma	.73**	.55**	1	
Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik	.87**	.75**	.73**	1

Tablo 9 incelendiğinde, modelde yer alan bağımlı ve bağımsız değişken arasında başlangıçta anlamlı ve .82 olan ilişkinin yapısal modele eklendiğinde, .87'ye yükseldiği görülmektedir. YEM'de bu durumun görülme sebebi hataların elimine edilmesidir. Hataların elimine edilmesi YEM'in önemli avantajlarındandır, bu sayede daha güvenilir sonuçlar elde edilmektedir (Şimşek, 2007). Araştırmanın bu bölümünde hataların elimine edilmesi var olan ilişkileri etkilemiş ve çoklu doğrusallık problemine yol açmıştır. Modelde yer alan değişkenler arası ilişkilerin anlamsız hale gelmesi Baron ve Kenny (1986)'nin değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin varlığı varsayımını sağlamamıştır. Yapısal modelin test ettiği "Ergenlerde öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkide sürekli umut ve kötümserlike başa çıkmanın aracı rolü vardır" ana hipotezi ve alt hipotezleri reddedilmiştir.

Kline (2015)'nin "YEM Temel Adımlarına Ait Akış Diyagramı" incelendiğinde, önerilen modelin uyum sağlamadığı durumlarda, modelin tekrar oluşturulması uygun

ise, araştırmacılara alternatif modeller belirlemenin ve test etmenin önerildiği görülmüştür. Bu kapsamda kurulacak araştırma modellerinin ana modelin alt kümesinden oluşan değişkenlerden oluşan, daha basit modeller olması önerilmektedir (Kline, 2015). Buna göre araştırmanın hipotezleri tekrar gözden geçirilmiş ve bu bağlamda ana modeldeki aracı değişkenlerden olan kötümserlikle başa çıkmanın ve umudun ayrı ayrı ele alındığı, Alternatif Model 1 ve Alternatif Model 2 olmak üzere iki model oluşturulmuştur.

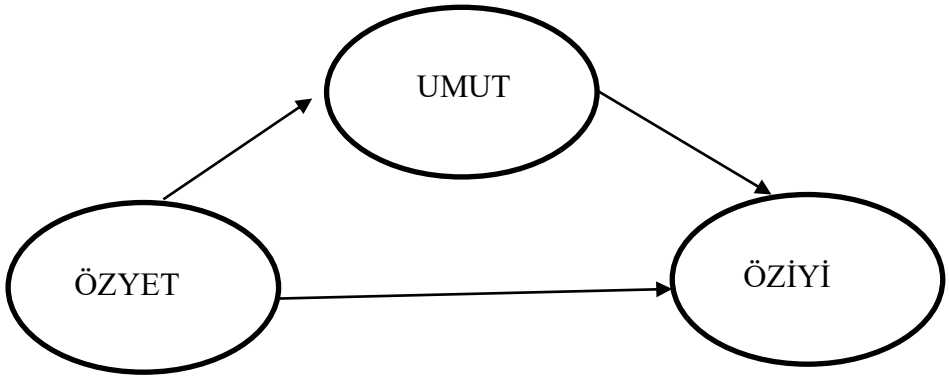
4.3. Alternatif Modellerin Gösterimi



Şekil 5: Alternatif Model 1'in Gösterimi

Not: ÖZYET: Öz yeterlik; KBÇ: Kötümserlikle Başa Çıkma; ÖZİYİ: Öznel İyi Oluş

Şekil 3'te sunulan alternatif modelde kötümserlikle başa çıkma aracı değişken olarak yer almaktadır.



Şekil 6: Alternatif Model 2'nin Gösterimi

Not: ÖZYET: Öz yeterlik; ÖZİYİ: Öznel İyi Oluş

Şekil 4'te sunulan Alternatif Model 2'de kötümserlikle başa çıkma aracı değişken olarak yer almaktadır. Alternatif modellere ait kurulan hipotezler aşağıda sıralanmıştır.

Alternatif Model 1'in hipotezleri:

2.1. Öz yeterlik, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

2.2. Öz yeterlik, kötümserlikle başa çıkmayı anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

2.3. Kötümserlikle başa çıkma, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

2.4. Özyeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolü vardır.

Alternatif Model 2'nin hipotezleri:

3.1. Öz yeterlik, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

3.2. Öz yeterlik, sürekli umudu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

3.3. Sürekli umut, öznel iyi oluşu arasında anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

3.4. Özyeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sürekli umudun aracı rolü vardır.

Araştırmanın ilerleyen kısmında belirlenen hipotezleri test etmek için kurulan alternatif modellere ilişkin analizler raporlanmıştır.

4.4. Alternatif Model 1'in Sonuçları

Bu bölümde, kurulan Alternatif Model 1'e ait ölçme modeli ve yapısal model uyum iyiliği değerleri, parametre değerleri ve sonuçları raporlanmıştır.

4.4.1. Alternatif Model 1'in Ölçme Modeli Uyum İyiliği Sonuçları

Tablo 10: Alternatif Model 1'in Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer
χ^2			291.21
Sd			116
χ^2/Sd	2	5	2.5
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.08	0.079
SRMR	0<SRMR<.05	.05<SRMR<.08	0.66
NFI	.95<NFI<1.00	.90<NFI<.95	0.79
CFI	.95<CFI<1.00	.90<CFI<.95	0.86
GFI	.95<GFI<1.00	.90<GFI<.95	0.88

Tablo 10'da yer alan ölçme modeli uyum iyiliği değerleri incelendiğinde NFI, CFI ve GFI değerlerinin yetersiz uyum gösterdiği görülmektedir. LISREL programının önerdiği modifikasyonlar incelendiğinde, kötümserliği aktive eden olaylarla-durumlarla başa çıkmanın alt boyutları olan problem çözme ve öz kontrol boyutlarının ilişkili olduğu görülmüştür. Bahsedilen değişkenlerin hataları arasındaki ilişkinin modele eklenmesiyle model uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlara geldiği görülmüştür. Problem çözme ve öz kontrol alt boyutlarının hataları arasındaki ilişkinin eklenmesiyle elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Alternatif Model1'in Revize Edilmiş Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer
χ^2			243.47
Sd			115
χ^2/Sd	2	5	2.1

RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.08	0.068
SRMR	0<SRMR<.05	.05<SRMR<.08	0.66
NFI	.95<NFI<1.00	.90<NFI<.95	0.81
CFI	.95<CFI<1.00	.90<CFI<.95	0.89
GFI	.95<GFI<1.00	.90<GFI<.95	0.89

Tablo 11'de görüldüğü üzere, model üzerinde yapılan revizenin uyum iyiliği istatistiklerinde olumlu yönde değişime yol açtığı görülmektedir. Model üzerinde uygulanan revizyonun anlamılı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ki-kare farklılık testinin (47,74: p<.05) anlamlı çıktığı görülmüştür.

4.4.2. Alternatif Model 1'e Ait Ölçme Modeli Parametre Değerleri

Tablo 12: Alternatif Model 1'e Ait Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve t-Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	**Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri**	**SH**	**t**	**Standardize Faktör Yük Değerleri**
EÖİO				
AİD	1.82	0.42	12.88**	0.76
OD	1.59	0.59	10.32**	0.64
YD	1.95	0.50	11.70**	0.71
ÖDİD	1.65	0.55	11.04**	0.67
KAEOBÇ				
ÖK	1.10	0.90	4.58**	0.32
MBÇ	1.37	0.82	6.42**	0.43

PÇ	2.30	0.59	10.22**	0.64
İD	3.13	0.37	13.60**	0.80
SD	2.46	0.58	10.47**	0.65
ÖDK	0.51	0.97	2.27**	0.16
MK	2.29	0.55	10.85**	0.67
BFTÖY				
DD	3.36	0.59	10.01**	0.64
DDEN	1.55	0.71	8.10**	0.54
SB	1.42	0.68	8.55**	0.56
ST	0.63	0.92	3.94**	0.28
SA	1.44	0.66	8.94**	0.58
KE	1.57	0.62	9.50**	0.61

Not: N:244 EÖİO: Ergen Öznel İyi Oluşu; AİD: Aile ile İlişkilerden Doyum; OD: Olumlu Duygular; YD: Yaşam Doyumu; ÖDİD: Önemli Diğerleri ile İlişkiden Doyum; KAEOBÇ: Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma; ÖK: Öz-Kontrol; MBÇ: Maneviyatla Başa Çıkma; PÇ: Problem Çözme; İD: İyimser Düşünme; SD: Sosyal Destek; ÖDK: Öz-Değeri Korumak; MK: Mesafe Koymak; BFTÖY: Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; DDEN: Duygusal Denge; SB: Sosyal Beceriler; ST: Sıkıntı Tahammülü; SA: Sorumluluk Alma; KE: Kişilerarası Etkinlik

**p<0.01

Tablo 12 incelendiğinde, standardize faktör yüklerinin 0.16 ve 0.80 arasında değişmekte olduğu ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre, ölçme modelinine ilişkin sunulan istatistiklerin modeldeki örtük ve gözlenen değişkenlerin güvenilir olduğuna kanıt olarak sunulmuştur.

Tablo 12'ye göre, standardize edilmemiş faktör yüklerinden en yüksek değerin duygu düzenleme (3.36), en düşük değerin önemli diğerleri ile ilişkiden doyum (0.51) boyutuna ait olduğu görülmüştür. Diğer boyutlara ait değerler; aile ile ilişkilerden doyum=1.82, olumlu duygular=1.59, yaşam doyumu=1.95, öz-kontrol=1.10, maneviyatla başa çıkma=1.37, problem çözme=2.30, iyimser düşünme=3.13, sosyal destek=2.46, öz değeri korumak=0.51, mesafe koymak=2.29, duygusal denge=3.36, sosyal beceriler=1.42, sıkıntı tahammülü=0.63, sorumluluk alma=1.44, kişilerarası etkinlik=1.57 biçimindedir.

Tablo 12 incelendiğinde standart hata yüklerinden en yüksek değerin sıkıntı tahammülü (0.92) olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlere ait standart hata değerleri; aile ile ilişkilerden doyum=0.42, olumlu duygular=0.59, yaşam doyumu=0.50, önemli diğerleri ile ilişkiden doyum=0.55, öz-kontrol=0.90, maneviyatla başa çıkma=0.82, problem çözme=0.59, iyimser düşünme=0.37, sosyal destek=0.58, öz-değeri korumak=0.97, mesafe koymak=0.55, duygu düzenleme=0.59, duygusal denge=0.71, sosyal beceriler=0.68, sorumluluk alma=0.66, kişilerarası etkinlik=0.62 şeklindedir.

Tablo 12'de yer alan t değerleri incelendiğinde, en yüksek değerin aile ile ilişkilerden doyum (12.88) olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlara ait t değerleri olumlu duygular=10.32, yaşam doyumu=11.70, önemli diğerleri ile ilişkiden doyum=11.04, öz-kontrol=4.58, maneviyatla başa çıkma=6.42, problem çözme=10.22, iyimser düşünme=13.60, sosyal destek=10.47, öz-değeri korumak=2.27, mesafe koymak=10.85, duygu düzenleme=10.01, duygusal denge=8.10, sosyal beceriler=8.55, sıkıntı tahammülü=3.94, sorumluluk alma=8.94, kişilerarası etkinlik=9.50 biçimindedir.

Tablo 13:Alternatif Model 1'in Ölçme Modelinde Bulunan Örtük Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Örtük Değişkenler	**1.**	**2.**	**3.**
Ergen Öznel İyi Oluşu	1		
Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma	.72**	1	

Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik	.80**	.63**	1

**p<0.01

Tablo 13'te Alternatif Model 1'in ölçme modelinde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkiler raporlanmıştır. Buna göre örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. En yüksek ilişkinin bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik ile ergen öznel iyi oluşu arasında olduğu (.59, p<.01) görülürken en düşük ilişkinin bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik ve kötümserliği aktive eden olaylarla-durumlarla başa çıkma arasında olduğu (.63, p<.01) görülmektedir.

4.4.3. Alternatif Model 1'e Ait Yapısal Modelin Test Edilmesi

Bu bölümde, kurulan Alternatif Model 1'e ait yapısal eşitlik modeline ilişkin analiz sonuçları raporlanmış ve yorumlanmıştır.

4.4.3.1. Alternatif Model 1'in Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri

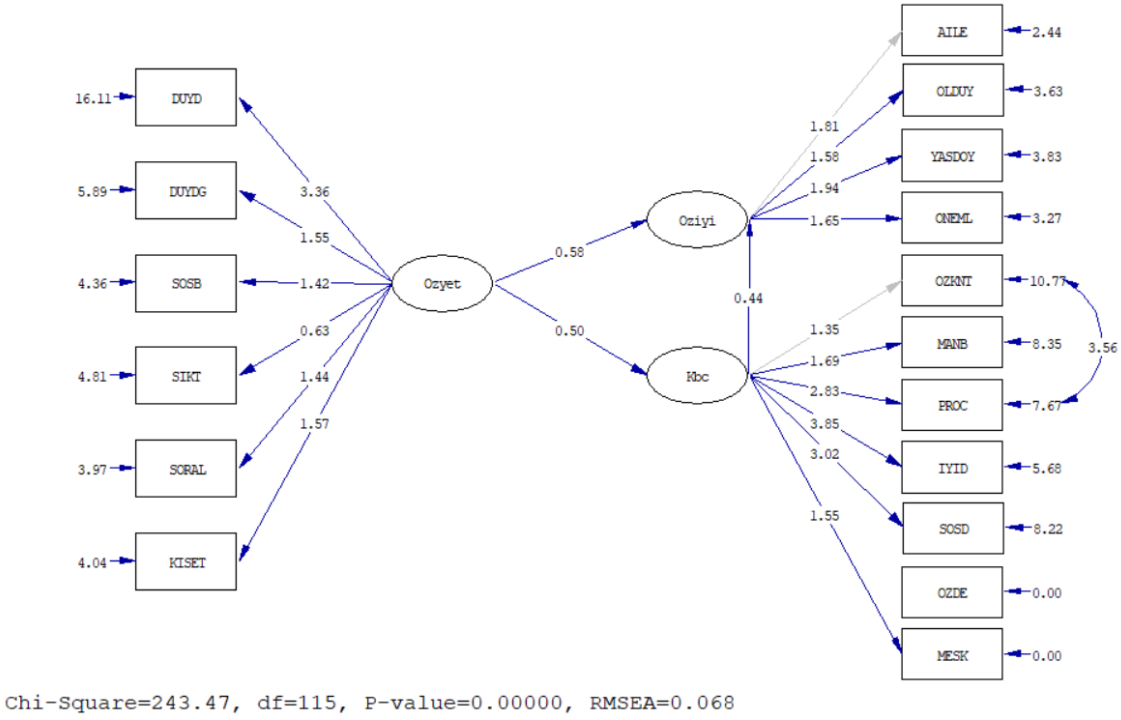
Alternatif Model 1'e ait yapısal model uyum iyiliği değerleri Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14: Alternatif Model 1'in Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer
χ^2			244.87
Sd			115
χ^2/Sd	2	5	2.12
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.08	0.068
SRMR	0<SRMR<.05	.05<SRMR<.08	0.062
NFI	.95<NFI<1.00	.90<NFI<.95	0.81
CFI	.95<CFI<1.00	.90<CFI<.95	0.89
GFI	.95<GFI<1.00	.90<GFI<.95	0.89

Tablo 14 incelendiğinde, yapısal modele ait uyum iyiliği istatistiklerinin; χ^2=244.87, sd=115, χ^2/sd=2.12, RMSEA=0.068, SRMR=0.062, CFI=0.89, GFI=0.89 biçiminde olduğu görülmüştür. Uyum iyiliği değerlerinden NFI=0.81 ile kabul edilebilir sınırların dışında olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, raporlanan diğer istatistik değerlerine göre, model içindeki verilerin kabul edilebilir uyum sağladığı görülmektedir.

4.4.3.2. Alternatif Model 1'in Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri



Şekil 7:Alternatif Model 1'in Yapısal Model Çözümlemesi

Not: **DUYD:** Duygu düzenleme; **DUYDG:** Duygusal denge; **SOSB:** Sosyal beceriler; **SIKT:** Sıkıntı tahammülü; **SORAL:** Sorumluluk alma; **KISET:** Kişilerarası etkinlik; **Özyet:** Öz yeterlik; **AILE:** Aile ile ilişkilerden doyum; **OLDUY:** Olumlıu duygular; **YASDOY:** Yaşam doyumu; **ONEML:** Önemli diğerleri ile ilişkiden doyum; **Öziyi:** Ergen öznel iyi oluşu; **OZKNT:** Öz-kontrol; **MANB:** Maneviyatla başa çıkma; **PROC:** Problem çözme; **IYID:** İyimser düşünme; **SOSD:** Sosyal destek; **OZDE:** Öz-değeri korumak; **MESK:** Mesafe koymak; **Kbc:** Kötümserlikle başa çıkma

4.4.3.3. Alternatif Model 1'in Yapısal Model Sonuçları

Gerçekleştirilen yapısal analiz sonucunda öz yeterliğin öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin 0.22 olduğu ve bu etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu (t=3.94, p<.01) görülmüştür. Elde edilen bu sonucun öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasında

gözlenen ilişkiye kötümserlikle başa çıkmanın aracılık etkisine sahip olduğunu göstermektedir.

Model testi sonucunda elde edilen değerler, buradaki modelin, öznel iyi oluş üzerindeki varyansın %72'sini ve kötümserlikle başa çıkma üzerindeki varyansın %39'unu açıkladığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, öz yeterlik, kötümserlikle başa çıkma ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında kurulan model doğrulanmış ve kötümserlikle başa çıkmanın öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği kabul edilmiştir.

4.5. Alternatif Model 2'nin Sonuçları

Bu bölümde, kurulan Alternatif Model 2'ye ait ölçme modeli ve yapısal model uyum iyiliği değerleri, parametre değerleri ve sonuçları raporlanmıştır.

4.5.1. Alternatif Model 2'nin Ölçme Modeli Uyum İyiliği Sonuçları

Tablo 15: Alternatif Model 2'ye Ait Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer
χ^2			111.11
Sd			51
χ^2/Sd	2	5	2.17
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.08	0.070
SRMR	0<SRMR<.05	.05<SRMR<.08	0.053
NFI	.95<NFI<1.00	.90<NFI<.95	0.89
CFI	.95<CFI<1.00	.90<CFI<.95	0.93
GFI	.95<GFI<1.00	.90<GFI<.95	0.93

Tablo 15'te yer alan ölçme modeli uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, ölçme modeline ilişkin uyum iyiliği değerlerinin χ^2=111.11, Sd=51, χ^2/Sd=2.17, RMSEA=0.070, SRMR=0.053, NFI=0.89, CFI=0.93 ve GFI=0.93 olduğu

görülmektedir. Elde edilen uyum istatistiği değerlerine göre model içinde bulunan tüm verilerin kabul edilebilir uyum gösterdiği sonucuna varılmıştır.

4.5.2. Alternatif Model 2'ye Ait Ölçme Modeli Parametre Değerleri

Tablo 16:Alternatif Model 2'ye Ait Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve t-Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	**Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri**	**SH**	**t**	**Standardize Faktör Yük Değerleri**
EÖİO				
AİD	1.79	0.44	12.68**	0.75
OD	1.55	0.60	10.12**	0.63
YD	1.99	0.48	12.00**	0.72
ÖDİD	1.64	0.56	10.86**	0.67
SU				
ALTY	3.74	0.47	11.76**	0.73
EYLD	5.37	0.12	15.65**	0.94
BFTÖY				
DD	3.32	0.60	9.90**	0.63
DDEN	1.60	0.70	8.40**	0.55
SB	1.46	0.67	8.80**	0.57
ST	0.62	0.92	3.89**	0.27
SA	1.34	0.71	8.17**	0.54

KE	1.57	0.62	9.62 **	0.62

Not: N:244 EÖİO: Ergen Öznel İyi Oluşu; AİD: Aile ile İlişkilerden Doyum; OD: Olumlu Duygular; YD: Yaşam Doyumu; ÖDİD: Önemli Diğerleri ile İlişkiden Doyum; SU: Sürekli Umut; ALTY: Alternatif Yollar; EYLD: Eyleyici Düşünce; BFTÖY: Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; DDEN: Duygusal Denge; SB: Sosyal Beceriler; ST: Sıkıntı Tahammülü; SA: Sorumluluk Alma; KE: Kişilerarası Etkinlik

**p<0.01

Tablo 16 incelendiğinde, standardize faktör yüklerinin 0.27 ve 0.94 arasında değişmekte olduğu ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu değerler ölçme modelinine ilişkin sunulan istatistiklerin modeldeki örtük ve gözlenen değişkenlerin güvenilir olduğuna kanıt olarak sunulmuştur.

Tablo 16'ya göre, standardize edilmemiş faktör yüklerinden en yüksek değerin eyleyici düşünce (5.37), en düşük değerin sıkıntı tahammülü (0.62) boyuna ait olduğu görülmüştür. Diğer boyutlara ait değerler; aile ile ilişkilerden doyum=1.79, olumlu duygular=1.55, yaşam doyumu=1.99, önemli diğerleri ile ilişkiden doyum=1.64, alternatif yollar=3.74, duygusal denge=3.32, sosyal beceriler=1.46, sıkıntı tahammülü=0.62, sorumluluk alma=1.34, kişilerarası etkinlik=1.57 biçimindedir.

Tablo 16 incelendiğinde standart hata yüklerinden en yüksek değerin sıkıntı tahammülü (0.92) olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlere ait standart hata değerleri; aile ile ilişkilerden doyum=0.44, olumlu duygular=0.60, yaşam doyumu=0.48, önemli diğerleri ile ilişkiden doyum=0.56, alternatif yollar=0.47; eyleyici düşünce=0.12, duygu düzenleme=0.60, duygusal denge=0.70, sosyal beceriler=0.67, sorumluluk alma=0.71, kişilerarası etkinlik=0.62 şeklindedir.

Tablo 16'de yer alan t değerleri incelendiğinde, en yüksek değerin eyleyici düşünceler (15.65) olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlara ait t değerleri, aile ile ilişkilerden doyum=12.68, olumlu duygular=10.12, yaşam doyumu=12.00, önemli diğerleri ile ilişkiden doyum=10.86, alternatif yollar=11.76; eyleyici düşünce=15.65, duygu düzenleme=9.90, duygusal denge=8.40, sosyal beceriler=8.80, sıkıntı tahammülü=3.89, sorumluluk alma=8.17, kişilerarası etkinlik=9.62 biçimindedir.

4.5.3. Alternatif Model 2'nin Ölçme Modelinde Bulunan Örtük Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Tablo 17: Alternatif Model 2'nin Ölçme Modelinde Bulunan Örtük Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Örtük Değişkenler	1.	2.	3.
Ergen Öznel İyi Oluşu	1		
Sürekli Umut	0.69**	1	
Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik	0.81**	0.67**	1

**p<0.01

Tablo 17'de Alternatif Model 2'in ölçme modelinde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkiler raporlanmıştır. Buna göre örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. En yüksek ilişkinin bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik ile ergen öznel iyi oluşu arasında olduğu (.81, p<.01) görülürken en düşük ilişkinin bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik ve sürekli umut arasında olduğu (.67, p<.01) görülmektedir.

4.5.4. Alternatif Model 2'ye Ait Yapısal Modelin Test Edilmesi

Bu bölümde, kurulan Alternatif Model 2'ye ait yapısal eşitlik modeline ilişkin analiz sonuçları raporlanmış ve yorumlanmıştır.

4.5.4.1. Alternatif Model 2'nin Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri

Tablo 18'de Alternatif Model 2'ye ait yapısal model uyum iyiliği değerleri sunulmuştur.

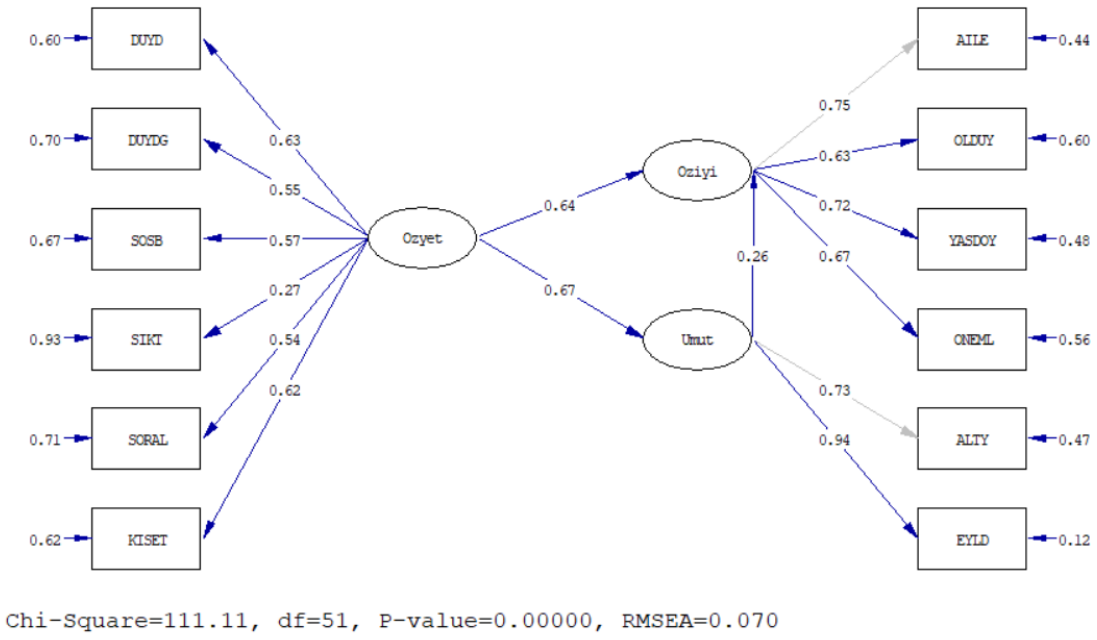
Tablo 18:Alternatif Model 2'nin Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer
χ^2			111.11
Sd			51

χ^2/Sd	2	5	2.17
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05<RMSEA<.08	0.070
SRMR	0<SRMR<.05	.05<SRMR<.08	0.053
NFI	.95<NFI<1.00	.90<NFI<.95	0.89
CFI	.95<CFI<1.00	.90<CFI<.95	0.93
GFI	.95<GFI<1.00	.90<GFI<.95	0.93

Tablo 18 incelendiğinde, yapısal modele ait uyum iyiliği istatistiklerinin; χ^2=111.11, sd=51, χ^2/sd=2.17, RMSEA=0.070 SRMR=0.053, CFI=0.93, GFI=0.93 biçiminde olduğu görülmüştür. İstatistik değerlerine göre, model içindeki verilerin kabul edilebilir uyum sağladığı görülmektedir.

4.5.4.2. Alternatif Model 2'nin Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri



Şekil 8: Alternatif Model 2'nin Yapısal Model Çözümlemesi

Not: **DUYD:** Duygu düzenleme; **DUYDG:** Duygusal denge; **SOSB:** Sosyal beceriler; **SIKT:** Sıkıntı tahammülü; **SORAL:** Sorumluluk alma; **KISET:** Kişilerarası etkinlik; **Özyet:** Öz yeterlik; **AILE:** Aile ile ilişkilerden doyum; **OLDUY:** Olumlıu duygular; **YASDOY:** Yaşam doyumu; **ONEML:** Önemli

diğerleri ile ilişkiden doyum; **Öziyi:** Ergen öznel iyi oluşu; **ALTY:** Alternatif yollar düşüncesi; **EYLD:** Eyleyici düşünce; **Umut:** Sürekli umut

4.5.4.3. Alternatif Model 2'nin Yapısal Model Sonuçları

Gerçekleştirilen yapısal analiz sonucunda öz yeterliğin öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin 0.18 olduğu ve bu etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ($t=2.78$, $p<.01$) görülmüştür. Elde edilen bu sonucun öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasında gözlenen ilişkiye sürekli umudun aracılık etkisine sahip olduğunu göstermektedir.

Model testi sonucunda elde edilen değerler, buradaki modelde özyeterlik ve sürekli umudun öznel iyi oluş üzerindeki varyansın %70'ini ve öz yeterliğin sürekli umut üzerindeki varyansın %45'ini açıkladığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, öz yeterlik, sürekli umut ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında kurulan model doğrulanmış ve sürekli umudun öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği kabul edilmiştir.

4.6. Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesi

Gerçekleştirilen analizler sonucunda araştırmanın hipotezleri değerlendirilerek doğrulanıp doğrulanmadığı aşağıda raporlanmıştır:

Ana Hipotez 1: Araştırma kapsamında kurulan ana model incelendiğinde, Şekil 4'te sunulduğu üzere, örtük değişkenler arasındaki başta anlamlı olan ilişkiler örtük değişkenler arasındaki pozitif ve yüksek düzeydeki ilişki sebebiyle, anlamsız hale gelmiştir. Bu yüzden, "Ergenlerde öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkide sürekli umut ve kötümserlike başa çıkmanın aracı rolü vardır" ana hipotezi reddedilmiştir. Ana modelin reddidilmesinden sonra alternatif modeller geliştirilerek analize alınmış ve hipotezleri test edilmiştir.

Baron ve Kenny (1986)'nin önerdiği yöntemin varsayımlarını karşılamak amacıyla YEM öncesinde yapılan analizler sonucu, Tablo 3'te sunulan bulgular incelendiğinde, araştırma kapsamında geliştirilen ana modeldeki tüm ilişkilerin anlamlı ve pozitif yönlü olmasına yönelik aşağıdaki alt hipotezlerin tamamı doğrulanmıştır.

Alt Hipotez 1.1: Öz yeterlik, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

Alt Hipotez 1.2: Öz yeterlik, kötümserlikle başa çıkmayı anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

Alt Hipotez 1.3: Öz yeterlik, sürekli umudu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

Alt Hipotez 1.4: Kötümserlikle başa çıkma, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

Alt Hipotez 1.5: Sürekli umut, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır.

Ana Hipotez 2: Ana modelin doğrulanmaması sonucu, öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye kötümserlikle başa çıkmanın aracılık edip etmediğini test etmek üzere Alternatif Model 1 isimli model geliştirilmiş ve analiz edilmiştir. Modelde bulunan tüm değişkenlerin anlamlı ve pozitif yönde ilişkilere sahip olduğu, modelin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğu görülmüştür. Buna göre, "Öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolü vardır" hipotezi kabul edilmiştir.

Alternatif Model 2'nin hipotezleri:

Ana Hipotez 3: Öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye sürekli umudun aracılık edip etmediğini test etmek üzere Alternatif Model 2 isimli model geliştirilmiş ve analiz edilmiştir. Modelde bulunan tüm değişkenlerin anlamlı ve pozitif yönde ilişkilere sahip olduğu, modelin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğu görülmüştür. Buna göre, "Özyeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sürekli umudun aracı rolü vardır" hipotezi kabul edilmiştir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda kurulan modelin amaliz edilmesi sonucu elde edilen bulgulara ait tartışma ve yorum sunulmuştur.

5.1. Ana Modele ve Alternatif Modellere İlişkin Yorum

Bu çalışmada, literatür çerçevesinde oluşturulan bir model üzerinden öz yeterlik, sürekli umut ve kötümserlikle başa çıkmanın öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda sürekli umut ve kötümserlikle başa çıkmanın öz yeterlik ve öznel iyi oluş üzerindeki ilişkiye aracılık edip etmediği incelenmiştir. Sürekli umut ve kötümserlikle başa çıkma değişkenlerinin aracı rolünde olduğu araştırmanın ana modeli Yapısal Eşitlik Modellemesi ile test edilmiştir. İki aracı değişkenin birden modelde yer aldığı araştırmanın ana modeli değişkenler arası ilişkilerin anlamsız hale gelmesi sebebiyle reddedilmiştir. Bununla birlikte aracı değişkenlerin ayrı ayrı ele alınarak incelendiği Alternatif Model 1 ve Alternatif Model 2 hipotezleri doğrulanarak kabul edilmiştir. Araştırma kapsamında kurulan ve analiz edilen tüm modellerin sonuçları bulgular bölümünde raporlanmıştır. Analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırma hipotezleri baz alınarak ve literatür kapsamında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.2. Ana Modelin Bulgularına İlişkin Yorum

Araştırma kapsamında kurulan ana model YEM ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular ışığında modelin kabul edilmemesi sonucu kurulan ana hipotez ve ana hipoteze bağlı olan alt hipotezler reddedilmiştir. Buna göre, araştırmanın ana hipotezi olan "Ergenlerde öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkide sürekli umut ve kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolü vardır" hipotezi reddedilmiştir. Hipotezin reddedilmesiyle birlikte, öz yeterlik, sürekli umut ve kötümserlikle başa çıkma değişkenlerinin birlikte öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordamadığını söylemek mümkün olabilir. Araştırmanın ana modeline ait uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir sınırlar içinde çıkmasına rağmen modelde yer alan öz yeterlik ve öznel iyi oluş

değişkenleri arasındaki ilişkinin .87 olduğu görülmüştür. Bununla birlikte modelde yer alan, sürekli umut ve öznel iyi oluş ile kötümserlikle başa çıkma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin t değerinin anlamsız olması sebebiyle araştırmanın ana modeli reddedilmiştir. Modelde yer alan bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki pozitif yönlü yüksek ilişkinin çoklu bağlantı problemine (Kline, 2015) sebep olduğu ve değişkenler arasındaki başta anlamlı olan ilişkileri anlamsız hale getirdiği düşünülmektedir. Ana modelin reddedilmesi üzerine değişkenlerin alt kümelerinden oluşturulan Alternatif Model 1 ve 2 test edilmiş ve sonuçları bulgular bölümünde sunulmuştur.

5.3. Alternatif Model 1'in Bulgularına İlişkin Tartışma

Alternatif Model 1'in yapılan analizler sonucu modelin doğrulanması ile, alternatif modeller için geliştirilmiş olan hipotezlerden "Öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolü vardır" hipotezi kabul edilmiştir. İlerleyen başlıklarda bu ana hipotez ve ona bağlı alt hipotezleri ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Model testlerinde değişkenler arasındaki aracılık rolü analiz edilmeden önce, modelde yer alan değişkenlerin birbiri arasında anlamlı ilişkiler göstermesi varsayımı sğalanmalıdır (Baron ve Kenny, 1986). Buradan hareketle, ilerleyen başlıklarda Alternatif Model 1'de yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler varolan literatür kapsamında tartışılmıştır.

5.3.1. Öz Yeterliğin Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Alternatif Model 1'in alt hipotezlerinden olan "Öz yeterlik, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır" hipotezi kabul edilmiştir.

Öz yeterlik, bireyin başarabileceğine olan inancı olarak ele alındığında, yapabileceğine daha fazla inanan ergenlerin daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğu, diğer bir deyişle daha mutlu olduğu söylenebilir. Öz yeterlik inancının süreçleri incelendiğinde, bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel süreçler karşımıza çıkmaktadır (Bandura, 1993). Öz yeterliği yüksek kişilerin başaramayacaklarına yönelik düşünce kalıpları olmadığından olumsuz duyguları daha az yaşamakta, olumlu duyguları ise daha çok yaşadıkları görülmüştür (Bandura, 1995). Buna göre öz yeterliğin duyuşsal yönüyle öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Literatürde araştırmanın bu sonucunu destekleyen pekçok çalışma olduğu görülmektedir (Capara ve Steca, 2005; Beyhan ve Boz, 2020; Tong ve Song, 2004; Tamannaeifar ve Motaghedifard, 2014; Sayın-Çakar ve Altun, 2021). Capara ve Steca (2005), duygusal öz yeterliğin sosyal öz yeterlik üzerinden öznel iyi oluşun boyutları olan yaşam doyumu ve pozitif-negatif duyguları etkileyiop etkilemediğini yapısal model ile test etmiştir. Araştırma bulgularına göre modeldeki tüm yolların anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Mevcut araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Benzer sonuçlara Beyhan ve Boz (2020)'un ergenler ile yürüttükleri çalışmada da rastlanmıştır. Ergenlerin öz yeterlik ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmada, öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, öznel iyi oluşu yüksek olan öğrencilerin öz yeterliklerinin de yüksek olduğu sonucuna varılmıştır, yani daha mutlu olan öğrencilerin zorluklar karşısında başarılı olacağına olan inancının daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Tamannaeifar ve Motaghedifard (2014), yaratıcılık ve öz yeterliğin öznel iyi oluş ve alt boyutları üzerindeki yordayıcı etkisini ve değişkenler arası ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaratıcılığın öznel iyi oluş, duygusal, sosyal ve psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Bunula birlikte, öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada öz yeterliğin öznel iyi oluşu yordamada anlamlı bir değişken olduğu sonucuna varmıştır. Buna göre, öz yeterlik inançlarının güçlenmesi ile öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı yükselmenin gerçekleşeceği beklenmektedir. Öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri diğer değişkenler ile inceleyen bir başka çalışma da Tong ve Song (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada düşük sosyoekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlik ve öznel iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin anlamlı düzeyde daha düşük öz yeterlik ve öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte mevcut çalışmanın bulgularını destekleyen biçimde öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasında pozitif yönlü güçlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Ergenlerin öznel iyi oluş ve öz yeterlik düzeylerinin ebeveynleri arasındaki ilişkilerden etkilenip etkelenmediğini inceleyen çalışma sonuçlarına göre, ergenlerin öznel iyi oluş ve öz yeterlikleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Sayın-Çakar ve Altun, 2021). Öznel iyi oluş ve algılanan ebeveyn çatışması arasında ise negatif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Buna göre,

ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde yüksek düzeyde öz yeterlik inançlarına sahip olmaları ile destekleyici ve güven veren ebeveyn tutumlarının olumlu yönde etki ettiği görülürken ebeveyn çatışmalarının olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Literatür incelendiğinde, mevcut araştırmada ulaşılan öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin varlığını desteklediği görülmektedir.

5.3.2. Öz Yeterliğin Kötümserlikle Başa Çıkmayı Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Alternatif Model 1'in ikinci alt hipotezi olan "Öz yeterlik, kötümserlikle başa çıkmayı anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır" hipotezi kabul edilmiştir. Literatür incelendiğinde öz yeterliğin kötümserlikle başa çıkma ile ilişkisini konu edinen çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte başa çıkma kavramı ile öz yeterlik arasındaki ilişkileri açıklamaya çalışan araştırmalar bulunmaktadır (Dahlbeck ve Lightsey, 2008; Devonport ve Lane, 2006; Guerra ve diğ., 2018; Nicholls ve diğ., 2010). Araştırma sonucunda öz yeterlik ve kötümserlikle başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bir diğer deyişle öz yeterlik düzeyi yüksek olan ergenlerin kötümserliği aktive eden olaylarla-durumlarla daha iyi başa çıktıkları görülmektedir. Bu sonuca benzer şekilde, Dahlbeck ve Lightsey (2008) de ergenlerle yürüttükleri çalışma sonucunda öz yeterlik ve başa çıkmanın psikolojik uyumlarına nasıl etki ettiklerini araştırmışlar ve başa çıkmanın yaşam doyumunu ve öz yeterliği yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Devonport ve Lane (2006), üniversite birinci sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada öz yeterlik ve başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Başa çıkma stratejilerinden planlama ve sosyal destek aramanın öz yeterliğin boyutlarıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Mevcut çalışmadaki kötümserlikle başa çıkmanın alt boyutlarından sosyal destek ve öz-kontrol ile öz yeterlik arasındaki anlamlı ilişkilerin varlığı literatür ile uyum göstermektedir.

Kişiler travmatik olaylar yaşadıklarında duygusal ve bilişsel birtakım zorluklar yaşamaktadır. Buna göre ergenlerin travma sonrasında depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı gibi patolojik özelliklerinin başa çıkma, aile desteği ve öz yeterlik kavramlardan olumlu yönde etkilendiği görülmektedir (Guerra ve diğ., 2018). Öz yeterlik ve aktif başa çıkmanın pozitif ilişkili olduğu ve birlikte semptomları azalttığı sonucuna varılmıştır. Çalışmada ergenlerden kötümserliği aktive eden olay olarak pandemi koşullarının düşünülmesi istenmiştir. Covid-19 salgını küresel çapta stres

faktörü olan bir olgu olarak ele alınmaktadır (Lakhan ve diğ., 2020). Buna göre çalışma sonucunda başa çıkma ve öz yeterlik arasında görülen pozitif korelasyon literatürle örtüşmektedir.

5.3.3. Kötümserlikle Başa Çıkmanın Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada yer alan Alternatif Model 1'in üçüncü alt hipotezi olan "Kötümserlikle başa çıkma, öznel iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır" hipotezi doğrulanmıştır. Başa çıkmanın kötümserlikle ilişkilendirilerek öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak literatür incelendiğinde başa çıkma ile öznel iyi oluş değişkenleri ile yürütülmüş pekçok çalışmaya rastlanmaktadır. Literatürde bulunan çalışmalar mecvut araştırmanın bulgularıyla benzer sonuçlar göstermektedir (Rasskazova ve diğ., 2020; Chen, 2016; Sağar, 2022; Miller Smedema ve diğ., 2010; Malkoç, 2011; Işık ve Bedel, 2015). Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşlarını nasıl yordadığını inceleyen çalışmada, aktif ve olumsuz başa çıkmanın öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır (Işık ve Bedel, 2015). Aktif başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşun önemli diğerleri ile ilişkiden doyum, olumlu duygular, aile ilişkilerinde doyum ve yaşam doyumu pozitif ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Bu bulguların mevcut araştırma sonucunu doğrular nitelikte olduğu görülmektedir.

Ergenlerde öznel iyi oluşun yordayıcıları arasında başa çıkma ve psikolojik sağlamlık gösterilmektedir (Chen, 2016). Mevcut araştırmada kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolü incelenmeden önce öznel iyi oluş ile arasındaki anlamlı ilişki incelenmiş ve pozitif yönde anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Bu sonuca benzer olarak Chen (2015), ergenlerde öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeylerini incelediği çalışmasında öznel iyi oluş üzerinde başa çıkma ve psikolojik sağlamlığın etkisini incelemiştir. Kurulan hipotetik modelin doğrulanması ile, başa çıkma ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler gözlerken, psikolojik sağlamlığın da bu ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Pandemi koşullarının tüm dünyada etkileri olduğu bilinmektedir. Pandemi koşullarının çoğu araştırmacı tarafından başa çıkılması gereken stres yaratan durumlar oluşturduğu kabul edilmektedir (Rasskazova ve diğ., 2020). Rasskazova ve arkadaşlarının (2020) çalışmasındaki amaç öznel iyi oluş ve başa çıkma ile koronavirüs kaygısını

incelemektir. Araştırma sonuçlarına göre, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin düşük düzey kaygıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun iyi olma düzeyini pozitif yölü etkilediği sonucuna varılmıştır. Mevcut araştırmada ergenlerden kötümserlik yaratan olay olarak pandemi koşullarının göz önüne alınması istenmiştir. Buna göre, kötümserlikle başa çıkma ve öznel iyi oluş arasında görülen pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin literatürle uyumlu olduğu görülmüştür.

5.3.4. Öz Yeterlik ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Kötümserlikle Başa Çıkmanın Aracılık Etmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada yer alan Alternatif Model 1'in ilk üç alt hipotezi modelde yer alan değişkenler arasında bulunan anlamlı ilişkilerin varlığını sınamak ve dördüncü alt hipotezi de bağımsız ve aracı değişkenin birlikte bağımlı değişkeni yordadığını test etmek için kurulmuştur. Alternatif Model 1'in tüm alt hipotezlerinin doğrulanması ile modelin ana hipotezi olan "Öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolü vardır" hipotezi test edilmiş ve doğruluğu kabul edilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen bu bulgu ile bilişsel süreçlerden olan öz yeterliğin kötümserlikle başa çıkmanın aracılığı ile ergenlerin öznel iyi oluşlarını düzenlediği ve etkilediği sonucuna varılmıştır.

Öz yeterlik ve kötümserlikle başa çıkma değişkenlerinin ayrı ayrı öznel iyi oluş ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler gösterdiği görülmüş ve iki değişkenin birlikte öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Böylece değişkenler arasındaki aracılık etkisinin incelenebilmesi için ek kanıtlar sunulmuştur.

Daha önce de belirtildiği üzere, öz yeterlik, pozitif başa çıkma ve öznel iyi oluşun birlikte ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Cattelino ve arkadaşları (2021), ergenlerin pandemi koşullarındaki başa çıkma, öz yeterlik ve öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, mevcut çalışma bulgularını destekler biçimde, öz yeterliğin kötümserlikle başa çıkma ve pozitif başa çıkmayı anlamlı düzeyde yordadığı biçiminde olmuştur. Öznel iyi oluşun incelenmesinde öz yeterlik ve başa çıkma değişkenlerinin kullanılması, mevcut araştırmanın bulgularını açıklamada teorik temel olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada elde edilen bu bulgu, Lazarus ve Folkman (1984)'ın stresle başa çıkma modelini doğrular niteliktedir. Modele göre insanlar stres yaratan durumlarla baş başa kaldıklarında, üç aşamadan oluşan bir değerlendirme sürecinde bulunurlar. Birincil

değerlendirmede kişi çevreden gelen uyarıları değerlendirerek bir yargı oluşturur. Modeldeki öz yeterlik öncül kişilik özelliği olarak değerlendirilebilir. İkincil değerlendirmede ise kişi başa çıkma kaynaklarını değerlendirir. Modelde aracı değişken olarak kötümserlikle başa çıkma değişkeni ele alınmıştır. Stresle başa çıkma modeline göre son süreç ise başa çıkma stratejilerini belirlenmesidir. Modeldeki bağımlı değişken öznel iyi oluş olarak belirlenmiştir. Modele göre birey stres ya da kötümserlik yaratan bir olayla ya da durumla karşı karşıya kaldığında, önce öz yeterlik inançlarını sınamakta ve yapabileceğine yönelik düzeyini belirlemektedir. Sonrasında kötümserlikle başa çıkma düzeyi ile tepki vererek öznel iyi oluşunu belirlemektedir. Yani kişinin yapabileceğine olan inancı ile başlayan süreç başa çıkmanın aracı etkisiyle devam etmekte ve sonunda öznel iyi oluş halini yani mutluluğunu belirlemektedir.

5.4. Alternatif Model 2'nin Bulgularına İlişkin Tartışma

Alternatif Model 2'nin yapılan analizler sonucu modelin doğrulanması ile, alternatif modeller için geliştirilmiş olan hipotezlerden "Öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sürekli umudun aracı rolü vardır" hipotezi kabul edilmiştir. İlerleyen başlıklarda bu ana hipotez ve ona bağlı alt hipotezleri ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Model testlerinde değişkenler arasındaki aracılık rolü analiz edilmeden önce, modelde yer alan değişkenlerin birbiri arasında anlamlı ilişkiler göstermesi varsayımı sğalanmalıdır (Baron ve Kenny, 1986). Buradan hareketle, ilerleyen başlıklarda Alternatif Model 2'de yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler varolan literatür kapsamında tartışılmıştır.

5.4.1. Öz Yeterliğin Sürekli Umudu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada bulunan Alternatif Model 2'nin ikinci alt hipotezi "Öz yeterlik, sürekli umudu anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır" biçimindedir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda hipotezin doğru olduğu kabul edilmiştir. İlgili alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Duggleby ve diğ., 2009; O'Sullivan, 2010; Magaletta ve Oliver, 1999; Feldman ve Kubota, 2015). Magaletta ve Oliver (1999)'ın yürüttüğü çalışmada umudun öz yeterlik ve iyimserlik ile ilişkisi incelenmiştir. Değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüş

ve umudun öz yeterlik ve genel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmada elde edilen, umut ve öz yeterlik arasında pozitif yönlü ilişkiler ve değişkenlerin birlikte öznel iyi oluşu yordaması aracılık etkisinin incelenmesi için kanıt niteliği taşımaktadır.

5.4.2. Sürekli Umudun Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın yer alan alternatif modellerinden ikincisi olan Alternatif Model 2'nin üçüncü alt hipotezi olan "Sürekli umut, öznel iyi oluşu arasında anlamlı ve pozitif yönlü biçimde yordamaktadır" hipotezi doğru kabul edilmiştir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır (Eryılmaz, 2011; Kirmani ve diğ., 2015; Pleeging ve diğ., 2021; Şahin ve diğ., 2012; Yıldırım ve Arslan, 2022). Eryılmaz (2011), ergenlerdeki olumlu gelecek beklentisi ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öznel iyi oluş ve olumlu gelecek beklentisi arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Buna göre gelecekten olumlu beklentilere sahip olan ergenlerin öznel iyi oluşlarının yükseldiği sonucuna varılmıştır. Bu bulgular mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Benzer sonuçlara Kirmani ve arkadaşlarının (2015) ergenlerin umut, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmada da rastlanmıştır. Araştırmada, umut ile psikolojik sağlamlık ve umut ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre, sürekli umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde .69 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre ergenlerin umut düzeylerinde artış sağlayacak çalışmaların öznel iyi oluş düzeylerini de yükseltebileceği sonucuna varılmaktadır. Pleegign ve arkadaşları (2019), umut ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha detaylı incelemeyi amaçlamıştır. Buna göre, umut ve öznel iyi oluşların alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, bilişsel ve duygusal umudun öznel iyi oluşun boyutları ile en yüksek ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Mevcut araştırma sonuçları ve literatür göz önüne alındığında, pozitif ruh sağlığı göstergeleri ile yürütülen çalışmaların önleyici ve koruyucu olduğu söylenebilir.

5.4.3. Öz Yeterlik ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Sürekli Umudun Aracılık Etmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Öz yeterlik ve sürekli umut değişkenlerinin ayrı ayrı öznel iyi oluş ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler gösterdiği görülmüş ve iki değişkenin birlikte öznel iyi oluşu yordadığı

sonucuna ulaşılmıştır. Böylece değişkenler arasındaki aracılık etkisinin incelenebilmesi için ek kanıtlar sunulmuştur.

Literatür incelendiğinde öz yeterlik, umut ve öznel iyi oluş değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmıştır. Liu ve arkadaşları (2018), umut ve öz yeterliğin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Hemşirelerle yürütülen araştırmada, öz yeterlik ve umut değişkenlerinin birlikte öznel iyi oluşu etkileyip etkilemediği ve umudun bu ilişkide aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir. Kurulan modelde öz yeterlik ve umut değişkenlerinin birlikte öznel iyi oluşu etkiledeği ve yordadığı sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, umudun öz yeterlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Mecvut araştırma bulguları göz önüne alındığında, sonuçların literatür tarafından desteklendiği görülmektedir.

Araştırmada yer alan Alternatif Model 2'nin ilk üç alt hipotezi modelde yer alan değişkenler arasında bulunan anlamlı ilişkilerin varlığını sınamak ve dördüncü alt hipotezi de bağımsız ve aracı değişkenin birlikte bağımlı değişkeni yordadığını test etmek için kurulmuştur. Alternatif Model 2'nin tüm alt hipotezlerinin doğrulanması ile modelin ana hipotezi olan "Öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sürekli umudun aracı rolü vardır" hipotezi test edilmiş ve doğruluğu kabul edilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen bu bulgu ile bilişsel süreçlerden olan öz yeterliğin sürekli umudun aracılığı ile ergenlerin öznel iyi oluşlarını düzenlediği ve etkilediği sonucuna varılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgu literatürle örtüşmektedir. Literatür incelendiğinde, öznel iyi oluş üzerinde umudun aracı etkisinin bulunduğu çalışmalar görülmektedir (Satıcı, 2016; Yalçın ve Malkoç, 2014; Yalnızca-Yıldırım ve Cenkseven-Önder, 2022). Satıcı (2016), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında, psikolojik savunmasızlık ve sağlamlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda umudun bu ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre psikolojik sağlamlık ve savunmasızlık umut üzerinden öznel iyi oluşu etkileyerek düzenlemektedir. Benzer biçimde, Yalçın ve Malkoç (2014), hayattaki anlam ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında affedicilik ve umudun aracılık rolünü incelemiştir. 482 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada, kurulan hipotetik model doğrulanmıştır Buna göre hayatın anlamı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye affedici olma ve umudun aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Yalnızca-Yıldırım ve Cenkseven-Önder (2021)'in üniversite

öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada tutarlılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye umudun aracılık edip etmediği incelenmiştir. Araştırmada kurulan hipotetik modelin doğrulanmasıyla birlikte tutarlılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide umudun aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut araştırmanın bulguları literatür ışığında değerlendirildiğinde, yakın yaştaki örneklem gruplarıyla ve benzer pozitif değişkenlerle yürütülen çalışmalarda umudun aracılık ettiği görülmüştür. Buna göre araştırmanın sonuçlarının literatür tarafından desteklendiği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Mevcut çalışmada ergenlerin öznel iyi oluş ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkide sürekli umut ve kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıdaki gibidir:

1. Ergenlerde öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

2. Ergenlerde öz yeterlik ve kötümserlikle başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

3. Ergenlerde kötümserlikle başa çıkma ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

4. Ergenlerde öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye kötümserlikle başa çıkmanın aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

5. Ergenlerde öz yeterlik ve sürekli umut arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

6. Ergenlerde sürekli umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

7. Ergenlerde öz yeterlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye sürekli umudun aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

1. Uygulayıcılara yönelik öneriler:

Araştırma sonucunda öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasında pozitif yönlü ilişkiler vardır ve bu ilişkiye kötümserlikle başa çıkma aracılık etmektedir. Buna göre özellikle

ortaöğretim kademelerindeki öğrencilere, velilerine ve öğretmenlerine başa çıkma ve öz yeterlik inançlarını geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları geliştirilebilir.

Araştırmada öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkide sürekli umudun aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Buna göre ergenlerle yürütülen çalışmalarda umudu artırıcı etkinliklere, programlara ve kazanımlara yer verilebilir. Velilerle, ergenlerin umut ve öz yeterlik düzeylerini artırmaya yönelik seminerler planlanabilir.

Mevcut araştırmada ortaöğretim kademesindeki öğrenciler ile çalışılmıştır ancak ilköğretim ya da okulöncesi kademelerinde de öz yeterlik, başa çıkma ve umudu artırıcı psikoeğtim programları hazırlanarak uygulanabilir.

2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Mevcut araştırmanın katılımcılarını İstanbul ili Anadolu yakasında bulunan Kadıköy, Maltepe, Kartal ve Pendik ilçelerinde olan lise öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma fen lisesi, mesleki teknik liseleri gibi farklı türde okullarda okuyan öğrenciler ile tekrarlanabilir. Araştırmadaki erkek öğrenci sayısı kadın öğrenci sayısına göre daha azdır. Erkek öğrenci sayısı artırılarak araştırma tekrarlanabilir. Araştırma, aynı model ve değişkenler ile farklı gelişim basamağındaki (örneğin yetişkin, genç yetişkin, ileri yetişkin) gruplarla tekrarlanabilir.

Ulusal literatür incelendiğinde ergen grubuna yönelik pozitif ruh sağlığı göstergeleriyle yapılan model çalışmalarının azlığı dikkat çekmektedir. Kötümserliği aktive eden olaylar ele alındığında özellikle afet, kayıp yaşama vb. durumlar yaşamış gruplarla çalışma tekrarlanabilir. Başka pozitif ruh sağlığı değişkenleriyle birlikte model çalışmaları tekrarlanabilir.

KAYNAKÇA

Abramson, Lyn Y., Martin E. P. Seligman, John D. Teasdale. 1978. Learned Helplessness in Humans: Critique And Reformulation. **Journal of Abnormal Psychology**, c.87: 49-74.

Adelson, Joseph, O'neil, Robert P. 1966. "Growth of Political İdeas in Adolescence: The Sense of Community". **Journal of Personality and Social Psychology**. c.4 s.3: 295-306.

Akeren, İhsan. 2021. Lise Öğrencilerinde Siber Zorbalıkla Başa Çıkmanın Yordayıcısı Olarak İyimserlik-Kötümserlik. **Erciyes Journal of Education.** c.5.s.1: 87-104.

Akün, Ebru. 2017. "Yapısal Aile Sistemleri Kuramı Bağlamında Ergenlik Döneminde Aile Yapısı ve Ergenlik Dönemi Sorunları". **Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi.** c.53 s.1: 85-116.

Alloy, Lauren B., and Anthony H. Ahrens. 1987. Depression and pessimism for the future: biased use of statistically relevant information in predictions for self versus others. **Journal of personality and social psychology.** c.52.s.2: 366-378

Anderson, James C., Gerbing, David W. 1988. "Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach". **Psychological Bulletin**. c.103 s.3: 411– 423.

Andrews Frank M., Withey, Stephen Bassett. 1976. **Social indicators of well-being.** New York: Plenum Press.

Arslan, Ayşe. 2021. Ortaokul Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı ile Sorumluluk Duygusu Davranışı ve Sosyal Beceriler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Arslan, Gökmen. 2015. Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal.** c.5.s.44: 73-82.

Atalay, Zümra, Aydın, Utkun, Bulgan, Gökçe, Taylan, Rukiye Didem, & Özgülük, S. Burcu. 2017. "Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması". **İlköğretim Online.** c.16 s.4: 1803-1815

Atar, Ayşe, Suzan Urgan, Pınar Erdoğan. 2020. COVID-19 Pandemi Dönemindeki İyimserlik-Kötümserlik ve Yaşam Tatmininin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Pearson Journal.** c. 5.s.7: 263-278.

Augusto-Landa, José M., Manuel Pulido-Martos, Esther Lopez-Zafra. 2011. Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being?. **Journal of Happiness Studies.** c.12 463-474.

Bandura Albert. 1995. **Self-efficacy in changing societies.** New York, Cambridge University Press.

_____. 1977. "Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change". **Psychological Review.** c.84 s.2: 191-215.

_____.1982. Self-efficacy mechanism in human agency. **American psychologist.** c.37.s.2: 122-147.

_____.1993. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. **Educational psychologist.** c.28.s.2: 117-148.

_____.1994. Self-efficacy. **Encyclopedia of Human Behavior.** c.4: 71-81.

_____.1997. **Self-efficacy: The exercise of control.** New York: Freeman.

Bandura, Albert, Richard H. Walters. 1977. **Social Learning Theory** (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood Cliffs.

Bandura, Albert, Sebastian Wessels. 1994. **Self-efficacy.** New York: Academic Press.

Baron, Reuben M., Kenny, David A. 1986. "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations". **Journal of Personality and Social Psychology.** c.51 s.6: 1173–1182.

Benight, Charles C., Bandura, Albert. 2004. "Social Cognitive Theory of Posttraumatic Recovery: The Role of Perceived Self-Efficacy". **Behaviour Research and Therapy**. c.42 s.10: 1129-1148.

Beyhan, Yahya, Boz, Abdulvehap. 2020. "Öz-Yeterliliğin Arkasındaki İtici Güç: Öznel İyi Oluş". **Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi**. c.4 s.3: 122-144.

Bozgeyikli, Hasan, Mustafa Çalışkan. 2020. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak İyimserlik-Kötümserlik Düzeyi ve Dini Yönelimler. **OPUS International Journal of Society Researches.** c.16.s.28: 909-928.

Brickman, Philip, Dan Coates, Ronnie Janoff-Bulman. 1978. Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. **Journal of Personality and Social Psychology** c.36 s.8: 917.

Brief, P. Arthur, Ann Houston Butcher, Jennifer M. George, Karen E. Link. 1993. Integrating Bottom-Up and Top-Down Theories of Subjective Well-Being: The Case of Health. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.64 s.4: 646–653.

Bryce, Crystal I., Brittany L. Alexander, Ashley M. Fraser, Richard A. Fabes. 2020. Dimensions of hope in adolescence: Relations to academic functioning and well-being. **Psychology in the Schools.** c.57.s.2: 171-190.

Burger, Kaspar, Robin Samuel. 2017. The role of perceived stress and self-efficacy in young people's life satisfaction: A longitudinal study. **Journal of youth and adolescence.** c.46.s.1: 78-90.

Caprara, Gian Vittorio, Patrizia Steca. 2005. Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. **European Psychologist.** c.10: 275–286.

Cattelino, Elena, Mara Morelli, Roberto Baiocco, Antonio Chirumbolo. 2019. From external regulation to school achievement: The mediation of self-efficacy at school. **Journal of Applied Developmental Psychology.** c.60: 127-133.

Cattelino, Elena, Testa, Silvia, Calandri, Emanuela, Fedi, Angela, Gattino, Silvia, Graziano, Federica, Rollero, Chiara, Begotti, Tatiana. 2021. "Self-Efficacy, Subjective Well-Being and Positive Coping in Adolescents with Regard to Covid-19 Lockdown". **Current Psychology**. 1-12.

Cayoun, Bruno. A., Francis, S. E., Kasselis, N., Skilbeck, C. 2012. Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised. (MSES-R).

Chang, Vickie Y., Oxana Palesh, Rebecca Caldwell, Nathan Glasgow, Mark Abramson, Frederic Luskin, Michelle Gill, Adam Burke, Cheryl Koopman. 2004. The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. **Stress and Health.** c.20.s.3: 141-147.

Chen, Chen. 2016. The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. **The Asia-Pacific Education Researcher.** c.25.s.3: 377-387.

Cihanyurdu, İrem, Çağla İlbasmış, Ayşe Toksoy Aksoy, Hatice Ünver, Ayşe Rodopman Arman. 2021. COVID-19 Salgınında Ergenlerin Geleceğe Yönelik Kaygı ve Umut Düzeyleri. **Turk J Child Adolesc Ment Health.** c.28.s.1: 19-26.

Compas, Bruce E., Jennifer K. Connor-Smith, Heidi Saltzman, Alexandra Harding Thomsen, Martha E. Wadsworth. 2001. Coping with Stres During Childhod and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. **Psychological Bulletin.** c.127 s.1: 87-127.

Csikszentmihalyi, Mihaly. 1975. **Beyond Boredom and Anxiety**. San Francisco: Jossey-Bass.

_____.1997. Flow and the Psychology of Discovery and Invention. **Harper Perennial, New York.** c. 39: 1-16.

_____.2014. **The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi**. Springer. 227-238.

_____. 1990. **Flow: The Psychology of Optimal Experience**. New York: Harper ve Collins, Inc.

Çalışkan, Hüseyin, Ebru Uzunkol. 2018. Ergenlerde iyimserlik-kötümserlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. **The Journal of Happiness & Well-Being.** c.6.s.2: 78-95.

Çelik, Şule. 2008. **Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi.** Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çokluk, Ömay, Şekercioğlu, Güçlü, Büyüköztürk, Şener. 2018. **Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları** (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Dahlbeck, David T., Owen Richard Lightsey Jr. 2008. Generalized self-efficacy, coping, and self-esteem as predictors of psychological adjustment among children with disabilities or chronic illnesses. **Children's Health Care.** c.37.s.4: 293-315.

Derin, Sümeyye, Filiz Bilge. 2016. Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal.** c.6.s.46: 35-51.

Devonport, Tracey J., Andrew M. Lane. 2006. Relationships between self-efficacy, coping and student retention. **Social Behavior and Personality: an international journal.** c.34.s.2: 127-138.

Diener, Ed. 1984. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, c:95: 542-575.

_____.2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American psychologist.** c.55.s.1: 34-43

_____.1994. "Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities". **Social Indicators Research**. c.31. 103-157.

_____.2009. **The Science of Well-being: The Collected Works of Ed Diener. Social Indicators Research Series.** New York: Springer.

Diener, Ed, Christie Napa Scollon, Richard E. Lucas. 2009. The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature Of Happiness. **Advances in Cell Aging and Gerontology.** c.15: 187-219.

Diener, Ed, Katherine Ryan. 2009. Subjective Well-being: A General Overview. **South African Journal of Psychology.** c.39.s.4: 391-406

Diener, Ed, Richard E. Lucas, Shigehiro Oishi, Eunkook M. Suh. 2002. Looking up and looking down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c.28.s.4: 437-445.

Doğan, Tayfun, Ali Eryılmaz. 2013. Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.33.s.33: 107-117.

Doğan, Tayfun. 2013. "Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş". **Doğuş Üniversitesi Dergisi.** c.14 s.1: 56-64.

Duggleby, Wendy, Dan Cooper, Kelly Penz. 2009. Hope, self-efficacy, spiritual well-being and job satisfaction. **Journal of Advanced Nursing.** c.65.s.11: 2376-2385.

Emmons, R. A., McCullough, M. E. 2003. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Wellbeing in Daily Life. **Journal of Personality and Social Psychology**, c.84 s.2: 377-389.

Erikson, Erik H. 1950. **Childhood and society.** New York: W. W. Norton & Company

_____.1968. **Identity: Youth and Crisis**. New York: W. W. Norton & Company

Erkan, Işık, Ahmet Bedel. 2015. Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.** c.34: 53-60.

Erol, Murat. 2017. Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: "Utangaçlık" ve "öz yeterlik algısı" nın rolü. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c.28.s.2: 95-103.

Eryılmaz, Ali, Mehmet Fatih Şiraz. 2020. Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma ve Ergen Öznel İyi Oluşu ile İlişkisinin İncelenmesi. **İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, c.19. s.37: 292-303.

Eryılmaz, Ali, Selahiddin Öğülmüş. 2010. Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.11.s.3: 189-203.

Eryılmaz, Ali. 2012. Ergenler öznel iyi oluşlarını anne ve babaları ile ilişki kurmak aracılığıyla nasıl yükseltmektedirler?. **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi.** c.25.s.3: 252-257.

_____.2009. "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi". **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.** c.7 s.4: 975-989.

_____.2009a. Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

_____.2011. Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences.** c.24.s.3.

_____.2012. Ergenler Öznel İyi Oluş Düzeylerini, Çevreyle İlişkiler Aracılığıyla Nasıl Artırırlar? **TAF Preventive Medicine Bulletin.** c.11.s.4.

_____.2015. Sistem Yaklaşımı Açısından Kötümserlik. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, c.7. s.4: 391-400.

Eryilmaz, Ali, Basal, Ahmet. 2021. "Student and Teacher Perspectives: Developing The Scale of Coping Strategies for Pessimism and Subjective Well-Being Model Based on Coping Strategies for COVID-19 and Goal Striving". **International Online Journal of Education and Teaching**. c.8 s.1: 546-563.

Feist, Gregory J., Todd E. Bodner, John F. Jacobs, Marilyn Miles, Vickie Tan, 1995. Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.68.s.1: 138-150.

Feldman, David B., Maximilian Kubota. 2015. Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. **Learning and Individual Differences.** c.37: 210-216.

Folkman, Susan. 1984. Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoritical Analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.46 s.4: 839-859.

Frederick, Shane, George Loewenstein. 1999. **16 Hedonic Adaptation.** D. Kahneman ED, N. Schwarz., Editors. Well-Being the Foundations of Hedonic Psychology: 302-329.

Fritz, Matthew S., David P. MacKinnon. 2007. Required sample size to detect the mediated effect. **Psychological Science.** c.18.s.3: 233–239.

Frydenberg, Erica, Ramon Lewis. 1991. Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. **Journal of adolescence.** c.14.s.2: 119-133.

Furman, Wyndol, Rose, Amanda J. 2015 Friendships, romantic relationships, and peer relationships. 932-966.

George, E., Engel, L. 1980. The clinical application of the biopsychosocial model. **American journal of Psychiatry.** c.137.s.5: 535-544.

Germer, Christopher K., Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton. 2005. **Mindfulness and Psychotherapy.** New York: The Guilford Press.

Gillham, Jane, Zoe Adams-Deutsch, Jaclyn Werner, Karen Reivich, Virginia Coulter-Heindl, Mark Linkins, ... Martin E.P. Seligman. 2011. Character strengths predict subjective well-being during adolescence. **The Journal of Positive Psychology.** c.6.s.1: 31-44.

Guerra, Cristobal, Chamarrita Farkas, Laura Moncada. 2018. Depression, anxiety and PTSD in sexually abused adolescents: Association with self-efficacy, coping and family support. **Child Abuse & Neglect.** c.76: 310-320.

Hanley, Adam W., Mohammed H. Palejwala, Robert T. Hanley, Angela I. Canto,Eric L. Garland. 2015. A failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. **Personality and Individual Differences.** c.86: 332–337.

Heady, Bruce, Alexander Wearing. 1989. Personality, life events, and subjective well-being: Towards a dynamic equilibrium model. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.57.s.4:731-739.

Heady, Bruce, Alexander Wearing. 1992. **Understanding Happiness: A Theory of Subjective Weil-Being.** Longman Cheshire, Melbourne.

Hefferon, Kate, Ilona Boniwell. 2014. **Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar.** ed. Tayfun Doğan. 1. bs. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Heider, F. (1958). **The psychology of interpersonal relations.** New York: Wiley

Hulusi, Alp, Ergül, O. Kürşat, Ada, E. Nilay, Çamlıyer, Hüseyin. 2015. "Yetiştirme Yurtlarında Kalan Sosyal Uyum ve Davranış Problemi Olan Ergen Kızların Uyum Problemlerinin Azaltılmasında Takım Sporlarından Futbolun Etkisi". **SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.** c.13 s.2: 113-120.

Jackson, S. Brent, Stevenson, Kathryn T., Larson, Lincoln R., Peterson, M. Nils, Seekamp, Erin. 2021. "Outdoor Activity Participation İmproves Adolescents' Mental Health and Well-Being During the COVID-19 Pandemic". **International Journal of Environmental Research and Public Health.** c.18 s.5: 2506.

Johnston, Charlotte, Murray, Candice. 2003. Incremental Validity İn The Psychological Assessment of Children and Adolescents". **Psychological Assessment**. c.15 s.4: 496-507.

Jöreskog, Karl. G., Dag Sörbom. 1993. **LISREL 8: Structural Equation Modeling with the SIMPLIS Command Language.** United States of America: Scientific Software International.

Kabat-Zinn, Jon. 1994. **Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.** New York: Hyperion.

_____.2003. "Mindfulness-Based İnterventions in Context: Past, Present, and Future". **Clinical Psychology: Science and Practice.** c.10 s.2: 144-156.

Karababa, Ali. 2018. Ön ergenlerin umut düzeylerinin ebeveynlik stilleri açısından incelenmesi. **Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi.** c.1.s.1: 48-64.

Karademir, Çağla, Hüseyin Çalışkan. Ergenlerde İyimserlik ve Kötümserliğin İyilik Hali Üzerindeki Yordayıcı Rolü. **Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi.** c.10.s.2: 488-497.

Karasar, Niyazi. 2013. **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kelley, Harold H., John L. Michela. 1980. Attribution Theory And Research. **Annual Review of Psychology**, c.31: 457-501.

Kirmani, Mustafa Nadeem, Preeti Sharma, Mohammed Anas, Rumana Sanam. 2015. Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. **International Journal of Humanities & Social Science Studies.** c.2.s.1: 262-270.

Kline, Rex. B. 2015. **Principles and Practice of Structural Equation Modeling (4 th ed.).** New York: Guilford Press.

Lakhan, Ram, Amit Agrawal, Manoj Sharma. 2020. Prevalence of depression, anxiety, and stress during COVID-19 pandemic. **Journal of neurosciences in rural practice.** c.11.s.04: 519-525.

Lambert, Michelle, Fleming, Theresa, Ameratunga, Shanthi, Robinson, Elizabeth, Crengle, Sue, Sheridan, Janle, Denny, Simon, Clark, Terryann, Merry, Sally. 2014. "Looking on the Bright Side: An Assessment of Factors Associated with Adolescents' Happiness". **Advances in Mental Health**. c.12 s.2: 101-109.

Lazarus, Richard S., Susan Folkman. 1984. **Stress, Appraisal, and Coping.** New York: Springer Publisher.

Lazarus, Richard.S. 1976. **Patterns of Adjusment.** New Jersey: McGraw-Hill Book Company.

Ling, Yu, E. Scott Huebner, Jin Liu, Wen-Li Liu, Jun Zhang, Jing Xiao. 2015. The origins of hope in adolescence: A test of a social–cognitive model. **Personality and Individual Differences.** c.87: 307-311.

Liu, Ruiming, Pan Zeng, Peng Quan. 2018. The role of hope and self-efficacy on nurses' subjective well-being. **Asian Social Science.** c.14.s.4: 18-22.

Lucas, Richard E. 2007. Adaptation and the set-point model of subjective well-being does happiness change after major life events?. **Current Directions in Psychological Science.** c.16.s.2: 75-79.

Luhmann, Maike, Wilhelm Hofmann, Michael Eid, Richard E. Lucas. 2012. Subjective well-being and adaptation to life events: A meta analysis on differences between cognitive and affective well-being. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.102.s.3: 592-615.

Lykken, David, Auke Tellegen. 1996. Happiness is a stochastic phenomenon. **Psychological science.** c.7.s.3: 186-189.

Lyons, Michael D, Huebner, Scott E, Hills, Kimberly J., Van Horn, Lee M, 2013. Mechanisms of Change in Adolescent Life Satisfaction: A Longitudinal Analysis. **Journal Of School Psychology,** c.51 s.5: 587-598.

Mackenzie, Michael J, Linda, E. Carlson, Marleny Munoz, Michael Speca. 2007. A Qualitative Study of Self-Perceived Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in a Psychosocial Oncology Setting. **Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress.** c.23 s.1:59-69.

Maddux, James E. (Ed.). 1995. **Self-Efficacy Theory An Introduction.** New York: Plenum Press.

Magaletta, Philip R., J. M. Oliver. 1999. The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. **Journal of Clinical Psychology.** c.55.s.5: 539-551.

Malkoç, Asude. 2011. Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish sample. **Procedia-Social and Behavioral Sciences.** c.12: 577-581.

McGeown, Sarah P., Dave Putwain, Emma Geijer Simpson, Elizabeth Boffey, Jessica Markham, Adrienne Vince. 2014. Predictors of adolescents' academic motivation: Personality, self-efficacy and adolescents' characteristics. **Learning and Individual Differences.** c. 32: 278-286.

Mendes, Wendy Berry, Jim Blascovich, Sarah B. Hunter, Brian Lickel, John T. Jost. 2007. Threatened By The Unexpected: Physiological Responses During Social İnteractions With Expectancy-Violating Partners. **Journal of Personality And Social Psychology**, c.92. s.4: 698-716.

Miller Smedema, Susan, Denise Catalano, Deborah J. Ebener. 2010. The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model. **Rehabilitation Counseling Bulletin.** c.53.s.3: 131-142.

Moksnes, Unni K., Mary-Elizabeth B. Eilertsen, Regine Ringdal, Hanne N. Bjørnsen, Toril Rannestad. 2019. Life satisfaction in association with self-efficacy and

stressor experience in adolescents–self-efficacy as a potential moderator. **Scandinavian Journal of Caring Sciences.** c.33.s.1: 222-230.

Mulaik, Stanley A. 1987. "Toward A Conception of Causality Applicable to Experimentation And Causal Modeling". **Child Development.** c.58 s.1. 18–32.

Murtezaoğlu, Çağla, Özkan Çıkrıkçı. 2022. Ergenlerde Mutluluk, Öz-Yeterlik, Akran İlişkileri ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.24.s.3: 483-498.

Muyan-Yılık, Mine, Ayhan Demir. 2020. A pathway towards subjective well-being for Turkish University students: The roles of dispositional Hope, cognitive flexibility, and coping strategies. **Journal of Happiness Studies.** c.21.s.6: 1945-1963.

Myers, David G., Diener, Ed. 1995. "Who is Happy?". **Psychological Science**. c.6 s.1: l0-17.

Nadler, Ruby, Michelle Cordy, Jessica Stengel, Zindel V. Segal, Elizabeth P. Hayden. 2017. A brief mindfulness practice increases self-reported calmness in young children: A pilot study. **Mindfulness.** c.8: 1088-1095.

Nicholls, Adam R., Remco C. J. Polman, Andrew R. Levy, Erika Borkoles. 2010. The mediating role of coping: A cross-sectional analysis of the relationship between coping self-efficacy and coping effectiveness among athletes. **International Journal of Stress Management.** c.17.s.3: 181-192.

Norem, Julie K., K. S. Illingworth. 1993. Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.65.s.4: 822-835.

Norem, Julie K., Nancy Cantor. 1986. Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. **Journal of personality and social psychology.** c.51.s.6: 1208-1217

O'Sullivan, Geraldine. 2011. The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. **Social İndicators Research.** c.101.s.1: 155-172.

Overmier, J. Bruce, Martin E. Seligman. 1967. Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. **Journal of comparative and physiological psychology.** c.63.s.1: 28-33.

Özbay, Yaşar, Palancı, Mehmet, Kandemir, Mehmet, Çakır, Osman. 2012. "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanması". **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. c.10 s.2: 325-345.

Palys, Ted S., Brian R. Little. 1983. Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.44.s.6: 1221-1230.

Peterson, Christopher, Martin E. P. Seligman. 1987. Explanatory style and illness. **Journal of Personality.** c.55.s.2: 237-265.

_____.2004. **Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification** (Vol. 1). Oxford University Press.

Pleeging, Emma, Martijn Burger, Job van Exel. 2021. The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. **Applied Research in Quality of Life.** c.16.s.3: 1019-1041.

Rasskazova, Elena I., Dmitry A. Leontiev, Anna A. Lebedeva. 2020. Pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and coping. **Counseling Psychology and Psychotherapy.** c.28.s.2: 90-108.

Rezaei, Simin Gholam, Sayed Sina Safari Mousavi, Fatemeh Safari, Hamzeh Bahrami, Seyed Masoud Dehghan Menshadi. 2015. Study of relationship between optimism, pessimism and coping strategies with mental health among university students of Lorestan. **Open Journal of Social Sciences.** c.3.s.12: 190.

Ronen, Tammie, Liat Hamama, Michael Rosenbaum, Ayla Mishely-Yarlap. 2016. Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. **Journal of happiness studies.** c..17: 81-104.

Rucker, Derek D., Preacher, Kristopher J., Tormala, Zakary L., Petty, Richard E. 2011. "Mediation Analysis in Social Psychology: Current Practices and New Recommendations". **Social and Personality Psychology Compass**. c.5 s.6: 359-371.

Sagone, Elisabetta, Maria Elvira De Caroli, Rossella Falanga, Maria Luisa Indiana. 2020. Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late

adolescence. **International Journal of Adolescence and Youth.** c.25.s.1: 882-890.

Sağar, Mehmet Enes. 2022. Ergenlerde Okulda Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları: Duygu Düzenleme, Başa Çıkma ve Bilişsel Esneklik. **Ege Eğitim Dergisi.** c.23.s.2: 133-149.

Saladino, Valeria, Oriana, Mosca, Marco, Lauriola, Lilli, Hoelzlhammer, Cristina, Cabras, Valeria, Verrastro. 2020 "Is Family Structure Associated with Deviance Propensity During Adolescence? The Role of Family Climate and Anger Dysregulation". **International Journal of Environmental Research and Public Health.** c. 17. s. 24:9257.

Sanders, Renata Arrington. 2013. "Adolescent Psychosocial, Social, and Cognitive Development". **Pediatrics in Review**. c.34 s.8: 354-359.

Satici, Seydi Ahmet. 2016. Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. **Personality and Individual Differences.** c.102: 68-73.

Sawyer, Susan M., Afifi, Rima A., Bearinger, Linda H., Blakemore, Sarah-Jayne, Dick, Bruce, Ezeh, Alex C., Patton, George C. 2012. "Adolescence: A Foundation for Future Health". **The Lancet**. c.379 s.9826: 1630-1640.

Sayın, Yağmur, Fatma Altun. 2021. Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Ebeveyn Çatışması, Öz-yeterlik ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.17.s.2: 253-270.

Scheier, Michael F., Charles S. Carver, Michael W. Bridges. 2001. Optimism, Pessimism, and Psychological Well-Being. **Optimism & Pessimism: Implications For Theory, Research, and Practice.** ed. Edward C. Chang. Washington: APA: 31-216.

_____.2001. **Optimism, Pessimism, and Psychological Well-being.** Washington APA.

Scheier, Michael. F., Charles S. Carver. 1992. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. **Cognitive Therapy and Research.** c.16.s.2: 201-228.

Seligman, Martin E. P, Steven F. Maier. 1967. Failure to Escape Traumatic Shock. **Journal of Experimental Psychology**, c.74. s.1: 1-9.

Seligman, Martin. E. 1998. Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission.

Sert, Melike, Zeliha Traş. 2017. Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi.** c.8.s.1: 1205-1220.

Sheldon Kennon M., Andrew J. Elliot. 1999. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self- concordance model. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.76. s.3: 482-497.

Singh, Nirbhay N., Robert G. Wahler, Angela D. Adkins, Rachel E. Myers, The Mindfulness Research Group. 2003. Soles of the feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. **Research in Developmental Disabilities.** c.24.s.3: 158-169.

Snyder, Charles Richard, Sympson, Susie C., Ybasco, Florence C., Borders, Tyrone F., Babyak, Michael A., Higgins, Raymond L. 1996. "Development and validation of the State Hope Scale". **Journal of Personality and Social Psychology**, c.70 s.2: 321-335.

Snyder, Charles Richard, Cheavens, J. S., Michael, S. T. 2005. Hope Theory: History and Elaborated Model. **Interdisciplinary Perspectives on Hope.** 101-118.

Snyder, Charles Richard, Donelson R. Forsyth. 1991. **Hope and Health. Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective.** Pergamon Press. s.285-305.

Snyder, Charles Richard, Shane J. Lopez, Hal S. Shorey, Kevin L. Rand, and David B. Feldman. 2003. Hope Theory, Measurements, and Applications to School Psychology. **School Psychology Quarterly.** c.18 s.2: 122–139.

Snyder, Charles Richard. (Ed.). 2000. **Handbook of hope: Theory, measures, and applications.** Academic press.

Snyder, Charles Richard. 1995. Conceptualizing, measuring and nurturing hope. **Journal of Counseling & Development.** c.73: 355-360.

_____.2002. Hope theory: Rainbows in the mind. **Psychological inquiry.** c.13.s.4: 249-275.

Steinmayr, Ricarda, Linda Wirthwein, Laura Modler, Margaret M. Barry. 2019. Development of subjective well-being in adolescence. **International journal of environmental research and public health.** c.16.s.19: 3690.

Strobel, Maria, Tumasjan, Andranık, Spörrle, Matthıas. 2011. "Be Yourself, Believe in Yourself, and Be Happy: Self-Efficacy As A Mediator Between Personality Factors and Subjective Well-Being". **Scandinavian Journal of Psychology**. c.52 s.1: 43-48.

Suldo, Shannon, Amanda Thalji, John Ferron. 2011. "Longitudinal Academic Outcomes Predicted By Early Adolescents' Subjective Well-Being, Psychopathology, and Mental Health Status Yielded From A Dual Factor Model". **The Journal of Positive Psychology**. c.6 s.1: 17-30.

Şahin, Mustafa, Betül Aydın, Serkan Volkan Sarı, Sezen Kaya, Havva Pala. 2012. Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın. **Kastamonu Eğitim Dergisi.** c.20.s.3: 827-836.

Şimşek, Ömer Faruk, Demir, Melikşah. 2013. "Parental Support for Basic Psychological Needs and Happiness: The İmportance of Sense of Uniqueness". **Social Indicators Researh.** c.112 s.3: 661–678.

Şimşek, Ömer Faruk. 2007. **Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları.** Ankara: Ekinoks Yayınları.

Şimşek, Sinem, Cenkseven-Önder, Fulya. 2011. "Ergenlerde Davranış Problemlerinin, Anne-Babadan ve Öğretmenlerden Algılanan Duygusal İstismar Açısından İncelenmesi". **İlköğretim Online.** c.10 s.3: 1123-1137.

Tabachnick, Barbara G., Linda S. Fidell. 2013. **Using Multivariate Statistics.** Boston: Pearson.

Tagay, Özlem, Hülya Şahin Baltacı. 2017. Ergenlerde öznel iyi oluş ve zaman tutumu: Benlik saygısı ve iyimserliğin aracı rolü. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.41.s.41: 131-144.

Tamannaeifar, Mohammad Reza, Mahshad Motaghedifard. 2014. Subjective well-being and its sub-scales among students: The study of role of creativity and self-efficacy. **Thinking Skills and Creativity.** c.12: 37-42.

Tarhan, Sinem, Bacanlı, Hasan. 2015. "Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". **The Journal of Happiness & Well-Being**, c.3 s.1: 1-14.

_____.2016. İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. **Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi.** c.4.s.2: 86-113.

Taytaş, Metin, Ferhat Kardaş. 2022. Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliğin depresyon ile ilişkisi. **Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi.** c.5.s.1: 73-106.

Tekin, Işıl, Müge Yüksel. 2020. Savunmacı Kötümserlik Ölçeği-Kısa5 (SK-5) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi.** c.51.s.51: 243-259.

Telef, Bülent Baki, Ergün, Enes. 2013. "Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak Öz-Yeterlik". **Kuramsal Eğitimbilim Dergisi**. c.6 s.3: 423-433.

Telef, Bülent Baki, Rengin Karaca. 2011. Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi/Adolescents' self-efficacy and psychological symptoms' investigation. **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.** c.8.s.16: 499-518.

Thomaes, Sander, Constantine Sedikides, Nellie Van den Bos, Roos Hutteman, Albert Reijntjes. 2017. Happy to be "me?" authenticity, psychological need satisfaction, and subjective well-being in adolescence. **Child development.** c.88s.4: 1045-1056.

Thompson, Amanda, Patrick Gaudreau. 2008. From Optimism and Pessimism to Coping: The Mediating Role of Academic Motivation. **International Journal of Stress Management,** c.15 s.3: 269.

Tong, Yuehua, Shanggui Song. 2004. A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES-college students in a Chinese university. **College Student Journal.** c.38.s.4: 637-643.

Tuzgöl Dost, Meliha. 2004. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tykocinski, Orit E. 2001. I never had a chance: Using hindsight tactics to mitigate disappointments. **Personality and Social Psychology Bulletin.** c.27.s.3: 376-382.

Tykocinski, Orit E., Noa Steinberg. 2005. Coping with disappointing outcomes: Retroactive pessimism and motivated inhibition of counterfactuals. **Journal of Experimental Social Psychology.** c.41.s.5: 551-558.

Ulutaş, Ayşegül. 2016. Ergenlerde sosyal öz-yeterlik algısı ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi: bir model önerisi. **Bartın University Journal of Faculty of Education.** c.5.s.3: 831-841.

Weiner, Bernard. 2000. Intrapersonal and Interpersonal Theories of Motivation from an Attributional Perspective. **Educational Psychology Review.** c.12.s.1.

Weisz, John R. 1990. **Development of Control-Related Beliefs Goals and Styles in Childhood and Adolescence: A Clinical Perpective.** New York: Erlbaum.

Wilkinson, Ross B., Monica Kraljevic. 2004. Adolescent psychological health and school attitudes: The impact of attachment relationships. **Proceedings of the Australian Psychological Society's Psychology of Relationships Interest Group 4th Annual Conference.** 150-155.

Wilson, Warner Rushing. 1960. **An Attempt to Determine Some Correlates and Dimensions of Hedonic Tone.** Northwestern University, Evanston, Illinois.

_____. 1967. "Correlates of Avowed Happiness". **Psychological Bulletin**. c.67 s.4: 294-306.

Yalçın, İlhan, Asude Malkoç. 2015. The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. **Journal of Happiness Studies.** c.16.s.4: 915-929.

Yalnizca-Yildirim, Sümbül, Fulya Cenkseven-Önder. 2022. Sense of coherence and subjective well-being: The mediating role of Hope for college students in Turkey. **Current Psychology.** :1-12.

Yıldırım, Murat, Gökmen Arslan. 2022. Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. **Current psychology.** c.41.s.8: 5712-5722.

Yıldız, Fatma Nur, Ferhat Kardaş. 2021. Ergenlerde Akademik Öz-Yeterlik, İçsel Motivasyon, Azim ve Psikolojik Dayanıklılığın İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. **Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.18.s.1: 1073-1099.

Zimmerman, Barry J. 2000. Self-efficacy: An essential motive to learn. **Contemporary Educational Psychology.** c.25: 82–91.

EKLER

Ek 1. Araştırma İzinleri

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

GÜNLÜDÜR

Sayı : E-59090411-44-46313446 23.03.2022
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Naile OSMANOĞLU)

YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Eğitim Öğretim Rektör Yardımcılığı)

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.02.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Valilik Makamının 22.03.2022 tarihli ve 46219990 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenen örnekleri ekte gönderilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.

Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Abdurrahman ENSARİ
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Şube Müdürü

Ek:
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
2- Rapor Örneği
3- Ölçekler

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul
Telefon : 0212 384 36 30
E-posta : strateji gelistirme34@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
Belge Doğrulama : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi İçin : Aykut ÇELİK
Unvanı : Büro Hizmetleri
İnternet Adresi : http://istanbul.meb.gov. tr/
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 1d2c-8118-3e78-b708-7447 kodu ile teyit edilebili

Ek 2. Etik Kurul Onayı

YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 25.01.2022 **Toplantı No: 2022.01**

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Ali ERYILMAZ danışmanlığında lisansüstü öğrencisi NAİLE OSMANOĞLU tarafından yapılacak olan "Ergenlerde Öznel İyi Oluş Ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkide Umudun Ve Kötümserlikle Başa Çıkmanın Aracı Rolünün İncelenmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

Prof. Dr. Murat DONDURAN
Başkan

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Üye

Prof. Dr. Gülhayat GÖLBAŞI ŞİMŞEK
Üye

Doç. Dr. Mehmet Emin KAHRAMAN
Üye

Doç. Dr. Senay OĞUZTİMUR
Üye

Doç. Dr. Yasin ŞEHİTOĞLU
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Güzin AKYILDIZ
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbe.yildiz.edu.tr
Rapor Doğrulama Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/dogrula" Rapor No: 20220100150 Doğrulama Kodu: c2ff6

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

KATILIMCILARIN GÖNÜLLÜLÜĞÜ VE AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş ve öz yeterlik düzeylerine umut ve kötümserlikle baş etmenin aracılık edip etmediği incelenecektir. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahmini 500 kişi katılacaktır. Araştırmaya katılmanız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizden beklenen; maddelerin her birini okuyarak kimsenin telkini ve baskısı olmadan eksiksiz ve samimi biçimde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul etmeniz anlamına gelecektir. Bununla birlikte, çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra bırakma hakkına da sahipsiniz. Araştırmamızda kişisel ve özel bilgilere yer verilmemektedir ve gizlilik esasına uyulmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen veriler sadece araştırma amaçlı kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Eğer araştırmanın amacıyla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz, araştırmacıya [redacted] e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırmanın sonunda, sonuçların sizinle paylaşılmasını isterseniz lütfen araştırmacıya ulaşınız.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen araştırmanın amacını, kapsamını ve gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı açıklama araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırma verilerinin özenle korunacağına dair yeterli güven verildi. Bu koşullarda araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin altında kalmadan gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:

İmza:

YÜKSEK LİSANS TEZ ARAŞTIRMASI

Değerli katılımcılar, bu ölçekler araştırma amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve sadece Yüksek Lisans Tez çalışmasının amacına uygun olarak kullanılacaktır. Bu nedenle ölçeğe adınızı yazmanıza gerek yoktur. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Lütfen her bir maddeyi atlamadan işaretleyiniz. İlgi ve katkılarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Psikolojik Danışman Naile Osmanoğlu. *Yıldız Teknik Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi*
Prof. Dr. Ali ERYILMAZ. *Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik AD.*
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Okulunuz:

2) Cinsiyetiniz: Kadın:( ) Erkek:( )

3) Yaşınız: 13 ( ) 14 ( ) 15 ( ) 16 ( ) 17 ( ) 18 ( )

4) Sınıfınız: 1( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

4) Otu

Ek 4. Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik Ölçeği

BFÖÖ-Y

Bu ölçekte doğru veya yanlış cevap yoktur. Her bir ifadenin size uygunluğunu aşağıdaki 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip uygun sayıyı işaretleyiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1. Duygularımdan (üzüntü, korku, kaygı, kızgınlık) kolaylıkla etkilenirim.	1	2	3	4	5
2. Yeni arkadaşlar edinmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
3. Çok önemli olsalar da, kendimi rahat hissetmediğim durumlardan kaçınmaya çalışırım	1	2	3	4	5
4. Çok fazla duygulandığımda bu halimin geçmesi uzun sürer.	1	2	3	4	5
5. Yanlış yaptığımı anladığımda rahatlıkla özür dileyebilirim.	1	2	3	4	5
6. Stresli bir durumda fazla tepki verdiğimi anladığımda genellikle çoktan iş işten geçmiş oluyor	1	2	3	4	5
7. Bir şeyleri çok düşündüğümde sonunda mutsuz veya kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5
8. Bedenimde hoşuma gitmeyen duygular hissettiğimde, bunları görmezlikten gelirim.	1	2	3	4	5
9. En iyi arkadaşımla yaşadığım problemleri kolayca çözümleyebilirim.	1	2	3	4	5
10. Hoş olmasalar bile, düşüncelerimle yüzleşebilirim.	1	2	3	4	5
11. Davranışlarım çoğu zaman başka insanlardan ya da durumlardan etkilenir.	1	2	3	4	5
12. Geçmişteki üzüntü veren anılar ve gelecekle ilgili endişeler kafamı meşgul eder.	1	2	3	4	5
13. Bedenimde rahatsızlık hissettiğimde, bununla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
14. Birini sevebileceğimi düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
15. Ailemdeki bir (veya daha fazla) kişiyle anlaşamıyorum.	1	2	3	4	5
16. Bedenimde bir ağrı ya da huzursuzluk olduğunda onu hissetmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
17. Daha sonra pişman olacak olsam bile, o an için kendimi iyi hissettiren şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
18. Bir problemim olduğunda, bunun tüm hayatımı mahvedeceğine inanırım.	1	2	3	4	5
19. Bedenimde bir rahatsızlık hissettiğimde, geçeceğini bildiğim için kendimi rahatlatırım.	1	2	3	4	5
20. İnsanların arasında kendimi rahat hissedebilirim.	1	2	3	4	5
21. Başkalarının yaşadığı yoğun duyguları görmek ya da duymak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
22. Sinirlenir veya kaygılanırsam genellikle başkaları yüzündendir.	1	2	3	4	5

Ek 5. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği

EÖİOÖ

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Ailem beni sever	1	2	3	4
2. Ailem beni destekler	1	2	3	4
3. Ailem bana saygı duyar	1	2	3	4
4. Ailem sağlıklı	1	2	3	4
5. İnsanlara karşı sabırlıyım	1	2	3	4
6. İnsanlara karşı hoşgörülüyüm	1	2	3	4
7. Genellikle neşeliyim	1	2	3	4
8. Genellikle güler yüzlüyüm	1	2	3	4
9. Hayatın tadını çıkartarak yaşarım	1	2	3	4
10. Hayatı doya doya yaşarım	1	2	3	4
11. Hayatı dilediğim gibi yaşarım	1	2	3	4
12. Sevdiklerimle beraberim	1	2	3	4
13. Sevdiklerimle yan yanayım	1	2	3	4
14. Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm	1	2	3	4
15. Dostlarımla beraberim	1	2	3	4

SUÖ

Her bir ifadenin size uygunluğunu aşağıdaki 8 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip uygun sayıyı işaretleyiniz.

	Kesinlikle yanlış	Çoğunlukla yanlış	Oldukça yanlış	Biraz yanlış	Biraz doğru	Oldukça doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8

Ek 6. Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği

KBÇÖ

"Koronavirüs, bizlerde kötümser duygular ve düşünceler üretmektedir. Aşağıda bu süreçle başa çıkarken neler yaptığınıza yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen ifadeyi dikkatlice okuyup size uygun bir şekilde işaretleyiniz"

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Kavga ve kötü sözler söylemekten kaçındım.					
2. Gergin durum karşısında sessiz kalmamın daha iyi olacağını düşündüm.					
3. Olay karşısında soğukkanlı olmaya çalıştım.					
4. Sabırlı davrandım çünkü en küçük yanlışımın büyük sonuçlar doğuracağını düşündüm.					
5. Dua ettim.					
6. Maneviyata yöneldim.					
7. İbadet ettim.					
8. Olay karşısında objektif davranmaya çalıştım.					
9. Kendimi ve başkalarını üzmeyecek yollar aradım.					
10. Kızmadan tavsiyelerde bulunarak yönlendirmeye çalıştım.					
11. Hata yapanı sakin bir dille uyardım.					
12. Geleceğin daha iyi olacağını düşündüm.					
13. Bugünün geçeceğini ve o günler geldiğinde bu günlere güleceğimi düşündüm.					
14. Şu yaşıma kadar olan olumlu durumları, olayları, sevdiğim insanları ve ailemi düşündüm.					
15. Olayın iyi yönünü bulup ona göre hareket ettim.					
16. Sevdiklerimle/yakınlarımla konuşmayı tercih ettim.					
17. Dostlarımla görüştüm.					
18. Fazla düşünmeyip yanımdaki deneyimli insanlara danıştım.					
19. Sevdiklerimle vakit geçirdim.					
20. Bu konuda fazla düşünmedim.					
21. Var olan bu olumsuz durumu görmezden gelmeye çalıştım.					
22. Beni üzen bir şey yokmuş gibi davrandım.					
23. Kendi kendime "kendimi seviyorum" gibi moral verici konuşmalar yaptım.					
24. Kendimin önemli olduğunu aklıma getirdim.					
25. Kendime iyi davrandım.					
26. Olayı düşünmek yerine kendimi başka şeylere verdim.					
27. İstemediğim ortamdan uzaklaştım.					
28. Olumsuz düşünmek kaçındım.					