

**T. C.  
Selçuk Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL DESTEK, BENLİK SAYGISI VE ÖZNEL  
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Danışman  
Yrd.Doç. Dr. Coşkun ARSLAN**

**Hazırlayan  
Yeliz SAYGIN**

**Konya- 2008**



## ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın genel evrenini, Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 1.,2.,3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Mühendislik-Mimarlık Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Veterinerlik Fakültesi olarak belirlenmiştir. Araştırma örneklemi bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma örneklemi toplam 639 öğrenciden oluşmaktadır.

Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi, t testi, regresyon analizi ve pearson momentler çarpımı korelasyonu kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen F değerinin anlamlı bulunduğu durumlarda farkın kaynağını saptayabilmek için tukey HSD testi uygulanmıştır. Tüm veriler 0.05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular kısaca şöyle özetlenebilir:

- Araştırma bulguları öznel iyi oluş, öğretmenlerden alınan sosyal destek ve benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını, aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Kız öğrencilerin aileden ve arkadaşlardan aldıkları sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.
- Sınıf değişkeninin öğrencilerin benlik saygısı ve aileden alınan sosyal destek düzeyleri açısından önemli düzeyde bir farklılaşma göstermediği ancak arkadaşlardan/ öğretmenlerden alınan sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf değişkenine göre önemli düzeyde farklılaştığını gözlenmiştir.

- Çalışmada yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, sosyal desteğin öznel iyi oluşu açıklayabildiği; öznel iyi oluş ve sosyal desteğin benlik saygısını açıklayamadığı bulgusu elde edilmiştir.
- Öznel iyi oluşun benlik saygısıyla arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuş ancak öznel iyi oluş sosyal desteğin tüm alanları ile ilişkili bulunmuştur.

## SUMMARY

In this study, the relationships of some variable on students social support, self-esteem and subjective well-being were observed. The general scope of study is the students of Selcuk University who are fresham, senior, sophomore and junior. The woking scope of study is Faculty of Education, Faculty of Vocational Education, Faculty of Sicience and Literarture, Faculty of Engineering and Architect, Faculty of Law. The sample of study was chosen from mentioned faculties by random sampling method. Study sample was constituted of 639 students.

t test, one-way ANOVA, regression analysis and pearson correlation statistics tecnique were used to analyze data. The source of the differences were tested with employin Tukey HSD test. The signifiante levels is determined to be 0.05.

The findings of the study can be summarized as follows:

- Subjective well-being, self-esteem and the level of the social support perceived from the teacher were not differentiated in acordance with their gender. However, the level of social support perceived from family and friends were differentiates in relatin to their gender. Therefore, the level of female social support perceived from family and friends were higher than male students.
- Self-esteem and the level of social support perceived from family not differentiated according to class variable but the level of social support perceived from teacher and friends and subjective well-being differentiated according to class variable.
- Regression analysis was employed to obtain social support was a predictor of subjective well-being. Also, subjective well-being and social support were not significant predictors of self-esteem.
- Accordindg to in this research; no relation between subjective well-being and self-esteem but significant relation between subjective well-being and all of socail support area.

## İÇİNDEKİLER

Özet.....	i
Summary .....	iii
İçindekiler .....	iv
Tablolar.....	VIII
Önsöz .....	x

### BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
ARAŞTIRMANIN AMACI .....	3
ALT AMAÇLAR.....	3
SINIRLILIKLAR.....	3
TANIMLAR .....	4
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4

### BÖLÜM II

Problemin Kavramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar .....	6
SOSYAL DESTEK.....	6
BENLİK SAYGISI .....	9
ÖZNEL İYİ OLUŞ .....	14
Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar .....	16
Erec (Telic) Kuramı.....	16
Tabandan-Tavana (Bottop-Up) ve Tavandan-Tabana (Bottom-Down) Kuramları	17
Etkinlik (Activity) Kuramı .....	17
Csiksentmihayi'nin Akış Kuramı .....	18
Uyum (Adaptation) Kuramı .....	18
Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	19
Kişilik .....	19
Kültür .....	20
Eğitim .....	20
Gelir .....	21
Din .....	21
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ve YAYINLAR.....	22

Benlik Saygısı ile İlgili Araştırma ve Yayınlar .....	25
Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırma ve Yayınlar .....	27

### BÖLÜM III

YÖNTEM .....	31
Araştırmanın Modeli .....	31
Evren ve Örneklem .....	31
Veri Toplama Araçları .....	32
Öznel İyi Oluş Ölçeği .....	32
Sosyal Destek Ölçeği .....	35
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....	37
Verilerin Toplanması ve Analizi .....	37
Verilerin Toplanması .....	37
Verilerin Analizi .....	38

### BÖLÜM IV

BULGULAR .....	39
----------------	----

### BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM .....	53
-------------------------	----

### BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER .....	62
KAYNAKÇA .....	64
EKLER .....	77
Öznel İyi Oluş Ölçeği Madde Örnekleri .....	77
Öznel İyi Oluş Ölçeği Cevap Kağıdı .....	78
Sosyal Destek Ölçeği .....	79
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....	81

## TABLULAR

<b>Tablo 1:</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş Puanlarının t Testi Sonuçları .....	39
<b>Tablo 2:</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Benlik Saygısı Puanlarının t Testi Sonuçları .....	39
<b>Tablo 3:</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Aileden Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları .....	40
<b>Tablo 4:</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları .....	40
<b>Tablo 5:</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öğretmenlerden Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları .....	41
<b>Tablo 6:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	41
<b>Tablo 7:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	42
<b>Tablo 8:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	43
<b>Tablo 9:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Benlik Saygısı Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	43
<b>Tablo 10:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	44
<b>Tablo 11:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Aileden Alınan Sosyal Destek Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	44



<b>Tablo 12:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Aileden Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	45
<b>Tablo 13:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	45
<b>Tablo 14:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	46
<b>Tablo 15:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	47
<b>Tablo 16:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Öğretmenlerden Alınan Sosyal Destek Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	47
<b>Tablo 17:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Öğretmenlerden Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	48
<b>Tablo 18:</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Öğretmenlerden Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	49
<b>Tablo 19:</b> Sosyal Desteğin Benlik Saygısı Puanlarını Açıklama Gücü .....	49
<b>Tablo 20:</b> Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Puanlarını Açıklama Gücü .....	50
<b>Tablo 21:</b> Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı Puanlarını Açıklama Gücü .....	51
<b>Tablo 22:</b> Öznel İyi Oluş, Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki Pearson Korelasyon Düzeyleri.....	51

## ÖNSÖZ

Akademik alandaki çalışmalarına başlamamda bana rehber olan ve beni destekleyen, tez konusunun belirlenmesinden tamamlanmasına kadar geçen süreç içerisinde karşılaştığım her probleme ışık tutan, bakış açısı ile zihnimde yeni ufuklar açan ve benden psikolojik desteğini de hiç esirgemeyen sayın hocam, danışmanım Yrd. Doç Dr. Coşkun ARSLAN'a teşekkür ediyorum.

Lisans ve yüksek lisans öğrenimim süresince, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, kütüphanesini açan ve kaynak desteği sağlayan değerli hocam Yrd. Doç Dr. Erdal HAMARTA'ya teşekkür ederim.

Hayatımın her anında benimle olan, yaşamı benim için kolay kılan, destek ve sevgilerini daima üzerimde hissettiğim, varlıklarından huzur duyduğum değerli ailem, sevgili ablam Filiz SAYGIN ERBAY ve ağabeyim Hakan SAYGIN'a her şey için çok teşekkür ederim.

Yeliz SAYGIN  
KONYA - 2008

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Antik çağlardan beri, bilginler ve filozoflar insanları mutlu eden şeyin ne olduğunu düşünmüşlerdir. Son 20-30 yıldır bilimdeki mutluluk çalışmalarında bazı yenilikler gerçekleşmiştir. Mutluluk konsepti tarih sürecinde filozof ve ilahiyatçıların uzmanlık alanıyken yeni radikal düşünce ve eleştirel metodun birleşimi psikologların da mutluluk konseptini çalışmasına yol açmıştır. Çalışma sürecinde önemli olan tıpkı genç insanların mutlu yaşlı insanlarınsa mutsuz olduğu gibi yanlış söylentilerin maskesini düşürmektir. Hepsinden öte derslerde mutluluğun duygusal bir söz olmasından daha fazla şey öğrenilmeye ve öğretilmeye başlanmıştır. Mutluluk yaşamın çoğu sahasında iyi oluşun gelişmesine yardımcı olan psikolojik bir güç, neşe kaynağı olarak tanımlandı. Mutluluk çalışmalarında bilimsel metodu kullanmanın önemini 20 yy.'ın en büyük düşünürlerinden biri olarak bilinen Bertrand Russell'ın çalışmaları örnekleyebilir. Russell "The Conquest of Happiness" adlı kitabında öznel iyi oluş analizinde insanların kendilerini diğer insanlarla kimin daha üstün olduğunu ortaya çıkarmak için mukayese etmeleri sebebiyle, insanların büyük bir bölümünün mutsuz olduğuna değinmiştir. Bunun aksine modern batı uluslarındaki çağdaş araştırmaların bir kısmı insanın kendisini nasıl mutlu edeceği üzerine odaklanmaktadır (Diener, Diener ve Tamir, 2004). Öznel iyi oluş araştırmalarının odak noktası; yaşamın neden ve nasıl pozitif yollarla değerlendirildiği üzerinedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş araştırmacıları öznel iyi oluşu iki bileşene sahip olarak tanımlar, bunlardan biri yaşama doyumunu da içeren bilişsel yargı ve olumlu-olumsuz haz bileşenlerinden oluşan duygulanım boyutudur (Cha, 2003). Yaşam doyumunu ölçümlerinin olumlu ve olumsuz duygulanım ile ilişkili olmasına rağmen, araştırmalar duygusal ve bilişsel bileşenlerin birbirinden ayrı olduğunu, zaman boyunca diğer değerler ile farklı ilişkilere sahip olduğunu göstermiştir (Diener, 2000). Sonuç olarak, birbiri ile ilişkili ancak birbirinden farklı üç öge tarafından tanımlanabilir; olumlu etkiye bağlı olarak huzur, olumsuz etkinin yoksunluğu ve yaşam doyumunu (Cha, 2003).

Öznel iyi oluşa etki ettiği düşünülen önemli faktörlerden biri sosyal destektir. Mutlu ve nispeten daha az mutlu insanların karşılaştırılmasında sonuçlar mutlu insanların benzer yüksek kalitede arkadaş ilişkileri, aile desteği ve romantik ilişkilere

sahip ve daima yakınları ile güçlü sosyal ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir (Diener, Diener ve Tamir, 2004). Sosyal destek kavramlaştırılması, tanımlanması ve ölçülmesi zor olan çok yönlü bir kavramdır (Hupcey, 1998). Sosyal destek kavramı, bireylerin sevildiklerine, korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme bağlanması, gerçek kabul ettikleri yardımı sağlamaları veya önemli, değerli bulunduğu sosyal gruba bağlılık geliştirmeleri olarak açıklanmıştır (Lepore, Evans ve Schneider, 1991). Sosyal destek ve öznel iyi oluş ile ilgili Diener'ın yürüttüğü bir araştırma sosyal ilişkiler açısından sürpriz sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Araştırmada kendilerine ait çok az mal varlığı olan, az para kazanan, sert hava koşullarına dayanmak zorunda olan, besleyici gıda, temiz su ve sağlık hizmetlerine ulaşamayan Hindistanlı evsizler ile ücretsiz yemek, giyecek battaniye ve hijyenik koşullara ulaşabilen Amerikalı evsizlerin öznel iyi oluşları karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgularda daha refah fiziksel koşullara sahip olmalarına rağmen Amerikalı evsizlerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Amerikalı evsizlerin sıkça arkadaşları ve sevdiklerinden ayrı olan yapılarının tersine kültürel ve ekonomik faktörlerin sonucunda, birçok Hindistanlının ailesi ile toplu bir güç olması, daha yüksek kalitede sosyal ilişkilere ve desteğe sahip olması ile ilişkili olarak öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu açıklanmaktadır. İyi ilişkiler ve sosyal desteğin öznel iyi oluşun garanti olmamasıyla beraber onlarsız çok az mutluluk görülür (Diener, Diener ve Tamir, 2004).

Öznel iyi oluş ve sosyal desteği açıklamaya çalışan araştırmalar, benlik saygısının da önemine değinmişlerdir (Franco ve Levitt, 1998; Rosenfeld ve Richman, 1998; Cha, 2003). Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmanın yanı sıra, kim olduğu ile ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2001). Bireyin kendi benliğini değerlendirdiği ve çevresi tarafından benliğinin desteklenmesi oldukça önemlidir. Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireyler genelde kendine güvenen, başarma isteği duyan, zorluklar karşısında yılmayan, yeni yaşantılara ve düşüncelere açık olan kendini gerçekleştirmiş bireylerdir. Aynı zamanda benlik saygısı yüksek olan kişiler daha doyumlu ve mutlu olmaları dolayısıyla iyi olma düzeyleri yüksektir ki bu sebepten anne-baba, kardeş, arkadaşlar ve öğretmenler gibi çevreleriyle sağlıklı ilişkiler içerisinde olacaklardır. Yapılan bu çalışmalar dikkate alındığında, öznel iyi oluşun

sosyal destek ve benlik saygısı ile birlikte incelenmesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesidir.

### **Alt Amaçlar**

1. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, benlik saygısı ve sosyal destek (aile-arkadaş-öğretmenden alınan) puan ortalamaları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf seviyelerine göre, öznel iyi oluş, benlik saygısı, sosyal destek (aile-arkadaş-öğretmenden alınan) düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
3. Sosyal destek, öznel iyi oluş ve benlik saygısını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Öznel iyi oluş, benlik saygısını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Öznel iyi oluş, sosyal destek ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

### **Sınırlılıklar**

1. Araştırmanın verileri üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", ve "Öznel iyi Oluş Ölçeği"nin verileriyle sınırlıdır.

3. Araştırma bulguları Selçuk Üniversite'ne bağlı Eğitim, Mesleki Eğitim, Fen-Edebiyat, Mühendislik-Mimarlık, Hukuk ve Veterinerlik Fakültesinde öğretim görmekte olan üniversite öğrencilerinden toplanan verilerle sınırlıdır.

## Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramların tanımları aşağıda belirtilmiştir.

**Sosyal Destek:** Bireylerin yaşamlarında yer alan zor zamanlarında geliştirdikleri, kendilerine değer verilmesi, özen gösterilmesi, ihtiyaç duyduklarında başvurabilecekleri insanların bulunması, sahip oldukları ilişkilerden doyum bulunması yönünde bir destek olarak tanımlanmaktadır (Zaimoğlu ve Büyükberber, 1992 Akt. Karadağ, 2007).

**Benlik Saygısı:** Bireyin kendine özgü olarak yaptığı, benimsediği ve devam ettiği değerlendirmesidir (Coopersmith, 1967).

**Öznel İyi Oluş:** Öznel iyi oluş, bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel değerlendirmesi ile olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

## Araştırmanın Önemi

Değişen ve gelişen ölkemizde bireyler günlük hayat içerisinde pek çok farklı durumla karşı karşıya kalmaktadırlar. Farklı yaşam koşullarına uyum sağlama sürecinde bireyler, yaşamın her döneminde olduğu gibi sosyal destekle iç içedir ve sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar. Bireylerin ihtiyaçlarına yönelik yeterli sosyal desteği almaları yaşamdaki mutluluk ve doyumlarında payı olan önemli bir unsurdur. Yaşamdan doyum alan birey çevresinden memnun olduğu gibi kendine dair algılamalarından da memnundur ve kendisini değerli bir varlık olarak görmesi bireylerin ruh ve zihinsel sağlığına olumlu katkı sağlar. Kendini gerçekleştirme sürecinde öznel iyi oluş, benlik saygısı ve çeşitli kaynaklardan sağlanan sosyal desteğin önemli basamaklar olduğu bilindiğine göre, bu araştırmanın sonucunda ortaya çıkacak bulguların anne-baba, öğretimler ve diğer eğitimcilerle bireyin

mutluluğa ve doyuma ulaşmasında hangi faktörlerin etkili olacağı ve nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda önemli ipuçları vereceği umulmaktadır.

Türkiye’de öznel iyi oluş çalışmaları incelendiğinde; öznel iyi oluşu etkilediği düşünölen benlik saygısı ve sosyal destek ile ilgili üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış araştırma bulunmamaktadır. Bundan dolaydır ki bu çalışmanın alanımız için bir yenilik getireceği ve aynı zamanda öznel iyi oluşun daha iyi anlaşılmasına yönelik kavramsal ve kuramsal katkı sağlayacağı beklenilmektedir.

## BÖLÜM II

Bu bölümde sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile ilgili kavramsal açıklamalarla birlikte yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalardan örneklere yer verilmiştir.

### KAVRAMSAL ve KURAMSAL ÇERÇEVE

#### SOSYAL DESTEK

Sosyal destek kavramlaştırılması, tanımlanması ve ölçülmesi zor olan çok yönlü bir kavramdır (Hupcey, 1998). Sosyal destek kavramı, Lepore, Evans ve Schneider (1991), tarafından bireylerin sevildiklerine, korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme bağlanması, gerçek kabul ettikleri yardımı sağlamaları veya önemli, değerli bulunduğu sosyal gruba bağlılık geliştirmeleri olarak açıklanmıştır.

Florian, Mikulincer ve Bucholtz (1995) sosyal desteği formal ve informal ilişkiler yoluyla alınan teselli, yardım veya bilgi olarak tanımlamakta ve çok boyutlu bir yapı olarak görmektedir.

Ben-David ve Leichtentritt (1999) ise sosyal desteği, kişinin sosyal ihtiyaçlarını başkalarıyla etkileşimleri yoluyla giderme derecesi olarak tanımlamaktadırlar. Temel sosyal ihtiyaçlar bilindiği gibi sevgi, saygı ya da kabul görme, ait olma, kimlik ve güvenliği kapsamaktadır. Çok boyutlu algılanan sosyal destek bu ihtiyaçların karşılanması amacıyla girişilen karşılıklı etkileşimdir.

Sosyal destek aynı zamanda kişinin sahip olduğu kaynakların sayısı, desteğin doğası ve sağlanan desteğin şekli açısından tanımlanmıştır. Aile ve yakın çevrenin sağlayacağına inanılan destek özellikle hayatın güç ve krizli dönemlerinde büyük önem taşımaktadır. Sosyal destek insanları hayat değişkenlerinin stres dolu etkilerinden koruyabilmektedir. Bu noktada önemli olan kişinin sevildiğine ve grup tarafından kabul edildiğine olan inancıdır (Lambert, 1989; Akt. Baltaş, 1999).



Sosyal destek ihtiyacı ve ulaşılabilirliği, kişinin sosyal yaşamı boyunca değişmekte ve birçok olay tarafından etkilenmektedir. Sosyal desteğin birey tarafından olumlu olarak algılanması ve kullanılması için belli şeyler mevcut olmalıdır. Kişi sosyal destek için ihtiyaç algılamalıdır. Desteğin ulaşılabilirliğini algılamalıdır. Desteği nasıl kullanacağını bilmelidir. Görüldüğü gibi pek çok faktör kişinin sosyal desteği kullanmasını etkilemektedir. Kişinin destek ihtiyacı, sosyal desteği istemesi ve kullanmaya başlaması kişinin algılamasını etkilemektedir (Bruhnn ve Philips, 1984).

Sosyal destek bireye güven kazandırmakta ve hayatına olumlu yönler katmakta hem de stres yapıcı olaylarla karşılaşıldığında bu durumla daha etkili bir biçimde mücadele etmesini sağlamaktadır (Etzion, 1984; Akt. Torun, 1995).

Geniş bir sosyal ilişki içinde bulunan insan; eş, evlat, ebeveyn, arkadaş ya da komşu gibi birbirinden farklı roller sürdürür. Bu farklı rollerde birey, seviliyor, değerli bulunuyor ve gerektiğinde yardım görüyorsa, kendini o denli mutlu ve güven içinde hissedecektir. Bunun aksine, sosyal ilişkiler yetersiz ya da bozuk olduğunda birey olumsuz olaylar karşısında anksiyete, çaresizlik ve değersizlik duygularını sıkça yaşayacağından, psikolojik ve fiziksel hastalık geliştirme riski artacaktır (Görgü, 2005).

Sosyal destek ve sağlık ilişkisini açıklayan iki model vardır (Cohen ve Wills, 1985). Bunlar:

- 1. Temel Etki Modeli:** Bu model sosyal destek ve sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Bu modele göre, sosyal destek fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde her koşulda, olumlu etkiye sahiptir. Aynı zamanda temel etki modeli, sosyal desteğin olmamasının birey üzerinde olumsuz etki yaratabilecek bir durum olduğu görüşünü savunur. Dolayısıyla, sosyal destekten yoksun olma, birey üzerinde kendi başına olumsuz etki yaratabilecek bir durumu oluşturmaktadır.
- 2. Tampon Modeli:** Temel etki modelinin tersine tampon etki modelinde, sosyal desteğin en önemli fonksiyonu, stres verici yaşam olaylarının yarattığı zararı

azaltarak ya da dengeleyerek ruh sağlığını korumaktadır. Stres yaratıcı durumlar söz konusu olmadığı sürece, sosyal desteğin bulunmamasının sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumsuz bir etkisi yoktur. Ancak, yüksek düzeylerde stres yaratıcı durumlarda sosyal destek bireyin uyum sağlamasını ve koşullarla başa çıkmasını kolaylaştırarak stresin zararlı etkilerini azaltan bir tampon görevi yapmaktadır.

Literatürdeki sosyal destek kavramı tanımlamalarında ve ilgili açıklamalarda, algılanan ve sağlanan sosyal destek kavramları öne çıkmaktadır. Algılanan sosyal destek, bireyin diğerleri ile güvenilir bağları olduğuna ve desteği sağlayacağına dair bilişsel algılamasıdır. Bir anlamda kişinin destekleyici etkileşimleri yorumlama, bağlı olduğu kişilere kişisel anlamlar vermeye dayalı öznel değerlendirmesidir. Sağlanan sosyal destek ise desteğin davranışsal değerlendirilmesi olarak kabul edilmektedir. Belli bir zaman sürecinde destek kaynaklarından elde edilen sosyal destek miktarıdır (Kef, 1997).

Krepsi'ye göre (1993) sosyal desteğin değerlendirilmesinde nicel ve nitel ölçümler kullanılmaktadır. Nicel ölçümlerle çevredeki yardım edebilecek kişi sayısı ve bu kişilerle görüşme sıklığı ele alınmaktadır ve buna yapısal destek denilmektedir. Nitel ölçümlerde ise diğer kişilerden alınan desteğin ne kadar doyurucu olarak algılandığı duygusal, bilişsel ve maddi destek boyutları yönünden belirlenmektedir (Akt. Torun, 1995).

Literatürdeki açıklamalarda bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerin, kuramsal olarak çeşitli problemlerle başa çıkma ve uyum sağlama açısından farklı önem taşıyan birkaç yararlı işlev sağladığı konusunda görüş birliği bulunmaktadır. Ayrıca sosyal desteğin en azından dört işlevi üzerinde görüş birliği devam etmektedir. Cohen ve Wills (1985) daha önceki sosyal destek tipolojilerinden yola çıkarak sosyal desteği dört boyutta ele almış ve şöyle açıklamıştır:

**a. Araçsal Destek:** Somut ve maddi desteği ifade etmektedir. Para, iş, zaman ve çevresel yardımı içerir. Bu işleve en yaygın örnekler olarak başkasına para ve eşya ödünç verme veya bağışlama, birey adına ev işi, alışveriş yapma gibi davranışlar sıralanmaktadır.

**b. Duygusal Destek:** Sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul görme, değer verilme, özen gösterilme, korunma gereksinimlerini kapsayan bu tür destek, literatürde ifade edici destek, değerlilik desteği, yakın destek olarak da adlandırılmaktadır.

**c. Yaygın Destek:** Boş vakitlerde diğer insanlarla zaman geçirme, eğlenme, rahatlama, sosyal arkadaşlık olarak tanımlanmaktadır.

**d. Bilgisel Destek:** Bireye kişisel ve çevresel sorunlarla ilgili olarak bilgi, öğüt verme, kişisel geri bildirimler, önerilerde bulunma ve rehberlik etme gibi davranışları kapsamaktadır. Birey için stres kaynağı olan ve çözüm yollarında yetersiz kaldığı durumlar olabilir. Birey, çevresinde daha önce dikkatini çekmemiş, sorun çözücü nitelikte yeni çözüm yollarını bu işlev yardımıyla yeniden değerlendirilebilir. Bilgisel destek, bireyin problemleri ile ilgilenmek, rehberlik yapmak ve tavsiyelerde bulunmakla sağlanır (Cohen, 2004).

## **BENLİK SAYGISI**

Psikoloji bilimi içinde benlik konusunun ele alınışı William James'in The Principles of Psychology (1952/1891) adlı eseriyle başlar. James bu eserinde, benliğin "bilen benlik (self as knower)" ve "bilinen benlik (self as known)" olarak iki boyuta düşünülmesi gerektiğini, bilimin konusunun ise bilinen benlik olmasının zorunlu olduğunu belirtmektedir. Çünkü bilen benlik özne (I) bilinen benlik ise nesnedir (me ). Konu, bilginin nesnesi olduğuna göre benlik bilme konu edildiğinde "nesne" durumuna düşmektedir. Dolayısıyla psikolojinin bilinen konusu benliktir (Bacanlı, 2004).

Benlik "ben"i tanımlayan bütün fikir, algı ve değerlerden ibarettir ve ben kimim ya da "ne yapabilirim" in farkında olmayı kapsar. Bu algılanan benlik de kişinin hem dünyayı hem de kendi davranışını algılayışını etkiler (Atkinson, 1999).

Benlik, bireyin kendisini başkalarının davranışlarının hedefi ve diğerlerini kendi davranışlarının hedefi olarak görmesiyle oluşur (Temel ve Aksoy, 2001).

Benlik, bir kişinin bilinçli bir şekilde kendi var oluşu olarak adlandırabildiklerinin toplamıdır. Benlik-kavramı zaman içinde herhangi bir anda farkındalığımız hakkında sahip olduğumuz fikirlerin ve tutumların özel bir birleşimi anlamına gelir. Benlik-

kavramı, bireyin benliğinin deneyimlerinden çıkartılan düzenlenmiş bir bilişsel yapı olarak da değerlendirilebilir (Adams, 1995).

Benlik kavramı kişinin kedisi ile ilgili algıların, yüklemelerin, geçmiş yaşantıların, gelecekle ilgili amaçlarının ve sosyal rollerinin zihinde temsil edilişi, kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır (Aydın, 2005).

İnsanların benlik kavramı; onların kendileriyle ilgili algılamalarının bir takımı olduğundan ve gereksinimlerini karşılamak üzere yaşam etkileşimlerinin aracı olduğundan önemlidir. Etkili bir benlik kavramı, ister çevreden, isterse organizmadan kaynaklansın, kişilerin yaşantılarını gerçekçi olarak algılamalarına, başka bir deyişle yaşantılarına açık olmalarına, izin verir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmemiz için koşulsuz sevgi içinde yetişmemiz gerekir. Koşulsuz sevgi birey ne yaparsa yapsın onun sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden anlayışın ürünüdür (Cüceloğlu, 2002).

Super'e göre benlik kavramı, bir kimsenin kendini nasıl gördüğüdür. Benlik tasarımı, bireyin kendisi hakkında, doğrudan edindiği algıların birbirleri ile anlamlı bütünler oluşturması ile meydana gelmektedir. İnsan hayatı boyunca çok çeşitli roller oynamaktadır. Yeteneklerini denemekte, başarılarını değerlendirmekte, başkalarının değerlendirmelerini değerlendirmekte, bazı şeyleri iyi bir biçimde yaptığını fark etmekte ve bunlardan doyum sağlamaktadır. Bu yaşantılar biriktikçe birey kendini şu ya da bu alanda daha başarılı olarak görmeye başlamakta; kısaca kendisi hakkında bir yargıya varmaktadır. Kişinin amacı, benlik tasarımını korumaktır ve bütün davranışları artık benlik tasarımına göre biçimlenmektedir (Kuzgun, 1991).

Purkey (1970) benliğin karakteristik yönlerini çeşitli psikologların görüşlerinin bir sentezi olarak şöyle ifade etmektedir.

1. Benliğin bir düzen ve uyum içinde dayanıklı bir bütünlük arz eden bazı parçaları merkezi olup değişmeye direnç göstermesine karşılık, bazıları çevresel ( peripheral) olup henüz oturmamıştır.

2. Benliğe ait her parça pozitif ya da negatif bir değere sahiptir. Pozitif değerli benlik parçaları geliştirici yaşantıya açık, negatif değerli olanları geliştirici yaşantıya kapalıdır.
3. Eğer bunlardan birine fazla önem ve değer veriliyorsa, o yetenekle ilgili başarı benliğe saygıyı (self-esteem) yükseltirken, o yetenekle ilgili başarısızlık benliğe saygıyı düşürür.
4. Önemsenen yetenekle ilgili başarı veya başarısızlığın etkisi yayılma eğilimi göstererek, bu etki orijinal merkeze ( genel benliğin merkezine) yansır.
5. Benliğin örgütlenişi her insanın parmak izleri gibi tek ve örneksizdir. Kendi kendisi hakkında birbirinin özdeşi olan bir inanç geliştirmiş iki kişi bulmak olanaksızdır (Akt. Kılıçcı, 1992).

Benlik değeri, benliğin duygusal ve değerlendirilebilir boyutudur. Benlik saygısı (özsaygı) bireyin benliğini beğenme derecesidir. Benlik saygısı benliğin duygusal yanıdır (Kulaksızoğlu, 2001).

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

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendinde eksiklikler bulabilir, kendini eleştirebilir, ancak kendini tümünden olumlu bulup beğenebilir de. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması da gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan önemli bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2000).

Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğilimindedirler. Diğer taraftan, kendilerine olumsuz bir açıdan bakanlar ya da benlik saygıları düşük olanlar, kendilerini pek önemli olmayan, sevilebilir özellikten yoksun, kendilerine ve

yeteneklerine güvenemeyen kişiler olarak görme eğilimindedirler (Temel ve Aksoy, 2001).

Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri (Yavuzer, 2005) :

1. Görevden, denemeden kaçınır. Bu tepki başarısızlık kaygısı ve güçsüzlük belirtisidir.
2. Bir işe başladıktan kısa bir süre sonra bırakır. En ufak bir hayal kırıklığında yaptığı isten vazgeçer.
3. Kaybedeceğine veya başarısız olacağına inandığında yalan söyler.
4. Başkalarını suçlayarak veya dış etkenleri ileri sürerek mazeretler bulur
5. Sosyal olarak geri çekilir, arkadaşlarıyla olan ilişkisini kaybeder ya da azaltır.
6. “Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.”, “Kimse beni sevmiyor.”, “Ben çirkinim.”, “Bu benim hatam.” veya “Herkes benden daha akıllı.” gibi kendine yönelik eleştiriler yapar.
7. Övgü veya eleştirileri kabul etmede güçlük yasar.
8. Diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinden ve olumsuz akran davranışlarından aşırı derecede etkilenir. Okulu hafife almak, dersi bölmek, saygısız davranmak gibi tavır ve davranışları benimser.
9. Evde ya aşırı derecede yardımcıdır ya da hiç yardım etmez.

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

Stanley Coopersmith Rosenberg ile aynı zamanlarda benlik saygısı üzerine çalışmıştı. Bu çalışmada benlik saygısına değer-değerlilik ve sosyal öğrenmeyi temel

aldı. Bununla birlikte gelişmeyi amaçladığı için onun görüşü daha pratikti. Oluşturulacak kavramsal çatı benlik saygısını arttırıcı bir araç olmalı ya da benlik saygısı çalışmalarında bir rehber olarak hizmet edebilmeliydi. Kurallar geliştirmek ve grupları karşılaştırmak yerine, Coopersmith çalışmalarını benlik saygısının nasıl öğrenilebileceğine, hangi yolun benlik saygısını besleyeceğine ve ihtiyaç olduğu zaman değiştirmek için ne yapılabileceğine yöneltti. İlaveten benlik saygısını yüksek-orta-düşük-tutarsız olarak farklı tipte inceledi ve benlik saygısı kaynaklarını araştırdı ve 4 kaynak buldu. Bunlar: güç (diğerlerini kontrol etme ve etkileme yeteneği) , değer (diğerleri tarafından kabulü gösteren değerli olma), erdem (standart ahlaka katılma) ve utanç ya da suçluluğun olası etkisini kendine kabule katma (Mruk, 2006).

İnsancıl yaklaşımın başlangıcından beri benlik saygısı insan davranışlarını anlamada önemli bir unsurdur. İnsancıl bakış açısına göre, benlik saygısı gelişmenin yönü içinde doğal olarak ortaya çıkmış, koşulsuz olumlu kabulün yeterli bir derecesidir. Özellikle gençken sağlanan bireysel kabul sonucu oluşmuştur. İnsancıl gelenek içinde benlik saygısının önemi birde onun yokluğu boyunca görünenlerden kaynaklanmaktadır. Örneğin Rogers, insanların koşulsuz kabulden daha çok koşullu olumlu kabul aldıkları zaman, benlik saygılarının muhtemelen diğerlerinin onlar için oluşturduğu amaçlar veya onların kabulüne bağlı olacağına ya da gelişimlerinde azalma olacağına dikkat çekiyor ve Maslow eğer birey yeterli benlik saygısı geliştiremezse, sonrasında hiyerarşi evrelerinden birinde takılıp kalacağını belirtiyor. Genellikle insancıl psikoloji benlik saygısına kendini gerçekleştirme için bir merkez olmaktan daha çok bir ihtiyaç olarak bakar (Mruk, 2006).

Psikoanalitik kurama göre, benlik saygısının gelişimi süperegö gelişimi ile yakından ilgilidir. Süperegö geliştikçe benlik saygısının içerden düzenlenmesini üzerine alır. Kendinden hoşnut olmanın tek koşulu artık sevilmiş olma duygusu değildir, şimdi doğru olanı yapmış olma duygusu da gereklidir. Süperegö tarafından verilen içsel ceza benlik saygısında azalma olarak hissedilir. Bireyin ruhsal yapısının dışa açılan en büyük parçası olan süperegönün devreye girmesi durumda ise benlik saygısını, yalnız kişilerin kendilerini haklı görmeleri değil, başkalarının kendileri için ne düşündüklerinin dikkate alınması da etkiler ( Fenichel, 1945; Akt. Erim, 2001).

Adler'e göre ise benlik saygısı davranışlarımızı güdüleyen temel güçtür ve bireyin amacı benlik saygısını oluşturmak ya da var olan benlik saygısını korumaktır (Steffenhagen ve Burns, 1987). Sağlam benlik saygısının gelişiminde Adler tarafından tasarlanan en önemli bileşen sosyal ilgidir. Adler sağlam sosyalliği olmaksızın sağlam benlik saygısına sahip olmanın imkansız olduğunu ileri sürer ve bunun sosyal çevre ile işbirliği bağlamı içinde gerçekleşebileceğini ifade eder (Steffenhagen, 1990).

## **ÖZNEL İYİ OLUŞ**

Öznel iyi olma, bireylerin yaşamlarını değerlendirmelerini konu edinen bir psikoloji alanıdır. İnsanların yaptığı bu değerlendirmeler temel olarak bilişsel (örneğin, yaşam doyumu) ve yaşanan hoş duygularla (örneğin, üzüntü ve keder gibi) sıklığını yoğunluğunu belirleme gibi iki alanda toplanmaktadır. Birey, bütün bir yaşamına ya da yaşamının bir alanına ilişkin bilinçli değerlendirici yargılarda bulunabilir. Yine yaşamına ilişkin bu değerlendirme, duygu durumunda da olabilir. Yani birey yaşamın akışı içerisinde olan hoş ve nahos duygulara, duygu durumlarına tepki gösterebilir (Yetim, 2001).

Duygu-durum ve duygulanım olarak adlandırılan duygular kişinin o anki yaşamında olan olaylara dair değerlendirmelerini ortaya koymaktadır. Öznel iyi oluş araştırmacıları anlık duygulara oranla öncelikle uzun dönemli "duygu-durum"la ilgilenmektedirler (Diener ve Diğ. 1999).

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

Öznel iyi olma bireyin yaşamının değerli olduğuna nasıl karar verdiği (Diener, 2000). Mutluluğu, huzuru, memnuniyeti ve yaşam doyumunu içermektedir (Diener, Oishi, Lucas, 2003). Yaşam doyumu ise bireyin önemli yaşam alanlarında (okul, iş, aile v.b.) olumlu duygu yaratan yaşantılarının olumsuz duygu yaratan yaşantılarından daha çok olması ile ilişkilidir (Diener, 2000).



Diener (1984)' a göre öznel iyi oluş üç ögeye sahiptir. Öznel iyi oluş ilk olarak öznel, bireyin değerlendirmelerinde yer almaktadır. İkinci olarak olumlu ölçümleri kapsamaktadır. Bir başka deyişle öznel iyi oluş sadece olumsuz faktörlerin yokluğu değil, ruh sağlığı ölçümlerinin fazlalığıdır. Üçüncü olarak öznel iyi oluş ölçümleri tipik olarak kişinin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içermektedir. Doyum alanları ise öznel iyi oluşun yaşanabileceği iş ve aile gibi yaşam alanlarını ifade etmektedir.

Diener ve Diğ. (1999)' a göre öznel iyi oluşun öğeleri şöyledir:

<u>Hoş Duygulanım</u>	<u>Hoş Olmayan Duygulanım</u>	<u>Yaşam Doyumu</u>	<u>Doyum Alanları</u>
Neşe	Suçluluk ve Utanç	Yaşamı Değiştirme İsteği	İş
Coşku	Üzüntü, Keder	Halihazır Yaşamdan Doyum	Aile
Hoşnutluk	Kaygı ve Sıkıntı		Serbest Zaman
Gurur	Öfke	Geçmişten Doyum	Sağlık
Şefkat	Stres	Gelecekte Doyum	Para
Mutluluk	Depresyon	Anlamli Yakınların Kişinin Yaşamına İlişkin Görüşleri	Benlik
Coşkunluk	Kıskançlık		Kişinin Grubu

Görüldüğü gibi öznel iyi oluş hoş duygulanım, hoş olmayan duygulanım ve yaşam doyumu öğelerinden oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun yüksek olması için hoş olan duygulanımın hoş olmayan duygulanımdan daha çok yaşanması ve kişinin yaşamının niteliğine ilişkin bilişsel yargısının olumlu olması gerekmektedir. Olumlu duygular ve doyuma ilişkin bilişsel yargısının olumlu olması gerekmektedir. Olumlu duygular ve doyuma ilişkin bilişsel yargı çeşitli yaşam alanlarına ilişkin olabilmekte ve bunların toplamı genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır (Dost, 2004).

## **Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar**

Eski Yunan felsefecilerinden bu yana, mutluluğu anlama konusunda çok az ampirik çalışma yapılmasına rağmen, bu süreç içerisinde öznel iyi oluştaki bireysel farklılıkları açıklayan birkaç kuramsal konu ortaya konmuştur. Bu konular Wilson'un doktora tezinde şöyle ele alınmıştır:

- ✓ İhtiyaçların çabuk doyuma ulaşması mutluluğu sağlar.
- ✓ İhtiyaçların doyuma ulaşma derecesi uyum ve istek düzeyine bağlıdır. Uyum ve istek düzeyi ise geçmiş yaşantılar, başkalarıyla karşılaştırma, kişisel faktörler ve diğer etmenlerden etkilenmektedir (Wilson, 1967; Diener ve Diğ. 1999).

Öznel iyi oluş kuramları, kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi, bireylerin neden-nasıl mutlu olduklarını ve öznel iyi oluşun hangi koşullarda gerçekleştiğini açıklayan kuramlardır. Aşağıda bu kuramlardan sırası ile erek, tabandan-tavana, tavandan-tabana, etkinlik, akış, uyum, amaç kuramlarına değinilmiştir.

### **Erek (Telic) Kuramı**

Bu kuram, 1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerilmiştir ve kuramsal çerçevesinde " ihtiyaçların doyurulması mutluluğa ve doyuma neden olur, bunun karşıtı durumlar ise mutsuzluk yaratır" görüşü vardır. Bir başka deyişle, iyi olmanın ve mutluluğun belli bir amaç veya gereksinime bağlı olduğu ve ancak bu gerçekleştiğinde mümkün olabileceği söylenmektedir (Wilson, 1960; Akt. Köker, 1991).

Bu kurama göre, bireyler farklı amaç ve isteklere sahiptirler ve bundan dolayı bireyleri mutlu eden şeyler farklılık göstermektedir. Bireyler değerlerine uygun amaçlar yönünde davranırlarsa mutlu olacaklardır. Bu bağlamda bireyler amaçlarını başardıklarında daha olumlu duygulara sahip olacak ve yaşam doyum düzeyleri artacak ancak amaçlarına ulaşmadıkları takdirde olumsuz duygular yaşayacaklardır (Diener ve Diener, 2000).

Erek kuramına göre birtakım amaçlara ulaşmaya karar vermek bireye günlük yaşamda planlılık ve anlam duygusu sağlamaktadır. Bundan başka, amaçlar oluşturmak bireye günlük yaşamda çeşitli problemlerle baş etmede yardımcı olabilmekte ve sıkıntılı zamanlarda bile iyi oluşun devam etmesini sağlayabilmektedir. Bu kurama göre kişilerin seçtiği amaçların tipleri, amaçların öznel iyi oluşa etkilerinde fark yaratmaktadır. Bireyler makul bir düzeyde ve günlük yaşantılarını kolaylaştıracak şekilde kendi bireysel amaçlarını takip ettiklerinde iyi oluşları artabilmektedir. Böylece kaynaklar iyi oluşu, dolaylı olarak bireylerin önemli amaçlarını sürdürme ve erişmeye izin vermesi açısından kolaylaştırabilmektedir (Diener ve Diğ. 1999).

Bu kuramda amaç ve değerlerin önemi vurgulanmıştır. Amaçlara ulaşıldığında ve ihtiyaçlar karşılandığında iyi olmanın ortaya çıktığı öne sürülmektedir (Yetim, 2001).

### **Tabandan-Tavana (Bottom-Up) ve Tavandan-Tabana (Bottom-Down) Kuramları**

Tabandan-tavana kuramı, mutluluğun hoş olan ve hoş olmayan, insana haz veren ve haz vermeyen anların ve yaşantıların birikiminden ortaya çıktığını savunmaktadır. Bu kurama göre insan pek çok mutlu an yaşadığı için mutludur. Tavandan-tabana kuramı ise, kişiliğin stresi dolayısıyla öznel iyi olma halini doğrudan etkilediğini ileri sürer. Bireyler, önceden belirlenmiş olan öznel iyi oluş düzeylerine, kişilik özelliklerine bağlı olarak olaylara ve durumlara olumlu ya da olumsuz bir şekilde tepki göstermek eğilimindedirler. Tavandan-tabana kuramına göre öznel iyi oluş, kişiyi global bir özelliğidir ve bu özellik kişinin karşılaştığı olaylara tepkilerini belirler (DeNeve ve Cooper, 1998).

### **Etkinlik (Activity) Kuramı**

Etkinlik kuramı, mutluluğun bireyin kendi etkinliğinden kaynaklandığı temel varsayımına dayanır. Aristoteles etkinlik kuramının ilk ve en önemli temsilcisidir ve ona göre mutluluk, bireyin erdemli etkinliklerinden kaynağını alır. Modern anlayışa göre etkinlikler bütüncül terimlerle ifade edilir; hobiler, sosyal ilişkiler ve egzersizler gibi. Etkinlik kuramında en son tema bireyin kendini anlamasının mutluluğu azalttığı

biçimindedir. Sürekli olarak mutluluğu elde etme üzerinde durma fikri kendini tahrip edicidir. Bu yaklaşıma göre eğer bir birey önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Diener, 1984).

### **Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı**

Akış, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır; bu yaşantı kendi başına öyle zevklidir ki insanlar sırf o etkinlikte bulunmak için büyük bir bedel bile ödeyebilirler (Csikszentmihalyi, 2005).

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

Akış kuramına göre; bir insan “dışarıdaki” gerçeklikte her ne olursa olsun, yalnızca bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebilir. Engellere ve aksaklıklara karşın sebat etme yeteneği, insanların başkalarında en çok hayran oldukları özelliklerdendir, çünkü bu yetenek, yalnızca yaşamda başarılı olmak için değil, yaşamdan zevk almak içinde önemli bir özelliktir (Csikszentmihalyi, 2005).

Bu kuram, kişinin beceri düzeyi yeterli ise, etkinliklerin ve bu etkinlikleri engelleyen etmenlerin zaman içerisindeki akışının haz getireceğini içerir. Eğer etkinlik çok kolay ve engeller zayıf ise sonuç can sıkıcıdır. Eğer etkinlik zor ise stres yaratır. Birey yoğun çaba gerektiren bir etkinlikle karşı karşıya olduğunda, sahip olduğu beceriyle işin zorluğu hemen hemen eşit ise, etkinliğin tamamlanma süreci, akışı meydana getirmektedir (Diener ve Diener, 2000).

## **Uyum (Adaptation) Kuramı**

Değişen yaşam koşullarına alışma ya da uyum gösterme, öznel iyi oluşun modern kuramı olan uyum kuramının temel yapısıdır. Uyum düşüncesi, insanların başlangıçta yeni olaylara veya koşullara güçlü tepki göstereceklerini ancak zaman geçtikçe duruma alışacaklarını ve eski düzeye geri döneceklerini içermektedir (Yetim, 2001).

Uyum, “devam eden ya da tekrarlayan uyarıcılara karşı duyarlılığın azalması” olarak tanımlanmaktadır. Uyum kuramı, bireyin yaşamında meydana gelen olumlu ya da olumsuz olaylara uyum sağlayarak psikolojik denge durumunu korumaya çalıştığını savunur. Başka bir ifadeyle, bireyler çok üzüntü verici kötü bir olay sonrasında uzun süre mutsuz, çaresiz bir durumda kalmazken; çok sevindirici bir olay karşısında da uzun bir süre neşesini, coşkusunu devam ettirememektedirler (Diener ve Diğ., 1999).

## **Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler**

### **Kişilik**

İnsanın öznel iyi oluşunu anlamada kişilik kavramının olağan üstü yararlı olduğu kanıtlanmıştır. İnsanın mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak sadece geleneksel kişilik özellikleri kaydedilmemiş ayrıca kişisellik yaşam olayları gibi diğer değerleri de etkileyerek öznel iyi oluşa dönüşmüştür (Diener ve Diener, 1995). Kişisellik öznel iyi oluşu doğrudan etkileyen içsel bir faktördür. DeNeve ve Cooper (1998) yaptıkları araştırmada kişiliğin yaşam doyumu ile mutluluğu güçlü bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Kişilik özellikleri beş faktör modeline göre gruplandırıldığında; dışadönüklük, nörotizm, uyumluluk, temkinlilik ve açıklığın öznel iyi olmayla ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Buna göre, dışadönüklük ve nörotizmin iyi olmayla ilişkisi güçlüyken, uyumluluk ve temkinlilik kişilik özelliklerinin iyi olmaya etkisi kültürü göre farklılık göstermektedir. Yani uyumlu olmanın, duyguları hemen açığa vurmanın, çatışmadan kaçmanın, başkalarına bakarak yaşamının onaylandığı toplumlarda uyumluluk ve temkinlilik kişilik özellikleri iyi olmayı önemli ölçüde etkilemektedir. Açıklık kişilik özelliği ise duyguların yaşanılmasına izin verilmesi, duyguların ortaya

konulmasında çekinilmemesi olarak ele alındığında; bireyin duygusal yaşantılara açık olması olumlu duygu durumuna ve dolayısıyla mutluluğa yol açmaktadır.

## **Kültür**

Bireylerin yaşamlarını değerlendirmeleri, toplumsallaşma ile öğrenilen kültürel değerlerden etkilenmektedir. Bu nedenle yaşam doyumu konusu ile çalışan araştırmacının, bireylerin kültür ve değerlerini dikkate alması gerekmektedir. Kültürle ilgili çalışmaların çoğu kültürün bireycilik-toplumculuk boyutları üzerine odaklanmaktadır. Bireyci toplumlardaki bireylerin, önceliği bireysel amaçlara verdikleri, başarı ve başarısızlıklarında kişisel sorumluluk hissettikleri ve çevrelerindeki topluluktan bazı farklılıklar yaşadıkları bulunmuştur. Aksine toplumcu kültürlerdeki bireyler, önceliği toplumun amaçlarına vermekte, başarı ve başarısızlıklarını başkaları ile paylaşmakta ve gruplarındaki insanlarla yakın ilişkiler kurmaya daha eğilimli olmaktadır (Hampton ve Marshall, 2000).

Paylaşılan kültürel değerler, bireylerin psikolojik fonksiyonlarında ve özellikle duygusal yaşantılarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda kültür iyi olma üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bireyci kültürler, bireyin bağımsızlığını güçlendirir ve içsel yaşantıya odaklanır, duyguların ifade edilmesi desteklenir ve tüm bunlar bireylerin iyi olmalarına katkıda bulunur. Buna karşılık toplulukçu kültürlerde kişisel amaçlar önemli değildir; bireylerin yaşamlarına yön veren toplumun normlarıdır. Bu kültürlerde uyumlu grup işlevleri vurgulanır ve bireysel güdülerin, duyguların ikinci planda kalması inancı pekiştirilir. Toplulukçu kültürlerin bu özelliği, bireylerin iyi olma düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Basabe, Paeze Valencia, 2002; Schimmack ve Ark., 2002).

## **Eğitim**

Eğitim bireylere amaçları doğrultusunda ilerleme sağlamaları, çevresindeki değişikliklere kolayca uyum yapmalarına olanak verdiği için, mutluluğu artırıcı rol oynamaktadır. Bununla birlikte eğitim, isteklerin ve beklentilerin artmasına neden

olabilmektedir. Ayrıca aldıkları eğitim nedeni ile yeni, farklı değerlere yönelebilmekte; ancak bu değerler içinde yaşadıkları toplum tarafından kabul görmediğinde mutsuz olabilmektedirler. Dolayısıyla eğitim, gelir, statü, kültürel değerler, yaşam tercihleri gibi değişkenlerle beraber anlam kazanmakta ve eğitim bu değişkenler aracılığıyla öznel iyi olma üzerinde etkili olmaktadır (Yetim, 2001).

## **Gelir**

Varlıklı ülkelerdeki insanlar fakir ülkelere oranla daha mutlu olduklarını bildirmelerine rağmen, ekonomik durum ile mutluluk arasındaki ilişki, ülkeler arası değil ülke içinde bakıldığında daha zayıf olabilmektedir. Ülke içinde yapılan araştırmalarda gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin daha yüksek mutluluk bildirdikleri görülmektedir. Her yıl düzenlenen anketlerde, varlıklı bireyler fakir bireyle oranla ortalamanın üstünde bir mutluluk düzeyi bildirmektedirler ancak yıllarla birlikte yüksek veya düşük gelir düzeyinde olanların mutluluk düzeylerinde bir artış gözlenmemektedir (Diener, 1984).

Gelir bireylerin amaçlarına ulaşmalarını sağlayacak bir kaynak olduğundan öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir. Gelir artışı, bir yandan sağladığı imkanlarla bireyin mutluluk düzeyinin artmasına neden olurken bir yandan da önceki ilişkilerinin bozulmasına, mevcut yaşam şartlarının değişmesine yol açarak bireylerin mutluluk düzeylerini düşürmektedir (Diener ve Diğ., 1999).

## **Din**

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

## İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ve YAYINLAR

### Sosyal Destek ile İlgili Araştırma ve Yayınlar

Kenny (1990), üniversite son sınıf öğrencilerinin aile bağlılığını algılamalarını, aile bağlarının değerinin ve tutarlılığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 102 kız, 57 erkek olmak üzere 159 öğrenci oluşturmaktadır. Bulgular erkeklerin sosyal destek konusundaki aile rolünü orta düzeyde, kızları ise oldukça yüksek düzeyde algıladıklarını göstermiştir. Kızlar stres durumunda daha fazla aile desteğine ihtiyaç duymaktadır. Birinci sınıflarla son sınıflar arasında aile desteği algısı yönünden bir farklılık bulunmamıştır. Duygusal destek sağlamada ve özerkliğin gelişiminde ailenin rolü, boyutları ile kariyer planlamanın ilişkili olduğu bulunmuştur. Aile desteğinin kalitesi ve sürekliliği ile ilgili öğrencilerin algısında zamanın etkili olmadığı ancak cinsiyet farkı olduğu gözlenmiştir.

Windle (1991), yaptığı araştırmada, 957 ergende karakter, algılanan aile ve arkadaş desteği, depresif belirtiler ve suçluluk etkinliklerinin karşılıklı ilişkisini incelemiştir. Bulgularda depresif belirtiler ile suçluluk ve düşük aile ve arkadaş desteği arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ailenin duygusal desteği azaldıkça depresyon ve suçluluk davranışı gösterme olasılığı artmıştır.

Hoffman ve Ark. (1993) tarafından yürütülen çalışmada, ebeveynlerden ve arkadaşlardan alınan sosyal desteğin, benlik saygısı üzerindeki etkisinin ergenin yardım kaynağına olan uyumunu hafifletip hafifletmediği incelenmiştir. Ebeveynlerden ve arkadaşlardan edinilen desteğin düzeyi ve benlik saygısını ölçmek için oluşturulan anket formu 84 İsraili gence uygulanmıştır. Çalışma bulguları algılanan baba desteğinin yüksek olmasıyla uyum arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, akran grubuna olan uyumun artması, akran grubunun desteğinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Lafreniere ve Ledgerswood (1997) üniversiteye başlama döneminde, evden ayrılma, algılanmış aile desteği ve cinsiyetin etkisini araştırmıştır. Öğrencilerde algılanmış stresi ve üniversite hayatına uymayı etkilediğine inanılan çeşitli faktörler



incelenmiştir. Araştırma sonucunda, üniversiteye ailesinin yanında devam eden erkeklerde stres düzeyinin daha düşük, kızlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ailelerinden yüksek düzeyde sosyal destek alan öğrencilerin, ailelerinden ilk kez ayrılmış olsalar da yüksek düzeyde uyum gösterdikleri fakat ailelerinden desteği az alan öğrencilerin uyum problemi yaşadıkları, bunların çok yoğun stres yaşantılarına maruz kaldıkları bulunmuştur. Bayanların ailelerinden uzakta, üniversiteyi okumaları durumunda, erkeklerden daha fazla uyum gösterdikleri fakat ailelerinin yanında yaşayan bayanların ev işlerine erkeklerden daha çok yardım etmeleri beklendiği için, bunların daha fazla stres yaşamaya eğilimli oldukları sonucuna varılmıştır. Bayan öğrencilerin sorunlarını daha çok akranlarına anlattığı ve onlardan daha çok sosyal destek aldığı, bunun yanı sıra erkek öğrencilerin arkadaşlarıyla sorunlarını paylaşmadığı için ailelerinden uzakta daha çok stres yaşadıkları şeklinde yorumlanmıştır.

Beest ve Baervelat (1999), araştırmasında ergenlerin anne, baba ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 1528 ergen üzerinde yürüttüğü çalışmada arkadaş desteği algısı yüksek olan öğrencilerin anne, baba desteği algılarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla anne, baba desteği ve arkadaş desteği arasında pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca, aileden destek görmeyen ergenlerin daha az yaşıt desteği algılamaya da eğilimli olmadıkları saptanmıştır.

Tao ve Dong (2000) tarafından, üniversiteye yeni başlayan öğrenciler üzerinde yürütülen çalışmada, üniversite başlangıcı gibi, hayatın bir döneminde insanların çevreyle ve kişilerle olan ilişkilerinin yeniden düzenlenmesiyle ilgili olarak yürütülen bu çalışmada 390 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Bu çalışma bir dönem boyunca sosyal destek algılanmasının nasıl değiştiğini ve sosyal desteğin nasıl bir başa çıkma stratejisi olduğunu araştırmayı amaçlamıştır. Sonuçlar; sosyal desteğin toplam düzeyinin öğrenciler arasında ilk sömestri boyunca değişmediği fakat değişik kaynaklardan gelen destek düzeyinde (anne-baba, yaşıtları, akranlar, akrabalar) değişimler olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada destek; düzenleme ve başa çıkma becerisiyle dinamik yolla ilişkilendirilmiştir. Sosyal desteğin rolü direk olarak düzenlemeyle ilişkilendirilmiş, dolaylı olarak da başa çıkma stiliyle ilişkili olarak bulunmuştur.

Güngör (1996), üniversite öğrencilerinin arkadaş ve aileleri ile ilişkilerini sosyal destek, yalnızlık ve doyum bağlamında incelemiştir. Araştırmaya katılan 206 öğrencinin genel olarak sosyal destek algılarının yüksek, arkadaş ve aileleri ile olan ilişkilerinden memnun oldukları, yalnızlık düzeylerinin ise düşük olduğu bulunmuştur. Ele alınan değişkenler cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında kızların erkek öğrencilere oranla arkadaşlarından, erkeklerin ise ailelerinden daha çok sosyal destek algıladıkları görülmüştür.

Işıkli (1998), tarafından yapılan çalışmada, 335 üniversite öğrencisi üzerinde stres, sosyal destek ve girişkenlik düzeyi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin strese bağlı olarak yaşadıkları sıkıntıları yordamada, stresin, sosyal desteğin ve girişkenlik düzeylerinin düşük, fakat anlamlı etkileşimler gösterdiği bulunmuştur. Sosyal desteğin ve girişkenlik düzeyinin, stresin olumsuz etkilerini bir yere kadar engellediği, stres durumunda kendileri ile aynı değerleri ve ilgileri paylaşan kişilerle kurdukları ilişkilerin, girişken olan öğrencileri stresin olumsuz sonuçlarından koruyabildiği bulunmuştur.

Okanlı (1999), Atatürk Üniversitesi, hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin, aile ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, aileden algılanan sosyal destek ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunurken, aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile sürekli anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Özlale (1999) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde stresli yaşam olaylarının, sosyal desteğin ve kontrol odağının depresyon düzeylerine olan etkisi farklı kişilik yapılarına göre incelenmiştir. Çalışmaya ODTÜ hazırlık bölümünde okuyan 342 öğrenci alınmıştır. Örnekleme alınan öğrencilere “Beck depresyon envanteri”, “ sosyal destek ölçeği”, “kontrol odağı ölçeği” ve üniversite öğrencilerine yönelik “ yaşam olayları ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, stresli yaşam olaylarının, sosyal desteğin ve kontrol odağının depresyonu yordadığı, ayrıca stresli yaşam olaylarının ve sosyal destek yokluğunun depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ancak, stres-sosyal destek etkileşiminin, iç kontrol odağı ve

dış kontrol odağına sahip insanlar için depresyonu yordamadığı bulunmuştur. Stresli yaşam olaylarının ve sosyal desteğin, birbirinden ve kontrol odağından bağımsız olarak depresyon düzeyini etkilediği bulunmuştur.

Taysi (2000), benlik saygısı, aile ve arkadaşlardan sağlanan sosyal destek konulu araştırmasında Ankara'da çeşitli üniversitelerde, yurttta ve ailesi yanında kalan 201 öğrenci seçilmiştir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla sosyal destek algıladıkları bulunurken, her iki cinsiyette en fazla sosyal destek algılanan kaynağın aile olduğu bulunmuştur.

Soylu (2002) üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerinden sosyal destek algılayıp algılamama durumuna göre psikolojik belirtiler yönünden incelenmiş ve kızların erkeklere göre daha az sosyal destek aldıkları ve sosyal destek düzeyleri düşük olan bireylerde anksiyete ve depresyon belirtilerinin daha fazla olduğu bulunmuştur.

### **Benlik Saygısı ile İlgili Araştırma ve Yayınlar**

Orr ve Diener (1995) benlik saygısındaki cinsiyet farklılıkları üzerinde sosyal grupların etkilerini, 14-17 yaşlar arasındaki 569 şehirli ve Kibbutzlarda yaşayan ergenler üzerinde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini uygulayarak incelemişlerdir. Bulgular kızların erkeklerden anlamlı düzeyde düşük benlik saygısına sahip olduklarını; Kibbutzlarda yaşayan ergenlerde de, kızların daha düşük benlik saygısı gösterdiklerini, şehirli ergenlerde ise cinsiyet farklılığının gözlenmediğini göstermiştir.

Long (1986) tarafından yapılan bir araştırmada, aile yapısının (anne baba bir arada ya da değil) ve anne babanın anlaşmazlığının (biyolojik ebeveynin mutluluk düzeyi) üniversite birinci sınıf kız öğrencilerin benlik saygısı üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları ebeveynlerin mutluluğuyla gençlerin benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak aile yapısı ile ilişkili olmadığı saptanmıştır. Örneklem daha sonra üç gruba bölünmüştür. Mutsuz bir arada olan grup, mutlu bir arada olan gruptan anlamlı derecede düşük benlik saygısı gösterirken, ayrılmış grup ikisinin arasında yer almıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına

bakılacak olursa anne babanın anlaşmazlığı gencin benlik saygısını belirleyen temel değişken olarak nitelenebilir.

Brennan (1985) sosyal etkileşimin, kişinin benlik saygısını etkilediği görüşünden yola çıkarak, öğrenci etkinliklerine katılımın ergenlerin benlik saygısına olan etkilerini belirlemek üzere 202 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmanın sonucunda, bu etkinliklere yoğun katılımın öğrencilerin benlik saygılarını yükselttiğini saptamıştır(Akt. Oğurlu, 2006).

Şahin (1994) yaptığı çalışmada, yetiştirme yurtlarında kalan benlik saygılarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 15-18 yaş arası 223 kız ve erkek öğrenci oluşturmuştur. Rosenberg Benlik saygısı envanteri kullanılan çalışmanın sonucunda okuyan gençlerin benlik saygıları sanat öğrenenlere göre, arkadaş edinme güçlüğü olmayan gençlerin benlik saygıları diğerlerine göre, okulda ve iş yerinde kendini başarılı olarak algılayan gençlerin benlik saygıları, başarısız olarak algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Maşrabacı (1994) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin kişisel, psikolojik, sosyal ve ailesel bazı değişkenlerle benlik saygıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 347 öğrenciye Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, fiziki görünümünden hoşnut olmak, depresyon düzeyinde azalma, aylık gelirin yeterli bulunması, eleştiriye duyarlılığın azalması durumunda benlik saygısının yükseldiği görülmüştür. Sosyal yönden ise, flörtü karşı cinsten yakın arkadaşı olanlarda benlik saygısı yüksek bulunmuştur. Ailesel yönden baba ile ilişki yoğunluğu arttıkça, ailenin gelir düzeyi yeterli bulundukça, benlik saygısının yüksek olduğu görülmüştür. Kardeş sayısı, doğum sırası ve anne-baba ilgisi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kernis (2005) 120 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmasında psikolojik fonksiyonların çeşitli yönleri içinde benlik saygısı seviyesi ve tutarlılığının rolü üzerinde çalışmıştır. Tutarsız benlik saygısına sahip olanların tutarlı benlik saygısına sahip alanlara kıyasla olumsuz olayları açıklamada daha çok içselleştirme

ve genelleme yaptıkları görülmüştür. Başarısızlığın olumsuz göstergelerini aşırı genelleme eğilimi ile tutarsız benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki kaydedilmiştir.

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

### **Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırma ve Yayınlar**

Katja ve Diğerleri (2002) 245 Finlandiyalı lise öğrencisi üzerinde öznel iyi oluşla okul doyumunu ve sağlıklı davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmada yaşam doyumunu belirlemek üzere Berne'ün 38 maddelik Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin ergen formu kullanılmıştır. Sonuçlara göre erkeklerin yaşam doyumunu kızların yaşam doyumundan daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Diener, Diener ve Diener (1995), 55 farklı ülkede ve kolej öğrencilerinden oluşan geniş bir grup üzerinde yapılmış taramalara dayanan araştırmalarında yüksek gelir düzeyi, bireycilik, insan hakları ve sosyal eşitlik değişkenlerinin birbirleriyle ve öznel iyi oluşla güçlü bir ilişki içinde olduklarını bulmuşlardır. Diğer yordayıcılar kontrol edildiğinde sadece bireyciliğin sürekli olarak öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşın kültürel homojenlik, gelir düzeyi artışı ve gelir düzeyi karşılaştırması değişkenleri öznel iyi oluşla düşük ya da uygun olmayan ilişkiler göstermişlerdir.

Daaleman (1999), yaşları en az 18 olan ayakta tedavi gören 80 hasta üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada dindarlıkla ilgili iyi oluş, kişinin Tanrı ile ilişkisinde olumlu duygulanım ve doyum derecesi olarak tanımlanmıştır. Manevi iyi oluş, 20 maddelik Manevi İyi Oluş Ölçeği (The Spiritual Well-Being Scale) ile belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin sevgi gösteren büyük bir güç olarak algıladıkları Tanrı kavramı ve bu inancın anlamlı bir tarzda bütünleştirilmesi öznel iyi oluşun olumlu bilişsel algısına katkı sağlamaktadır.

Köker (1991) yaşam doyumunu 17-21 yaş grubunda bulunan normal ve sorunlu ergenler üzerinde karşılaştırmalı olarak incelediği araştırmasında, normal gruptaki ergenlerin yaşam doyumlarının psikolojik problemleri olan ergenlerinkinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarında ayrıca, yaşın yaşam doyumuna etkisi anlamlı bulunmazken, kız ergenlerin yaşam doyumunun erkek ergenlerinkinden yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenler üzerinde yapılan bir başka çalışmada Nalbant (1993), 15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevlerindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumunu düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygılarının birbirinden farklı olmadığı ancak; suç işlemiş ve özellikle gözetim altındaki gençlerin yaşam doyumlarının suç işlememiş gençlere oranla daha düşük olduğu bulunmuştur.

Selçukoğlu (2001), araştırma görevlilerinin tükenmişlik düzeyi, yalnızlık ve yaşam doyumunu düzeylerini yaş, cinsiyet, bölüm, kıdem, öğrenim seviyesi ve medeni hal değişkenlerine bağlı olarak incelemiştir. Araştırma sonucunda, yaşam doyumunu açısından sayısal ve sözel bölümde çalışan araştırma görevlileri arasında bir farklılık görülmemiştir.

Rask ve Diğerleri (2003), çalışmanın amacı ergenlik çağındaki gençlerin öznel iyi oluşu ile kendileri ve ebeveynleri tarafından algılanan aile dinamikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucu, ailedeki istikrarın ve gençler tarafından algılanan müşterek hayatın gençlerin yaşam doyumlarına önemli ölçüde etki ettiğini gösterdi. Ek olarak, örneğin aile üyelerinin aynı çatı altında farklı dünyalarda

yaşaması gibi bulgular bizlere ergenlerine ebeveynlerin aile dinamiklerini algılamalarının birbirinden çok farklı olduğunu gösterdi.

Doğan (2004) üniversite öğrencilerinin iyilik halini incelediği araştırmasını Başkent Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi'ne devam eden 936 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Sonuç olarak erkek öğrencilerin iyilik hali ölçeğinin serbest zaman alt ölçeğinden kızlara göre anlamlı ölçüde yüksek puan aldığı, kız öğrencilerin arkadaşlık ve sevgi alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldığı, kız ve erkek öğrencilerin maneviyat ve kendini yönetme alt ölçek puanları açısından anlamlı farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Dost (2004) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma Hacettepe Üniversitesine devam eden 700 öğrenci ile yapılmıştır. Sonuç olarak algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile algılanan ekonomik durumu alt olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Terzi (2005), öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli araştırmasının örneklemini Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 395 öğrenci oluşturmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olma üzerinde etkisinin olduğu ortaya koyulmuştur.

Çankaya (2005)'in, özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma adlı araştırması sonucunda; özerklik desteği temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu doğrudan ve iyi olmayı ise dolaylı olarak etkilemekte, ihtiyaç doyumu ve iyi olmak arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur.

Özen (2005), ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri akademik başarılarına göre birbirinden anlamlı olarak farklıdır. Bu sonuca göre akademik başarılarını çok iyi olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluş puanları, akademik başarılarını zayıf olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluş puanlarından; akademik başarılarını iyi olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluş puanları da akademik başarılarını orta ve zayıf

olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluş puanlarından daha yüksek olarak bulunmuştur.

Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim uygulamasının, öğrencilerin öznel iyi oluşlarına etkisi incelenmiştir. Duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öznel iyi oluş puanlarında bir farklılık olmamıştır ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini göstermiştir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

#### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma genel tarama modelinde olup, değişkenler arasındaki birlikte değişimin derecesini ortaya koymuştur.

#### Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni, Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Mühendislik Mimarlık Fakültesi ve Veterinerlik Fakültesi'dir. Araştırma örneklemini 2007-2008 eğitim-öğretim yılında bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden tesadüfi olarak seçilmiştir. Araştırma örneklemini 394'ü kız ve 245'i erkek olmak üzere toplam 639 öğrenciden oluşmaktadır.

#### Araştırma Kapsamına Alınan Ve Haklarında Bilgi Toplanan Öğrencilerin Cinsiyet, Sınıf Ve Fakülteye Göre Dağılımı

FAKÜLTELER	ÖĞRENCİ SAYISI	YÜZDESİ
Eğitim Fakültesi	141	%22,1
Mesleki Eğitim Fakültesi	187	%29,3
Fen Edebiyat Fakültesi	134	%21,0
Mühendislik Mimarlık Fakültesi	87	%13,6
Hukuk Fakültesi	45	%7,0
Veterinerlik Fakültesi	45	%7,0

SINIF SEVİYESİ	ÖĞRENCİ SAYISI	YÜZDESİ
I.	233	%36,5
II.	149	%23,3
III.	133	%20,8
IV.	124	%19,4

CİNSİYET	ÖĞRENCİ SAYISI	YÜZDESİ
Kız	394	%61,7
Erkek	245	%38,3

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarını belirlemek için “Öznel İyi Oluş Ölçeği”, benlik saygısı puanlarını belirlemek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, sosyal destek puanlarını belirlemek için ise “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyeti ve sınıfı ile ilgili bilgiler için ayrıca bir bilgi formu kullanılmamış, ilgili veriler ölçekler üzerinde belirtilen sorularla toplanmıştır.

Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

### Öznel İyi Oluş Ölçeği

Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır.

Öznel iyi oluş ölçeği, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için “ (5) Tamamen Uygun”, “ (4) Çoğunlukla Uygun”, “ (3) Kısmen Uygun”, “ (2) Biraz Uygun” ve “ (1) hiç Uygun Değil” olarak beşli Likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları “ 5 ile 1 “ arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26’ sı olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43 ve 45. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230’dur yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Dost, 2004).

### **ÖİÖ'nin Güvenirliği**

ÖİÖ'nin güvenirligi iki yolla saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi sonucu geçerli olarak alınan 46 maddenin aynı uygulamadaki verileri kullanılmak suretiyle ölçeğin Cronbach Alfa güvenirligi hesaplanmıştır. Toplam 209 kişilik gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre ÖİÖ'nin Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. İkinci olarak test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin kararlılık katsayısını bulmak amacıyla araştırma örnekleminde yer alan 39 kişilik bir gruba araç iki hafta ara ile iki kez uygulanmış ve pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .86 olarak bulunmuştur. ÖİÖ'nin güvenirlilik katsayıları ölçeğin, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla güvenle kullanılabilceğini göstermektedir (Dost, 2004). Bu çalışma kapsamında ÖİÖ ölçeğinden elde edilen Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı .702 olarak hesaplanmıştır.

### **ÖİÖ'nin Geçerliliği**

Dost (2004) geliştirdiği 102 ölçek maddesinin öznel iyi oluşu ne ölçüde ölçtüğünü belirlemek amacıyla uzman kanısına başvurulmuştur. Bunun için Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Psikoloji, Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme ve Türk Dili alanlarında uzman olan toplam 16 kişinin görüşü alınmıştır. Alanı Ölçme ve Değerlendirme ve Türk Dili olan üç uzman dışındaki 13 kişiden ölçek maddelerinin her birini öznel iyi oluşu belirlemeye uygun olup olmaması açısından “ (5) Çok Uygun”, “(1) Hiç Uygun değil” olmak üzere beş dereceli bir ölçekle derecelendirmeleri

istenmiştir. Uzmanların 13'ünün ölçek maddelerinin öznel iyi oluşu belirlemeye uygun olup olmadığına ilişkin derecelendirmeleri istenmiştir. Ölçek maddelerinin öznel iyi oluşu belirlemeye uygun olup olmadığına ilişkin derecelendirmeleri arasındaki uyumu belirlemek amacıyla Kendall'ın uyum Katsayısı hesaplanmış, ki kare tablo ve uzmanların yaptıkları derecelendirmelerin birbiri ile uyumlu olduğu görülmüştür. Dost (2004)'ün uzmanlarla yaptığı görüşme sonucunda ilk formu 102 madde olarak hazırlanan ölçeğin maddeleri 51'e indirilmiştir.

Dost (2004) Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmek üzere 2002-2003 öğretim yılı güz döneminde Hacettepe Üniversitesi Beytepe Kampüsü'nde bulunan İktisadi ve İdari Bilimler, Fen, Mühendislik, Eğitim ve Edebiyat Fakülteleri 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden oluşan 209 kişilik bir gruba 51 maddelik ölçeği uygulamıştır. Uygulama sonrası veriler bilgisayara yüklenerek ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla temel bileşenler analizi yöntemiyle faktör analizi çalışması yapılmıştır. Analiz sonucunda 51 maddelik ölçeğin öz değeri 1'den büyük olan 14 faktör verdiği görülmüş ancak öz değerlerden ölçeğin genel bir boyutu olduğu anlaşılmıştır. Birinci boyuttaki faktör yüklerine ait öz değerler 11.486 iken, ikincisinde bu değer 3.927'ye düşmektedir. Öz değerler arasındaki bu yüksek fark ve test maddelerini çoğunun birinci boyutta yüksek yük vermesi, testin tek boyutlu oluşu için bir ölçüt olarak kabul edilmiştir. Faktör yüklerinin büyüklüğü için .30 değeri ölçüt olarak alındığında 51 maddeden 47'sinin birinci boyutta yeterli büyüklükte yüke sahip olduğu anlaşılmıştır. Faktör analizi sonucunda faktör yükü .30'un altında olan dört madde ile birlikte pilot uygulamalarda öğrenciler tarafından anlaşılamadığı görülen bir madde Dost (2004) tarafından ölçekten çıkarılmıştır. Böylece ölçeğin madde sayısı 46'ya düşmüştür.

Testin ayırıcılığını tespit etmek için 46 maddelik ölçeğin 209 kişiye uygulanması ile elde edilen puanların alt ve üst %27'lik puan grup ortalamaları t testi ile karşılaştırılmıştır. Alt ve üst %27'lik puan gruplarında 56'şar puan bulunmaktadır. Sonuç olarak gruplar arasında .01 hata düzeyinde önemli fark bulunduğu gözlenmiştir (Dost, 2004).

## **Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)**

Ülkemiz koşullarında geliştirilmiş olan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ), bireyin ailesinden, akraba, arkadaş ve öğretmeninden, kurum ve kuruluşlarıyla içinde yaşadığı toplumdan elde ettiği sosyal destek düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu amaçla, 1995 yılından itibaren geliştirilmeye başlanan ASDÖ'de istatistiksel yollarla sınanmış, beş alt ölçek için ortak olan 26 durum cümlesi bulunmaktadır. Bu çalışmada ölçeği cevaplandırılan birey ölçeğin "ailem, arkadaşlarım ve öğretmenlerim" üç alt ölçek boyutunda tepkide bulunmaktadır. Tepkiler üçlü derecelendirme biçiminde verilmektedir (Hiç uygun değil = 1, Kısmen uygun = 2, Oldukça uygun" 3). Ölçek maddelerinin 47' si olumlu 3'ü olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler sırasıyla ailem, arkadaşlarım ve öğretmenlerim alt boyutunda ait 17. 29. ve 44. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanmasıyla bireyin genel sosyal destek düzeyine ilişkin bir tek puan elde edilmektedir (Yıldırım, 2004).

### **ASDÖ-R'nin Güvenirliği**

ASDÖ-R'nin güvenirligi iki yola bulunmuştur. Birincisi, tüm ASDÖ-R'nin ve AİD, ARD, ÖĞD alt ölçeklerinin Alpha güvenirlilik katsayısı bulunmuştur. İkincisi, ölçeklerin güvenirlikleri dört hafta ara ile 218 öğrenci üzerinde test tekrar test (rxx) yöntemiyle incelenmiştir. ASDÖ-R'nin tümü için Alpha=.93, rxx=.91; AİD için Alpha0.94, rxx=.89; ARD için Alpha=.91, rxx=.85; ÖĞD için Alpha=.93, rxx=.86 bulunmuştur. Elde edilen güvenirlilik katsayıları ASDÖ-R ve alt ölçeklerinin, öğrencilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal desteği ölçmek amacıyla güvenle kullanılabileceğini göstermektedir (Yıldırım, 2004). 50 madde ve 3 temel alt boyuttan oluşan ölçeğin 639 kişilik gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre, Cronbach Alpha güvenirlilik katsayıları, aile alt boyutunda .88; öğretmenler alt boyutunda .93 ve arkadaşlar alt boyutunda ise .83 olarak hesaplanmıştır.

## Tüm ASDÖ-R'nin Geçerliği

Tüm ASDÖ-R'nin yapı geçerliği faktör analizi ile incelenmiştir. ASDÖ-R'de toplam 50 madde bulunmaktadır. Tüm ASDÖ-R'ye ilişkin KMO katsayısı .933 ve Bartlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansının ise .389 ile .695 arasında değiştii görülmüştür. Tüm ASDÖ-R'de öz değeri 1'den büyük olan 7 faktör saptanmış, bu faktörler alt ölçekler düzeyinde incelenmiş ve isimler verilmiştir. Birinci faktörün tek başına varyansın %25,199'unu açıkladığı; açıklanan toplam varyansın %56, 492 olduğu ve maddelerin faktör yüklerini birinci faktörde .360 ile .681 arasında değiştii izlenmiştir. Gerek çizgi grafiğindeki birinci faktörden sonraki hızlı düşüş, gerek ortak faktör varyansına ilişkin değerler ve gerekse birinci faktördeki yük değerleri incelendiğinde, tüm ASDÖ-R'nin genel bir faktöre sahip olduğu ve toplam puanının kullanılabilereği sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım, 2004).

ASDÖ-R'nin AİD alt ölçeğinde 20 madde bulunmaktadır. AİD alt ölçeğine ilişkin KMO katsayısı .935 ve Bartlett testi anlamlı bulunmuştur. Faktörlerin ortak varyansının .350 ile .641 arasında değiştii görülmüştür.

ASDÖ-R'nin ARD alt ölçeğinde 13 madde bulunmaktadır. Arkadaş desteği alt ölçeğine ilişkin KMO katsayısı .940 ve Bartlett testi anlamlı bulunmuştur. Faktörlerin ortak varyansının .354 ile .614 arasında değiştii görülmüştür.

ASDÖ-R'nin ÖĞD alt ölçeğinde 17 madde bulunmaktadır. ÖĞD' ye ilişkin KMO katsayısı .950 ve Bartlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin ortak varyansının ise ,402 ile ,653 arasında değiştii görülmüştür.

## Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bugün birçok çalışmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan güvenilir dört ana ölçekten biri olarak literatürde yer alan ölçek 1968 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Çoktan seçmeli 12 alt kategoriden oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bu çalışmada 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt kategorisi kullanılmıştır. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonunda benlik saygısı kategorisinin geçerliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları, kendilerine ilişkin görüşlerine göre, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .75 olduğu belirtilmiştir (Çeçen, 2008).

Testi değerlendirmek için:

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

Çok Doğru = 4, Doğru = 3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1,

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

Çok Doğru = 1, Doğru = 2, Yanlış = 3, Çok Yanlış = 4, olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir.

## Verilerin Toplanması ve Analizi

### Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubundaki sınıflara ölçeklerin uygulanacağı saatler belirlenmiştir. Kararlaştırılan saatlerde araştırmacı tarafından “Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bir bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 30-35 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

## Verilerin Analizi

İlk aşamada ölçekler ayrı ayrı değerlendirilmiş, ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 26 öğrenci örneklemden çıkarılmıştır. Bunun sonucunda örnekleme 639 öğrencinin puanları değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen verilerin analizinde SPSS 13.00 paket programı kullanılmıştır. Öznel iyi oluş, benlik saygısı ve sosyal destek puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre grupların ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü t testi ile yapılmıştır. Öznel iyi oluş, benlik saygısı ve sosyal destek puanları arasındaki ilişkinin analizi için pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Sosyal desteğin benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerini açıklama gücü ile öznel iyi oluşun benlik saygısı düzeyini açıklama gücü regresyon analizi ile hesaplanmıştır. Öznel iyi oluş, benlik saygısı ve sosyal desteğin sınıf seviyesine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş, ileri analiz olarak Tukey testi kullanılmıştır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine dayanarak, üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş puanlarına ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş Puanlarının t Testi Sonuçları**

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kız	394	144,58	13,36	-1.155	.249
Erkek	245	145,85	13,60		

$p > .05$

Tablo1 incelendiğinde, kız öğrencilerin 144,58 öznel iyi oluş puan ortalamasına, erkek öğrencilerin ise 145,85 öznel iyi oluş puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farka baktığımızda ise öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ( $t = -1.155, p < .05$ ).

**Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Benlik Saygısı Puanlarının t Testi Sonuçları**

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kız	394	26,75	2,48	.054	.957
Erkek	245	26,74	2,47		

$p > .05$

Tablo 2 incelendiğinde kız öğrencilerin benlik saygısı puanları ortalaması 26,75 , erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları ortalaması ise 26,74'tür. İki grubun benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (  $t = .054$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Aileden Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları**

Sosyal Destek Alanları	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Aile	Kız	394	52,74	5,45	2.613	.009*
	Erkek	245	51,49	6,53		

**$p < .05$**

Tablo 3 incelendiğinde kız öğrencilerin aileden aldıkları sosyal destek puan ortalamaları 52,74 iken, erkek öğrencilerin aileden aldıkları sosyal destek puan ortalamalarının 51,49 olduğu görülmektedir. İki grubun aileden aldıkları sosyal destek puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre aileden aldıkları sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir ( $t = 2.613$ ,  $p < .05$ ).

**Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları**

Sosyal Destek Alanları	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Arkadaşlar	Kız	394	34,05	3,68	3.89	.000*
	Erkek	245	32,79	4,38		

**$p < .05$**

Tablo 4 incelendiğinde kız öğrencilerin arkadaşlardan aldıkları sosyal destek puan ortalamaları 34,05 iken, erkek öğrencilerin ise arkadaşlardan aldıkları sosyal destek puan ortalamalarının 32,79 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını kontrol etmek amacıyla t testi yapılmış .05 düzeyinde aradaki fark önemli bulunmuştur ( $t= 3.89, p<.05$ ). Bu durum kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde arkadaşlardan sosyal destek sağladıklarını göstermektedir.

**Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öğretmenlerden Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları**

Sosyal Destek Alanları	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Öğretmenler	Kız	394	35,42	8,82	-.391	.696
	Erkek	245	35,69	8,27		

$p>.05$

Tablo 5'e göre kız öğrencilerin öğretmenlerden alınan sosyal destek puan ortalamaları 34,42 , erkek öğrencilerin ise 35,69'dur. İki grubun öğretmenlerden alınan sosyal destek puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $t= -.391, p>.05$ ).

**Tablo 6: Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
I	233	146,80	,86
II	149	146,58	1,19
III	133	141,05	1,02
IV	124	144,31	1,18

Tablo 6' da görüldüğü gibi, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ortalaması 146,8, üniversite 2. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ortalaması 146,58, üniversite 3. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ortalaması 141,05, üniversite 4. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ortalaması 144,31'dir. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7: Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	3	3261,667	1087,222	6.146	.000*
Gruplar İçi	635	112337,9	176,910		
Toplam	638	115599,5			

**p<.05**

Tablo 7'de görüldüğü gibi, tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (6,14) .05 düzeyinde anlamlıdır. Buna göre, öğrencilerin sınıf seviyelerine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Gruplar arasındaki bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 8'de sunulmuştur.

**Tablo 8: Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları**

(I) Sınıf	(J) Sınıf	Ortalamalar Farkı (I - J)	Standart Hata	P
Öznel İyi Oluş 1	2	,22	1,39	.999
	3	<b>5,75*</b>	<b>1,44</b>	<b>.000*</b>
	4	2,49	1,47	.332
2	3	<b>5,53*</b>	<b>1,58</b>	<b>.003*</b>
	4	2,26	1,61	.498
3	4	-3,26	1,66	.203

Tablo 8 incelendiğinde yapılan Tukey testi sonucunda, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ortalaması ile üniversite 3. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ortalaması arasında üniversite 1. sınıf öğrenciler lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Diğer yandan üniversite 2. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ortalaması ile üniversite 3. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ortalaması arasında üniversite 2. sınıf öğrenciler lehine anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 9: Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Benlik Saygısı Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
I	233	26,87	2,37
II	149	26,53	2,36
III	133	26,75	2,15
IV	124	26,77	3,06

Tablo 9'da görüldüğü gibi, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalaması 26,87, üniversite 2. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalaması 26,53, üniversite 3. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ortalaması 26,75,

üniversite 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalaması 26,77'dir. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 10:Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	3	10,264	3,421	.555	.645
Gruplar İçi	635	3913,674	6163		
Toplam	638	3923,937			

$p > .05$

Tablo 10'da görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamaları karşılaştırıldığında .05 düzeyinde anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur.

**Tablo 11: Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Aileden Alınan Sosyal Destek Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
I	233	52,22	6,07
II	149	53,02	5,10
III	133	51,90	6,09
IV	124	51,82	6,31

Tablo 11'de görüldüğü gibi, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin aileden alınan sosyal destek puanları ortalaması 52,22, üniversite 2. sınıf öğrencilerinin aileden alınan sosyal destek puanları ortalaması 53,02, üniversite 3. sınıf öğrencilerinin aileden alınan sosyal destek puanları ortalaması 51.90, üniversite 4. sınıf öğrencilerinin aileden alınan sosyal destek puanları ortalaması 51.82'dir. Puan

ortalamları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12: Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Aileden Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	3	128,660	42,887	1.226	.299
Gruplar İçi	635	22214,114	34,983		
Toplam	638	222342,773			

**p>.05**

Tablo 12’de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin aileden alınan sosyal destek puan ortalamaları karşılaştırıldığında, öğrencilerin farklı sınıflarda olmalarına bağlı olarak aileden alınan sosyal destek düzeylerinde .05 düzeyinde anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur.

**Tablo 13: Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
I	233	33,28	4,16
II	149	33,93	3,75
III	133	34,23	3,33
IV	124	32,95	4,56

Tablo 13’de görüldüğü gibi, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin arkadaşlardan alınan sosyal destek puanları ortalaması 33,28, üniversite 2. sınıf öğrencilerinin arkadaşlardan alınan sosyal destek puanları ortalaması 33,93, üniversite 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlardan alınan sosyal destek puanları ortalaması 34,23,

üniversite 4. sınıf öğrencilerinin arkadaşlardan alınan sosyal destek puanları ortalaması 32,95'dir. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 14'te verilmiştir.

**Tablo 14: Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	3	144,836	42,279	3.027	<b>.029*</b>
Gruplar İçi	635	10127,674	15,949		
Toplam	638	10272,510			

**p<.05**

Tablo 14'te görüldüğü gibi, tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (3.027) .05 düzeyinde anlamlıdır. Öğrencilerin sınıf seviyelerine göre arkadaşlardan alınan sosyal destek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Gruplar arasındaki bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 15'de sunulmuştur.



**Tablo 15: Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları**

(I)Sınıf	(J)Sınıf	Ortalamalar Farkı (I - J)	Standart Hata	P
<b>Arkadaşlar</b> 1	2	-,65	,41	,404
	3	-,94	,43	,130
	4	,33	,44	,874
2	3	-,29	,47	,927
	4	,98	,48	,176
3	4	<b>1,28</b>	<b>,49</b>	<b>,048</b>

Tablo 15 incelendiğinde yapılan Tukey testi sonucunda, üniversite 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlardan alınan sosyal destek puanları ortalaması ile üniversite 4. sınıf öğrencilerinin arkadaşlardan alınan sosyal destek puanları ortalaması arasında üniversite 3. sınıf öğrenciler lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir.

**Tablo 16: Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Öğretmenlerden Alınan Sosyal Destek Puanlarının N Sayıları, Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
<b>I</b>	233	36,72	8,96
<b>II</b>	149	34,05	8,56
<b>III</b>	133	35,56	7,71
<b>IV</b>	124	35,00	8,68

Tablo 16'da görüldüğü gibi, üniversite I. sınıf öğrencilerinin öğretmenlerden alınan sosyal destek puanları ortalaması 36,72, üniversite II. sınıf öğrencilerinin öğretmenlerden alınan sosyal destek puanları ortalaması 34,05, üniversite III. sınıf öğrencilerinin öğretmenlerden alınan destek puanları ortalaması 35,56, üniversite 4.

sınıf öğrencilerinin öğretmenlerden alınan sosyal destek puanları ortalaması 35,00'dir. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 17'de verilmiştir.

**Tablo 17: Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Öğretmenlerden Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	3	693,980	231,327	3.149	<b>.025*</b>
Gruplar İçi	635	46645,235	73,457		
Toplam	638	47339,214			

**p<.05**

Tablo 17' de görüldüğü gibi, tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (3.149) .05 düzeyinde anlamlıdır. Buna göre, öğrencilerin sınıf seviyelerine göre öğretmenlerden alınan sosyal destek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Gruplar arasındaki bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 18'de sunulmuştur.

**Tablo 18: Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Öğretmenlerden Alınan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları**

(I)Sınıf	(J)Sınıf	Ortalamalar Farkı (I - J)	Standart Hata	P
<b>Öğretmenler</b>				
1	2	<b>2,67*</b>	<b>,89</b>	<b>,016*</b>
	3	1,16	,93	,594
	4	1,72	,95	,271
2	3	-1,51	1,02	,452
	4	-,95	1,04	,796
3	4	,55	1,06	,95

Tablo 18 incelendiğinde yapılan Tukey testi sonucunda, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin öğretmenlerden alınan sosyal destek puanları ortalaması ile üniversite 2. sınıf öğrencilerinin öğretmenlerden alınan sosyal destek puanları ortalaması arasında üniversite 1. sınıf öğrenciler lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir.

**Tablo 19: Sosyal Desteğin Benlik Saygısı Puanlarını Açıklama Gücü**

Model	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	Standart Hata	F
	-,001	-,028			,018	
<b>A</b>	-,013	-,292	,054	,003	,027	,611
	-,048	-1,151			,012	

**A Yordayıcı:** Sosyal Destek (Aile, Arkadaşlar, Öğretmenler)

**Bağımlı Değişken:** Benlik Saygısı

Sosyal desteğin üç boyutunun bağımsız değişken olarak denkleme sokulması sonucu regresyon katsayısı 0,054 bulunmuştur. Benlik saygısı puanlarındaki varyansın (değişkenliğin) %0,3 düzeyinde adı geçen üç faktörden kaynaklandığı bulunmuştur. Ortaya çıkan 0,611 F değeri sosyal desteğin bütün olarak benlik saygısını anlamlı düzeyde açıklamadığını göstermektedir.

**Tablo 20: Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Puanlarını Açıklama Gücü**

Model	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	Standart Hata	F
	,045	1,044			,097	
<b>A</b>	,027	,615	,153	,023	,146	5,092
	<b>,124</b>	<b>2,993</b>			<b>,065</b>	

**A Yordayıcı:** Sosyal Destek (Aile, Arkadaşlar, Öğretmenler)

**Bağımlı Değişken:** Öznel İyi Oluş

Sosyal desteğin üç boyutunun bağımsız değişken olarak denkleme sokulması sonucu regresyon katsayısı 0,153 bulunmuştur. Öznel iyi oluş puanlarındaki varyansın (değişkenliğin) %2,3 düzeyinde adı geçen üç faktörden kaynaklandığı bulunmuştur. Ortaya çıkan 5,092 F değeri sosyal desteğin bütün olarak öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Sosyal destek alanlarından öğretmenler alt boyutunun 2.993 şeklinde ortaya çıkan t değerinin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı ( $p < .05$ ) görülmektedir. Kısmi korelasyon katsayısına (Beta) bakıldığında, diğer değişkenler sabit tutulduğunda öğretmenlerden sağlanan sosyal desteğin öznel iyi oluş puanları ile ,124 düzeyinde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

**Tablo 21: Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı Puanlarını Açıklama Gücü**

Model	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	Standart Hata	F
A	,073	1,857	,073	,005	,007	3,448

**A Yordayıcı:** Öznel İyi Oluş

**Bağımlı Değişken:** Benlik Saygısı

Öznel iyi oluşun bağımsız değişken olarak denkleme sokulması sonucu regresyon katsayısı 0,073 bulunmuştur. Benlik saygısı puanlarındaki varyansın (değişkenliğin) %0,5 düzeyinde öznel iyi oluştan kaynaklandığı bulunmuştur. Ortaya çıkan 3,448 F değeri öznel iyi oluşun bütün olarak benlik saygısını anlamlı düzeyde açıklamadığını göstermektedir.

**Tablo 22: Öznel İyi Oluş, Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki Pearson Korelasyon Düzeyleri**

		Benlik Saygısı	Ö. İ. O.	Aile	Arkadaşlar	Öğretmenler
Benlik Saygısı	r	1	,073	-,017	-,027	-,052
	p		,064	,660	,493	,188
	N	639	639	639	639	639
Ö. İ. O.	r	,073	1	,084	,080	,142
	p	,064		<b>,033*</b>	<b>,045*</b>	<b>,000*</b>
	N	639	639	639	639	639

Öznel iyi oluş, sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon ile incelenmiştir.

Öznel iyi oluş ve aileden alınan sosyal destek arasında,  $r = .084$ ,  $p < .05$  anlamlı pozitif yönde bir ilişki var iken, öznel iyi oluş ve arkadaşlardan alınan sosyal destek arasında da  $r = .080$ ,  $p < .05$  anlamlı pozitif yönde ilişki vardır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerine ait bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması inceleniş sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

#### **1. Üniversite Öğrencilerin Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi**

Bu çalışmada; öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bulgu literatürde yapılan çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Katja ve Diğerleri, 2002; Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Hampton ve Marshall, 2000; Mahon ve Yacheski, 2005; Dost, 2004; Özen, 2005 ve Çetinkaya, 2004).

Bireylerin yaşadıkları toplumun kültürel özelliklerine dayanarak kadınların ve erkeklerin cinsiyet farklılıklarındaki sosyal rol beklentilerine bağlı olarak farklı duygusal beceri ve tutumlara sahip olması beklenir. İçinde bulunduğumuz kültürün erkekleri kadınlardan daha değerli bir konuma yerleştirmesi erkeklerin yaşam içinde pek çok alanda daha etkin ve avantajlı olmasına neden olmaktadır. Bu durumun ise erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu kanısını doğurması mümkündür. Ancak bunun yanında yine yaşadığımız kültürün erkeklere yüklediği ağır beklenti ve sorumluluklar da bulunmaktadır. Mezuniyet sonrası yaşayacakları işsizlik, ekonomik sorunlar, aile kurma ve liderliğini üstlenme gibi yükümlülüklerin erkeklerin depresyon, kaygı, öznel iyi oluş vb. durumlarda kız öğrencilerle aralarında olması beklenen farkları ortadan kaldırmış olabileceği düşünülmektedir.

## **2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi**

Bu çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmalar da benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir (Sevindik ve Diğerleri, 2007; Robins ve Trzesiniewski,2002; Baybek ve Yavuz, 2005; Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007)

Öğrencilerin aynı gelişim dönemi içinde kız veya erkek olsun benzer problemlerle karşılaşmaları, benzer ilişkilere sahip olmaları, benzer amaçları hedeflemeleri, benzer gelecek planlarına sahip olmaları ve günlük yaşamda benzer rutinleri gerçekleştirmeleri onların benlik saygılarında benzer etkiler yaratabilir.

## **3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi**

Bu araştırmada, öğrencilerin aileden ve arkadaşlardan algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunurken, öğretmenlerden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu araştırmanın bulgularını Başer, 2006; Taysi, 2001; Kozaklı, 2006; Segrin, 2003; Kim, 2001 ve Yeh, 2004'ün araştırma sonuçları desteklemektedir.

Duygusal tepki farklılığının kadın ve erkeklerde aynı düzeyde yaşanmadığı ifade edilmektedir. Kadınların, daha empatik ve samimi bulunduğu (Bem, 1981; Kozaklı, 2006), sosyal ilişkilerini daha kolay kurdukları, duygu ve problemlerini daha kolay paylaştıklarını belirten saptamalar bulunmaktadır. Kendini açma davranışının kadınlarda daha yüksek erkeklerde daha düşük bulunduğu belirtilmektedir (Kozaklı,2006; Selçuk, 1989; Avşaroğlu ve Üre, 2001; Avşaroğlu ve Üre, 2000). Buna bağlı olarak kızların aileleriyle ilişkilerinde kendilerini daha rahat hissettikleri ve sonucunda da ailelerinden erkeklere kıyasla daha fazla sosyal destek algıladıkları söylenebilir. Yine kendini açma ve sosyal ilişki kurma davranışlarının yüksek olması sebebiyle daha kolay arkadaşlık kurup, bu arkadaşlıklarda duygusal paylaşımlarının



fazla olmasına bağlı olarak da arkadaşlarından erkeklerden daha çok sosyal destek algıladıkları söylenebilir.

#### **4. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Seviyelerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi**

Bu çalışmada, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında sınıf seviyelerine göre 1. ve 2. sınıflar lehinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Yaş değişkeni ile yaşam doyumunu arasında olumlu bir ilişki söz konusudur. 40 ulustan 60.000 yetişkini kapsayan bir araştırmada; yaşla birlikte, yaşam doyumunun biraz arttığını, hoşla giden duygunun biraz azaldığını, hoşla gitmeyen duygunun ise değişmediği ortaya konmuştur (Seligman, 2002). Shmotkin (1990) 21 ile 87 yaşları arasındaki 447 kişilik örnekleminde genç kadınların yaşam doyumlarını genç erkeklerinkinden yüksek bulurken, yaşlı kadınların yaşam doyumları yaşlı erkeklerinkinden düşük bulunmuştur. Deniz ve Yılmaz (2004)'ın üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında dördüncü sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarını birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulmuşlardır.

Genel olarak yaştaki artışla yaşam doyumunun da yükseldiği görülmektedir. Bunun nedeni, yaşları ilerledikçe insanların olgunlaşmaları, hayatlarında belli bir düzen oluşturmaları, istek ve amaçlarına ulaşmalarıdır. İnsanların başarıları da arttıkça istek, beklenti ve elde ettikleri arasındaki boşluk da daralmaktadır. Bundan dolayı başarı, istek ve beklentilere yaklaştıkça yaşam doyumunu da artmaktadır (Hong ve Giannakopoulos, 1994). Bu çalışmanın yürütüldüğü örneklem grubunun özellikleri göz önüne alındığında; yıllarca aldıkları eğitim sürecinde kendilerine belirledikleri en büyük ve en anlamlı hedefi, üniversite öğrencisi olmayı, zorlu ve uzun bir rekabet sürecinin ardından elde ettiklerini görüyoruz. 1.sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı derece yüksek olmasını örnekleme bu gruba dahil olan öğrencilerin istek ve amaçlarına yakın zamanda ulaşmalarıyla başarıyı elde etmelerine bağlayabiliriz.

## **5. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Seviyelerine Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi**

Bu çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında sınıf seviyelerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Yüksekaya, (1995); Yılmaz, (2000); Baybek ve Yavuz, (2005); Ünüvar, (2003) tarafından yapılan çalışmalar da öğrencilerin sınıf seviyelerine göre benlik saygılarının farklılaşmadığı sonucuna varmışlardır.

Ergenlik dönemi benlik kavramının iniş çıkış gösterdiği bir dönemdir. Ergen bu gelişim dönemi içerisinde kendisine en uygun benliği bulma arayışı içerisinde. Ergen dönemin sonunda kendine yeni bir benlik ya da benlik kimliği oluşturur. Kimlik duygusu gelişmiş bir genç, kendi benliğinin sürekliliğini algılayan, kendine yabancı görünmeyen, nereden gelip nereye yöneldiğinin bilincinde olan kişidir. Ergenlik dönemi görevlerinin yavaş yavaş başarıyla tamamlanması ve gençlerin erişkin psikolojik olgunluğu kazanıp toplum içinde erişkin rollerini almaya hazır olması nedeniyle benlik saygısı düzeylerinde farklılaşma olmadığı düşünülmektedir.

## **6. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Seviyelerine Göre Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi**

Bu çalışmadan elde edilen bulguya göre, öğrencilerin aileden algılanan sosyal destek düzeyleri arasında sınıf seviyelerine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken; arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Okanlı (1999) tarafından hemşirelik okulu öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada 1-2-3-4. sınıfta okuyan toplam 303 öğrencinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Bunun yanında araştırmalarda sınıf değişkeninden daha çok yaş değişkeni ele alınmıştır. Sosyal destek ve yaş ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle yaş aralığı daha geniştir ve gelişim dönemine bağlı olarak karşılaştırmalar yapılmıştır. Örneğin yetişkinler, yaşlılar gibi (Gren ve diğerleri 2001). Segrin (2003) örneklemini 18-85 yaş arasındaki

bireylerin oluşturduğu çalışmanın bulgularında, özellikle aile üyeleri, arkadaş veya bir partnerden sağlanan sosyal destek ilişkilerinin gençlerde daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Çakır (1993), 12-22 yaş grubu arasındaki 960 genç üzerinde yürüttüğü çalışmasında bu yaş aralığında en fazla desteğin aileden algılandığını görmüştür. Cheng, Chan (2004)'ün örnekleme 14 yaş ve daha küçük, 15 yaş ve daha büyük olarak gruplandıkları çalışmalarında yaşa göre sosyal destek düzeylerinde anlamlı farklılıklar çıkmadığını belirtmişlerdir.

Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu, ailelerinden ilk kez ayrılarak, üniversite eğitimlerine ailelerinden uzakta devam etmektedirler. Farklı sosyo-kültürel ve ekonomik özellikler taşıyan öğrencilerin üniversite eğitimi sürecinde sosyal ilişkilerini yeniden kurgulaması, kendisi için farklı bulunan ortama sosyal uyum çabalarını geliştirmesi gerekmektedir. Yeni ortam ve yaşantıları için gerekli olan sosyal destek kaynaklarınının 1. sınıfta daha çok öğretmenler 3. sınıfta ise daha çok arkadaşlar olarak belirtilmesi ise; öğrencilerin üniversiteye başladıkları ilk yıllarında öğretmenlerini ebeveynleriyle özdeşleştirmesi, ailelerinden ayrıldıkları bu ilk yılda yetişkin desteğine daha çok ihtiyaç hissetmesi geçen birkaç senenin ardından ise uyum sürecinin atlatılması sonucunda oluşturulan sosyal çevrenin öne çıkarak sosyal desteğin kaynağının arkadaşlara kaydırıldığı söylenebilir.

## **7. Sosyal Desteğin Benlik Saygısını Açıklama Gücünün İncelenmesi**

Bu çalışmada, sosyal desteğin bütün alt boyutlarının benlik saygısını anlamlı düzeyde açıklamadığı bulunmuştur. Yapılan çalışmalar ise sosyal desteğin benlik saygısını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir (Lackoviç-Grgin ve Dekovic, 1994; Franco ve Levitt, 1998; Rosenfeld ve Richman, 1998).

Ergenlik bütün psikososyal gelişim dönemleri içinde en kritik değişimlerin, duygu, yargı ve tutumlarda keskin gelişmelerin, davranışlarda en çarpıcı bocalamaların yer aldığı yaşam dönemidir. Ergenin davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanmasında, sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma ihtiyacı vardır. Bu dönemde, aile desteğinin önemi tartışılmaz derecede büyüktür. Aile desteği ergenin, sıkıntı ve zorluklarla mücadelesini kolaylaştırır (Yavuzer, 2005). Genel olarak arkadaşlık ergenlik döneminde diğer yaşam

dönemlerine göre daha özel bir anlam taşır. Arkadaşlar gençler için sosyal destek sağlayan kişilerdir. Arkadaşlar gence kendi kişiliğini yansıtan ayna yerine geçer, kendini tanır ve tanıtır. Arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini de kabul etmesini olumlu yönde etkilemektedir (Temel ve Aksoy, 2001).

Ergenlik dönemi aynı zamanda kişinin eş ve aile standartlarını oluşturduğu, ekonomik ve duygusal bağımsızlığa ulaşmaya çalıştığı bir dönemdir. Ergenliğin ardından kişi belirlemiş olduğu bu standartları uygulamaya sokar ve iş ve eş bulur. Yetişkinliğe girmeden önceki bekleme salonu olarak nitelendirilebilecek olan ergenlik döneminden sonra kişi yetişkin toplumuna girer. Bu durum onun iş ve eş bulduğunu toplumsal sistemin bir parçası haline geldiğini gösterir. Bu döneme genellikle genç yetişkinlik dönemi adı verilmektedir (Bacanlı, 2004). Bacanlı (2004)'den aktarılan yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi örneklemimizin dahil olduğu gelişim evresini tanımlamaktadır. Sosyal desteğin benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olmamasının sebebi ise; bu dönem gelişim dönemi özellikleri ile açıklanabilir. Her biri genç yetişkin olan öğrenciler için üniversite aynı zamanda mesleki anlamda verdikleri kararı ifade etmektedir. Ergenliğin ardından kimlik gelişimlerini büyük oranda tamamlayan öğrenciler aile kurma ve iş yaşamı gibi çok önemli yaşam olaylarına hazırlanmakta bu süreç içinde bireysel olarak kararlar vermekte ve sorumluluk almaktadırlar. Dolayısıyla sosyal destek kaynaklarından algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olmaması öğrencilerin kimlik gelişimlerini tamamlamaları, bireyselliklerinin ön planda olmasıyla açıklanabilir.

## **8. Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluşu Açıklama Gücünün İncelenmesi**

Bu çalışmada, sosyal desteğin tüm alt boyutları öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Young ve Miller (1995) yaptıkları araştırmada, yaşları 12-16 arasında değişen 640 ergenin yaşam doyumlarına ebeveyn desteğinin etkisini incelemişlerdir ve ergenlerin algıladıkları ana-baba tutumunun yaşam doyumunu ile olumlu olarak ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Meehan, Durlak ve Bbraynt (1993) 16-18 yaşları arasındaki 82 lise öğrencisinin oluşturduğu örneklem grubu üzerinde sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve kontrol algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular, sosyal destek ve psikolojik iyi oluşun olumlu

yapıları (mutluluk, memnuniyet ve kendine güven) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sosyal destek ile olumsuz yapılar (gerilme, kırılganlık, belirsizlik) arasında ise anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Chou (1999) 475 Hong Kong'lu Çinli genç yetişkinde sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öznel iyi oluş, depresyon belirtileri, olumlu ve olumsuz duygu ölçümlerini içermektedir. Araştırma sonucu elde edilen bulgular, aile üyeleri ve arkadaş ilişkilerinden elde edilen doyumun depresyon, olumlu ve olumsuz duygu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Gallahan ve Vella-Brodrick (2008)'in 267 yetişkin üzerinde yürüttükleri çalışmalarında sosyal destek ve duygusal zekanın öznel iyi oluşu yordayan değerler olup olmadığı incelenmiş ve sosyal destek öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur. Tüm bu araştırma sonuçlarına dayanarak sosyal desteğin sağlıksız davranışlara, stres, depresyona karşı tampon görevi olduğu görülmektedir. Çeşitli sosyal destek kaynaklarından alınan desteklerin bireylerin kendilerini yalnız hissetmeden değerli ve güçlü hissetmelerini sağlaması nedeniyle insanların yaşamlarını değerlendirmeleri, yargıda bulunmaları bu destek ve davranışlardan etkilenmektedir. Dolayısıyla sosyal desteğin öznel iyi oluşu yordaması beklenen bir sonuçtur.

## **9. Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısını Açıklama Gücünün İncelenmesi**

Bu çalışmada, öznel iyi oluşun benlik saygısını anlamlı düzeyde açıklamadığını bulunmuştur.

Cha (2003) 350 Koreli üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmasında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda benlik saygısının öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ayyash-Abdo ve Alamuddin (2007) 17-24 yaş aralığındaki 689 Lübnanlı üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmalarında benlik saygısını öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olarak bulmuşlardır. Benzer sonuçlar bulan diğer araştırmalar Diener ve Schimmack, (2003); Ciarrochi, Heaven, Fiona, (2007); Chen, Cheung, Bond ve Leung (2006)'dir.

Diener ve Diener (1995) bu bulgunun evrensel olmadığını ortaya koymuştur. Yapılan kültürler arası bir araştırmada yaşam doyumunu ve benlik saygısı arasındaki

ilişkinin toplumcu kültürlerde daha düşük olduğu görülmüştür. Bireyci toplumlarda ise benlik saygısı yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Bizim içinde yaşadığımız toplumun da bireysellikten daha çok toplumsallığı vurgulayan bir yapıya sahip olması sebebiyle öznel iyi oluşun benlik saygısının anlamlı yordayıcısı olmaması sonucuna açıklık getirdiği düşünülebilir.

## **10. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Bu çalışmada, öğrencilerin benlik saygıları ile sosyal destek düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öznel iyi oluş ve sosyal destek düzeyleri arasında ise olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Henry (1994) lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, ailenin disiplin anlayışı, esnekliği, ebeveynin desteği gibi özelliklerle ilgili olarak aile doyumunun yaşam doyumunu ile ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar, söz konusu aile ve ebeveyn özelliklerinin ergenlerin yaşam doyumlarını yordayan etkenler olduğunu ortaya koymuştur. Wentzel (1998) aileden algılanan sosyal destek ile çocukta görülen sıkıntılar arasında negatif ilişki olduğunu saptamıştır. Yine Wentzel (1998) arkadaş desteğinin toplum yanlısı amaçların olumlu yordayıcısı olduğunu, ayrıca arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin duygusal sıkıntılarla negatif ilişkili olduğunu saptamıştır. Chalise, Saito, Takahashi ve Kai (2007)'in 509 genç yetişkin üzerinde yürüttükleri araştırmalarında sosyal destek ve öznel iyi oluş arasında olumlu ve yüksek bir ilişki bulunmuştur. Sosyal destek, fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde her koşulda olumlu etkiye sahiptir ve sosyal destekten yoksun olma, birey üzerinde kendi başına olumsuz etki yaratabilecek bir durumu oluşturmaktadır. Çeşitli sosyal destek kaynaklarından alınan desteklerin bireylerin kendilerini yalnız hissetmeden değerli ve güçlü hissetmelerini sağlaması nedeniyle insanların yaşamlarını değerlendirmeleri yargıda bulunmaları bu destek ve davranışlardan etkilenmektedir. Dolayısıyla sosyal desteğin öznel iyi oluşu arasında elde edilen anlamlı ilişki beklenen bir sonuçtur.

Aile ve arkadaştan sağlanan sosyal desteğin benlik saygısı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır (Lackoviç-Grgin ve Dekovic, 1994; Franco ve Levitt, 1998; Rosenfeld ve Richman, 1998). Bizim araştırmamızda, farklı bir bulgunun elde edilmiş olması; öğrencilerin içinde buldukları gelişim dönemi özellikleri ile açıklanabilir. Öğrencilerin çoğunun ailelerinden uzak bir birey olarak yaşamlarına devam etmeleri, üniversite seçimi ile meslek kararlarını vermiş olmaları, kendi kuracakları aile yaşamına hazırlanmaları ergenlik döneminin ardından büyük oranda tamamlanan kimlik gelişimi ile gerçekleştirdikleri gelişim görevleri olarak değerlendirilebilir. Her biri yetişkin olarak toplumda yerlerini almış, sorumluluklar üstlenmişlerdir. Dolayısıyla bireyselliklerini yaşamın her alanında aktif olarak vurgulayan ve yaşayan gençlerin çeşitli sosyal destek kaynaklarından sağladıkları sosyal destek ile benlik saygıları arasında ilişki bulunmamış olması beklenebilir.

Benlik saygısı, ruh sağlığı ile çeşitli biçimlerde ilişkili bir kavramdır. Yapılan araştırmalarda benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diener, Oishi ve Lucas (2003) benlik saygısının öznel iyi oluşla güçlü bir ilişkisi olduğuna dair bulgunun batı toplumlarındaki örneklerde sıklıkla yinelenildiğini belirtmektedirler. Ancak Diener ve Diener (1995) bu bulgunun evrensel olmadığını ortaya koymuştur. Yapılan kültürler arası bir araştırmada yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin toplumcu kültürlerde daha düşük olduğu görülmüştür. Bireyci toplumlarda ise benlik saygısı yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Bu bilginin içinde yaşadığımız toplumun bireysellikten daha çok toplumsallığı vurgulayan bir yapıya sahip olması sebebiyle öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmaması sonucunu açıklık getirdiği düşünülebilir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, sosyal destek ve benlik saygılarını incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın bulguları ele alındığında;

#### **Sonuçlar:**

1. Kız ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluş ve benlik saygı düzeyleri farklılık göstermemektedir.
2. Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre ailelerinden ve arkadaşlarından daha fazla sosyal destek alır bunun yanı sıra öğretmenlerinden sosyal destek almaları açısından anlamlı bir farklılık yoktur.
3. Üniversite 1. sınıf ve 2. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluşları, 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir.
4. Öğrencilerin aileden aldıkları sosyal destekleri sınıf düzeyine göre değişmemektedir. Bunun yanı sıra, 3. sınıf öğrencileri 4.sınıf öğrencilerine göre daha fazla arkadaşlarından sosyal destek almaktadırlar. 1. sınıf öğrencileri de, 2.sınıf öğrencilerine göre öğretmenlerinden daha fazla sosyal destek alırlar.
5. Sosyal destek ve öznel iyi oluş benlik saygısını anlamlı düzeyde açıklamamaktadır bunun yanı sıra sosyal destek öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklamaktadır.



Çalışmada elde edilen sonuçlara dayalı olarak kuram, uygulama ve araştırma kapsamında aşağıdaki önerilerin yapılması uygun olacağı düşünülmektedir:

### **Öneriler :**

1. Bu araştırmanın bulguları üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezleri tarafından kullanılabilir. Merkezlerin verecekleri danışma hizmetlerinde öğrencilerin öznel iyi oluş, benlik saygısı ve sosyal destek düzeyleri ile ilişkili faktörler danışmanlara ipucu niteliği taşıyabilir. Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için hangi sosyal destek kaynağının daha önemli olduğunu bilmek öğrencilerin uyumun sorunlarını ortadan kaldırmada önemli bir yol gösterici olarak kullanılabilir.
2. Kişilik özellikleri, evlilik ve aile doyumu gibi değişkenlerin öznel iyi oluş ve benlik saygısı ile ilişkisi incelenebilir.
3. Üniversiteler bünyesinde grup etkileşim ve çalışmalarının yapılabileceği etkinlik ve kulüplere daha çok yer verilerek böylece önemli sosyal destek kaynaklarından biri olan akran desteği sağlanabilir. Gençlerin benlik algıları ve yaşam doyumlarına önemli katkılar sağlayabilecek, arkadaş ilişkilerini geliştirebilecek faaliyetler arttırılabilir.
4. Araştırma bulgularının ülkemiz için genellenebilmesi amacıyla farklı örneklem gruplarında yeni araştırmalar yapılabilir ve bu araştırmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda sonraki çalışmalara farklı değişkenler eklenebilir.
5. Öznel iyi oluş ve benlik saygısı ile ilgili boylamsal çalışmalar yapılabilir. Öznel iyi oluş ve benlik saygısını arttırmaya yönelik eğitim programları geliştirilebilir ve etkisi sınanabilir.

## KAYNAKÇA

- Adams, J.F. (1995). Ergenliği Anlamak. Çev: Bekir Onur ve diğ., İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). Psikolojik Danışma Kuramları. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., Bem, D., Nolen, S. (1999). Psikolojiye Giriş. (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi: Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi 25. Yıl Özel Sayı.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2001). Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarına Etkisi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12., 154-167.
- Aydın, B. (2005). Çocuk ve Ergen Psikolojisi. Ankara: Atlas Yayınları.
- Ayyash-Abdo, H. Ve Alamuddin, R. (2007). Predictors Of Subjective Well-Being Among College Youth İn Lebanon. The Journal Of Social Psychology, 147 (3), 265–284.
- Bacanlı, H. (2004). Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama Psikolojisi). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Bacanlı, H. (2004). Gelişim ve Öğrenme. Nobel Yayınları: Ankara.
- Baltaş, A. (1999). Üstün Başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Başer, Z. (2006). Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. Muğla Üniversitesi SBE Dergisi Bahar Sayı:14.
- Beest, Mirka ve Chris B. (1999). The Relationship Between Adolescent Social Support From Parents And From Pers. *Adolescence*, 34 (133), 193–202.
- Ben-David, A. ve R. Leichtentrit (1999), Ethiopian And Israeli Students Adjustment To College: The Effect Of The Family, Social Support And Individual Coping Styles, *Journal Of Comparative Family Studies*, 30 (2), 297–313.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources And Parental Factors. *Journal Of Youth And Adolescence.*, 32 (2), 67–79.
- Bruhn, J. G., Philips, B. Y. (1984), Measuring Social Support:A Synthesis Of Current Approaches. *Journal Of Behavioral Medicine*, 7,150–170.
- Cha, K-H. (2003). Subjective Well-Being Among College Students. *Social Indicators Research*. Vol. 62, issue 1, 455.
- Chalise, H.N., Saito, T., Takahashi, M. ve Kai, I. (2007) Relationship Specialization Amongst Sources and Receivers of Social Support and Its Correlations with Loneliness and Subjective Well-Being: A Cross Sectional Study of Nepalese Older Adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 44, 299-314

- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H. ve Leung, J-P. (2006). Going Beyond Self-Esteem to Predict Life Satisfaction: The Chinese Case. *Asian Journal of Social Psychology*. 9, 24-35.
- Cheng, S.-T. ve Chan, A.C. (2004). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: Dimensionality and Age Gender Differences in Adolescent. *Personality and Individual Differences*. 37, 1359-1369.
- Chou, Kee-Lee. (1999). Social Support Subjective Well-Being Among Hong Kong Chinese Young Adults. *Journal of Genetic Psychology*. Vol. 160, issue 3, 319-331.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. ve Davies, F. (2007). The Impact of Hope, Self-Esteem, and Attributional Style on Adolescent' School Grades and Emotional Well-Being: Alongitudinal Study. *Journal of Research in Personality*. 41, 1161-1178.
- Cohen, Sheldon (2004) Social Support And Health. *American Psychologist*. 676–682.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stres, Social Support And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Of Self-Esteem*. Freeman: San Francisco.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış. Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, Y. (1993). 12-18 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Araştırması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çankaya, Z. (2005). *Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu Ve İyi Olma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara: G. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çeçen, A.R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. Eğitimde Kuram ve Uygulama. 4 (1), 19-30.
- Çetinkaya, H. (2004). Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu Ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması (Yüksek Lisans Tezi) Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Daaleman, T. P. (1999). Belief And Subjective Well-Being In Outpatient. Journal Of Religion And Health, 38 (3).
- Deneve, K. Ve Cooper, H. (1998). The Happy Personality A Meta Analysis Of Personality Traits And Subjective Well-Being. Psychological Bulletin, 124, 197–229.
- Deniz, M. Ve Yılmaz, E.(2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. XIII.Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sözlü Bildiri. 6-9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Malatya
- Diener, Ed. (1984). Subjective Well-Being. Psychological Bulletin, 95,542–575.
- Diener, Ed. (2000). Subjective Well-Being. American Psychologist, 55 (1), 34–39.
- Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The Psychology Of Subjective Well-Being. Journal Article Expert. Vol.133.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. Journal Of Personality And Social Psychology. 68, 653-663.
- Diener, E., Diener, M. Ve Diener, C. (1995). Factors Predicting The Subjective Well-Being. Journal Of Personality And Social Psychology, 69(5), 851–864.

- Diener, E. ve Diğlerleri (1999). Subjective Well-Being Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E. ve Diener, R.B. (2000). New Directions In Subjective Well-Being Research: The Cutting Edge. Februray 28.
- Diener, Ed., Oishi, S. Ve Lucas, E. (2003). Personality, Culture And Subjective Well-Being: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life. *Annual Review Of Psychology*.
- Doğan, T. (2004). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dost, T.M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erim, B. (2001). Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Florian, V., Mikulincer, M. ve Bucholtz, I. (1995). Effects Of Adult Attachment Style On The Perception And Search For Social Support. *The Journal Of Psychology*, 129, 665–676.
- Franco, N. ve Levitt, M. J. (1998). The Social Ecology of Middle Childhood: Family Support, Friendship Quality, and Self-Esteem. *Family Relations*. vol. 47, issue 1, 315-322.
- Gallahan, E.A. ve Vella-Brodrick, D. (2008). Social Support and Emotional İntelligence as Predictors of Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*. 44, 1551-1561.

- Görgü, E. (2005). 3-7 Yaş Arası Otistik Çocuğa Sahip Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gren, R.L., Richardson, D.S., Lago, T. Ve Schatten-Jones, E. C. (2001). Network Correlates of Social and Emotional Loneliness in Young and Older Adults. *The Society For Personality and Social Psychology*. 27 (3), 281-288.
- Güngör, A. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Edilme Biçimi İle Kendini Suçlamanın Fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumla Olan İlişkilerinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hampton, N. Z. ve Marshall, A. (2000). Culture, Gender, Self Efficacy And Life Satisfaction: A Comparison Between Americans And Chinese People With Spinal Cord Injures. *Journal Of Rehabilitation*,63 (3), 21-29.
- Henry, C. S. (1994). Family System Characteristic, Parental Behaviors and Adolescent Family Life Satisfaction. *Family Relations*. 43 (4), 447-456.
- Hoffman, M.A., Leavy-Shiff, R. ve Ushpiz, V. (1993) Moderating Effects Of Adolescent Social Orientation On The Relation Between Social Support And Self-Esteem. *Journal Of Youth And Adolescence*, 22 (1), 23-55.
- Hong, S. M. ve Giannakopoulos, E. (1994). The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics. *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*. 128, 5.
- Hupcey, J. E. (1998). Social Support: Assessing Conceptual Coherence. *Qual Health Research*,8, 304-318.

- Işıkılı, S.A. (1998). Prospective Study Of Life Stres, Social Support And Asserteveness Among Turkish University Students. The Degree Of Master Of Sicience İn Department Of Psychology. The Middle East Technical University.
- İnanç, N. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karadağ, İ. (2007). İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Sosyal Destek Kaynakları Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Katja, R. ve Diğerleri. (2002). Relationships Among Adolescent Subjective Well-Being, Health Behavior And Scholl Satisfaction. Journal Of School Health,72(6).
- Kef, S. (1997), The Personal Networks And Social Supports Of Blind And Visually Impaired Adolescents. Journal Of Visual Impairment And Blindness, 91, 236–244.
- Kenny Maureen. E. (1990). College Seniors Perceptions Of Parental Attachments: The Value And Stability Of Family Ties. Journal Of College Students Development ,31 (1), 39-46.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring Self-Esteem İn Context: The Importance Of Stability Of Self-Esteem Psychological Functioning. Journal Of Personality ,73(6).
- Kılıççı, Y. (1992). Okulda Ruh Sağlığı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kim, O. (2001). Sex Differences İn Social Support, Loneliness And Depression Among Korean College Students. College Of Nursing Science,88 (2), 521-526.



- Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2001).Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (1991). Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lackovic-Grgin, K. ve Dekovic, M. (1994). Pubertal Status, Interaction with Significant Other, And Self-Esteem Of Adolescent Girls. Adolescent. Vol. 29, issue115, 691-700.
- Lafreniere, J.D. ve Ledgerwood, M. (1997). Influences of Leaving Home Perceived Family Support and Gender on the Transition to University. Guidance & Counseling. 12, 14-20.
- Lepore, S. J., Evans, G. W. ve Schneider, M.K. (1991) Dynamic Role Of Social Support İn The Link Between Chronic Stres And Psychological Distress. Journal Of Personality And Social Psychology, 61, 899-909.
- Long, B. H. (1986). Parental Discord Vs. Family Structure: Effects Or Diverce On The Self-Esteem Of Daughters. Journal Of Youth And Adolescence,1(15),19-27.

- Mahon, N.E., Yarcheski, A. ve Yarcheski T.J. (2005). Happiness As Related To Gender And Health İn Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175–190.
- Maşrabacı, T. S. (1994). Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Meehan, M. P., Durlak J.A. ve Braynt, F.B. (1993). The Relationship of Social Support to Perceived Control and Subjective Mental Health in Adolescents. *Journal of Community Psychology*. Vol. 21, 49-55.
- Melin, R., Fugl-Meyer, K.S. ve Fugl-Meyer, A.R. (2002). Life Satisfaction İn 18 To 64 Year Old Swedes: In Relation To Education, Employment, Situation, Health And Physical Activity. *Journal Of Rehabilitation Medical*, 35, 84-90.
- Mruk, C. J. (2006). Self-Esteem Research, Theory And Practice: Toward A Positive Psychology Of Self-Esteem. Springer Publishing Company. New York.
- Nalbant, A. (1993). 15–22 Yaşları Arasında Bulunan İslah Evindeki, Gözetim Altındaki Ve Suç İşlememiş Gençlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Oğurlu, U. (2006). Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (Dddt) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Mersin: Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Okanlı, A. (1999). Hemşirelik Öğrencilerinin Aile Ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

- Orr, E. ve Dinur, B. (1995). Social Setting Effects On Gender Differences İn Self-Esteem: Kibutz And Urban Adolescent. *Journal Of Youth And Adolescence*, 24 (1), 3-25.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özlale, Y. (1999). Üniversite Öğrencilerindeki Depresif Semptomatolojinin Yordanmasında Stresli Yaşam Olaylarının, Sosyal Desteğin Ve Kontrol Odağının Önemi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Rask, K., Kurki, P. ve Paavilainen, E. (2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*.17, 129-138.
- Robins, R.W. ve Trzesniewski, K.H. (2005). Self-Esteem Development Across The Lifespan. *American Psychological Society*,14 (3).
- Rosenfeld, L.R. ve Richman, J.M. (1998). Low Social Support Among At-Risk Adolescent. *Social Work İn Education*. vol. 20, issue 4, 245-260.
- Schimmack, U. ve Diener, E. (2003). Predictive Validity Of Explicit And İmplicit Self-Esteem For Subjective Well-Being *Journal Of Research İn Personality*, 37, 100–106.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. Ve Ahadi, S. (2002). Culture, Personality And Subjective Well-Being Integration Process Models Of Life Satisfaction. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82 (4), 582–593
- Schimmack, U. ve Diener, E. (2003). Predictive Validity of Explicit and İmplicit Self-Esteem for Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*. 37, 100-106.

Selçuk, Z. (1989). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi İle Yalnızlık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

Segrin, Chris (2003). Age Moderates The Relationships Between Social Support And Psychosocial Problems. Human Communication Research, 29, 317-342.

Sevindik, T. ve Diğerleri (2007). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Öz-Etkililik Yeterlik Arasındaki İlişki. Journal Of New World Science Academy, 2 (2).

Shmotkin, D. (1990). Subjective Well-Being as A Function of Age and Gender: A Multivariate Look For Differentiated Trends. Social Indicators Research. vol. 23 (3).

Soylu, Ö. (2002). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Steffenhagen, R. A. (1990). Self-Esteem Therapy. Praeger Publishers. New York.

Steffenhagen, R.A. ve Burns, J.D. (1987). The Social Dynamics Of Self-Esteem. Praeger Publishers, New York.

- Şahin, F. (1994). Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Benlik Saygıları Üzerine Bir İnceleme (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tao, S. ve Dong, Q. (2000) Social Support: Relations To Coping And Adjustment During The Transition To University İn The Peoples Republic Of China. Journal Of Adolescent Research, 5, 123-130.
- Taysi, E. (2000). Benlik Saygısı, Arkadaşlardan Ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Temel, F.Z. ve Aksoy, A. (2001). Ergen Ve Gelişimi. Ankara : Nobel Yayın.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: G. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Torun, A. (1995). Tükenmişlik, Aile Yapısı Ve Sosyal Dstek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Ünüvar, A. (2003). Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15–18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wentzel, K. R. (1998). Socil Relationship and Motivation in Middle School: The Role Of Parent, Teacher, aAnd Pers. Journal of Educational Psychology. Vol.90, issue 2, 202-207.
- Windle, Michael. (1991) Temparement And Social Support İn Adolescence: Interrelations With Depressive Symtoms And Delinguent Behaviors. Journal Of Youth And Adolescence, 21 (81), 1-21

Young, M.H. Ve Miller, B.C. (1995). The Effect of Parental Supportive Behaviors on Life Satisfaction of Adolescent Offspring. Journal of Marriage and Family. 57(3).

Yavuzer, H. (2005). Gençleri Anlamak. İstanbul: Remzi Kitabevi

Yeh, Shu-Chuan Jennifer (2004). Living Alone, Social Support And Feeling Lonely Among The Elderly. Social Behavior And Personality, 32 (2),129-139.

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

Yıldırım, İ. (2004). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu. Eğitim Araştırmaları. Sonbahar. Yıl:5. Sayı:17.

Yılmaz, S. (2000) Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı.

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

Yüksekkaya, S. (1995) Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri.

## ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

### MADDE ÖRNEKLERİ

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

1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.
21. Kendimi yalnız hissediyorum.
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.
24. Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim.
26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnudum.

## ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ CEVAP KAĞIDI

<b>(5) : Tamamen Uygun (4) : Çoğunlukla Uygun (3) :Kısmen Uygun</b>
<b>(2) : Biraz Uygun (1) Hiç Uygun Değil</b>

	<b>(5)</b>	<b>(4)</b>	<b>(3)</b>	<b>(2)</b>	<b>(1)</b>		<b>(5)</b>	<b>(4)</b>	<b>(3)</b>	<b>(2)</b>	<b>(1)</b>
<b>1.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>24.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>2.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>25.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>3.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>26.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>4.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>27.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>5.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>28.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>6.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>29.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>7.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>30.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>8.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>31.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>9.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>32.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>10.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>33.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>11.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>34.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>12.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>35.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>13.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>36.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>14.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>37.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>15.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>38.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>16.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>39.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>17.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>40.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>18.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>41.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>19.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>42.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>20.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>43.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>21.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>44.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>22.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>45.</b>	( )	( )	( )	( )	( )
<b>23.</b>	( )	( )	( )	( )	( )	<b>46.</b>	( )	( )	( )	( )	( )



## ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ASDÖ-R)

<b>AİLEM</b>	<b>Bana Uyg.</b>	<b>Kıs men</b>	<b>Bana Uyg. Değil</b>
1. Bana gerçekten güvenir.	( )	( )	( )
2. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	( )	( )	( )
3. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	( )	( )	( )
4. Bana gerçekten değer verir	( )	( )	( )
5. Bana doğru tavsiyelerde bulunur	( )	( )	( )
6. Doğru kararlar vermeme yardım eder	( )	( )	( )
7. Davranışlarımı takdir eder	( )	( )	( )
8. İlgi duyduğum şeyleri yapmama yardım eder	( )	( )	( )
9. Hatalarımı nazikçe düzeltir	( )	( )	( )
10. Beni gerçekten anlar	( )	( )	( )
11. Bana, aile gelirimize göre yeterince harçlık verir	( )	( )	( )
12. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur	( )	( )	( )
13. Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder	( )	( )	( )
14. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular	( )	( )	( )
15. İyi ve kötü yönlerimle beni sever	( )	( )	( )
16. Başarılı olmam için bana destek olur	( )	( )	( )
17. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez	( )	( )	( )
18. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler	( )	( )	( )
19. Sosyal etkinliklere katılmamı destekler	( )	( )	( )
20. Başarılarımı takdir eder	( )	( )	( )
<b>ARKADAŞLARIM</b>	<b>Bana Uyg.</b>	<b>Kıs men</b>	<b>Bana Uyg. Değil</b>
21. Bana gerçekten güvenir	( )	( )	( )
22. İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler	( )	( )	( )
23. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	( )	( )	( )
24. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	( )	( )	( )
25. Bana gerçekten değer verir	( )	( )	( )
26. Doğru kararlar vermeme yardım eder	( )	( )	( )

27. Hata yaptığımda bile beni kabul eder ( ) ( ) ( )  
28. Hatalarımı düzeltmeme yardım eder ( ) ( ) ( )  
29. Beni gerçekten anlamaz ( ) ( ) ( )  
30. Gerekliğinde harçlığını benimle paylaşır ( ) ( ) ( )  
31. Derslerle ilgili bilgilerini benimle paylaşır ( ) ( ) ( )  
32. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur ( ) ( ) ( )  
33. Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır ( ) ( ) ( )

### ÖĞRETMENLERİM

**Bana Kıs Bana Uyg. Uyg. men Değil**

34. Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur( )( ) ( )  
35. Bana gerçekten güvenir ( ) ( ) ( )  
36. Sorunlarımı çözmeme yardım eder ( ) ( ) ( )  
37. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler ( ) ( ) ( )  
38. Bana gerçekten değer verir ( ) ( ) ( )  
39. Bana doğru tavsiyelerde bulunur ( ) ( ) ( )  
40. Doğru kararlar vermeme yardım eder ( ) ( ) ( )  
41. Hatalarımı nazikçe düzeltir ( ) ( ) ( )  
42. Beni gerçekten anlar ( ) ( ) ( )  
43. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular ( ) ( ) ( )  
44. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez ( ) ( ) ( )  
45. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler ( ) ( ) ( )  
46. Sosyal etkinliklere katılmamı teşvik eder ( ) ( ) ( )  
47. Çok çalıştığım ya da başarılı olduğum zaman beni över( )( ) ( )  
48. Duygu, düşünce ve inançlarıma saygı duyar ( ) ( ) ( )  
49. Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir ( ) ( ) ( )  
50. Bana karşı genellikle adil davranır ( ) ( ) ( )

## RBS ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşılardaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

A. Hiç katılmıyorum B. Katılmıyorum C. Katılıyorum. D. Tamamen katılıyorum.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum	(A)	(B)	(C)	(D)
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum	(A)	(B)	(C)	(D)
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim	(A)	(B)	(C)	(D)
4. Ben de diğer insanların çoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.	(A)	(B)	(C)	(D)
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	(A)	(B)	(C)	(D)
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.	(A)	(B)	(C)	(D)
7. Genel olarak kendimden memnunum.	(A)	(B)	(C)	(D)
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	(A)	(B)	(C)	(D)
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	(A)	(B)	(C)	(D)
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	(A)	(B)	(C)	(D)