

T.C  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI



**ERGENLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE DURUMLUK KAYGI  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE SAKİN BENLİĞİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

**BETÜL DEMİRDAĞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**GAZİANTEP, 2024**



## LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU

### LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Betül Demirdağ tarafından hazırlanan “Ergenlerde Psikolojik İyi Oluş ve Durumluk Kaygı Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Düzenleyici Rolü” başlıklı tez, 22/12/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Unvanı, Adı ve Soyadı	Kurumu/Üniversitesi	İmzası:
<b>Tez Danışmanı</b>	Doç Dr. Ramin ALİYEV	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
<b>Jüri Üyesi</b>	Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu ÇAYKUŞ	Ankara Üniversitesi	
<b>Jüri Üyesi</b>	Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Ufuk AKBAŞ  
Enstitü Müdürü

## TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

## DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct. I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Betül DEMİRDAĞ

19.01.2024

## ÖNSÖZ

İnsanlık tarihi boyunca araştırılan psikolojik iyi oluşu yüksek bireylerin desteklenmesi ve belirleyicilerinin ortaya çıkarılmasının önemli bir konu olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşu yakından etkileyen durumluk kaygının ise azaltılması veya önlenmesi de birçok çalışmaya konu olmuştur; ancak psikolojik iyi oluşu arttırma ve kaygıyı azaltmada önemli olarak görülen benlik saygısının yükseltilmesi anlayışının değiştiği görülmektedir. Bu noktada karşımıza alternatif ve yeni bir yol olarak sakin benlik kavramı çıkmaktadır. Bu araştırmada psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygının temel noktalarından olan sakin benliğin rolü incelenmiştir.

Tez çalışmam ve yüksek lisans sürecim boyunca akademik ve manevi desteğini hiç esirgemeyen, zorlandığım her anda motive edici tavırlarıyla tekrardan çalışmama bağlanmamı sağlayan ve en kısıtlı zamanlarında bile büyük bir özveriyle gelişmeme olanak sağlayan danışman hocam sayın Doç. Dr. Ramin ALİYEV' e minnettar ve müteşekkirim.

Yürüttüğüm çalışmanın zenginleşmesi adına yaptıkları katkılardan dolayı Dr. Tansu Mutlu ÇAYKUŞ ve Dr. Özgür Osman DEMİR' e teşekkür ederim. Yüksek lisans süreci boyunca desteklerini hiç esirgemeyen ve alanda gelişmeme katkı sağlayan Prof. Dr. Gürhan CAN, Prof. Dr. Seher SEVİM, Doç. Dr. Cemre Erten TATLI' ya teşekkürlerimi borç bilirim. Bu süreçte eşsiz anlatımıyla bilgilerini bize cömertçe sunan, çalışmamın mihenk taşlarını daha iyi şekillendirmemi sağlayan, her derste sorduğu sorularla bilimsel düşünme becerilerini ve bilimsel etik anlayışını öğreten sayın Doç. Dr. Ufuk AKBAS' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Süreç boyunca Gaziantep yollarında geçirdiğimiz kaliteli zaman, destekleyici tavırları ve dostlukları için yol arkadaşlarım Hayriye Müjde ERÇETİN, Zilan ALP, Hakan YILDIRIM ve Yılmaz AKOL' a teşekkür ederim. Yaşamımın en güzel varış noktalarından olan dostlarım Erdoğan ÇİÇEK ve Ruşen ÇELEBİ'ye hayatıma kattıkları anlam ve destekleri için teşekkür ederim. İki yıl boyunca en büyük destekçim olan bilinmezlik ve kaygı durumlarında telefolarıma hemen cevap veren ve güzel ışığıyla hayatıma giren sınıf arkadaşım Zeynep ŞAHİN' e de ayrıca teşekkür ederim. Tez çalışmam ve ders döneminde kolaylaştırıcı ve destekleyici tavırlarından ötürü başta Selahaddin Eyyubi İlkokulu rehberlik servisine, okul müdürüm ve müdür yardımcılara, öğretmen arkadaşlarıma ve veri toplama sürecinde bana destek olan psikolojik danışmanlara sonsuz teşekkürler.

Eğitim hayatım ve alanımda ilerlememe hep destek veren, yaşamımın bütün anlarında her zaman dayanağım olan başta annem olmak üzere babam ve kardeşlerime varlıkları için teşekkür ederim. Konfor alanımız daralsa bile şartlarını zorlayarak yaşamımı kolaylaştıran, yorulduğum ve zorlandığım her anda elimden tutup devam etmemi sağlayan, hayatımın en güzel anılarının yegane ortağı sevgili eşim Ali Eser DEMİRDAĞ' a sunduğu tüm desteklerden dolayı minnettarım. Hayatıma bir güneş gibi doğan ve enerjisiyle beni değiştiren dönüştüren, çok yoğun olduğum zamanlarda dahi beni sabırla bekleyen sevgili kızım Elif Nebahat DEMİRDAĞ' a sonsuz teşekkürler.

Betül DEMİRDAĞ

19.01.2024

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**  
**TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERGENLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE DURUMLUK KAYGI**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE SAKİN BENLİĞİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

**Betül DEMİRDAĞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**

**Doç. Dr. Ramin ALİYEYEV**

**GAZİANTEP, 2024**

**ÖZET**

Bu araştırma ergenlerin psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır. Korelasyonel bir çalışma olarak tasarlanan bu araştırmanın evreni 2023-2024 eğitim öğretim yılı içerisinde Diyarbakır ilinde yer alan ortaöğretime devam eden 9-12. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem ise Anadolu Lisesi, Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi olmak üzere çeşitli ortaöğretim kurumlarına devam eden toplam 1178 öğrenciden oluşmaktadır. Okullardan öğrenci seçimi ise basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu (KBF), EPOCH Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ) ve Sakin Benlik Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde sürekli değişkenlerin demografik değişkenlere göre incelenmesi amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi, ikiden fazla kategorili değişkenlerin incelenmesi için ise tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ise düzenleyici rol analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş; rehberlik servisinin ulaşılabilir olması, herhangi sanat veya spor dalıyla ilgilenme, arkadaş sayısı ve algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Ergenlerin durumluk kaygı düzeyi; cinsiyet, rehberlik servisinin ulaşılabilir olması, daha önce bir uzmandan psikolojik destek almış olma, herhangi sanat veya spor dalıyla ilgilenme, yaş, arkadaş sayısı ve algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Ergenlerin sakin benlik düzeyi; cinsiyet, okul dışında herhangi bir işte çalışma ve algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişkiler incelendiğinde; durumluk kaygı ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde anlamlı negatif; psikolojik iyi oluş ile sakin benlik arasında orta düzeyde anlamlı pozitif ve kaygı ile sakin benlik arasında zayıf düzeyde anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Yapılan düzenleyici rol analizinde sakin

benliğin psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) rolünün olmadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik iyi oluş, Durumluk kaygı, Sakin benlik, Lise öğrencileri, Ergenlik dönemi



**HASAN KALYONCU UNIVERSITY**  
**GRADATE EDUCATION INSTITUTE**  
**DEPARTMENT of EDUCATIONAL and SCIENCES**  
**GUIDANCE and PSYCHOLOGICAL COUNSELING**  
**THESIS MASTER'S PROGRAM**

**THE MODERATOR ROLE OF QUIET EGO IN THE RELATIONSHIP  
BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND STATE ANXIETY  
AMONG ADOLESCENTS**

**Betül DEMİRDAĞ**

**MASTER THESIS**

**Advisor**

**Doç. Dr. Ramin ALİYEV**

**GAZİANTEP, 2024**

**ABSTRACT**

This research was conducted to examine the relationships between psychological well-being, state anxiety and quiet ego levels of adolescents. The population of the research, designed as a correlational study, consists of 9-12<sup>th</sup> graders attending high schools in Diyarbakır in the 2023-2024 academic year. The sample includes 1178 students from various high schools, namely Anatolian High School, Vocational and Technical Anatolian High School and Science High School. Student selection from schools was done using the simple random sampling method. In the study, the data collection tools included a Personal Information Form (PIF), the EPOCH scale, the State Anxiety Scale (SAS) and Quiet Ego Scale (QES). For the data analysis, independent samples t- test was used to examine continuous variables based on the demographic variables and one way analysis of variance (One- Way ANOVA) was conducted to examine the variables with more than two categories. Moderator role analysis was used to determine the relationships between psychological well-being, state anxiety and quiet ego. According to the research results, psychological well-being shows significant differences based on the accessibility of the guidance service, involvement in any art or sport, the number of friends and perceived parental attitude. The level of state anxiety in adolescents indicates differences based on gender, accessibility of the guidance service, previous psychological support from an expert, involvement in any art or sport, age, the number of friends and perceived parental attitude. The level of quiet ego in adolescents signifies significant differences based on gender, working in any job outside school and perceived parental attitude. When the relationships between psychological well-being, state anxiety and quiet ego are examined, it is concluded that there is a moderately significant negative relationship between state anxiety and psychological well-being. Additionally, there is a moderately significant positive relationship between psychological well-being and quiet ego and a weakly significant negative

relationship between anxiety and quiet ego. The conducted moderator role analysis indicates that quiet ego does not play a moderating role in the relationship between psychological well-being and state anxiety.

**Keywords:** Psychological Well-Being, State Anxiety, Quiet Ego, High School Students, Adolescent



## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	6
1.3. Araştırmanın Önemi .....	7
1.4. Araştırmanın Sınırlıkları.....	9
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	9
1.6. Tanımlar .....	9
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....</b>	<b>10</b>
2.1. İyi Oluş Kavramı .....	10
2.1.1.Öznel iyi oluş kavramı .....	11
2.1.2. Psikolojik iyi oluş kavramı .....	12
2.1.2.1. Psikolojik iyi oluş alt boyutları .....	14
2.1.2.3.Psikolojik iyi oluşta koruyucu ve risk faktörleri .....	17
2.1.2.4. Bireysel koruyucu ve risk faktörleri .....	18
2.1.2.5. Aile ile ilişkili koruyucu faktörler ve risk faktörleri.....	19
2.1.2.6. Çevre ile ilişkili koruyucu faktörler ve risk faktörleri.....	19
2.2. Kaygı .....	20
2.2.1. Durumluk ve sürekli kaygı.....	21
2.2.2. Durumluk kaygının nedenleri .....	23
2.2.3. Durumluk kaygı belirtileri .....	23
2.2.4. Durumluk kaygının sonuçları .....	24
2.3. Benlik Kavramı .....	25
2.3.1. Gürültücü benlik .....	28
2.3.2. Sessiz benlik.....	28
2.3.3. Sakin benlik .....	29
2.4. İlgili Çalışmalar:.....	32
2.4.1. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar:.....	32
2.4.1.1. Yurtiçinde yapılan çalışmalar: .....	32
2.4.1.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar: .....	34

2.4.2. Kaygı ile ilgili yapılan çalışmalar: .....	37
2.4.2.1. Yurtiçinde yapılan çalışmalar: .....	37
2.4.2.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar: .....	40
2.4.3. Sakin benlik ile ilgili yapılan çalışmalar: .....	43
2.4.3.1. Yurtiçinde yapılan çalışmalar: .....	43
2.4.3.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar: .....	43
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>47</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	47
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	47
3.3. Veri Toplanma Araçları .....	50
3.3.1. Kişisel bilgi formu .....	50
3.3.2. Durumluk ve sürekli kaygı ölçeği.....	50
3.3.3. EPOCH ölçeği.....	51
3.3.4. Sakin benlik ölçeği.....	51
3.3.4.1. <i>Sakin benlik ölçeğinin ergenler için uyarlanması</i> .....	52
3.4 Verilerin Toplanması.....	54
3.5. Verilerin Analizi.....	55
<b>BULGULAR .....</b>	<b>57</b>
4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular .....	57
4.2. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	58
4.3. Durumluk Kaygıya İlişkin Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	60
4.4. Sakin Benliğe İlişkin Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi .....	63
4.5. Psikolojik İyi Oluş ve Durumluk Kaygı Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Düzenleyici Rolünün İncelenmesi.....	66
<b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>69</b>
5.1. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Tartışılması .....	69
5.2. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Rehberlik Servisinin Ulaşılabilir Olmasına Göre Tartışılması.....	70
5.3. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Uzmanlardan Destek Almaya Göre Tartışılması.....	72
5.4. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Okul Dışında Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Tartışılması .....	73
5.5. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Herhangi Bir Sanat ve Spor Dalıyla İlgilenmeye Göre Tartışılması .....	74
5.6. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Yaşa Göre Tartışılması.....	75

5.7. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Arkadaş Sayısına Göre Tartışılması.....	76
5.8. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Tartışılması.....	77
5.9. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması .....	79
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>84</b>
6.1. Sonuçlar.....	84
6.2. Öneriler.....	85
6.2.1 Araştırmacıya yönelik öneriler .....	85
6.2.2. Uygulayıcıya öneriler.....	86
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>88</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>109</b>
EK- 1 Kişisel Bilgi Formu.....	109
EK- 2 EPOCH Ölçeği.....	110
EK- 3 Durumluk Kaygı Ölçeği.....	111
EK- 4 Sakin Benlik Ölçeği.....	112
EK- 5 Etik Kurul İzni .....	113
EK- 6 Milli Eğitim Uygulama İzni.....	114

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler .....	48
<b>Tablo 2.</b> Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uyum indeksleri bulguları.....	54
<b>Tablo 3.</b> Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistik Sonuçları.....	57
<b>Tablo 4.</b> Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete, Rehberlik Servisinin Ulaşılabilirliği, Uzmanan Psikolojik Destek Alma, Sanat/Spor Dalıyla İlgilenme ve Bir İşte Çalışma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları .....	58
<b>Tablo 5 .</b> Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaş, Doğum Sırası, Kardeş Sayısı, Arkadaş Sayısı ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna İlişkin Anova Sonuçları .....	59
<b>Tablo 6.</b> Durumluk Kaygı Düzeyinin Cinsiyete, Rehberlik Servisinin Ulaşılabilirliği, Uzmanan Psikolojik Destek Alma, Sanat/Spor Dalıyla İlgilenme ve Bir İşte Çalışma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları .....	61
<b>Tablo 7.</b> Durumluk Kaygı Puanlarının Yaş, Doğum Sırası, Kardeş Sayısı, Arkadaş Sayısı ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna İlişkin Anova Sonuçları .....	62
<b>Tablo 8.</b> Sakin Benlik Düzeyinin Cinsiyete, Rehberlik Servisinin Ulaşılabilirliği, Uzmanan Psikolojik Destek Alma, Sanat/Spor Dalıyla İlgilenme ve Bir İşte Çalışma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları.....	64
<b>Tablo 9.</b> Sakin Benlik Puanlarının Yaş, Doğum Sırası, Kardeş Sayısı, Arkadaş Sayısı ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna İlişkin Anova Sonuçları .....	65
<b>Tablo 10.</b> Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Arasındaki İlişki .....	66
<b>Tablo 11.</b> Sakin Benliğin Psikolojik İyi Oluş ve Kaygı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları .....	68

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1. İyi Oluş Türleri .....	10
Şekil 2. 3. Güvenli ve kırılğan benlik saygısı türleri .....	28
Şekil 2. 4. Sakin benlik alt boyutları .....	30
Şekil 3. 1. Araştırmanın modeli. ....	47
Şekil 3. 2 . Sakin Benlik Ölçeği path (yol) diyagramı. ....	53
Şekil 4. 1. Durumluk kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. ....	66
Şekil 4. 2. Psikolojik iyi oluş ve sakin benlik arasındaki ilişki. ....	67
Şekil 4. 3. Durumluk kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişki. ....	67



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Tarih boyunca iyi yaşam nedir, yüksek yaşam kalitesi nasıl elde edilir ve iyi oluşu yüksek bir birey olabilmek için gereken beceriler nelerdir sorularının cevapları insanlık için hep merak konusu olmuştur. Zaman içerisinde toplumdan topluma yapılan tanımlamalar değişse de iyi oluş kavramı bireylerin yaşamları ve gelişimleri için önemli bir motivasyon kaynağı olmaya devam etmektedir. İyi oluş kavramı psikolojik bir yapı olarak ön plana çıkmasıyla birlikte antik çağdan beri felsefe başta olmak üzere birçok disiplinin ilgisini çekmiştir. Yaşam içerisinde stres, kaygı ve zorlayıcı yaşam olaylarının etkisinin aza indirgenmesi ile iyi oluşun daha fazla deneyimleneceği düşüncesinin günümüzde değiştiği görülmektedir. Günümüzde isteklerine kolayca ulaşabilen insanların iyi oluşlarına yönelik değerlendirmeleri, odağın yaşamın amacına, kalitesine ve değerlere kısacası pozitif ruh sağlığı gelişimine yöneltilmesini gerekli kılmaktadır.

Literatürde son yıllarda araştırmaların ilgi odağı haline gelen pozitif ruh sağlığı, patolojik belirtilerden yoksun olmaktan çok daha fazlasını içermektedir. Pozitif ruh sağlığı fiziksel ve bedensel sağlığın yanında mental, sosyal ve duygusal olarak iyi olma halini de içermektedir. Yaşam doyumunu yüksek ve iyi oluşu yüksek birey gelişiminde, olumsuz duygu duruma müdahale ve bulguların ortadan kaldırılmasının yerine günlük hayatta karşılaşılan, stres yaratan olaylara karşı bireyin güçlü yönlerinin desteklenmesine olan ilgi giderek artmaktadır (Çaykuş ve Eryılmaz, 2020; Karagün, 2016; Zenginal, 2021). Pozitif ruh sağlığının geliştirilmesinde iyi oluşa yönelik ilginin artmasının önemli sebeplerinden biri de kazanımların sadece bireylerin refahıyla sınırlı olmaması toplum için de bütüncül bir kazanım sağlamasıdır (Satıcı, 2020).

Birey ve toplum için bu kadar gerekli ve önemli olan iyi oluş kavramına yönelik tanımın yapılmasına ve özelliklerinin belirlenmesine ihtiyaç duyulmuştur. Birçok bilim insanı tarafından iyi oluşa yönelik yapılan ilk tanımlamalar, bireyin potansiyelini fark etmesine ve potansiyeline uygun seçimleri yönetebilmesine dayanmaktadır (Kuyumcu, 2012). İyi oluş kavramının tarihsel gelişimi incelendiğinde ilk olarak Aristo tarafından kendisi için ideal olana ulaşma ve nihai amaç olarak tanımlandığı ve mutluluk ekseninde değerlendirildiği görülmektedir (Arslan ve Yıldırım, 2021). Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalarla birlikte

zamanla gelişerek anlık deneyimlere dayanmayan ve bireyin tüm yaşamı boyunca süren iyi oluş kavramı detaylı bir şekilde incelenmeye çalışılmıştır (Ryff ve Singer, 2008). Yapılan araştırmalar ile iyi oluş kavramının ayrımları netleşmiş ve kavram çeşitli alt başlıklarda ( öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, sosyal iyi oluş, manevi iyi oluş ve mental iyi oluş) incelenmeye başlanmıştır. Literatürde ise iyi oluş genel olarak iki alt başlık altında incelenmektedir. Bunlardan birincisi mutluluğa odaklanan, bireyin yaşamına yönelik değerlendirmelerini odak noktası olarak gören öznel iyi oluş, ikincisi ise bireyin maksimum psikolojik işlevselliğine odaklanan yaşamsal varoluşu ve yaşam amacını merkeze alan psikolojik iyi oluştur (Deci ve Ryan, 2008; Keyes vd., 2002; Tangör ve Curun, 2016). Öznel iyi oluş yaşamdan alınan zevk ve hazzı temele alarak mutluluğu değerlendirmektedir. Zevk ve hazzı yoğun bir şekilde deneyimleyen insanların acıyı, olumsuz duyguları ise çok az duyumsadıkları düşünülmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Ruh sağlığı alanında iyi oluşa yönelik yapılan ilk değerlendirmeler daha çok öznel iyi oluş çerçevesinde yapılmıştır. Psikolojik iyi oluşta ise bireyin potansiyeline vurgu yapılmıştır. Öznel iyi oluştan farklı olarak kişisel gelişim, kendini gerçekleştirme, yaşamın anlamı ve amacı gibi kavramlar psikolojik iyi oluşun odak noktasını oluşturmaktadır (Ryan ve Deci, 2000; Siddique ve D' Arcy, 1984). Erdem merkezli bakış açısında bireyin kendini gerçekleştirme eğilimi ve mutluluğa erişmeye yönelik bir potansiyeli vardır. Var olan potansiyelini kullanarak birey optimum psikolojik işlevsellik elde etmektedir (Ryff, 1989; Demir, 2021; Ümmet, 2022).

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda yaşam doyumu, mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı (Park ve Jeong, 2015), algılanan sosyal destek (Iraz vd., 2021), algılanan anne baba tutumları (Aydın, 2019), yalnızlık (Çeçen ve Cenkseven, 2007), kişilik özellikleri ve öz anlayış (Arslan ve Sarıcaoğlu, 2013), duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme (Kuyumcu, 2012), motivasyon ve sosyal gelişim (Ryan ve Deci, 2000) ile ilişkileri incelenmiştir. Depresyon ve kaygı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada; olumsuz duygu durumun daha fazla deneyimlenmesinin psikolojik iyi oluşu azaltabileceği; olumlu duygu durum deneyimlerinin artmasının ise psikolojik iyi oluşu arttırdığı ifade edilmektedir (Liu vd., 2009). Çözüm odaklı düşünme becerisine sahip bireylerin kaygı düzeylerinin daha düşük psikolojik iyi oluşlarının ise daha yüksek olduğu ve psikolojik iyi oluş ile kaygı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ifade edilmektedir (Karahana, 2016). Duygu farkındalığı yüksek ve duygularını ifade eden bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmaya çalışarak daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları ayrıca literatürde yer almaktadır (Kuyumcu,

2012). Sonuç olarak depresyon, olumsuz duygu deneyimi ve kaygı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki gözlenmektedir.

Psikolojik iyi oluşu arttırmanın yollarından biri de kaygının azaltılması olarak düşünülebilir. Durağan olmayan yaşam içerisinde hoş gitmeyen bir durum, nedeni bilinmeyen korkular olarak tanımlanan kaygı psikoloji literatüründe ilk olarak bastırılmış cinsel dürtülerin yüzeye çıkması ve gerginlik uyandırması olarak tanımlanmıştır (Freud, 1936; Knowles ve Olantunji, 2020). Kuramsal araştırmalar ve psikoloji literatürünün birikimli ilerleyişi ile birlikte kaygının insan doğasında tıpkı öfke, korku, endişe, telaş gibi doğal bir duygu olduğu ve diğer duygularla kısmen karıştırılabilecek karmaşık bir yapısının olduğu ifade edilmiştir (Corey, 2008; Murdock, 2019, Baştemur, 2020). Speilberger ve diğerleri (1971) kaygıyı iki grupta ayırarak incelemenin, kaygının özelliklerinin daha doğru değerlendirilmesini sağlayacağını belirtmektedir. Bu görüşe göre kaygı sürekli ve durumluk kaygı olarak iki grupta incelenmektedir (Knowles ve Olantunji, 2020; Naragon-Gainey, 2010; Sylvers vd., 2011). Durumluk kaygı bireyin yaşam içerisinde karşı karşıya kaldığı durumlara karşı verilen öznel ve kısa süreli tepki iken, sürekli kaygı yaşamdaki olayları stres uyandırıcı bir kaynak olarak gören, genelleyen kişisel bir yatkınlıktır (Baltacı vd., 2021; Bozkurt, 2004). Durumluk kaygının depresyon, zor durumlara uyum sağlayamama, umutsuzluk ve olumsuz, çökkün ruhsal durumla ilişkili olması aynı zamanda iyi oluşun da durumluk kaygıdan etkilendiğini göstermektedir (Güngör ve Buluş, 2016; Macher vd., 2012; Muris, 2002). Durumluk kaygı ile etkili bir şekilde başa çıkabilen iyi oluşu yüksek bireyler olumlu ve olumsuz özelliklerini başka bir ifadeyle geliştirilebilir yönlerinin farkında oldukları için bir denge halini yaşarlar. Denge halinde ise birey yaşanan tüm sıkıntı ve kaygı verici durumlarda bile güçlü yönlerini kullanarak hayattan zevk almaya çalıştığı için yaşam doyumu ve iyi oluşu yükselir (Çelenk ve Peker, 2020; Veenhoven, 2012).

Literatürde yüksek benlik saygısına sahip bireylerin daha mutlu ve üretken oldukları yaşamdan zevk aldıkları, olumlu değerlendirmeler sayesinde iyi oluşlarının yüksek olduğu ifade edilmektedir (Bertocci, 1945; Leary ve Tangney, 2011). Yaşam içerisinde psikolojik iyi oluş gibi denge halinde olmayı sağlayan bir diğer kavram ise sakin benlik gelişimidir. Literatürde sıklıkla karşımıza çıkan benlik kavramı; kişinin kendine güvenmesi, duygu, davranış ve düşüncelerinin farkında olmasını içeren, kişiliğin çekirdeğini oluşturan yapıdır (Kurt ve Özyürek, 2021). Günümüzde ise bireyler birçok zorlayıcı yaşantıya (depresyon, ekonomik zorluklar, gelişimsel zorluklar, salgın hastalıklar) maruz kalabilmekte ve bu yaşantılar benlik gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Çağış, 2021). Sakin benlik bireyin

ilgi, istek, ihtiyaç duygu, düşünce ve davranışlarının bütünlüğünü ve diğerleri ile olan denge ve büyüme ilişkisini içerir. Aynı zamanda şefkatli bir özün oluşturulmasını, destekleyici ilişkilerin geliştirilmesini sağlamaktadır (Wayment vd., 2015). Pozitif psikoloji akımı ile birlikte ortaya çıkan insan gücü ile onarımın aksine; bireyin kendisinde olan alçakgönüllülük, şefkat, affetme, bilgelik, otantiklik, aşkınlık ve bilinçli farkındalık gibi özelliklerin desteklenmesi anlayışı ile aynı zamanda benliğin de desteklenebileceği görüşü literatürün benliğe bakış açısını değiştirmiştir (Chew ve Ang, 2021; Heppner ve Kernis, 2007; Liu, 2022). Gürültücü, sessiz ve sakin benlik şeklinde benliğe yönelik yeni sınıflandırmalar yapılmıştır. Gürültücü benlik; yüksek benlik saygısının zarar verici etkisi altında kalarak kendi isteklerini önceleyen, olumsuz durum karşısında savunmacı ve tehditkar tutum sergileyen benlik türü olarak tanımlanmaktadır (Chew ve Ang, 2021; Niemiec vd., 2008). Benliğin yitirilmesi olarak da adlandırılan sessiz benlik istek ve ihtiyaçlarının farkına varamayan ve toplumsal değersizleşmeden korkulduğu için bireyin sosyal ilişkilerinde kendini susturduğu benlik türüdür (Waymet ve Bauer, 2017). Savunmacı, korumacı olarak nitelendirilen gürültücü benliğin ve boyun eğen, kendini bastıran sessiz benliğin işlevsiz özelliklerinin olumluya dönüşmesi; kendini seven, kendini kabul eden ve kendine nesnel olarak bakabilen bir benlik yapısının geliştirilmesi ile mümkündür. Bu gelişim ise iki uç arasında dengeyi sağlayan sakin benlik ve güvenli benlik saygısı ile mümkündür (Akça ve Sümer, 2016; Sajjad vd., 2022).

Yüksek benlik saygısının oluşturduğu zarar verici etkilere benzer şekilde düşük benlik saygısı da benliğe yönelik olumsuz değerlendirmeleri doğurmaktadır. Olumsuz bakış açısının ise güçlükleri yenmeyi zorlaştırdığı, amaçlar için çabalamayı azalttığı ve hedeflere ulaşmayı engellediği ifade edilmektedir (Gilman ve Huebner, 2006). Ancak son zamanlarda yapılan sakin benlik araştırmaları ile birlikte ortaya çıkan sonuçlar yüksek benlik saygısının her zaman koruyucu bir etkiye sahip olmadığını, gürültücü benliği geliştirdiği; gürültücü benliğin ise herhangi bir engellenme karşısında saldırganlığı ve buyurgan bir benliği ortaya çıkardığı ifade edilmektedir. Düşük benlik saygısının ise sessiz benlik gelişimine neden olarak savunmacı bir tutum geliştirdiği ve benliğin yitirilmesine kadar uzanan etkilere sahip olduğu yapılan çalışmalarda ifade edilmektedir (Akça, 2014; Boin ve Voci, 2019; Watson, 2018).

Yaşam boyu süren ve çok boyutlu bir kavram olan benliğin işlevsel ve sağlıklı gelişim göstermesi beklenmektedir (Yılmaz, 2016). Bireyin potansiyelini fark edebilmesi ve kendini tanıyabilmesi için ergenlik dönemi kritik bir öneme sahiptir. Psikolojik ve fiziksel gelişimin yanı sıra ergenlik dönemi benlik gelişiminin önemli bir evresidir (Çelenk ve Peker, 2020). Bu dönemle birlikte bağımsız bir birey olma yolunda, benlik ve kimlik kavramına yönelik

sorgulamalar başlamaktadır. Bu dönemde ergenden beklenen gelişimsel görevler ise kimlik arayışı, yaşam amacı oluşturma, aile ve çevreyle dengeli ilişkiler geliştirebilme, sorumluluklarının farkına varma ve yüksek psikolojik işlev için potansiyelini tam kullanma olarak sıralanmaktadır (Yavuzer, 2003).

Gelişimsel görevlerin başarılması iyi oluşa doğrudan etki edebildiği gibi beklenen başarıya ulaşamamak ise durumluk kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda hızlı değişim sonucunda ortaya çıkan bir takım ruh sağlığı problemleriyle de ergenlerin baş etmesi beklenmektedir (Doğan vd., 2016; Gönenç, 2019). Duygusal dalgalanmaların ve çökkün ruhsal halin en belirgin gözlemlendiği ergenlik döneminde durumluk kaygı ergenin hayatında önemli bir yer kaplamaktadır. Günümüzde ergenlerin daha fazla gelişimsel problemlerle karşı karşıya kaldıkları, zorlayıcı yaşam olaylarının ergenlerin psikososyal gelişimlerini engellediği ve bunlarla baş etmekte zorlandıkları görülmektedir (Yüksel ve Yılmaz, 2019). Ayrıca örseleyici çocukluk deneyimleri ile karşılaşan ergenlerin daha fazla kaygı duyarlılığına sahip olabilecekleri, negatif duyguları deneyimleme ihtimallerinin arttığı, dönemsel sorunların geçici ancak dönem içerisinde oluşan psikolojik sorunların kalıcı ruh sağlığı problemlerine yol açabileceği de ifade edilmektedir (İnanç vd., 2015).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşun desteklenmesi ile ilerleyen dönemlerde oluşabilecek ruhsal ve davranışsal problemlerin önlenemediği görülmektedir (Aydın, 2019; Çelenk ve Peker, 2020; Doğan vd., 2016). Ayrıca psikolojik iyi oluşun desteklenmesi ile duygusal ve zihinsel iyi olma halinde de artış olmaktadır. Güçlenen duygusal denge ile birlikte stres ve durumluk kaygı gibi olumsuz duygularla başa çıkma becerilerinde de artış meydana gelmektedir (Bustamante vd., 2019; Ruini vd., 2009). Durumluk kaygı ile başa çıkma becerilerinin işlevsel olması ve bireyin iyi oluşuna katkıda bulunabilmesi için ise benliğin güçlendirilmesi ve desteklenmesi ile mümkündür (Boin ve Voci, 2019).

Sonuç olarak ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşun desteklenmesi olumlu ve tatmin edici ilişkilerin gelişmesine, sağlıklı ve işlevsel benlik geliştirmeye, motivasyonlarının artmasına, hedeflerini yönetebilmelerine, ilişkilerini yönetebilmelerine ve yaşam kalitelerini arttırarak sağlıklı yetişkinliğe ulaşmalarına, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı daha dayanıklı olmalarına etki etmektedir (Aydın, 2019; Sun vd., 2016). Uzun vadede sağlıklı bir toplum için psikolojik iyi oluşun ve ergenlik döneminin en kritik göstergesi olan benlik gelişiminin işlevselliği desteklendiğinde katkılarının önemli olduğu görülmektedir (Çelenk ve Peker, 2020; Tavernier ve Willoughby, 2012).

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamından doyum sağlaması, pozitif duygulara sahip olması ve kendisini mutlu iyi hissetmesini içermektedir. Durumluk kaygı ise bireyin bir durum karşısında endişe yaşayarak olumsuz duygu ve düşüncelere kapılması olarak tanımlanabilir (Çaykuş ve Eryılmaz, 2020). Psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı arasındaki ilişki insanların yaşamlarını etkileyen önemli bir konudur. Birçok araştırma psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı arasında ters yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Durumluk kaygı azaldığında psikolojik iyi oluş artmaktadır (Aygün ve Topkaya, 2022; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Karababa, 2018; Kuyumcu, 2012; Tangör ve Curun, 2016). Araştırmalar sakin benliğe sahip bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek, durumluk kaygı düzeylerinin ise daha düşük olduğunu göstermektedir. Bireylerin kaygı duyarlılığı ve kaygıyı yaşama süreleri açısından benliğin önemli olduğu görülmektedir; ancak işlevsel olmayan benlik türlerinin psikolojik iyi oluşu engellediği gibi durumluk kaygıyı da arttırabildiği literatürde ifade edilmektedir. (Liu, 2022; Rascovar, 2015; Liu vd., 2009; Wayment vd., 2015). Bu bağlamda işlevsel benlik türü olan sakin benliğin psikolojik iyi oluş ve kaygı arasındaki ilişkideki düzenleyici rolünün incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Psikolojik iyi oluş sonuç değişkeni, kaygı tahmin değişkeni ve sakin benlik ise düzenleyici (moderatör) değişken olarak bu çalışmada incelenmiştir. Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerde psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı arasındaki ilişkide sakin benliğin düzenleyici rolünü araştırmaktır. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Ergenlerin psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik düzeyleri demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, doğum sırası, kardeş sayısı, arkadaş sayısı, algılanan ebeveyn tutumu, rehberlik servisinin ulaşılabilirliği, uzmandan psikolojik destek alma, okul dışında bir işte çalışma, sanat spor dalıyla ilgilenme) göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide sakin benliğin düzenleyici (moderatör) rolü var mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş kavramının önemli ve gerekli olduğu görülmektedir. Çünkü psikolojik iyi oluş; hedef ve amaç yönelimli bir tavır kazanmada, zorluklar karşısında etkili ve sağlıklı sorun çözme mekanizmalarını kullanabilmede, güçlü ve destekleyici ilişkiler kurmada, üretken ve motive bireyler yetiştirmede, sağlıklı bir fiziyojiye sahip olmada kısacası mutlu ve yaşam doyumu yüksek bir birey olmada oldukça etkilidir (Çelenk ve Peker, 2020; Kuyumcu, 2012; Lyubomirsky, 2001; Parvizi ve Özabacı, 2022; Sheldon ve Lyubomirsky, 2021; Tangör ve Curun, 2016; Trompetter vd., 2017).

Psikolojik iyi oluşu geliştirmenin bir yolunun da sakin benliği geliştirmek olduğu söylenebilir (Wayment vd., 2014). Sakin benliğe sahip bireyler daha anlayışlı, destekleyici ve affedici oldukları için diğer insanlarla daha güçlü ilişkiler geliştirebilmekte ve bağlarını koruyabilmektedir. Böylece kişiler arası çatışmalar azalmakta ve güvenli ilişkiler gelişmektedir (Chew ve Ang, 2021; Liu, 2022; Wayment ve Bauer, 2017). Sakin benliğin ikinci bir yararı ise ilişkiler içerisinde kendi düşüncelerine aşırı odaklanmayı değil de büyük resmi görebilmeyi içermesidir. Sakin benliği gelişkin bireyler benmerkezci bireylere göre daha şefkatli bir öz kimliğe sahiptir. Böylece genel olarak zorluklara ve stresli yaşam olaylarına karşı daha dayanıklı ve yaşam doyumu yüksek bireyler oldukları görülmektedir (Akça,2014; Sajjad vd., 2022). Ayrıca stres ve kaygı yaşama olasılıkları da daha düşüktür. Bu şekilde yaşamını düzenleyen bireylerin yaşamdaki zorluklara karşı daha dirençli hale geldiği görülmektedir. Ayrıca gelişkin bir sakin benliğe sahip olmak yüksek büyüme ve gelişme potansiyelini destekler. Kendisinin ve diğer bireylerin refahı için oluşan endişe ve çaba yaşama anlam ve amaç duygusunu kazandırır (Bertocci,1945; Boin ve Voci,2019; Rascovar,2015). İşlevsel ve sağlıklı bir benlik geliştirmenin kritik olduğu ifade edilebilir. Benlik aile içerisinde çocukluktan itibaren şekillenmeye başlar. Toplumsallaşma ile birlikte ergenlik döneminde birçok açıdan tamamlanmaya başlar. Bu nedenle ergenlik döneminde benliğe yönelik yapılacak müdahalelerin bu doğrultuda olması sağlıklı bir yetişkinin gelişmesini sağlayacaktır (Çağış, 2023; İnanç vd., 2015).

Özetle yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve kaygı ilişkisini inceleyen araştırmalarda negatif yönlü bir ilişkinin varlığı vurgulanmakta, kaygı azaltmada ise olumlu

duygu durumunun arttırılmasına ve benlik saygısının arttırılmasına odaklanılmaktadır (Aydın, 2019; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Rouse vd., 2014; Tangör ve Curun, 2016). Psikolojik iyi oluş ve benlik ilişkisini ele alan çalışmalarda ise yüksek benlik saygısının koruyucu ve geliştirici etkilerinin sınırlı hatta kısmen engelleyici olduğu ve benliğin daha iyi tanımlanmasını sağlayacak alternatif bir kavram olan sakin benlik ile ilişkisinin açıklanmasının literatür açısından önemli olduğu düşünülmektedir ( Liu, 2022; Wayment ve Bauer, 2017). Gelişen ve dönüşen eğitim sisteminde öğrencilerin sadece akademik becerilerinin geliştirilmesi, öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal yönde gelişiminin ihmal edilmesine neden olmaktadır . Okul ruh sağlığı çalışmalarında genel olarak bireylerin iyi oluşlarının desteklenmesi pozitif ruhsal, sosyal ve duygusal gelişimin bütüncül değerlendirmesi ile birlikte ele alındığında daha belirgin ilerlemenin görülebileceği düşünülmektedir (Arslan, 2023; Nas, 2023). Sadece akademik becerilere odaklanmak ise bencil ve buyurgan özellikteki gürültücü benliğin gelişimine zemin hazırlamaktadır (Çağış, 2021). Özellikle ergenlik döneminde sınavlar ve yaşam arasında sıkışan gençlerin buyurgan ve bencil benliğe karşı koyabilmeleri, çevreleri ile daha olumlu ilişkiler kurmaları ve kendilerini dışarıdan objektif olarak gözlemleyip değerlendirebilmeleri açısından önemli bir kavram olan sakin benlik ile ilgili daha fazla çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Literatürde psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı arasındaki ilişkide sakin benliğin rolünü inceleyen mevcut bir araştırmanın olmadığı görülmektedir. Ergenlik döneminin kendi başına zorlayıcı olmasının yanında yaşam içerisinde meydana gelen ani durumlara karşısında ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını koruyabilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı ergenlik yıllarının ilerleyen yaşam dönemlerinde ruh sağlığının korunması açısından önemli olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyleri gelişkin ergenlerin zorlayıcı durumlara rağmen rutinelere geri dönebilmeleri, yaşama bağlanabilmeleri, hedeflerine tutunabilmelerinin kollektif iyi oluşa da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Durumluk kaygılarının sürkeli kaygıya dönüşebilme yönü dikkate alındığında yetişkinlik yaşamı için bir risk faktörü olabileceği de söylenebilir. Ayrıca sakin benlik kavramı ile ilgili çalışmaların üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle yürütüldüğü ancak benlik gelişiminin tamamlanmaya yakın olduğu ergenlik döneminde de kavramın çalışılması açısından bu araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Ergenlik döneminde sakin benlik gelişiminin desteklenmesi ile ergenler için bir risk faktörü olan durumluk kaygıya bağlı olarak yetişkinlikte ortaya çıkabilecek ve kalıcı olabilecek sorunların önelenebileceği düşünülmektedir. Çocukluktan şekillenmeye başlayan benliğin olumsuz çocukluk deneyimlerine karşı güçlenerek gelişebilmesi ve ortaya çıkabilecek ani zorlayıcı olaylara karşı daha dayanıklı ve hazırlıklı olmalarına katkıda bulunabileceği de

düşünülmektedir. Sakin benlik ölçeğinin daha önce yürütülen araştırmalardan farklı olarak ergenlerin sakin benlik düzeyini belirlemek için kullanılması da araştırmanın diğer ayırıcı yönüdür. Bu nedenlerden dolayı çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Sınırlıkları**

1. Araştırma 2023-2024 Eğitim- Öğretim yılında eğitimine devam eden ve çalışmaya katılmayı kabul eden ergenlerin görüşleriyle sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen psikolojik iyi oluş değişkeni EPOCH Ölçeği' nin, kaygı değişkeni Durumluk Kaygı Ölçeği'nin, sakin benlik değişkeni ise Sakin Benlik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

#### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

1. Çalışmaya katılan bireylerin durumlarını yansıtacak şekilde ölçeklere samimi yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Psikolojik İyi Oluş:** Erdem merkezli bakış açısı ile bireyin kendini gerçekleştirme eğilimi ve mutluluğa erişmeye yönelik bir potansiyelini kullanarak optimum psikolojik işlevsellik elde etmesi, anlamlı bir yaşamda mutlu olması yani ödömanik mutluluk olarak tanımlanmaktadır (Demir, 2021; Park ve Jeong, 2015; Ryff, 1989; Ümmet, 2022)

**Durumluk Kaygı:** Riskli hallerde meydana gelen ve genel anlamda her bireyin içinde olduğu geçici durumve buna bağlı hissettiği duygulardır (Knowles ve Olantunji, 2020).

**Sakin Benlik:** Egoizmi aşan, kendine ve başkalarına karşı daha az savunmacı, dengeli bir duruşla özdeşleşen bir öz-kimliği ifade etmektedir (Wayment vd., 2015).

## İKİNCİ BÖLÜM

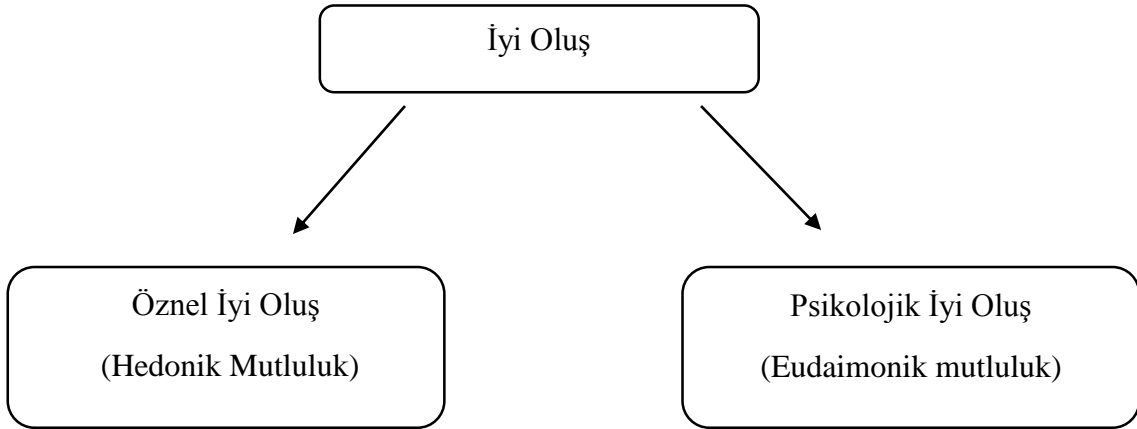
### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş, kaygı kavramı ve sakin benlik ile ilişkili kuramsal bilgilere ve konu ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. İyi Oluş Kavramı

Hümanizm ve post modern terapi akımlarının gelişmesiyle insanlık tarihi boyunca merak edilen ve araştırılan iyi oluş kavramının literatürde sıkça yer aldığı ve bu konuda yapılan çalışmaların arttığı görülmektedir. Bu bağlamda insanların iyi oluşunu arttırma yöntemlerinde düzeltme ve iyileştirme müdahalelerinden sıyrılarak insanların iyiye ulaşabilmelerini sağlayacak güçlere odaklanma eğilimi temel amaç haline gelmiştir (Gable ve Haidt, 2005; Zenginal, 2021). Böylece günümüze kadar ihmal edilen pozitif kaynakların kullanılması ile bireyin bütüncül değerlendirilmesinin önüne geçen normal ve normal olmayan ayrımının yeniden değerlendirilmesi gerektiği görülmektedir. Yeni yaklaşımlar sonucunda sağlıklı insan hedefinin iyi oluşu vurgulayan hedefler ile olan ilişkisi kavramın bilimsel bakış açısıyla incelenmesi ihtiyacı doğmuştur (Linley vd., 2009; Trompeter vd., 2017).

Literatürde iyi oluş kavramı; olumlu özelliklerin bir araya gelerek çıkardığı olumlu güç ile birlikte olumlu duygulanımda artış (Deci ve Ryan, 2008), psikolojik sorunların azalması (Siddique ve D'arcy, 1984), güçlü yönlerin desteklenmesi ile ortaya çıkan mutluluk (Sheldon ve Lumbomirsky, 2021), esenlik, refah, yüksek işlev ve hayattan memnun olma (Park ve Jeong, 2015) olarak tanımlanmaktadır. İyi oluş kavramı iki başlık altında incelenmektedir:



Şekil 2. 1. İyi Oluş Türleri

İki alt başlık altında incelenen iyi oluş türlerinden birincisi mutluluğa odaklanan, bireyin yaşamına yönelik değerlendirmelerini odak noktası olarak gören öznel iyi oluş, ikincisi ise bireyin maksimum psikolojik işlevselliğine odaklanan yaşamsal varoluşu ve yaşam amacını merkeze alan psikolojik iyi oluştur (Deci ve Ryan, 2008; Keyes vd., 2002; Tangör ve Curun, 2016). Öznel iyi oluş yaşamdan alınan zevk ve haz vurgulanırken psikolojik iyi oluşta ise bireyin potansiyeline vurgu yapılmıştır. Öznel iyi oluştan farklı olarak kişisel gelişim, kendini gerçekleştirme, yaşamın anlamı ve amacı gibi kavramlar psikolojik iyi oluşun odak noktasını oluşturmaktadır (Ryan ve Deci, 2000; Siddique ve D' Arcy, 1984).

### **2.1.1.Öznel iyi oluş kavramı**

Öznel iyi oluş yaşamdan alınan zevk ve hazzı temele alarak mutluluğu değerlendirmektedir. Bu yaklaşıma göre zevk ve hazzı yoğun bir şekilde deneyimleyen insanların acıyı, olumsuz duyguları ise çok az duyumsadıkları düşünülmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Ruh sağlığı alanında iyi oluşa yönelik yapılan ilk değerlendirmeler daha çok öznel iyi oluş çerçevesinde yapılmıştır. Bu bakış açısıyla öznel iyi oluş iyi olma hali ve değerli olma duygusunun birleşimiyle ortaya çıkan pozitif olma halini içermektedir. Pozitif ruh hali içerisinde olma ise mutluluk ile eşdeğer tanımlamalara sahiptir (Ümmet, 2022). Bireyin yaşamını değerlendirmeleri ile oluşan duyguların etkileşimleri ve bireyin sahip olduğu öz kaynaklar öznel iyi oluş için önemlidir. Ortaya çıkan olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşu etkilemektedir. Olumlu duygular genel olarak iyilik halini arttırmayı sağlamakta, olumsuz duygular ise cezadan kaçınıp hazzın peşinden koşmada bir aracı rolü üstlenmektedir (Diener ve Lucas, 2000; Fredrickson, 2004).

Öznel değerlendirmeler ve mutluluk ekseninde şekillenen öznel iyi oluş; bilişsel ve duyuşsal bileşenlere sahiptir. Bilişsel bileşenler yaşam doyumu ile açıklanırken duyuşsal bileşenler ise pozitif ve negatif duygu durumuyla açıklanabilmektedir (Deci ve Ryan, 2009; Gilman ve Huebner, 2006; Kuyumcu, 2012). Bireyin yaşamına bütüncül bir bakış açısıyla bakması, kişinin olumlu özelliklerinin öncelikli olması, önel değerlendirmeleri temele alması öznel iyi oluşun özelliklerindedir. Birey yaşamına yönelik duyuşsal ve bilişsel değerlendirmeler yaparak öznel iyi oluşunu korumaya ve arttırmaya çalışır (Diener ve Lucas, 2000; Ryan ve Deci, 2001).

Öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan birçok kuramsal çalışma yapılmıştır. Bireylerin istek, hedef ve ihtiyaçlarının tatmini ve karşılanmasıyla öznel iyi oluşun artacağını savunan Amaç Kuramı salt haz ilkesiyle öznel iyi oluşu ele almaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Amaç

kuramından farklı olarak öznel iyi oluşta süreç boyutunun önemini vurgulayan kuram ise Etkinlik Kuramı' dır. Bu kuramda bireyin yürüttüğü iş ile yetenekleri arasındaki uyum önemli bir ölçüt olarak değerlendirilmektedir. Yetenek, işin zorluğu, akış içinde kalabilme önemli kavramlardır ve amaç sonuç olmaktan ziyade sürecin kendisidir. Bu süreçte duyulan mutluluk ve doyum ise öznel iyi oluşu temsil etmektedir (Çaykuş ve Eryılmaz, 2020; Kermen, 2013).

İhtiyaçların evrensel olması ve yaşam içerisinde bu ihtiyaçların karşılanması özetle yaşam doyumu bağlamında öznel iyi oluşu açıklayan kuram ise Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı'dır. Bu kurama göre evrensel ihtiyaçların karşılanması sürece yönelik hazzı arttırmaktadır. Öznel iyi oluş kavramının biyolojik ve genetik faktörlerle olan ilişkisi de önemsenmektedir (Lucas, 2007). Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı ile ilişkili olan ve benzerlik gösteren Mutluluğu Anlamlandırma Kuramı ise sürece yönelik algılamaları, yorumlamaları öznel iyi oluşu açıklamakta vurgulamaktadır. Uyum Kuramı ise bireylerin yaşanan durumlara süreç içinde alıştığını, öznel iyi oluşun ise olaylardan belirli bir süre sonra ilk ana göre değiştiğini açıklamaktadır. Öznel iyi oluşa yönelik farklı bir bakış açısı sunan Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı ise standartlar ve yaşanan olay arasındaki uyumsuzluklara odaklanmaktadır. Kısmen sosyal öğrenme sürecine benzer sosyal karşılaştırma ile bireylerin öznel iyi oluşunun açıklanabileceği savunulmaktadır (Lucas, 2007; Lyubomirsky, 2001). Öznel iyi oluş ile ilgili olan Sabit Nokta Kuramı ise bireylerin mutluluk düzeylerine ait sabit bir nokta olduğunu savunur. İstikrarlı bir yapı olan mutluluk deneyimler sonrasında değişikliğe uğramaz ve genetik olarak aktarılır (Eryılmaz, 2009). Yapılan çalışmalarla birlikte mutluluğun, hazzı odak noktası haline getiren popülist bakış açısının değişmesine ihtiyaç duyulduğu; psikolojik, kişilik ve farklı demografik faktörler ile yakından ilişkili olduğunu ve çok daha karmaşık bir yapıda olduğu ifade edilmektedir. Lyubomirsky ve diğerlerine (2006) göre mutluluk birçok ilişki ağı içerisindeki başarıya ve işlevselliğe dayanmaktadır. Bu noktada iyi oluş kavramının ikinci başlığı psikolojik iyi oluş karşımıza çıkmaktadır.

### **2.1.2. Psikolojik iyi oluş kavramı**

Psikolojik iyi oluş başka bir ifadeyle Eudaimonik mutluluk ise erdem merkezli bir bakış açısı sunmaktadır. Bu bakış açısına göre mutluluğun kaynağı; yaşamdaki anlam arayışına, değerlere dayanan erdemli yaşama, kendine yönelik farkındalık geliştirme ve kendini gerçekleştirmeye dayanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000; Siddique ve D' Arcy, 1984; Tangör ve Curun,2016). Erdem merkezli bu bakış açısında bireyin kendini gerçekleştirme eğilimi ve

mutluluğa erişmeye yönelik bir potansiyeli vardır. Var olan potansiyelini kullanarak birey optimum psikolojik işlevsellik elde etmektedir (Demir, 2021; Ryff, 1989; Ümmet, 2022).

Yüksek psikolojik işlev ve anlamlı bir yaşamda mutlu olmak ödomanik mutluluk yani psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır. Kavrama yönelik en belirleyici tanım ise Ryff tarafından yapılmıştır. Ryff (1989) iki iyi oluş türünün kavramsal benzerliklerinin yanında ayırıcı yönlerinin de olduğunu belirtmektedir. Ruhsal belirti göstermemenin yetersiz olduğunu, duygular ve yaşam doyumunun birlikteliğine ek olarak yaşama yönelik tutumları da ele alan bir yaklaşımla psikolojik iyi oluşun çok boyutlu bir kavram olduğunu vurgulamaktadır.

Yaşama yönelik tutumlar, insanların yaşamları süresince pek çok olumsuz durumla, stresli, sarsıcı, örseleyici olaylarla karşılaşabilme ihtimalleriyle ilgilidir. Bu olumsuz yaşamları deneyimleyen insanların, bu durumlar karşısında sergiledikleri tutumları ya da bu durumlarla karşılaşma yöntemleri birbirinden farklılaşmaktadır. Kimi bireyler yaşanan bu travmatik ve stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında depresyon ve anksiyete gibi çeşitli zorluklara maruz kalmakta ve negatif ruh hali son derece fazla görülebilmektedir. Bazı insanlar ise, bu tür negatif yaşamların yarattığı ruh halinden az bir zaman diliminde kendini kurtarabilmekte ve normal yaşamlarına devam etmektedirler (Doğan vd., 2016; Karahan, 2016; Zenginal, 2021). Söz konusu insanlar psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır. Kavramsal açıdan ele alındığı zaman psikolojik iyi oluş olumsuz durumlarda dahi psikolojik işleyişin zarar görmeden devam etmesini de sağlamaktadır (Stein vd., 2009). Bu çerçevede psikolojik iyi oluş sosyal, psikolojik ve duygusal temelli pek çok etkenden oluşan bilişsel bir evre olarak da kabul edilebilmektedir (Karababa vd., 2018).

Psikolojik iyi oluştan söz edebilmek için bireyin ruh sağlığını koruyabilmesinin yanında içsel motivasyonunu sürdürebilmesi ve dışsal uyumu da gerçekleştirmesi gerekmektedir. Hem dışsal hem de içsel adaptasyon sürecinde psikolojik iyi oluşun şekillendiği görülmektedir. Kişinin mevcut kişisel özelliklerinin önemi kadar aile ve toplumsal özellikler de büyük önem arz etmektedir (Carmeli vd., 2009; Yüksel ve Yılmaz, 2019). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin sahip oldukları özellikler incelendiği zaman, bu bireyler ortaya koyacakları davranışı yalnızca belirleyen değil, aynı zamanda davranışın önemine de son derece fazla inanan kişilerdir. Güven duygusuna sahip, zorluklarla mücadele eden, durağanlıktan ziyade gelişim ve değişimi kabul eden ve kişisel gelişim adına bir fırsat, öğrenmeye yönelik önemli bir adım olarak düşünen bireyler olarak açıklanmaktadır (Demir, 2021; Özer, 2013; Ryff, 1989; Ümmet, 2022). Psikolojik iyi olma konusundaki çalışmalarına göre psikolojik iyi oluş kavramının temel

özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Bolat, 2013; Carmeli vd., 2009; Lucas, 2007; Lyubomirsky, 2001; Yüksel ve Yılmaz, 2019).;

1. Psikolojik iyi olma geliştirilebilir özellikleri içerisinde barındırmaktadır. Doğuştan ve yalnızca belli bireylere yönelik bir özellik değildir.
2. Psikolojik iyi olma kavramı aktif bir gelişme sürecidir.
3. Zorlayıcı duygularla baş etmeyi ve yeterlik geliştirme sürecini kapsamaktadır.
4. Psikolojik iyi olmanın gelişmesi adına kişinin durumlara uyum sağlayarak var olan zorlayıcı koşullara rağmen yaşamın farklı alanlarında gelişebileceği söylenebilir.
5. Psikolojik iyi oluşun meydana gelmesinde koruyucu etkenlerin önemi oldukça fazladır.
6. Psikolojik iyi olma kavramı öncelikle hastalık kaynaklı olarak nitelendirilmiş, günümüzde ise hasta olmayan bireyler üzerinde gerçekleştirilen incelemelerle geliştirileceği düşünülmektedir.
7. Psikolojik iyi olma bir bakıma zorluklara karşı koyabilmeyi ve yeniden oluşan şartlara uyum göstermeyi de içermektedir

#### ***2.1.2.1. Psikolojik iyi oluş alt boyutları***

Literatürde farklı kuramlar geliştirilmiş olmakla beraber, psikolojik iyi oluşu en iyi açıklayan kuramın Ryff tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş kuramı olduğu görülmektedir. Rogers tam işlerlik, Allport olgunluk, Jung bireysellik ve Maslow Kendini gerçekleştirme kuramlarının birleşiminden oluşan bütünlükçü bakış açısıyla psikolojik iyi oluş ihtiyacının kavramsal çerçevesini çizen bir model geliştirilmiştir (Park ve Jeong, 2015; Ryff, 1989; Tangör ve Curun, 2016). Psikolojik iyi olmanın 6 başlıkta incelendiği söz konusu model; verimli ve tam psikolojik fonksiyonelliği, olumlu psikolojik sağlık kriterlerini esas almakla birlikte hayat boyunca gelişim kuramlarına dayanmaktadır. Bunun yanı sıra Ryff'nin modeli bireyin, kendisine ilişkin düşüncelerini değerlendirmesini ve buna ilişkin farkındalık oluşturulmasını, öz değerlendirme yaparken standartlarını dikkate almasını, değerlerine uygun tercihleri yapmasını, değerlerini savunabilmesi ve belirlediği amaçlara ulaşabilmek için gayret göstermesini ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2008; Tütüncü, 2012). Modelde psikolojik iyi oluş; Kendini Kabul, Yaşam Amacı, Özerklik, Olumlu İlişkiler, Çevresel Hakimiyet ve Kişisel Gelişim alt boyutları kapsamında açıklanmıştır (Kesebir ve Diener, 2008; Keyes vd., 2002; Ryff ve Singer, 2008).

Ryff ve Singer (2008) tarafından yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşu meydana getiren alt boyutlar aşağıdaki gibi açıklanmıştır;

**Başka insanlar ile olumlu ilişkiler:** Ryff (1989) olumlu ilişkileri; bireyin, diğer kişilerle güvenli ve açık bağlar yaratma, sevgi duyguları ve güçlü empati kurma olarak tanımlamaktadır. Diğer bireylerle olumlu ilişkileri iyi olan bireyler diğer kişilerle samimi, sıcak ve tatmin edici, güvenilir bağlar kurabilen, diğer bireylerin konforları ile ilgilenen, şefkatli, yakın ilişki kurabilen ve güçlü empati kurma konusunda yetenekli bireyler oldukları bilinmektedir. Diğer bireylerle olumlu etkileşimleri az olan bireyler ise diğer kişilerle güvenilir ve yakın bağlar oluşturamama, açık ve sıcak bağ kurma konusunda zorluk yaşayan, ikili ilişkilerde engellenme ve yanıltılma, önemli olan ilişkilerini sürdürme konusunda istek duymayan bireyler olarak açıklanmaktadır (Ryff ve Singer, 2008; Ryff vd., 2006).

**Özerklik/otonomi:** Otonomi düzeyi yüksek bireylerin kendi kararlarını verme ve bağımsız, bazı konularda tutum sergileme ve düşünme, toplumsal baskılara direnme, eylemlerini içgüdülerle düzenleme, kendisini kişisel kalıplarla değerlendirme vb. şekildeki becerilere sahip olan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Otonomi düzeyi düşük olanların diğerlerinin beklentilerini ve değerlendirmelerini önemseme, önemli kararlar verirken diğerlerinin düşüncelerini önemseme, bazı davranışlarda bulunurken veya düşünürken toplumsal baskılara boyun eğme eğilimi gösteren bireyler olarak tanımlanmaktadır (Kesebir ve Diener, 2008; Keyes vd., 2002; Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

**Çevresel hâkimiyet:** Çevre hakimiyet kavramı, kişinin kişisel ve ruhsal koşullara uygun ir çevre oluşturma veya tercih etme becerisi olarak ifade edilmektedir. Çevre hakimiyeti yüksek bireylerin etrafını idare etme hususunda yönetim ve yeterlik duygusuna hâkim olan, faaliyetlerin karmaşık programlamalarını denetleyebilen, çevresindeki imkanları etkin bir şekilde kullanabilen, bireysel ihtiyaçlar ve değerlere uygun çevresel koşullar yaratan ya da tercih edin bir yapıya sahip oldukları söylenmektedir. Çevre hakimiyet düzeyi düşük insanların ise rutin işlerinin programlanmasında güçlük yaşadıkları, çevresel koşulları geliştirmede ya da değiştirmede yetersiz hissetme, çevresel normların ve imkanların bilinci olmama, dış dünyaya hâkim olma duygusundan yoksun olma gibi özelliklere sahiptirler (Kesebir ve Diener, 2008; Keyes vd., 2002; Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

**Kişisel gelişim:** kişisel gelişim kavramı, bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi adına var olan potansiyellerini gösterme becerisi olarak açıklanmaktadır. Kişisel gelişim seviyesi yüksek olan bireyler gelişimlerinin sürdüğü duygusuna hâkim, yenilikleri deneyimleyen, becerilerini ortaya koyabilen, tutum ve kendilerini gelişim olduğunu gören, benliğini tanıyan ve etkili biçimde geliştiğini düşünen bireyler olarak ifade edilmektedir.

Kişisel gelişim düzeyi düşük bireyler ise kişisel olarak durağan, kendisini geliştirmeyen ve bu duygudan mahrum olan, yaşama karşı isteksiz olma ve sıkılma, yeni tutum ve eylemler geliştirme konusunda yetersizlik duygusuna kapılan faktörlere sahip oldukları bilinmektedir (Kesebir ve Diener, 2008; Keyes vd., 2002; Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

**Yaşamın amacı:** Ryff'a göre; kişinin yaşamda bir amaç ve yön hissini olduğu ifade edilmektedir. Yaşamın gayesine bireysellikle ve özgürlükle direkt olarak ilgili olduğu bilinmektedir. Yaşama amacı yüksek bireylerin hayattaki hedeflerine ve bir yön verme duygusuna sahip olup, eski yaşamında ve şu an ki yaşamında anlam bulabilen, yaşam amacı sağlayan inançlara, özgürlüğe, hedeflere sahip gibi özelliklere sahiptirler. Yaşam gayesi düşük olan bireylerde ise hayatı anlamlandıramama, düşük amaç ve hedef sahip olma, geçmiş yaşamında amaçsız olduğunu düşünen, yaşamı anlamlandıran inanç ve düşüncelerinin bulunmaması gibi tutumlara sahip oldukları görülmektedir (Kesebir ve Diener, 2008; Keyes vd., 2002; Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

**Kendini kabul etme:** Ryff'a göre; pozitif psikoloji işlevlerinin önemli bir niteliği olarak kendini kabul etme, kişinin kendisine yönelik olumlu yönde eylemler sergilemesi olarak açıklamaktadır. Kabul düzeyi yüksek bireyler kendisine ilişkin pozitif yönde tutumlara sahip olup, olumlu ve olumsuz yönleri ile benliğinin farklı açılarını kabullenme ve geçmiş yaşamı konusunda olumlu duygulara sahip olma eğilimi göstermektedirler. Kabul düzeyi düşük olan kişilerin, kendinden tatmin sağlama, geçmişindeki olaylar ile ilgili hayal kırıklığı yaşama, bazı tutumlarda rahatsızlık hissetme ve benliğinden farklı bir insan olmayı arzu etme eğilimi göstermektedir (Kesebir ve Diener, 2008; Keyes vd., 2002; Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

### **2.1.2.2. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek kişilerin genel özellikleri**

Bazı kişiler yaşanmakta olan travmatik ve stresli durumlarla karşılaştıklarında depresyon ve anksiyete gibi farklı zorluklarla karşılaşmak durumunda kalmakta ve negatif ruh hali son derece fazla bir şekilde ortaya çıkabilmektedir. Çalışma bulguları da depresyon ve anksiyetenin birçok toplumda yaygın karşılaşılan bir sorun olduğu belirtilmektedir (Junge ve Demont, 2016; Nikbakhsh vd., 2014; Peng, Huang ve Kao, 2019; Prins vd., 2015; Racine vd., 2021; Shao vd., 2020; Zhang vd., 2017). Bazı kişiler ise, söz konusu olumsuz yaşamların yaratmış olduğu ruh durumundan az bir zamanda kendisini kurtarmakta ve normal hayatlarını doğru bir şekilde sürdürmektedir (Doğan, Acar ve Eren, 2016).

Psikolojik iyi olma düzeyi yüksek kişiler, etkin iletişim kurmakta; duygusal nitelikleri yönünden özsayıgı düzeyleri, özgüvenleri ve kendilerini kabullenebilme, duygularını kontrol altına alabilmeleri ve farkındalık yetileri yüksek olabilmekte, yeni koşullara kolayca alışabilme, kaygı ve engellemeye dayanma güçleri fazla olmaktadır. Akademik ve bilişsel nitelikler bakımından söz konusu kişilerin, başarı motivasyonu yüksek; planlı gelecek ve düşünme becerilerine sahip kişilerdir. Psikolojik iyi olma durumu yüksek bireyler, travmatik ve stresli vakalara etkili bir şekilde karşı koyabilen, dışsal yüklemelerden daha çok içsel yüklemeler yapan bireylerdir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Bu durum psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerde stres, kaygı, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi olumsuz psikolojik sonuçların düşük düzeyde olmasına katkı sağlamaktadır. Literatürde yer alan çalışma bulguları da psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerde mental sağlık sorunlarının düşük düzeyde görüldüğu belirtilmektedir (Bergersen vd., 2009; Cash ve Whittingham, 2010; Lopes ve Nihei, 2021; Liu vd., 2009; Yüksel ve Yılmaz, 2019). Psikolojik iyi olma seviyesi yüksek olan kişiler gösterecekleri tutumu yalnızca belirleyen değil, tutumun önemine de inanan bireyler olarak bilinmektedir. Güven hissine sahip, güçlülere ilişkin karşı duran, durağanlıktan çok gelişmeyi ve değişmeyi kabul eden, stres verici yaşam olaylarını güvenliğini risk edici faktörler olarak görmekten ziyade kişisel gelişim adına bir fırsat olarak atılan adım şeklinde değerlendirmektedir. Birey kendisi adına önemli olan etkenleri ayırt edebilmektedir (Özer, 2013).

### ***2.1.2.3. Psikolojik iyi oluşta koruyucu ve risk faktörleri***

Psikolojik iyi oluşu etkileyen unsurların başında zekâ/bilişsel beceri, mental sağlık, akademik yeterliliğin olumlu algılanması, yardımseverlik, sorumluluk, empati, mizah anlayışına ve etkin problem çözme yetilerine sahip olma, kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olma, gelecek adına plan yapma ve iyimser olma ve yüksek benlik saygısı gelmektedir (Yılmaz, 2009; Gooding vd., 2011). Bunun yanında sosyal destek sunan bireyin statüsü psikolojik iyi oluş seviyesini etkilemektedir. Söz gelimi; öğretmen ya da arkadaş çevresi tarafından sunulan sosyal destek ile karşılaştırıldığında anne-babalar tarafından sunulan sosyal destek psikolojik iyi olmayı daha fazla etkilemektedir (Ai ve Hu, 2014; Lavasani vd., 2011; Yalçın, 2014; Yasin ve Dzulkipli, 2010). Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler koruyucu faktörler ve risk faktörleri olarak gruplandırılmaktadır. Psikolojik iyi oluşun gelişmesi, arttırılması ve desteklenmesi amacıyla kullanılan öz kaynaklar ve çevresel kaynaklar koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin var olan iyi oluş düzeyini engelleyen ve daha düşük seviyelerde seyretmesine neden olan faktörler ise risk faktörleri olarak ifade edilmektedir (Kaşıkçı, 2022).

Psikolojik iyi oluşta koruyucu faktörler ile risk faktörleri aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

#### **2.1.2.4. Bireysel koruyucu ve risk faktörleri**

Psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkileyen bireysel koruyucu faktörler bulunmaktadır. Söz konusu faktörleri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür;

- Yüksek düzeyde bilişsel fonksiyon,
- Pozitif davranış, kolay mizaç dışadönük kişilik ve psikofizyolojik sağlık,
- Problemleri çözme adına güçlü beceriler,
- Benlik saygısı yüksek,
- Gelecek odaklı ve amacı olan,
- Cinsiyet (Awan ve Sitwat, 2014; Doğan vd., 2013; Özer, 2013).

Yukarıda yer alan bireysel koruyucu faktörler psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilerken, bazı bireysel faktörler ise psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen risk faktörleri arasında yer almaktadır. Psikolojik iyi olma konusunda kişisel risk faktörlerinin en başında olumsuz tutumlara sahip olma gelmektedir. Bu hususta yapılan bir araştırmada madde kullanmayan ergenlerde, madde kullananlara kıyasla ailesinin “duygusal tepki gösterme” ve “sorun giderme” işlevlerinin daha gelişmiş olduğunu sonucuna varılmıştır. Madde kullanan ergenlerin, madde kullanmayanlara göre ailesinin davranış kontrolü, gereken ilgiyi gösterme ve toplam aile işlevselliği boyutlarında daha yüksek puana sahip oldukları belirtilmiştir (Çataloğlu, 2011).

Bireysel risk faktörleri arasında cinsiyet değişkeni önemli bir etken olmaktadır. Çalışmalarda da kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu göze çarpmaktadır (Matud vd., 2019). Bu doğrultuda ergenlik dönemdeki kişilerle yapılan çalışmada çerçevesinde cinsiyet faktörüne göre psikolojik sağamlık alt ölçeğine ilişkin puanların farklılık gösterdiği, erkek katılımcıların kadınlara kıyasla çevresel etkinliklere katılım, aile ilişkilerinde daha başarılı oldukları, kadınların ise eğitimsel beklentiler ve işbirliği ve iletişim, arkadaşlardan beklenen beklentiler, problem çözme, empati boyutlarında erkeklere kıyasla daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür (Çataloğlu, 2011; Roothman vd., 2003; Young ve Sweeting, 2004).

### ***2.1.2.5. Aile ile ilişkili koruyucu faktörler ve risk faktörleri***

Aile ile ilgili koruyucu faktörlerin en başında ev ortamı geldiği söylenmektedir. Organize olmuş ve yapılandırılmış, fiziksel kalabalığın olmadığı aile ortamı sağlık ile ilgili olduğu bilinmektedir. Aile ile ilgili koruyucu faktörlerden bir diğeri ise ebeveyn yaklaşımları olmaktadır. Yaşama uygun ve tutarlı disiplinin sağlandığı ebeveyn tutumları ve kişilerarası farklılıklara saygılı ve kabul edici ebeveyn yaklaşımının olması sağlık konusunda önemli bir etken olarak düşünülmektedir (Bolat,2013; Özbek, 2022; Özer, 2013; Yam ve Kumcağız, 2021).

Psikolojik iyi olma halinde aileden kaynaklanan risk faktörlerinin başında dört ve üzeri çocuğa sahip aileleri gelmektedir. İki çocuk sahibi olanların yaş aralıklarının 2 yıldan az olması şartı, mental ya da kronik bir hastalığı olan ebeveynler, madde kullanan ve suç işlemiş olan ebeveynler, evlat edinme, ebeveynlerin boşanmış olması, ailede şiddet yer alması gibi faktörler bulunmaktadır. Söz konusu risk faktörlerine yönelik ailesel koruma yükümlülüğü üstlenen faktörler ise pozitif anne/çocuk ilişkisi, ailenin çocukları adına olumlu gelecek beklentisi, aile ile beraber yaşamını sürdürme, iyi eğitim almış ebeveynlerin sahip olduğu özellikleri kapsamaktadır (Bergersen vd., 2009; Öz ve Yılmaz, 2009).

### ***2.1.2.6. Çevre ile ilişkili koruyucu faktörler ve risk faktörleri***

Psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasına katkı sağlayan çevresel koruyucu unsurlar şöyle açıklanmaktadır;

- Güçlü ekonomik koşullar ve imkanlar,
- Güvenli gruplar,
- Ulaşılabilir sosyal servisler ve örgütler,
- Uygun istekler ve fırsatlar,
- Pozitif komşuluk ilişkileri (Özer, 2013).

Psikolojik iyi olma konusunda çevresel koruyucu faktörler yalnızca çevre ve okul ile sınırlandırılmamaktadır. Aynı sosyal çevrede hayatını devam ettiren bireylerin birbiriyle olumlu iletişiminin olması da ergenlerin hayatı için ciddi katkı sağlamaktadır (Lavasani vd., 2011). Yine ergen bireylerin doğup büyüdüğü, hayatını devam ettirdiği toplumun dini ve kültürel yargıları ile toplumun sosyo-ekonomik açıdan gelişmişliği onun sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkı sağlayabilmektedir. Ergen bireyle yapıcı ilişkiler oluşturan, karşı karşıya

kaldığı güçlüklerle baş edebilmesinde ona yardımcı olan ve koruyan aile dışından bir erişkinin olması önemlidir (Bahadır, 2009).

## 2.2. Kaygı

Günlük yaşam içerisinde insanlar birçok zorlayıcı olay ve durumla karşı karşıya kalırlar ve olumsuz duygu durum halinde artış meydana gelir. Olumsuz duygular içerisinde yer alan duygulardan biri de kaygıdır. Kaygı, bireyin endişe, üzüntü ve tasa yaşaması olarak açıklanmaktadır (Türkçapar, 2004). Literatürde ise kaygı, organizmayı tehdit eden bir olay karşısında yaşanan duygu (Knowles ve Olatunji, 2020), fiziksel, bilişsel ve duygusal uyarılmışlık durumu (Baltacı vd., 2021), bilişsel durumun bir parçası olan telaş halidir (Güngör ve Buluş, 2016). Yapılan tanımların ortak noktaları ise korku uyandırmayacak nitelikteki bazı olguların korku gibi algılanması sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir soruna işaret etmektedir.

Korku ve kaygı duygusunun ayrımının yapılması iki duygu arasındaki farkların netleşmesini ve bu duygulara yönelik farkındalığın artmasını sağlayacaktır. Korku ve kaygı günlük yaşam içinde aynı anlamda kullanılsa da aynı duyguyu tanımlamamaktadır. Bu karışıklığa korku ve kaygının gözlenebilir sonuçlarının büyük oranda benzer olması neden olmaktadır (Acun, 2021). Korku gerçek tehdit edici durumların varlığında ortaya çıkan, yoğun belirtileri olan ve kısa süreli bir duygu halidir. Kaygı ise tehdit edici durumla bağlantılı olmadan ortaya çıkan düşüncelerden etkilenen bir duygudur. Korku şimdi içerisinde gelişip sonlanırken, kaygı daha uzun süre devam edebilen gelecek ile daha çok ilişkilidir (Sylvers, Lilienfeld ve Lapraire, 2011).

Kaygı insanların yaşamını hem psikolojik hem de fizyolojik olarak etkilemektedir. İnsanların kısa süreli yaşadıkları kaygılara durumluk kaygı denilmektedir. Eğer kişinin yaşamında stres ve korku yaratan faktörler uzun sürüyor ise insanlarda uzun süreli kaygı görülebilmektedir (Başaran, 2008; Spada, 2010). Daha öncesinde bilinen, tecrübe edilmiş yeni durumlardan bilinmeye veya daha önce tecrübe edilmemiş durumlara doğru eylemde bulunduğumuzda kaygı hissedilmektedir. Kişi kaygı taşıyamaz duruma ulaştığında yüceltme, özdeşleşme, yansıtma ve bastırma gibi savunma mekanizmalarından faydalaniyorsa bu durum patolojik kaygıyı yaratır (Yenilmez ve Özbey, 2006).

Kavramsal açıdan kaygıyı ortaya çıkaran ilk sistemli çalışmaların psikanalitik kurama ait olduğu bilinmektedir. Kaygı, en başta psikanalitik yaklaşımın kurucu olan Freud tarafından değerlendirilmiş ve kaygıyı nevrotik bir olgu olarak açıklamıştır (Freud, 1936; Macher vd., 2012; Gainey, 2010). Kaygı durumunun altında yatan idin güdülerini bastırma faktörünü yatar ve engelleme ise kaygı halini ortaya çıkartmaktadır. Normal bir bireyin hissettiği kaygı ile nevrotik kaygı hali birbirinden farklılık göstermektedir. Bireylerin ara sıra yaşadığı kaygı hali “gerçekçi kaygı” olarak tanımlanmaktadır. Gerçekçi kaygı, mantıklı ve kavranabilir biçimde açıklanmaktadır. Bundan dolayı kaygı yaşamı sürdürme ve korunma içgüdülerinin dışa yansımaları olarak düşünülmektedir. Nevrotik kaygı da ise mantık ve neden kavramları bulunmamaktadır (Tokgöz, 2017).

Bireyi olumsuz etkileyen duygular kaygının oluşmasına neden olmaktadır. Bireysel olarak günlük hayatın olumsuz yönlerinden olan kaygı hali, kişileri çok farklı şekillerde etkilemektedir. Her ne şekilde olursa olsun kaygı ve buna bağlı çaresizlik hisleri, rutin yaşamında yükünü üstlenebilmek adına gerekli olan becerilerin geliştirilmemiş olması ve gerçek benlikten uzaklaşmış olmanın belirtileri sayılmaktadır (Gloria ve Steinhardt, 2016). Söz konusu becerilerden uzak bir birey hazırlıklı olmadığı rekabetin ön planda olduğu dünyada kendisini yetersiz ve güvensiz hissettiği görülmektedir. Esasen çocukluk döneminden yetişkinliğe olan sürede hafif ve sürekli kaygı, bireyin rutin yaşamında oluşan durumların oluşturduğu zorlamalar karşısında artmaktadır. Kaygılı bireyler genellikle etrafındakilerinin desteğinden ve sevgisinden yoksun kalmaktadır. Bu durumun bireyde çaresizliğin ve olumsuz duyguların pekiştirilmesine sebep olduğu düşünülmektedir (Akınalp, 2013; Konyalıoğlu, 2013).

### **2.2.1. Durumluk ve sürekli kaygı**

DSM-V tanı kriterlerine göre kaygı türleri ayrılma kaygısı bozukluğu, özgül fobi; seçici konuşmazlık, panik bozukluk; sosyal fobi, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, madde kullanımına bağlı olarak gelişen kaygı bozukluğu ve farklı bir sağlık sorununa bağlı olarak gelişen kaygı bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır (Perişan, 2018). Toplum içerisinde yaygın olarak karşılaşılan kaygı türleri ise durumluk ve sürekli kaygı olarak karşımıza çıkmaktadır. Durumluk kaygı; riskli hallerde meydana gelen ve genel anlamda her bireyin içine olduğu geçici durumun ve buna bağlı hissettiği duygulara olarak bilinmektedir. Durumluk kaygı durumunun; bireyin bir anda gelişen uyaran veya kendisine riskli gelen durumu tehlikeli olarak algılanması olarak açıklanmaktadır (Kaya ve Varol, 2004). Sürekli kaygı ise kaygının kronik

hale gelmesini ve bireyde sürekli strese neden olan kaygı türü olarak değerlendirilmektedir. Sürekli kaygı; durumluk kaygısına göre durağan ve sürekliliği arz etmektedir. Sürekli kaygının yoğunluğu bireylere göre farklılık göstermektedir (Baltacı vd., 2021). Bireyin kaygıya eğilimli olması, söz konusu kaygı düzeyini etkilediği ifade edilmektedir. Kişilerin sürekli kaygı halinin farklılık göstermesi, tehdit içeren durumun algılanması, anlaşılması ve değerlendirilmesinin yönünü değiştirmektedir. Sürekli kaygı düzeyindeki söz konusu dönüşümün, durumluk kaygı düzeyine de etki ettiği görülmektedir (Yüksel, 2014). Sürekli kaygı kavramı alanyazında bulunan çalışmalarda “nevrotik kaygı” olarak da tanımlanmaktadır (Şahin, 2019).

Her insan kendisi için tehlikeli olarak algıladığı durumlar karşısında bir miktar kaygılanır. Literatürde yer alan çalışmalarda da kaygı yaygınlığının yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman (Baxter vd., 2012; Bryant vd., 2008; Kunik vd., 2005; Pontone vd., 2009; Remes vd., 2016), günlük yaşamda durumluk kaygının sıklıkla karşılaşılan bir kaygı türü olduğu görülmektedir. Sözgelimi; sınavlar bireyde belli başlı düzeyde huzursuzluk ve tedirginlik durumu yaratabilmektedir. Bu tür kaygılar genellikle geçici ve kısa süreli bir evre olmaktadır. Bundan dolayı durumluk kaygı olarak adlandırılmaktadır (Demirsu, 2018). Bireyin gündelik yaşamında karşı karşıya kaldığı birçok durumu genellikle stresli olarak değerlendirmesi ve algılaması ise sürekli kaygı hali olarak açıklanmaktadır. Bu açıdan sürekli kaygı durumu bireyin nesnel ve açık bir riskle karşılaşmadığı zamanlarda dahi tedirginlik hissederek huzursuz ve mutsuz bir duruma kapılmasıdır (Kartopu, 2012). Kaygı durumunun yoğunluğu ve süresi bireyin yapısına göre farklılık göstermektedir. Sürekli kaygı, kişinin davranışlarında net olarak gözlenmesi mümkün değildir, ancak farklı zamanlarda ve şartlarda görülen durumluk kaygı semptomlarının yoğunluğu ve görülme sıklığından doğrudan tespit edilebilmektedir. Bundan dolayı sürekli kaygı düzeyi yüksek kişiler, stresli anlarda sürekli kaygı durumunun düşük düzeyde olduğu kişilerin daha sık ve kolay incidikleri görülmektedir. Bu bireylerde durumluk kaygı durumunu oldukça yoğun ve sık yaşadıkları görülmektedir (Aktan, 2018; Dilmaç vd., 2009; Yıldırım ve Sezer, 2020). Kaygı uyandıran durumlara ilişkin verilen yanıtlar kişilerin sahip oldukları benlik yapısıyla ve başa çıkma becerileriyle ilişkilidir. Yaşam içerisinde aniden ve yeni karşılaşılan durumlar bireyin ruhsal dengesinde sarsılmaya neden olur (Erden, 2021). Bireyin sahip olduğu becerilerin işlevselliği burada önemli role sahiptir. Bir miktar kaygı hissettikten sonra normal yaşam rutinine geri dönebilme veya bu duruma ilişkin genellemeler oluşturarak sürekli kaygı eğilimine dönüştürme bireyin kaygı duyarlılığı ile yakından ilişkilidir (Falconier vd., 2015). Ayrıca performansa dayalı bir becerinin sergilenmesi durumunda da birey tekrardan benliğine yönelir. Durumluk kaygı

işlevsel olarak performansı olumlu etkileyebileceği gibi performansın sergilenmesini de engelleyerek bireyin yaşamını olumsuz etkileyebileceği de ifade edilebilir (Eraslan, 2010).

Durumluk kaygı ve sürekli kaygı temelde aynı süreçlere dayansa da farklılaştığı noktalar bulunmaktadır. Otonom sinir sistemindeki uyarılma ile harekete geçen durumluk kaygı sürekli kaygının gelişmesine de zemin hazırlayabilmektedir. Bireyde sürekli kaygı eğiliminin oluşumunda durumluk kaygıyı yaşantılama sıklığının önemli olduğu ifade edilmektedir. Stres yaratan uyarıcının varlığı süresince durumluk kaygı devam eder ve uyarıcı yaşam alanından çıktıktan sonra kaygı seviyesinde düşüş meydana gelir; ancak sürekli kaygıda birey bu duyguyu hep hisseder uyarıcının var olup olmaması bireyin kaygı duymasına neden olmaz (Baxter vd., 2012; Erden, 2021; Ergin vd., 2016). Durumluk kaygı sırasında hissedilen duygular endişeden dehşete kadar değişebilir ve belirtiler yoğun şiddette yaşanır. Durumluluk kaygıda kişinin durma ilişkin atfettiği tehlike anlayışına yönelik yorumlamalar temel teşkil etmektedir. Bu nedenle bireyin sahip olduğu kişilik yapısı belirtilerin şiddet ve süresini belirler. Durumun tehlike olarak yorumlamasında bireyin düşünce, inanç, değerleri, çocukluk yaşantıları ve benzer durumla ilgili travmatik yaşantılarının etkili olabileceği ifade edilmektedir (Kartopu, 2012; Remes vd., 2016).

### **2.2.2. Durumluk kaygının nedenleri**

Durumluk kaygıya neden olan unsurlar genellikle insanların yaşadıkları sosyal çevre ile yakından ilişkilidir. Bu nedenle durumluk kaygının nedenlerini yaşanan sosyal çevreden soyutlamak mümkün değildir. Birey kendisini bulunduğu ortamda huzurlu ve özgüvenli hissettiği sürece korku ve kaygı faktörlerini bireyde görülmemektedir. Buna paralel olarak aynı çevrede olan diğer kişilerle çevreyi risk dolu olarak görmektedir. Bundan dolayı bireyde heyecan düzeyi artmaktadır. Kişi hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını sahip olduğu kültür çerçevesinde öğrenmektedir. Böylelikle durumluk kaygıda kültürlerarası farklılıkların olduğu görülmektedir. Fakat, bütün toplumlar için ortak bazı genellemelerde olduğu söylenebilir. Bu genellemeler kaygı durumunun ortaya çıkmasına sebep olan ortamlardaki birtakım ortak özellikleri yansıtmaktadır (Erden, 2021; Kaya ve Varol, 2004; Öztürk, 2008).

### **2.2.3. Durumluk kaygı belirtileri**

Durumluk kaygı düzeyi yüksek bireylerde birtakım fizyolojik semptomlar ve fiziksel problemler görülebilmektedir. Durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki farklılıkların en belirgin özelliği semptomların daha görünür ve şiddetli olmasıdır. Sözgelimi bir durum

karşısında; çok terleme, sık nefes alıp-verme, yüksek tansiyon, sebepsiz kalp çarpıntısı, titreme, bel ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı, kabızlık, ishal, gerginlik, sinirlilik, uykusuzluk, ciltte problemler, açlık, iştahsızlık ve panik davranışlar gibi belirtiler durumluk kaygının geliştiği anlamına gelmektedir. Bu semptomlara sahip bireylerin huzursuzluk ve endişe yaşamasına sebep olan gerilim bireylerin arasındaki iletişimde kararsızlık, hassasiyet, yetersizlik ve çaresizlik duyguları hâkim olduğu görülmektedir (Akınalp, 2013; Brunes vd., 2012; Demyttenaere vd., 2008; Henningsen vd., 2003). Durumluk kaygının düzeyine göre tutumlarda farklılıklar meydana gelebilmekte olup, algılama ve dikkat düzeyindeki bozukluklar da yaşanmamaktadır. Durumluk kaygı düzeyi yüksek insanlar, kendini ve tutumlarının kaygı nedeni olan durumdan uzaklaştırmaya çalıştığı süreçte harekete geçtiğinde etrafındaki diğer alternatifleri fark edememektedir. Bundan dolayı bu durumun bireyin gerginlik ve huzursuzluk yaşamasına ve durumluk kaygı düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Kaya ve Varol, 2004).

Yukarıda yer alan belirtiler temel olarak durumluk kaygının fiziksel ve fizyolojik belirtileridir. Bunun yanında yapılan çalışmalarda durumluk kaygının zihinsel belirtilerinin de bulunduğu belirtilmektedir (Kretchy vd., 2014; Smith vd., 2020). Durumluk kaygının zihinsel belirtilerinin başında performansla ilişkin fikirleri yani korkuları, statü kaybı hissi, yaptığı yanlışların geri dönüşleri konusunda endişe yaşama, kaslarının gerildiğini hissetme, bilinç kaybı, yetersizlik duygusu, hata yapmaktan çekinme, hafıza kaybı, odaklanma sorunu, kendine güvensizlik “katastrofik durum” kendini izleyen ve performansı gösteren benlik bölünmesi olarak açıklanmaktadır (Tokinan, 2013).

#### **2.2.4. Durumluk kaygının sonuçları**

Yüksek düzeydeki durumluk kaygı durumu birtakım sürekli kaygı bozulmalarını birlikte getirmektedir. Yaygın kaygı bozuklukları; genel sağlık düzeyine bağlı anksiyete problemleri, akut stres, yaygın anksiyete bozukluğu, post-travmatik stres bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluklar, özgül fobi, agorafobi, sosyal fobi, panik bozukluk ve panik atağı kapsamaktadır (Türkçapar, 2004). Durumluk kaygı düzeyinin yüksek olmasının diğer olumsuz sonuçlarına ilişkin literatür incelendiği zaman, durumluk kaygı düzeyinin yüksek olmasının akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği (Nejat vd., 2011; Rana ve Mahmood 2010; Vitasari vd., 2010), madde kullanım sıklığını arttırdığı (Goodwin vd., 2002; Mosher ve Danoff-Burg, 2010; Wu vd., 2010), iş performansını azalttığı (Clercq vd., 2017) ve iş yaşamına karşı olumsuz tutumları yükselttiği görülmektedir (Demir, 2018; Poursadeghiyan vd., 2016).

Yukarıdaki bilgiler çerçevesinde olumsuzluklara ve durumlara ilişkin kaygının organizmayı koruyucu, güdüleyici ve uyarıcı yönlerinin olduğu bilinmektedir. Kişinin hayal kırıklığı, cezalandırma, ayrılık, yaralanma ve acı gibi durumlara ilişkin kendisini hazırlaması kaygıyı uyarıcı, önlem alması ve olumsuz durum söz konusu olduğunda kolaylıkla üstesinden gelmesi, başarısız olma ve koruyucu endişesi ile daha çok çalışmaya teşvik etmesi, güdüleyici özelliklere ilişkin gösterilebilen örnekler arasında yer almaktadır (Bergen-Cico ve Cheon, 2014; Gloria ve Steinhardt, 2016; Knowles ve Olatunji, 2020). Olumlu kaygı bireyi sosyal açıdan önemli yerlere taşımaya güdüleyen ve öğrenme hususunda isteklendiren bir etken olmaktadır. Birey olumlu kaygıyı sağlıklı yönetemediği takdirde ne kadar çabalarsa çabalasın başarısızlıkla sonuçlanması muhtemel olacaktır. Birey durumluk kaygı durumundan kurtulamayarak başarısızlık durumu gelişeceği düşünülmektedir (Akgün vd., 2007).

### **2.3. Benlik Kavramı**

Doğada kendisi hakkında düşünebilen tek canlı insandır. Kendisi hakkında olumlu ve olumsuz değerlendirmeler sonucunda bir yapı meydana getirme gücüne sahiptir. Benlik ile birlikte istekler, beklentiler ve bireyin dışarıdan nasıl görüldüğü ile ilgili çıkarım yapılabilir (Crocker ve Canevello, 2012). İnsanın varoluşunun simgesi olan benlik kavramının; psikoloji, sosyoloji, felsefe ve antropoloji gibi bilimlerin ilgisini çekmiş ve yapılan çalışmalarla birlikte çok boyutlu bir kavram olduğu görülmektedir (Hogg ve Vaughan, 2007).

Birçok disiplin tarafından ele alınan bir kavram olması bir yandan kavramın zenginleşmesini sağlasa da bir yandan da benliğe yönelik belirgin bir tanımının yapılması zorlaşmaktadır. Yapılan tanımlamaların araştırmaların benimsedikleri kuram çerçevesinde geliştiği görülmektedir (Baumeister vd., 2003). Bu bağlamda benliğin bilişsel yönünü vurgulayan, öznel yaşantılarla açıklayan ve birçok kimliğin birleşiminden oluşan birçok tanımlama yapılmıştır (Leary ve Tangney, 2011). Benlik kavramının bireysel boyutlarının yanında, bireyin sosyal uyum düzeyini ve yaşamdan zevk alma biçimlerini doğrudan etkileyen bir yönü de bulunmaktadır. Benlik kavramını temel olarak bireyin kendi kişiliğine ilişkin oluşturduğu, sürekli olarak koruduğu, kişiliğin en temelinde bulunan tutum ve davranışları bir bütün olarak değerlendirme biçimi şeklinde tanımlamak mümkündür (Adana vd., 2012; Çelenk ve Peker, 2020; Hogg ve Vaughan, 2007).

Benlik kavramının tarihsel gelişimine bakıldığında antik yunan döneminden başlayan değerlendirmelerin ortaçağ ile farklılaştığı, özne (bilen) ve nesne (bilinen) konumunda ayrıştırıldığı görülmektedir. Literatürde bilinen şekliyle ilk çerçevenin James tarafından çizildiği saf ego kavramını tanımladığı görülmektedir. Saf ego kavramında benliğin içsel ve dışsal iki faktörlü yapısı vurgulanmaktadır (Pyszczynski vd., 2004). Zamansal olarak eşdeğer dönemde psikoloji literatürüne ikinci benlik tanımını Freud kazandırmıştır. Bu bakış açısına göre benlik id, ego ve süperego yapılarının arasındaki çatışmalar sonucunda ortaya çıkan bir denge halidir. Adler ise bu anlayışın ötesinde yaşam koşullarının ve değerlendirmeleri de bu yapı üzerindeki etkilerini ortaya çıkaran bir tanımlama yapmıştır (Corey,2008; Özakkaş,2007). Sullivan benlik gelişimde ebeveyn tutumlarının etkisine dikkat çekmektedir ve anksiyeteye karşı bir savunma rolü olduğunu da vurgulamaktadır. Hümanist akımların alanyazına olan etkisiyle birlikte benlik kavramı içsel süreçler açısından değerlendirilmiş ve benliğin büyüme potansiyeline ilk vurgu Maslow tarafından yapılmıştır. Rogers ile birlikte dinamik yapıya ek olarak kendini düzenleme kapasitesi ile benliğin düzenlenebilir yönünün de olduğu ve değerlendirmeler sonucunda değişebileceği fikri yaygınlaşmıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2009).

Özetle kavramın gelişimsel sürecinde manevi yönünden başlayan içsel sürecin yanında sosyal şekillenmenin önemine, değişmeyen sabit bir yapıdan kontrol edilebilir bir yapı olduğuna, birçok faktörün bir araya gelmesiyle oluşan çok boyutlu kavram olmasına yönelik birçok çalışma yapılmıştır (Hogg ve Vaughan, 2007). Literatürde belirtilen tanımlamaların bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesi benlik kavramının tanımının yanında nasıl şekillendiğini ve geliştiğini anlamak açısından da önemlidir. Bahsedilen kuramlardan farklı olarak benliğin yaşama uyum sağlama işlevi ve sağlıklı olması da benlik gelişimi açısından önemlidir (Yılmaz,2016).

İnsanların sahip olduğu benlik yapısının sağlıklı olması yaşamlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu noktada küçük yaşlardan itibaren benliğin sağlıklı bir şekilde gelişmesi insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Benlik gelişimi büyük oranda sosyal ilişkilere göre şekillenmektedir (Arslan ve Yıldırım, 2021). Bu nedenle özellikle ebeveynlerin sağlıklı bir benlik gelişimi sağlama noktasında çocuklara destek olması gerekmektedir. Çocukluk yıllarından itibaren ailenin çocukları ruhsal açıdan geliştirmeleri, akademik başarı düzeylerine önem vermeleri ve aile içi ilişkileri sağlıklı tutmaları olumlu benlik gelişimine katkı sağlamaktadır (Adana vd., 2012).

Benlik gelişimine katkıda bulunan ve benlik kavramının çok boyutlu yapısından türeyen birçok kavram bulunmaktadır. Bunlar benlik kurgusu, benlik farkındalığı, öz düzenleme, öz kontrol, benlik şeması, öz yeterlik, öz belirleme, öz düzenleme ve benlik saygısıdır (Bertocci, 1945; Leary vd., 2009). Benlik saygısı kişinin becerilerine ve yeteneklerine yönelik kişisel ve sosyal değerlendirmeleri içermektedir. Literatürde yapılan araştırmalar düşük ve yüksek benlik saygısının işlevlerini karşılaştırmaktadırlar. Bu noktada yüksek benlik saygısının koruyucu etkisi ile bireyin bilişsel, duygusal, akademik ve sosyal açıdan olumlu gelişim gösterdiği vurgulanmaktadır (Baumeister vd., 2003; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Tangör ve Curun, 2016). Yapılan çalışmalarla birlikte yüksek benlik saygısının işlevsiz olduğu hatta olumsuz sonuçlarına yönelik değerlendirmeler de mevcuttur. Bu değerlendirmeler şöyle sıralanabilir:

1. Yüksek benlik saygısı bireyin kendine yönelik gerçekçi değerlendirmeler yapmasını engelleyebilmektedir. Bireyin gerçeklikten uzaklaşması ile birlikte ortaya çıkan çarpık benlik imajları sergilenen performansların abartılmasına, benliğe hizmet etmeye yönelik değerlendirmelere neden olmaktadır
2. Gerçeklikten uzaklaşan benlik mükemmeliyetçi bir tutum göstererek yüksek hedefler belirleme, daha fazla riskli davranış içinde bulunma, başarısız olma ve olumsuz duygular yaşamaya daha eğilimli hale gelmektedir.
3. Başarısızlıkla sonuçlanan deneyimlerin değiştirilmesi ve önlenmesi açısından öğrenmeye daha dirençli olmaktadır. Direnç ile birlikte benliğe yönelik saldırgan tutum gelişmektedir. Eksiklik ve telafi seçenekleri benlikte öfke duygusunu uyandırır.
4. Yüksek benlik saygısının ilişkileri başlatma açısından avantajı olmasına rağmen ilişkilerin sürdürülmesini olumsuz etkilemektedir. Benliğin korunmasına aşırı odaklanma ilişkideki otantik dinamiğin kaybolmasına neden olmaktadır.
5. Yüksek benlik saygısı kendi istek ve ihtiyaçlarına yoğun bir şekilde odaklanmaya ve diğerlerinin görmezden gelinmesine neden olmaktadır (Akça, 2014; Baumeister vd., 2003; Boin ve Voci, 2019; Heppner ve Kernis, 2007).

Bu açıdan değerlendirildiğinde benlik saygısının işlevine odaklanmak olumsuz yönlerin azaltılmasını sağlayabilmektedir. Kernis' e (2003) göre güvenli yüksek benlik saygısı olumlu sonuçlar doğururken kırılgan yüksek benlik saygısı ise olumsuz sonuçlara neden olmaktadır.

Güvenli Benlik Saygısı	Kırılgan Benlik Saygısı
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dışarıdan gelen değerlendirmeleri gelişim için bir fırsat olarak görürler.</li> <li>• Eksik veya hatalı davranışlara yönelik farkındalık geliştirmeye eğilimlidirler.</li> <li>• Diğerleri ile rekabetçi bir tutumla mücadele etme davranışı göstermezler.</li> <li>• Olumsuz deneyimler sonucunda kendini kabule yönelik inançlarında sarsılma olmaz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dışarıdan gelen değerlendirmelere ve öğrenmeye kapalı bir tutum sergilerler.</li> <li>• Hatalı davranışları benliğin bir kusuru olarak görme eğilimindedirler.</li> <li>• Rekabetçi ve daha iyi olma için çabalarlar.</li> <li>• Değerlilik ve kendini kabul inançları başarısız olma sonucunda zedelenir.</li> </ul>

**Şekil 2. 2.** Güvenli ve kırılgan benlik saygısı türleri

Kırılgan benlik saygısı ile gürültücü ve sessiz benlik, güvenli benlik saygısı ile birlikte optimal düzeyde işleyen sakin benlik yapısı gelişmektedir.

### 2.3.1. Gürültücü benlik

Gürültücü benlik temelde sakin benlik ile paralellik göstermeyen bir benlik türüdür. Çünkü sakin benlik düzeyi yüksek bireyler olumsuzluklar karşısında sakin kalmayı başarırken, gürültücü benlik düzeyi yüksek olan bireyler ise olumsuzluk ya da tehdit durumunda savunma psikolojisine bürünmektedirler (Niemic vd., 2008). Gürültücü benliğe sahip bireyler benliği koruma amacıyla gerçekçi olmayan yorumlamalar geliştirirler ve durumları yanlış yorumlama eğilimi gösterirler (Campbell ve Buffardi, 2008). Bu durum kişinin psikolojik yapısını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada gürültücü benliğe sahip bireylerin psikolojik yapılarının sakin benliğe sahip bireylere kıyasla daha fazla bozulduğu rapor edilmiştir (Chew ve Ang, 2021; Liu, 2022).

### 2.3.2. Sessiz benlik

Sessizlik olgusu temelde “seslendirilmeyen ifade” veya “duyulmayan söylem” ile sosyal etkileşimin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Sessizliğin muğlak doğası gereği bir direniş, eylemsizlik ya da baskı olarak anlaşılmaktadır (Kurtiş, 2010). Sessizlik ile ilişkili kavramlardan birisi de sessiz benlik kavramıdır. Sessiz benlik kavramı literatürde ilk olarak Jack (1991) tarafından ortaya atılan bir benlik türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Sessiz benlik kavramı literatürde “Kendini Susturma Teorisi” olarak da geçmektedir. Bu teori temel olarak bireyin toplumsal değersizleşmeden korkulduğu için bireyin sosyal ilişkilerinde kendini susturduğunu savunmaktadır. Benliğin yitirilmesi olarak da adlandırılan sessiz benlik istek ve

ihtiyaçlarının farkına varamazlar (Sumer, 2016). Diğerlerinin istek ve beklenti dünyalarında benliklerini kaybederek itaat gösterirler. Bu benliğe sahip bireylerin genellikle yaşam kalitesi düşük düzeydedir (Akça, 2014; Arslan ve Yıldırım, 2021; Kurtiş, 2010).

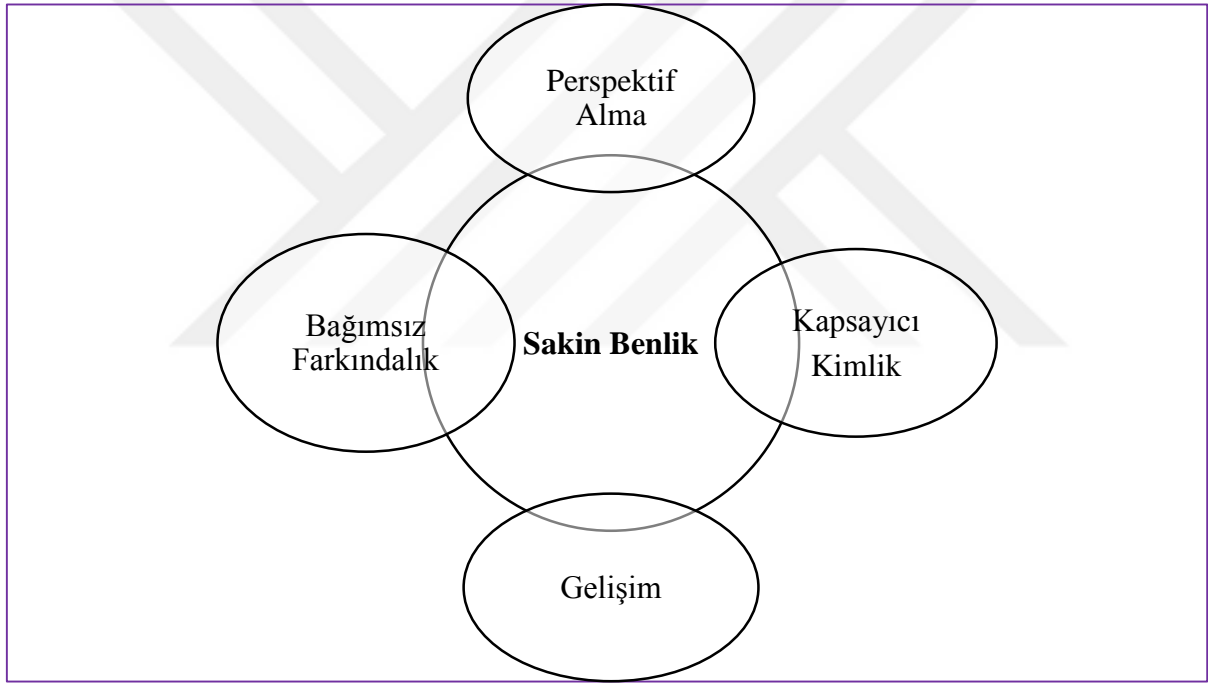
### **2.3.3. Sakin benlik**

İnsanların sahip oldukları benlik türleri birbirinden farklıdır. İnsanların benlik özelliklerinin birbirinden farklı olmasına paralel olarak sergiledikleri davranışlar uzun yıllardır psikoloji biliminin konusu haline gelmiştir. İnsanların sahip oldukları benlik farklılıkları yaşadıkları zorluklar ile başa çıkmada sergilenecek davranışlarını, performanslarını, düşüncelerini ve duygularını etkilemektedir (Gürcan, 2015). Bu bağlamda işlevsel bir benlik türü olan sakin benlik kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Literatürde yeni ve alternatif bir kavram olan sakin benlik kavramının kuramsal temelleri hümanist akımlara dayanmaktadır. Psikolojik iyi oluşa katkıda bulunmayı hedefleyen felsefi bir çizgiyi de içinde barındırmaktadır (Arslan ve Yıldırım, 2021)). Bauer ve Wayment tarafından geliştirilen sakin benlik kavramı yüksek benlik saygısının zedeleyici ve engelleyici yönünün giderilmesi açısından yeni bir yol olarak görülebilmektedir. Kavramsal açıdan sakin benlik; egoizmi aşan, kendine ve başkalarına karşı daha az savunmacı, dengeli bir duruşla özdeşleşen bir öz-kimliği ifade etmektedir (Akça, 2014; Liu, 2022; Wayment ve Bauer, 2017). Sakin benliğe sahip bireyler yaşam olayları karşısında kendi çıkarlarını ihmal etmeden başkalarının isteklerini de dikkate alarak bir denge halinin oluşturulmasını sağladığı için kendi içinde ve dışında huzursuzluk yaşamamaktadır. Bu kapsamda sakin benliğin temelinde içsel huzur arayışının yattığı belirtilmektedir (Kesebir, 2014; Wayment vd., 2015). Ancak birey sakin benliğe ulaşmak için içsel huzurunu korumaya çalışırken gerçek benliğini de ihmal etmemektedir. Bu kapsamda sakin benlik temelde bireyin gerçek benliğini ihmal ettiği anlamına gelmemektedir (Wayment ve Bauer, 2017).

Sakin benliğin gelişebilmesi için bireyin öncelikli “bencil sesini” kısması gerekmektedir. Benmerkezci istekler ve öz şefkat arasında bir orta nokta olarak düşünüldüğünde, birey daha sakin ve dengeli bir benliğe kavuşmaktadır (Akça, 2014). Sakin benliğe kavuşulması bireyin hem sosyal yaşamını hem de akademik hayatını olumlu yönde etkilemektedir. Yapılan araştırma bulguları da sakin benliğin performansı ve sosyal hayatı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bunun yanında yapılan çalışmalarda sakin benliğin psikolojik yapıyı da olumlu yönde etkilediğine vurgu yapılmaktadır (Chew ve Ang, 2021; Liu, 2022; Türkücü, 2022; Wayment vd, 2015).

Sakin benlik temel olarak ben kimliği nedeniyle bireyin kendisi üzerinde toplanan aşırı ilgiyi dağıtarak daha geniş bir benliğe sahip olmasını ifade etmektedir. Bu sayede kişi hem kendi varlığını hem de yakın çevresinde yer alan kişilerin varlığını yok saymadan kendisine yönelik tutarlı bir yapı oluşturmaktadır. İnsanlar sakın benliğe sahip olduğu zaman tehdit ve savunmayı bir kenara bırakarak kendi hayatlarını yaşamaya başlamaktadır. Çünkü sakın benlik düzeyi yüksek olan bireyler gelişimlerini başkalarının desteklemesini beklemeyen, gelişimi doğrudan kendileri başlatan bireylerdir (Liu, 2022). Sakin benlik düzeyi yüksek bireyler hayatı bir öğrenme alanı olarak görmekte, insanlar hakkındaki bireysel farklılıklara saygı duymakta ve farklı kişilik yapısına sahip insanları anlamaya çalışmaktadır (Sajjad vd., 2022). Bu kapsamda sakın benlik; yaşama karşı olumlu ve olgun bir kimlik yapısı şeklinde ifade edilmektedir (Bozkurt, 2019). Sakin benlik temel olarak dört alt boyuttan oluşmaktadır.



Şekil 2. 3. Sakin benlik alt boyutları

- **Bağımsız Farkındalık:** Bireylerin, süreç içinde gelişen olaylara dair daha nesnel düşüncelerini sağlayan bir dikkat türü olarak adlandırılmaktadır. Bu farkındalık türü ile geçmişin pişmanlığı ve geleceğin endişesinden uzaklaşılır. Şimdiki ana odaklanma algı yollarının önyargılardan arınık ve temiz olmasını sağladığı için savunmacı tutumlar yerini dengeye bırakır (Akça ve Sümer, 2016; Arslan ve Yıldırım, 2021; Heppner ve Kernis, 2007; Watson, 2018).

- **Kapsayıcı Kimlik:** Sakin benliğin bu boyutu diğerleri ile olan ilişkilerden beslenmektedir. Bu kimlik diğerlerin bakış açısını alıp düzenleme ve doğa ile bütünleşmeyi içermektedir. Ancak burada bakış açısını alma tamamen özümseme demek değildir. Kişisel beklenti ve ihtiyaçları ile olan uyum önemlidir. Kendilik dışındaki çevre ile olan benzerlikler ortak noktalarda buluşmayı sağladığı için savunma haline geçmeyi engeller (Akça ve Sümer, 2016; Arslan ve Yıldırım, 2021; Heppner ve Kernis, 2007; Watson, 2018).
- **Perspektif Alma:** bu özellik benliğin çok boyutlu bakış açısını içermektedir. Perspektif alma benliğin egoizme yönelmesini engelleyerek, diğerleri ile uyum içinde olmasını, merhameti ve empatik düşünme becerilerini geliştirmektedir (Akça ve Sümer, 2016; Arslan ve Yıldırım, 2021).
- **Büyüme ve Gelişim:** Sakin benlik kavramında en çok vurgulanan kavramdır. Bu kavram en kapsamlı boyut olmakla birlikte benliğin temel özelliği olan büyüme motivasyonunu içermektedir. Şimdiki ana odaklanmayı engellemeden uzun dönemde oluşabilecek durumlara yönelik dikkatin bölüştürülmesini de içerir. Süreç ve amaç kavramları bu boyut içerisinde önemli bir konumdadır. Bu noktada gelişim veya büyüme sadece fizyolojik ve kişisel olarak düşünölmekten öte daha geniş bir anlama sahiptir. Benliğin öğrenme ve gelişime yönelik duyduğu içsel motivasyon, deneyimlere açıklık, kendiliğe ve kendilik dışındaki dünyaya hoşgörölü davranma ile yakından ilişkilidir (Chew ve Ang, 2021; Wayment vd., 2014; Wayment ve Bauer, 2017).

Özetle, sakin benliğin boyutları süreç içinde bireyin gelişimine hizmet ederek prososyal davranışlar sergilemesi bakımından önemlidir. Literatürde sakin benlik kavramı 4 boyut ile tanımlansa da bu boyutlardan çok daha karmaşık bir yapısı bulunmaktadır. Sakin benliği bütünleyen ve gelişimine katkıda bulunan pozitif kavramlar ise alçakgönüllölük, öz aşkınlık, bilgelik, şefkat, otantiklik ve bilinçli farkındalıktır (Heppner ve Kernis, 2007; Wayment vd., 2015; Wayment, West ve Craddock, 2016). Sonuç olarak, sakin benliğe sahip bireylerin özellikler şu şekilde sıralanabilir:

- Kişilerin duygu ve düşüncelerini yargılamadan nesnel bir bakış açısıyla değerlendirme yeteneğine sahiptir
- Başkalarıyla güçlü ve destekleyici ilişkiler geliştirebilir.
- Olayları başkalarının bakış açısıyla değerlendirmeyi sağlayacak güçlü empatik özelliklere sahiptir.
- Kişisel büyüme ve gelişmeye odaklıdır.

- Şefkatli, yılmazlık düzeyleri ve yaşam doyumları yüksek bireylerdir.
- Stres ve kaygı ile daha etkili başa çıkabilme becerileri gelişkindir.
- Duygusal dengeyi sağlayabilen ve sürdürebilme becerileri güçlüdür.
- İşlevsel benlik saygıları vardır.
- Bilişsel esneklikleri yüksektir.
- Prososyal tutumlar sergilerler.
- Benliklerini tarafsız bir biçimde değerlendirebilirler.

## **2.4. İlgili Çalışmalar:**

Bu bölümde psikolojik iyi oluş, kaygı ve sakin benlik ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Bu araştırmalar farklı amaçlar ve farklı yaş gruplarında yürütülmüştür. Çalışmayla benzerlik göstermesinden dolayı özetlenerek sunulmuştur.

### **2.4.1. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar:**

#### **2.4.1.1. Yurtiçinde yapılan çalışmalar:**

Ümmet (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya 306 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda iyi oluş ve duygusal özerkliğin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre duygusal özerkliğin psikolojik iyi oluşa kıyasla sosyal medya bağımlılığını daha fazla açıkladığı söylenebilir. Bütüncül olarak değerlendirildiğinde iyi oluş ve duygusal özerkliği yüksek olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığını daha az sergiledikleri görülmektedir. İncelenen kavramların desteklenmesinin ise sosyal medyaya karşı koruyucu bir etki oluşturabileceği ifade edilmektedir.

Topkaya ve diğerlerinin (2022) yürüttüğü çalışmada ise bilişsel esneklik ve öz şefkatin psikolojik iyi oluşun alt boyutları ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 1013 ergen dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ve öz şefkatin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın ikinci bulgusu ise psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeyinin erkekler lehine cinsiyete göre farklılaştığıdır. Okullarda yapılacak ergenlere yönelik iyi oluş arttırma çalışmalarında bilişsel esneklik ve öz şefkatin arttırılması önerilmektedir.

Başaran ve diğerlerinin (2020) tarafından yürütülen çalışmaya 4. ve 5. sınıfa devam eden 741 öğrenci dahil edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin

incelendiği bu çalışmada iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve psikolojik iyi oluşun psikolojik sağlamlığı yordadığı belirtilmektedir. Cinsiyet faktörünün psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Arkadaş destek kaynağının olması ve aile yanında kalmanın psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu da belirtilmektedir.

Şahin (2019) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada bilinçli farkındalık, iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 306 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve iyi oluşu etkileyen önemli kavram olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile mental iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık becerilerindeki artışın memnuniyet ve mevcut durumu kabul etmesinin genel iyi oluşun artmasını sağlayabileceği çalışma sonucunda raporlanmıştır.

Özdin (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin özgecilik, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Çalışmaya 719 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve mükemmeliyetçiliğin negatif yönde, özgecilik ve psikolojik iyi oluşun ise pozitif yönde ilişki sergilediği tespit edilmiştir. Başka bir deyişle yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip bireylerin daha az olumlu duygulanım sergiledikleri ve psikolojik iyi oluşlarının da bu sonuçtan olumsuz etkilendiği ifade söylenebilir. Psikolojik iyi oluşa yönelik düzenlenecek müdahale çalışmalarında özgeciliğin arttırılması, mükemmeliyetçiliğin ise azaltılması önerilmektedir.

Gençdoğan ve Gülbahçe (2021) psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve helikopter ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 418 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda helikopter ebeveyn tutumuna sahip bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Çalışma sonucunda helikopter ebeveyn tutumları gösteren anne ve babaların iyi niyetli olsalar dahi çocukların yaşam doyumu ve iyi oluşlarını negatif yönde etkilediklerine dikkat çekilmiştir.

Zümbül'ün (2018) 363 öğretmen adayı ile gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık ve affetme değişkenleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bilinçli farkındalığı ve affetme eğilimleri güçlü olan öğretmen adaylarının daha yüksek psikolojik iyi oluş sergiledikleri görülmüştür. Ayrıca bilinçli farkındalık ve affetmenin psikolojik iyi oluşu yordadığı bilgisi de çalışmada elde edilen ikinci önemli sonuçtur. Bu noktada psikolojik iyi

oluşu destelemek amacıyla bilinçli farkındalık ve affetme eğiliminin attırılması da tercih edilebilir bilgisine ulaşılmaktadır.

Akyıl (2019) çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi Diyarbakır ve Mardin şehirlerinde yaşayan 18 yaş üstü bireyleri karşılaştırarak incelemiştir. Çalışma sonucunda çocukluk çağı travmalarının, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çocukluk çağı travmalarının fazla olması sağlıklı bilişsel duygu düzenlemeyi etkileyerek psikolojik iyi oluşu azaltmaktadır. Bulgular ışığında çocukluk çağı travmalarına yapılacak müdahalelerin iyi oluşu etkileyebileceğini önerilmektedir.

Demir ve diğerleri (2021) tarafından yürütülen araştırmada 377 öğretmenin yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucuna göre yaşam doyumu ve iyi oluşun yaşam kalitesi için anlamlı birer yordayıcı olduğu ifade edilmektedir. Bireylerin yaşam kalitesini arttırmak için yaşam doyumu ve iyi oluşa yönelik yapılacak müdahalelerin etkili olabileceği önerilmektedir.

Konuk (2021) bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşun duygu düzenleme ile olan ilişkisini 507 kişiden oluşan öğretmen grubundan topladığı verilerle incelemiştir. Bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre duygu düzenlemeyi arttırmak, belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltmak için psikolojik iyi oluşun ve bilişsel esnekliğin önemli bir faktör olabileceği belirtilmektedir.

#### ***2.4.1.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar:***

Verzeletti ve diğerlerinin (2016) ergenlerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Duygularına karşı farkındalığı olan, duygularını ifade eden ergenlerin duygu düzenleme becerilerini işlevsel ve etkili şekilde kullanabildiklerini göstermektedir. Bu faktörlerin yüksek psikolojik iyi oluşu açıklamada önemli etkileri olduğu da ifade edilmektedir. Duygusal yaşantılarını kabul etmeyen inkâr yöntemini kullanan ergenlerin daha düşük psikolojik iyi oluş seviyesine sahip oldukları da görülmektedir. Sonuç olarak duygu farkındalığının psikolojik iyi oluşu arttırmada kullanılabileceği önerilmektedir.

Barry ve diğerlerinin (2017) sosyal duygusal becerilerin desteklenmesi ile psikolojik iyi oluş arasında etkili olan faktörleri ve ilişkinin türünü belirlemek amacıyla ergenler üzerinde

yürüttükleri çalışmada pozitif yönlü ilişki tespit etmişlerdir. Okullarda sosyal ve duygusal iyi oluşa yönelik yapılan müdahalelerin olumlu kişiler arası ilişkiler ve okul iklimi oluşturduğu dolayısıyla psikolojik iyi oluşu da arttırdığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda okullarda düzenlenecek duygusal ve sosyal beceri geliştirme programlarının psikolojik olarak sağlıklı ve uyum gücü yüksek bireyler geliştirmede etkili olduğu söylenebilir.

Whitehead ve diğerleri (2019) ise bilinçli farkındalık, duygu ve düşüncelerde deneyime açıklık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin yönünü belirlemek amacıyla 232 üniversite öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre duygu ve düşüncelerde deneyime açıklığın bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında aracı rolü bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş ile duygu ve düşüncelerde deneyime açıklık, bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde korelasyon bulunmaktadır. Ayrıca depresyon ve kaygı gibi faktörlerle bilinçli farkındalığın negatif korelasyon gösterdiği de raporlanmıştır.

Rehman ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada ise sosyal destek ve öğrenme motivasyonunun psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik arasındaki rolü incelenmiştir. Öğrenme motivasyonunun bireylerde tükenmişlik düzeyini azalttığı psikolojik iyi oluşu arttırdığı sonucu elde edilmiştir. Sosyal desteği gelişkin insanların ise daha sürdürülebilir psikolojik bir iyi oluşa sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu bağlamda tükenmişliğin psikolojik iyi oluş için bir risk faktörü olduğu ve öğrenme motivasyonu ile sosyal destek kaynaklarının geliştirilmesi ile müdahale edilmesinin tükenmişliği azaltacağı, psikolojik iyi oluşu arttıracığı söylenebilir.

Lin (2016) tarafından yürütülen çalışmada üniversite ve yetişkinler üzerinde bağlanma stilleri, ilişki kurma ihtiyacı, olumlu ve olumsuz facebook kullanımı ile psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin olumlu facebook kullanma eğilimi gösterdikleri ve psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma eğilimi gösteren bireylerin ise olumsuz facebook kullanımı gösterdikleri, ilişki kurmaya daha çok ihtiyaç duydukları ve psikolojik iyi oluşlarının da düşük olduğu ayrıca gözlemlenmiştir. Bireylerin bağlanma türlerinin olumlu ve olumsuz sosyal medya kullanımı, psikolojik iyi oluşlarını etkilemekte olduğu görülmektedir.

Houben ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen meta analiz çalışmasında kısa süreli duygu değişim dinamikleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen 79 araştırma incelenmiştir. Çalışma genel olarak duygu değişimi, duygu yoğunluk düzeyi ve duygu sürekliliği ile psikolojik iyi oluşu araştıran birçok çalışmanın bulgu analizini içermektedir.

Çalışma sonuçlarına göre olumsuz duygulanım gösteren bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha az, olumlu duygulanımda ise daha fazla etkilenme olmaktadır. Sonuçlara dayanarak kısa süreli duygu deneyimleri ve değişimlerinin psikolojik iyi oluşu anlama ve açıklamada değerlendirilebileceğini içermektedir.

Rüppel ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen araştırmada psikolojik iyi oluş ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi 113 çalışmayı içeren bir meta analiz çalışmasıyla inceleme gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre psikolojik iyi oluş ve akademik başarı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Akademik başarıyı arttırmayı sağlayan öz yeterlik, öğrenme motivasyonu ve stres kontrolü aynı zamanda psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkili faktörlerdir. Psikolojik sağlığın desteklenmesi yüksek akademik başarıyı sağlayacağı için bireylerin bu yönden desteklenmesi önerilmektedir.

Disabato ve diğerleri (2016) birçok ülkeden elde edilen verilerle iyi oluş türlerinin kültüre duyarlı kavram olup olmadığını incelemiştir. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun kültürel etkilere açık olduğu ve değişim gösterdiği tespit edilmiştir. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki tüm kültürlerde pozitif ilişki gösterirken, bazı toplumlarda öznel iyi oluş bazı toplumlarda ise psikolojik iyi oluş daha ön planda değerlendirilmektedir. Bulguları etkileyen değişkenlerin de normlar ve sosyal kurallar olabileceği ifade edilmektedir. Bu bağlamda iyi oluşa yönelik düzenlenecek müdahale programlarında kültürün dikkate alınması önerilmektedir.

Gray ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma amaç çatışması ve psikolojik iyi oluşu incelemek amacıyla gerçekleştirilen ve 60 araştırmanın incelenmesi sonucunda ortaya çıkan verileri içermektedir. Çalışmanın bulgularına göre amaç çatışması yaşayan bireylerin yaşamayanlara göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha düşük olduğu raporlanmıştır. Bu bağlamda amaçlar arasında öncelik ve sonralık sıralaması yapmanın, bu konuda destek almanın psikolojik iyi oluşu arttırabileceği de önerilmektedir. Bu bağlamda işlevsel çatışma çözme becerilerinin de etkili olabileceği düşünülmektedir.

Twenge ve Campbell (2019) tarafından yürütülen çalışmada medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin yönü ve etkili olan faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 32 araştırma verilerine dayanan meta analiz olarak yürütülmüştür. Araştırma sonucuna göre sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre yüksek düzeyde sosyal medya kullanımı psikolojik iyi oluş

için risk içeren bir faktör olarak görülmektedir. Ek olarak sosyal medya kullanımının artışına bağlı olarak depresyon ve kaygının da arttığı ifade edilmektedir.

#### **2.4.2. Kaygı ile ilgili yapılan çalışmalar:**

##### **2.4.2.1. Yurtiçinde yapılan çalışmalar:**

Kermen ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin yaşam doyumlarının ve psikolojik iyi oluşlarının sosyal kaygı tarafından etkilenip etkilenmediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 300 öğrenci üzerinde yürütülmüş ve sonucunda sosyal kaygının, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de düştüğü tespit edilmiştir. Sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik yapılacak müdahalelerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu artırıcı bir etken olarak düşünülebileceği tespit edilmiştir.

Şeker (2021) tarafından yapılan araştırmada lisede öğrenim gören bireylerin kariyer kaygıları ve iyi oluş düzeyleri ile kariyer kararsızlıkları arasında olan ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Mesleklisesi ve Anadolu liselerinde öğrenim gören 663 öğrenci dahil edilmiştir. Kariyer kararsızlığı bireylerin iyi oluş ve kariyer kaygısı düzeylerini etkilediği için kariyer kaygısını azaltmak amacıyla düzenlenecek çalışmalarda kariyer kararsızlığının giderilmesinin önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Kariyer kararsızlığının azaltılması psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmaktadır.

Erden (2021) tarafından yürütülen çalışmada lisede öğrenim gören 531 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Pandemi dönemi içerisinde öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre pandemi döneminde öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin arttığı, temel psikolojik ihtiyaçlardan güç, sevgi ve ait olma boyutlarının durumluk kaygı düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Araştırmanın nitel boyutunda ise 12 öğrenci ile yapılan görüşmeler sonucunda durumluk kaygıyı arttıran faktörlere yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Okulların kapanması, salgına yönelik belirsizlik, uzaktan eğitim, arkadaşlarla daha az zaman geçirme, gelecek kaygısı gibi birçok faktörün lise öğrencilerinin durumluk kaygısını arttırdığı görülmektedir.

Sığırcı (2022) tarafından yapılan araştırmada kronik hastalığa sahip kişilerin endişe-anksiyete ile hastalıklarını kabul düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin

incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 238 erkek ve 267 kadın olmak üzere toplam 505 dahil edilmiştir. Çalışma grubu 14- 45 yaş aralığında olan bireylerden oluşmaktadır. Çalışmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ile hastalığı kabul arasında negatif yönlü, hastalığı kabul ile endişe ve anksiyete arasında pozitif yönlü son olarak endişe-anksiyete ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Çardak (2012) tarafından yapılan araştırmada affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programının, üniversitede öğrenim gören bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, öfke kontrolü, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 30 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda bağımlı değişkenlerin ayrı ayrı incelendiğinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır. Affetme eğilimindeki artışın katılımcıların stres düzeylerinin azalmasına, psikolojik iyi oluş ve başa çıkma becerilerinin artmasına olumlu etkileri olmuştur.

Öztürk ve Çetinkaya (2015) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile iyimserlik, tinsellik, olumsuz duygu ve kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 875 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda üniversitede öğrenim gören bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile iyimserlik ve tinsellik arasında pozitif yönde; olumsuz duygu ve kaygı seviyeleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda öğrencilerin öznel iyi oluşlarını arttırma ve kaygı seviyelerini azaltmada iyimserlik ve tinselliğin kullanılabileceği önerilmektedir.

Karahan (2016) tarafından yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören bireylerin çözüm odaklı düşünceleriyle anksiyete, depresyon, stres ve psikolojik iyi oluş durumları arasında önemli düzeyde ilişki olup olmadığını ve çözüm odaklı düşünmenin stres, depresyon, psikolojik iyi oluş ve anksiyeteyi yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 648 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda kaynakları harekete geçirme, hedefe yönelim ve problemden ayırma alt ölçekleriyle çözüm odaklı düşünce; anksiyete, depresyon, psikolojik iyi olmayı ve stresi anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Tangör ve Curun (2016) tarafından yapılan araştırmada sürekli kaygının, özgünlüğün ve benlik saygısının psikolojik iyi oluşu yordama gücünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya üniversitede öğrenim gören 130 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda

psikolojik iyi oluşun; özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı gibi faktörlerinden etkilenen bir kavram olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca özgünlüğün alt boyutlarından birisi olan kendine yabancılaşmanın ve özgün yaşantının psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna da varılmıştır. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasının özgünlüklerinin desteklenmesine, benlik saygılarının artırılmasına ve sürekli kaygıların azaltılmasına bağlı olduğu açıklanmaktadır.

Çetinceli ve Tüzün (2022) tarafından yapılan araştırmada ön lisans ve lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile işsizlik kaygıları ve yaşam doyumları arasında bir ilişki olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 101 erkek ve 182 kadın olmak üzere toplam 283 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda işsizlik kaygısı boyutlarıyla yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır. Bulgulara göre işsizlik kaygısının azaltılması ile öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının da artabileceği önerilmektedir.

Yıldız (2018) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile sosyal görünüş kaygısı puanlarının çalışmayan ve çalışan kadınlar üzerindeki farklılığın incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Gaziantep'te bulunan 74 çalışmayan ve 70 çalışan olmak üzere toplam 144 kadın dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda sosyal görünüş puanı ile psikolojik iyi oluş puanı arasında olumsuz yönde orta kuvvette bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışan ve çalışmayan kadınların sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bulgular iş yaşamının kadınlarda sosyal görünüş kaygısını azalttığını psikolojik iyi oluşu ise arttırdığını göstermektedir.

Sarıtaş (2019) tarafından yapılan araştırmada sınıf öğretmeni adaylarının mesleki kaygı düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve öz-yeterlilik inançları arasındaki ilişkiyi inceleyerek psikolojik ve mesleki faktörleri araştırmayı amaçlanmıştır. Çalışmaya İstanbul Üniversitesinde öğrenim gören 209 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda sınıf öğretmeni adaylarının öz yeterlilik inancı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında olumlu yönde ve orta ile zayıf güçlük derecesinde değişen anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmanın bulgularının öğretmenlerin mesleki kaygılarını azaltmak psikolojik iyi oluşlarını arttırmak için planlanacak müdahalelerde değerlendirilmesi önerilmektedir.

Çiçek ve Almalı (2020) Covid-19 pandemisi sürecinde yaşanan kaygı, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmaya 778 yetişkin dahil

edilmiştir. Çalışmanın sonucunda Covid-19 salgınının sonucu olan psikolojik iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkinin sektöre göre değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Pandemi döneminde çalışanların kaygılarını yönetmeleri ve psikolojik iyi oluşlarını yönetmeleri için öz yeterliğin önemli olduğu ve katkı sağladığı araştırmada elde edilen bir diğer bulgudur.

Değirmenci (2020) tarafından yapılan araştırmada sosyal medya kullanan kadınlarda psikolojik iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 351 kadın dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda sosyal medya sürecini aktif olarak yöneten kadınların sosyal görünüş kaygısının yüksek psikolojik iyi oluşlarının ise düşük olduğu tespit edilmiştir. Sosyal destek kaynakları güçlü olan kadınların psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması da ikinci bulgu olarak sıralanabilir. Sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluşu anlamada etkili olduğu görülmektedir.

Altınay (2022) tarafından yapılan araştırmada eğitimci adaylarının etkileşim kaygı seviyeleri ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin ve aralarındaki ilişkinin belirlenerek incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 232 öğretmen adayı üzerinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda; yaş, cinsiyet, psikolojik destek alma ve düşük aile gelirine sahip olmanın öğretmen adaylarının etkileşim kaygısı ve psikolojik iyi oluş değişkenlerine yönelik puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Etkileşim kaygısının öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarını negatif yönde etkilediği ifade edilmektedir.

#### ***2.4.2.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar:***

Maiz ve Balluerka (2017) öz kavramının çocuk ve ergenlerde sürekli kaygı ve yemek fobisi arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışmaya 8-12 yaş aralığında 831 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre sürekli kaygının yemek fobisi geliştirmeyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Olumlu öz bildirim sergileyen çocuk ve ergenlerin daha az sürekli kaygı düzeyine sahip oldukları, yiyecek fobisi geliştirme oranının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu kavramların yiyecek fobisi geliştirme üzerindeki etkileri düşünüldüğünde daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

Liu ve diğerlerinin (2009) 545 Japon üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada psikolojik iyi oluş, kaygı ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Japon öğrencilerin hem psikolojik iyi oluş hem de kaygı ve depresyon düzeylerinin düşük olduğuna dair veriler elde edilmiştir. Çalışmanın ikinci bir önemli sonucu ise öğrencilerin yüksek düzeyde olumsuz düşünce sergileme eğilimine sahip olmalarıdır. Üçüncü olarak araştırılan değişkenlerin cinsiyete

göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadınların daha fazla kaygı ve depresyon düzeyine sahip olmaları psikolojik iyi oluşla düzeylerini de azaltmaktadır.

Soysa ve Wilcomb (2013) tarafından yürütülen araştırmada farkındalık, öz şefkat, öz yeterlik, cinsiyetin psikolojik iyi oluş, anksiyete ve depresyonun yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmaya 204 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Farkındalık, öz yeterlik ve öz şefkat psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde, kaygı ile negatif yönde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Cinsiyetin de anlamlı bir yordayıcı olduğu da görülmektedir. Kadınların olumsuz duyguları yaşama düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Sonuç olarak öz şefkat, öz yeterlik, farkındalık ve cinsiyetin psikolojik iyi oluş ile kaygıya yönelik yapılacak müdahalelerde önemli katkılar sunmaktadır.

Shoval ve diğerleri (2019) tarafından yürütülen araştırma 40 üniversite öğrencisi üzerinde gece telefon kullanımı, uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Gece telefon kullanımının uyku kalitesini düşürdüğünü ve psikolojik açıdan bireyleri olumsuz etkilediği ifade edilmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş gece telefon kullanımı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmektedir. Gece telefon kullanımının azaltılmasıyla uyku kalitesinin artacağı ve gen olarak iyi oluş düzeyinin de bu sonuca bağlı olarak artacağı ifade edilmektedir.

Falconier ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen araştırmada günlük stres kaynakları ile fiziksel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmektedir. Çalışmaya 18 yaşından büyük 110 kişi dahil edilmiştir. Günlük stresin fiziksel ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu ve çiftlerin ilişkilerden duydukları tatmini engellemektedir. Çalışma ayrıca stres yaşamının kişisel özelliklerle ilişkili olduğunu bu özelliklere yönelik düzenlenecek müdahalelerin psikolojik iyi oluşu arttıracığı ifade edilmektedir. Bu bağlamda çiftlere yönelik müdahale programlarının yapılmasına ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir.

Moreno ve diğerleri (2015) çiftler üzerinde ebeveyn olmaya hazırlandıkları dönem içerisinde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre kaygının psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Kaygının psikolojik sorunlar yaşamayla pozitif yönde, psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Psikolojik sorunlar ve kaygının erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğu dolayısıyla psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda kaygının azaltılması ile psikolojik iyi oluşun desteklenebileceği ve cinsiyet faktörünün etkili olduğuna dikkat çekmektedir.

Fava ve diğeri (2017) psikolojik iyi oluş düzeyinin arttırılmasında iyi oluş terapisi ve bilişsel davranışçı terapinin etkilerini test etmişlerdir. Çalışma, kliniklere orta ve yüksek düzeyde depresyon nedeniyle başvuran 160 yetişkin üzerinde yürütülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre psikolojik iyi oluşu arttırmada iyi oluş terapi yöntemlerinin bilişsel davranışçı terapi yöntemine göre daha etkili olduğuna işaret etmektedir. İyi oluş terapi yönteminin aynı zamanda öz yeterlik ile farkındalığı arttırdığı ve bu faktörlerin de psikolojik iyi oluşu arttırmada aracı rol gördükleri tespit edilmiştir. Bu bağlamda iyi oluş terapilerinin düşük psikolojik iyi oluş seviyesine sahip depresyon ve kaygı yaşayan bireylerde etkili olabileceği önerilmektedir.

Andrews ve Hicks (2017) tarafından yürütülen çalışmada 149 yetişkin ile bağlanma stili, sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek, sürekli kaygılarının düşük olduğu görülmektedir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ise daha yüksek düzeyde sürekli kaygı gösterdikleri, düşük düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu bağlamda bağlanma şeklinin bireylerin sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir.

McCleskey ve Gruda (2020) tarafından 515 yetişkin ile Covid 19 döneminde risk alma, yılmazlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yılmazlık ile durumluk kaygı, risk alma davranışı ile durumluk kaygı arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığı ifade edilmektedir. Pandemi döneminde artan durumluk kaygının nedeninin ise bu dönemde uygulanan sosyal izolasyondan kaynaklı olduğu vurgulanmaktadır. Yılmazlığın arttırılması ile durumluk kaygının da azalması bu alana yönelik yapılan çalışmalarda bu etkinin göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

Antunes ve diğeri (2020) yaşam stili, kaygı, fiziksel aktivite ve temel psikolojik ihtiyaçların ilişkisini 1404 katılımcı üzerinde incelenmiştir. Genç yaşlardaki bireylerin yaşlı bireylere kıyasla daha fazla kaygı yaşadıkları ifade edilmektedir. Kaygı ve yaşam stili arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü bulunmaktadır. Sağlıklı yaşam stiline sahip bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını daha çok karşıladıkları, daha az durumluk ve sürekli kaygı düzeyine sahip oldukları ifade edilmektedir. Kaygının bu ilişkileri anlamak açısından önemli etkileri olduğu bildirilmektedir.

### **2.4.3. Sakin benlik ile ilgili yapılan çalışmalar:**

#### **2.4.3.1. Yurtiçinde yapılan çalışmalar:**

Ülkemizde sakın benlik ile ilgili ilk araştırma Akça (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma 254 üniversite öğrencisiyle Sakin Benlik Ölçeği'nin Türk kültüründeki psikometrik özelliklerini test etmek amacıyla yapılmıştır. Amerikan kültürü ve Türk kültüründe sakın benlik ölçeğinin yordayıcılık düzeyi karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda sakın benliğin kültüre duyarlı bir kavram olduğu ve Türk kültürünün Amerikan kültürüne göre sakın benliğe daha yatkın olduğu bulunmuştur. Sakin benlik kavramının iyi oluş, deneyime açıklık, yatay kolektivizm ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunurken nevroitiklik düzeyi ile negatif korelasyon gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Araştırmaya göre sakın benlik kavramının, Türk kültüründe psikolojik iyi oluşu açıklamada ve psikolojik iyi oluşun geliştirilmesinde önemli bir rolü olduğu ifade edilmektedir.

Bozkurt (2019) üniversite eğitimi gören 789 öğrenci ile yürüttüğü çalışmada otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sakın benliği yordama düzeyini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre otantik yaşam, kendine yabancılaşma, sosyal bağlılık ve demografik değişkenlerden kadın olmak sakın benliğin anlamlı birer yordayıcısıdır. Otantik yaşam, sosyal bağlılık pozitif yönde bir yordayıcı iken kendine yabancılaşma negatif yönde bir yordayıcı olarak ifade edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninde ise sakın benlik ile ilgili anlamlı bir ilişkinin gözlenmediği ifade edilmektedir. Kadın olmanın ise sakın benlik geliştirmede önemli bir kültürel farklılık olabileceği de belirtilmektedir.

Mesleki yaşam kalitesi ve otantiklik arasındaki ilişkide sakın benliğin rolü ise Türkücü (2022) tarafından yürütülen çalışmada incelenmiş ve 393 psikolojik danışman üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre sakın benlik ile mesleki tatmin ve otantiklik ile pozitif yönde bir ilişki olduğu tükenmişlik, eşduyum yorgunluğu ile negatif yönde ilişkinin olduğu söylenebilmektedir. Aracı model analizinde ise sakın benliğin otantiklik ile mesleki tatmin, otantiklik ve tükenmişlik arasında kısmi aracılık yaptığı otantiklik ve eş duyum yorgunluğu arasında aracı rolünün bulunmadığı ifade edilmektedir.

#### **2.4.3.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar:**

Sakin benlik kavramı ile ilgili ilk araştırma Heppner ve Kernes (2007) tarafından yürütülmüştür. Çalışmada sakın benlik, bilinçli farkındalık, otantiklik ve güvenli benlik saygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın asıl amacı ise sakın benliği geliştirmeyi sağlayan ve engelleyen faktörlerin bulunup açıklanmasıdır. 124 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen

araştırmanın bulgularına göre sakin benlik bilinçli farkındalık, otantiklik ve güvenli benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkilidir. Sakin benlik ve otantiklik arasındaki ilişkide farkındalığın tam aracılık yaptığı ifade edilirken tüm kavramların sakin benliği açıklayan yapılar olduğu ve sakin benliği geliştirmede farkındalık müdahalelerine yer verilmesinin önemli olduğu sonucu bulunmuştur.

Craddock (2013), 283 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada sakin benlik, hedef oluşturma, öz düzenleme becerileri ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda sakin benlik düzeyi yüksek olan kişilerin öz düzenleme becerilerinin de gelişkin olduğu psikolojik iyi oluş, içsel hedef yönelimli olmayla pozitif yönde ilişkinin bulunduğu ifade edilmektedir. Çalışmada ayrıca öz düzenlemenin sakin benlik ve psikolojik iyi oluş arasında aracı rolü olduğu sonucu da elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluşun geliştirilmesi amacıyla yapılan çalışmalarda sakin benliğin desteklenmesinin etkili olabileceği ve öz düzenleme geliştirme müdahalelerinin ise sakin benliği doğrudan, dolaylı olarak da iyi oluşu desteklediği çalışmada ifade edilmiştir.

Sakin benlik ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma Kesebir (2014) tarafından yürütülmüştür. Araştırmaya göre sakin benlik düzeyi yüksek kişilerin ölümle ilgili daha az kaygılandıkları, daha huzurlu bir yaşam tutumu sergiledikleri söylenebilir. Sakin benlik ve ölüm kaygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sakin benliğin desteklenmesinin ölümle ilgili kaygıları azaltabileceği ifade edilmektedir. Sakin benlik ve alçakgönüllülüğün birlikte sağlıklı ruhsal denge sağladığı ve varoluş kaygısını azalttığı bulgulanmıştır. Çalışmada ayrıca sakin ve gürültücü benliğe sahip bireylerin ölüm kaygısı düzeyleri de karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak gürültücü benliğe sahip bireylerin sakin benliği gelişkin bireylere kıyasla daha fazla ölüm kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Wayment ve diğerleri (2015) 32 üniversite öğrencisi ile sakin benliğe yönelik kısa müdahale programının oksidatif stres düzeyi ve zihinsel karışıklığının azaltılmasında etkili olup olmadığını incelemiştir. Sakin benlik geliştirme üzerinde çalışan bireylerin oksidatif stres belirtilerinde azalma, zihin berraklığında artış gösterdikleri ifade edilmiştir. Sakin benlik müdahalesi ve uygulanan meditasyon yöntemlerinin stres seviyesini düşürüp zihinsel odaklanmayı arttırmasının zihinsel sağlık ve odaklanmayı arttırıcı bir yöntem olabileceği çalışma sonucunda raporlanmıştır.

Wayment ve diğerleri (2016) tarafından yürütülen çalışmada üniversiteye başlamak üzere olan öğrenciler üzerinde sakin benlik ve öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular

sakin benliği gelişkin bireylerin ulaşılabilir hedefler belirleyebildiklerini, öz Şefkat d¼zeyi ve uyum becerilerinin y¼ksek olduğunu ayrıca stres belirtilerinin de daha az olduğunu g¼stermiřtir. Bulgular gençlerin bu ilişkiyi kullanarak uyum sağlama, iyi oluşlarını arttırma ve stres y¼netimi konusunda avantaj sağlayabileceğini belirtmektedir. Bu avantajın niversiteye geçiş s¼recinde yaşanabilecek zorluklara karşı bir kaynak olarak kullanılabilirdiği önerilmektedir.

Sakin benlik, öz d¼zenleme ve algılanan stres arasında nasıl bir ilişki olduğu Wayment ve Cavolo (2019)'nun niversite öğrencileriyle yaptđđı çalışmada incelenmiştir. Araştırma sonucuna g¼re sakin benlik algılanan stres ile negatif korelasyon g¼sterdiđi ve öz d¼zenleme becerisinin sakin benlik ve algılanan stres arasında aracılık yaptđđı tespit edilmiştir. z d¼zenleme ile sakin benliğin pozitif y¼nde olan ilişkisinden yola çıkılarak sakin benliği gelişkin bireylerin öz d¼zenleme becerilerinin de arttırılması, algılanan stres d¼zeylerinin azalmasını ve genel olarak iyi oluşlarının artmasını sağlayabilmektedir. Ayrıca sakin benlik geliştirmeye y¼nelik meditasyon, yoga, bilişsel davranışçı terapi tekniklerinden olan gevşeme egzersizlerinin etkili olabileceği önerilmektedir.

Sakin benlik ve g¼r¼lt¼c¼ benlik kavramlarının ayırıcı y¼nlerinin incelendiği çalışmada 186 niversite ğrencisi yer almıştır. Boin ve Voci (2019) sakin benlik ve g¼r¼lt¼c¼ benlik ayırımının yapılmasının önemli olduğunu belirtmektedir. Çalışma sonucunda sakin benlik psikolojik iyi oluş, olumlu gruplar arası ilişkiler ile pozitif korelasyon, g¼r¼lt¼c¼ benliğin ise psikolojik iyi oluş ve olumlu gruplar arası ilişkilerle negatif korelasyon g¼sterdiđi tespit edilmiştir. Bulgular sakin benlik d¼zeyi y¼ksek olan kişilerin içsel tatmini sađladđđı, dışsal onaya çok ihtiyaç duymadan iyi oluşu deneyimlediklerini, kaygı ve depresyonu daha az yaşadıklarını ve toplumsal faydayı ön plana aldıklarını g¼stermektedir. İyi oluş ve grup ilişkilerinde önemli etkisi bulunan sakin benlik; sağlıklı bireysel ve sosyal bağlantılar kurma becerisiyle kolektif iyi oluşu da etki etmektedir.

Chew ve Ang (2021) sakin benlik, z Şefkat ve otantiklik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. 203 yetişkinle yapılan bu çalışmada sakin benlik d¼zeyi y¼ksek olan bireylerin otantik bir yaşam s¼rme, y¼ksek yaşam doyumunu sağlama ve z Şefkat g¼sterme eğilimlerinin daha y¼ksek olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara g¼re ze Şefkat ve otantikliğin yaşam doyumunu ile pozitif korelasyon g¼sterdiđi sakin benliğin de bu ilişkiye aracılık ettiği g¼r¼lmektedir. Ayrıca z Şefkatin sakin benlik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide aracı rol¼ bulunduğu da ifade edilmektedir. Bulgulara ek olarak yaşam doyumunu arttırmak için ilgili değişkenlerle ayrıntılı çalışma yapılması gerektiği de önerilmektedir.

Liu ve diğeri (2021) ise sakin benlik, öznel iyi oluş, duygusal zekâ ve farkındalık arasındaki ilişkileri gözlemlemek amacıyla 203 yetişkin üzerinde araştırma yürütmüştür. Sakin benlik ile öznel iyi oluş arasında pozitif korelasyon bulunduğu ve duygusal zekâ ile farkındalığın bu ilişkide aracı rolü bulunduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre sakin benliği gelişkin bireylerin duygusal zekâ ve farkındalık düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilmektedir. Bilgiler doğrultusunda öznel iyi oluşu arttırmak amacıyla yapılan müdahalelerde sakin benlik, farkındalık ve duygusal zekâyı desteklemenin önemli rolü olduğu görülmektedir.

Son olarak Buonomo ve diğeri (2021) 188 öğretmen ile yaptıkları çalışmada sakin benlik ile liderlik ve iş yaşamına aktif katılımı incelenmiştir. Çalışma sakin benliğin, etik liderliğin iş yaşamına katılım ile pozitif yönde korelasyon gösterdiğini belirtmektedir. Ayrıca şefkat doyumunun sakin benlik ve iş yaşamına katılım arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır. Bulgular etik liderlik ve sakin benliğin öğretmenlerin iş yaşamına katılımına teşvik edici etkileri olduğunu göstermektedir. Liderlerinin etik olduğunu düşünen ve sakin benlik düzeyi yüksek öğretmenlerin daha çok iş ortamına ait hissettikleri ifade edilmektedir. Şefkat doyumunun ise yardımcı bir faktör olabileceği de düşünülmektedir.

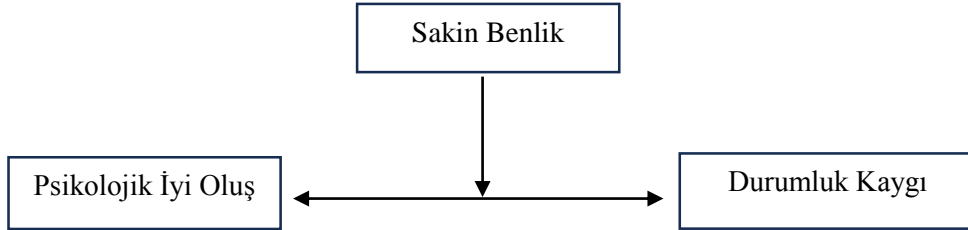
## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, hipotezleri, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgiler sunulmuştur.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerde psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bu ilişkide sakin benliğin düzenleyici rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma ergenlerde psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişkinin incelendiği korelasyonel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırmaların temel amacı insan davranışlarını açıklamak ve olası sonuçları tahmin etmektir. Korelasyonel araştırmalarda iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi, değişkenlerin doğasını anlamayı sağlamaktadır. Bu tür araştırmalarda değişkenler arası ilişki analiz edilir, değişkenlere herhangi bir manipülasyon yapılmamaktadır. Bu nedenle korelasyonel araştırmalar neden sonuç ilişkilerini açıklamaya yönelmez (Avşar, 2022; Gürbüz, 2021). Buna göre kurulan araştırmanın modeli, Şekil 3.1’de gösterilmiştir.



Şekil 3. 1. Araştırmanın modeli.

Araştırma modelinde de görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş çalışmanın sonuç değişkeni, durumluk kaygı araştırmanın tahmin değişkeni, sakin benlik ise araştırmada düzenleyici değişken olarak incelenmiştir.

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni 2023-2024 eğitim öğretim yılı içerisinde Diyarbakır ilinde ortaöğretime devam eden 9-12. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma evreni 125.086

ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Örnekleme ise Anadolu Lisesi, Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi olmak üzere ortaöğretime devam eden toplam 1178 öğrenciden oluşmaktadır. Okullardan öğrenci seçimi ise basit rastgele örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Basit rastgele örnekleme yöntemi evrenden seçilecek her örneklem biriminin, örnekleme eşit ihtimalde dahil olabildiğini sağlamaktadır (Can, 2021).

Ergenlerde psikolojik iyi oluş, kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma toplam 1178 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 1.** Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Grup	n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kız	665	54.5
	Erkek	513	45.5
<b>Yaş</b>	13-14	126	10.7
	15-16	615	57.3
	17-18	377	32.0
<b>Arkadaş sayısı</b>	1-5	357	30.3
	6-10	207	17.6
	11 ve üstü	614	52.1
<b>Doğum Sırası</b>	İlk çocuk	426	36.2
	2-3. çocuk	483	41.0
	4-5. çocuk	178	15.1
	6-+ . çocuk	91	7.7
<b>Kardeş sayısı</b>	Yok	24	2.0
	1-3	592	50.3
	4-5	397	33.7
	6-+	165	14.0
<b>Anne- baba Tutumu</b>	Demokratik	447	37.9
	İlgisiz	108	9.2
	Aşırı Koruyucu	322	27.3
	Otoriter	301	25.6
<b>Rehberlik Servisinin Ulaşılabilirliği</b>	Evet	689	58.5
	Hayır	489	41.5

<b>Psikolojik Destek Almış Olma</b>	Evet	143	12.1
	Hayır	1035	87.9
<b>Sanat/Spor Dalıyla İlgilenme</b>	Evet	593	50.3
	Hayır	585	49.7
<b>Okul Dışında Bir İşte Çalışma</b>	Evet	91	7.7
	Hayır	1087	92.3

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunu 665 kız ve 513 erkek olmak üzere toplam 1178 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin çoğunluğu (%56,5) kız öğrencilerden oluşmaktadır (n=665), erkek öğrenciler ise %43,5 oranında yer almaktadır (n=513). Dolayısıyla birbirine yakın oranlarda olmakla birlikte kız öğrencilerin oranının erkeklerden fazla olduğu dikkat çekmiştir. Öğrencilerin yaşları ise 13 ile 18 arasında değişmektedir. Ortalama yaş  $15,93 \pm 1,08$  ve medyan yaş 16 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu (%57.35) 15-16 yaş grubundan oluşmaktadır (n=615), %32'si 17-18 yaş aralığında (n=377) ve %10.7'si ise 13-14 yaş grubunda (n=126) yer alan öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca doğum sırasına göre, öğrencilerin %36,2'si ilk çocuk (n=426), %41,0'u 2 veya 3. çocuk (n=483), %15,1'i 4 veya 5. çocuk (n=178) ve %7,7'si 6 ve üzeri çocuk sıralamasına sahiptir (n=91). Bu bulgular öğrencilerin %77,2'sinin en fazla 3. çocuk olduğunu göstermiştir. Kardeş sayısına göre incelendiğinde ise öğrencilerin yarısından fazlası (%50,3) 1-3 kardeşe (n=592), %33,7'si (n=397) 4-5 kardeşe ve %14'ü (n=165) 6 ve üzeri kardeşe sahiptir. Bu, öğrencilerin büyük bir kısmının kardeş sayısı açısından orta büyüklükteki aile yapılarına sahip olduğunu göstermektedir, ayrıca sahip olunan arkadaş sayısı incelendiğinde, öğrencilerin yarısından fazlasını oluşturan %52,1'inin (n=614) 11 ve üzeri arkadaş, %30,3'ünün (n=357) 1-5 arası arkadaş ve %17,6'sı (n=207) 6-10 arası arkadaş sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular, gençler arasındaki sosyal bağların genellikle geniş ve çeşitli olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin %37,9'u (n=447) anne-babalarını demokratik, %27,3'ü (n=322) aşırı koruyucu, %25,6'sı (n=301) otoriter ve %9,2'si (n=108) ilgisiz olarak algılamaktadır. Okulda rehberlik servisinin ulaşılabilir olduğunu düşünen öğrencilerin oranı %58,5 (n=689) iken, bunu düşünmeyenlerin oranı %41,5 (n=489) olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %12,1'i (n=143) daha önce bir uzmandan psikolojik destek almışken, %87,9'u (n=1035) bu tür bir destek almamıştır. Okul dışında bir işte çalışan öğrencilerin oranı %7,7 (n=91) iken, çalışmayan öğrencilerin oranı %92,3 (n=1087) olarak belirlenmiştir. Ayrıca herhangi bir sanat/spor dalıyla uğraşan öğrencilerin oranı %50,3 (n=593) iken, bu tür bir aktiviteyle uğraşmayan öğrencilerin oranı %49,7 (n=585) olarak belirlenmiştir.

### 3.3. Veri Toplanma Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu (KBF), Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ), EPOCH Ölçeği (EPOCH) ve Sakin Benlik Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. Ölçeklerle ilgili detaylı bilgi aşağıda verilmiştir.

#### 3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacılar tarafından katılımcıların sosyodemografik ve psikolojik durumlarını tespit etmeye yönelik toplam 10 soru (yaş, cinsiyet, doğum sırası, kardeş sayısı, arkadaş sayısı, algılanan ebeveyn tutumu, rehberlik servisinin ulaşılabilirliği, uzmandan psikolojik destek alma, okul dışında bir işte çalışma, sanat spor dalıyla ilgilenme) olarak hazırlanmıştır.

#### 3.3.2. Durumluk ve sürekli kaygı ölçeği

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ), Spielberger (1966) tarafından İki Faktörlü Kaygı Kuramı'ndan yola çıkarak geliştirilmiş, Le Compte ve Öner tarafından (1983) geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmış olan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin ilk bölümünde, bireyin anlık ruhsal durumunu ve belirli koşullarda hissettiği kaygıyı değerlendirmek amacıyla 20 madde bulunmaktadır. Bu kısım, Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ) olarak da adlandırılmaktadır. Burada, bireyin arzu edilen bir anda ve belirli şartlarda içsel duyguları göz önüne alınarak durumluk kaygı seviyesi belirlenmektedir. İkinci bölüm ise sürekli kaygıyı ölçmeye yöneliktir ve yine 20 madde içermektedir. Bu bölümde ise bireyin genel kaygı düzeyi, sürekli olarak hissettiği kaygılar üzerinden değerlendirilmektedir.

Erden (2021) tarafından yapılan araştırmada ölçeğin ilk bölümünde yer alan durumluk kaygının ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik analizi tekrarlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu .26 ve .68 değerleri arasında yer almakta, iç tutarlılık katsayıları ise .83 ve .87 olarak tekrardan hesaplanmıştır.

Bu araştırmada ölçeğin ilk bölümünde yer alan DKÖ kullanılmıştır. Bu bölümde cevaplar 4'lü Likert tipte, "1: hiç, 2: biraz, 3: çok ve 4: en çok" seçenekleri ile alınmaktadır. Alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80'dir. Alınan toplam puan arttıkça kişinin durumluk kaygı düzeyi artmaktadır. Ancak toplam puan hesaplamasından önce 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. maddeler olmak üzere toplam 10 maddede ters kodlama yapılması gerekmektedir. "Şu anda sakinim.", "Şu anda hiç keyfim yok.", "Kendimi dinlenmiş hissediyorum." ve "Şu anda sevinçliyim" maddeleri durumluk kaygı ölçeğinde yer alan örnek

maddelerdir. Bu araştırmada DKÖ için yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değerinin .90 ile mükemmel düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (George ve Mallery, 2020).

### 3.3.3. EPOCH ölçeği

EPOCH Ölçeği (EPOCH), Kern vd. (2015) tarafından geliştirilmiş, Demirci ve Ekşi (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış olan 20 maddelik bir ölçektir. 5’li Likert tipteki (1: hiçbir zaman, 5: her zaman) ölçek 20 maddenin ortalama puanına göre değerlendirilmektedir. Dolayısıyla alınabilecek puan 1 ile 5 arasında değişmektedir. Herhangi bir ters madde olmayan ölçekten alınan toplam puanın artması bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ayrıca ölçek dörder madde içine alan 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar ilişkililik (1, 10, 14, 16. maddeler), kararlılık (2, 9, 17, 19. maddeler), iyimserlik (3, 13, 15, 18. maddeler), mutluluk (4, 6, 8, 20. maddeler) ve bağlılık (5, 7, 11, 12. maddeler) olarak adlandırılmaktadır. Demirci ve Efe (2015) tarafından yapılan doğrulamalı faktör analizi sonucunda  $\chi^2/df = 2,383$ ; RMSEA=0,074, NFI=0,96; NNFI=0,98; CFI=0,98; IFI=0,98; RFI=0,96 ve SRMR=0,052 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirliğinin ise genel olarak 0,95 ve alt boyutlarda 0,72-0,88 arasında olduğu raporlanmıştır.

Bu araştırmada ise tekrarlanan Cronbach Alpha güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin genel olarak güvenirliği 0,881 ile iyi düzeyde bulunmuştur. Alt boyut güvenirlikleri ise 0,693 ile 0,815 arasında değişerek kabul edilebilir ve iyi düzeylerde değerlendirilmiştir (George ve Mallery, 2020: 244). EPOCH ölçeği; “Başıma iyi şeyler geldiğinde çevremde bu iyi haberleri paylaşmayı sevdiğim insanlar vardır. “, “ *Başladığım işi bitiririm.* “, “ *Geleceğim hakkında iyimserim.*” ve “*Bir şeyle meşgul olduğumda o kadar eğlenirim ki zamanın nası geçtiğini anlamam.*” şeklinde maddelerle iyi oluşu ölçmektedir.

### 3.3.4. Sakin benlik ölçeği

Sakin Benlik Ölçeği (SBÖ), Wayment, Bauer ve Sylaska (2014) tarafından 14 madde olarak geliştirilmiş ve Akça (2014) tarafından Türkçe’ye 13 madde olarak uyarlanmıştır. 5’li Likert tipteki (1: Çok nadir, 7: neredeyse her zaman) ölçekten alınabilecek toplam puan 13 ile 65 arasında değişmektedir. Ancak 2, 6, 10 ve 11. maddeler olmak üzere toplam 4 maddede ters kodlama yapılmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın artması sakin benlik düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ayrıca ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar kişisel gelişim (1, 5, 9. maddeler), bilinçli farkındalık (2, 6, 10. maddeler), kapsayıcı kimlik (3, 7, 12. maddeler) ve perspektif alma (4, 8, 11, 13. maddeler) olarak adlandırılmaktadır. Akça (2014) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin açıkladığı toplam varyans %58,60 ve Cronbach Alpha güvenirliği 0,70 olarak raporlanmıştır.

### **3.3.4.1. Sakin benlik ölçeğinin ergenler için uyarlanması**

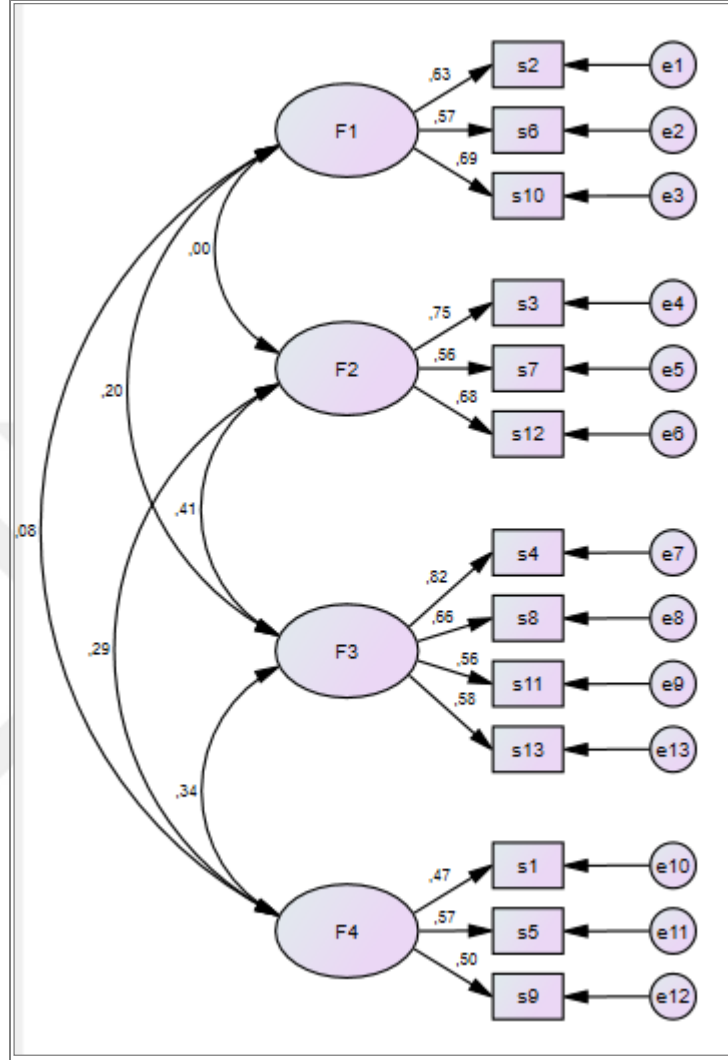
Üniversite öğrencileri ve yetişkinler için uyarlanan ölçeğin, ergenlerde çalışıp çalışmadığını belirlemek için araştırmacı tarafından doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Bunun için öncelikle maddelerin anlaşılabilirliği öğrenmek için 10 ortaöğretim öğrencisi ile ön pilot görüşmesi yapılmıştır. Ön pilot çalışmasına katılacak öğrencilerin belirlenmesi amacıyla bir Anadolu lisesi, bir Fen lisesi, bir Mesleki Teknik Lisesinden basit seçkisiz olarak seçilmiştir. Ölçek 14 madde olarak öğrencilere dağıtılmış maddeleri okuyup doldurmaları istenmiştir. Daha sonra doldurulan ölçeğin maddelerinin anlaşılabilirliğine yönelik düşünceleri alınmıştır. Ön pilot sonrasında maddelerin genel olarak ergen örnekleminde anlaşıldığı görülmüştür.

Pilot çalışma olarak 250 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ortaöğretim kurumlarından her sınıf düzeyinden öğrenciler seçilmiş ve araştırmacı tarafından ölçek 14 madde olarak uygulanmıştır. Toplanan veriler üzerinde öncelikle DFA varsayımları test edilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak frekans tablosundan kayıp veri tespiti yapılmıştır. Veri setinde herhangi bir kayıp veriye rastlanmadığı için ilk varsayım karşılanmıştır. Kayıp veri değerlendirmesinden sonra örneklem büyüklüğünün DFA için yeterli olup olmadığına yönelik değerlendirme yapılmıştır. Veri setinde 14 gözlenen değişken ve 250 katılımcı yer almaktadır. Örneklem büyüklüğünün DFA için yeterli bir örnekleme işaret ettiğine karar verilmiştir.

Örneklem büyüklüğü varsayımının karşılanması ile uç değer tespiti için z skoruna bakılmıştır. Uç değer tespitinde 6 kişiden elde edilen veriler [-3, +3] aralığında yer almaması nedeniyle analiz dışında bırakılmıştır. 244 katılımcıdan oluşan veri seti üzerinde normallik varsayımının karşılandığı çarpıklık ve basıklık değerlerinin [-1, +1] arasında yer aldığı görülmüştür. Son olarak çoklu bağlantılık varsayımı incelenmiştir. Veri Setinde .85 üzerinde korelasyona değişkenler arasında rastlanılmamıştır. Veri seti DFA analizi için hazır hale getirilmiş ve DFA yapılmıştır.

Analiz ilk olarak 14 maddelik orijinal form ile yapılmış ancak büyüme ve gelişme alt boyutunda yer alan 14. madde “Düşününce yıllar içerisinde bir birey olarak çok da gelişmediğimi hissediyorum.” maddesinin .01 ile beklenen faktör yükünün altında kaldığı görülmüştür. Ayrıca 14 maddelik uygulamanın uyum indekslerinin zayıf düzeyde olduğu da tespit edilmiştir. Bu nedenle 14. maddenin değerlendirilmesi amacıyla ölçeği uyarlayan akademisyen ve ölçme ve değerlendirme alanından iki akademisyenden uzman görüşü alınmıştır. Bu görüşmeler sonucunda ölçeğin 13 madde olarak uygulanmasına karar verilmiş ve

DFA analizi yinelenmiştir. 13 madde ile yapılan DFA sonuçlarında maddelerin beklenen faktör yüküne sahip olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, ölçeğin mevcut maddeleri ve alt boyut yapısı ile anlamlı bir yapı oluşturmuştur (Şekil 3.2).



Şekil 3. 2 . Sakin Benlik Ölçeği path (yol) diyagramı.

Tablo 2’de ise literatürde sıklıkla kullanılan uyum indekslerine ait bulgular sunulmuş ve sonuçlar değerlendirilmiştir.

**Tablo 2.** Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uyum indeksleri bulguları

İndeks	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Tespit Edilen Değerler	Sonuç
CMIN/Sd	$\leq 3,00$	$\leq 5,00$	1,420	Mükemmel
GFI	$0,95 \leq$	$0,90 \leq$	0,949	Kabul edilebilir
AGFI	$0,90 \leq$	$0,85 \leq$	0,921	Mükemmel
CFI	$0,97 \leq$	$0,90 \leq$	0,955	Kabul edilebilir
IFI	$0,95 \leq$	$0,90 \leq$	0,956	Mükemmel
TLI	$0,95 <$	$0,90 <$	0,940	Kabul edilebilir
RMSEA	$\leq 0,05$	$\leq 0,08$	0,042	Mükemmel

Tablo 2’de verilen bulgular Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk’ün (2023) kriterlerine göre değerlendirildiğinde; uyum iyiliği indeksleri kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin yapısal modelinin başarılı bir uyum sağladığını göstermektedir.

Geçerliğin tespitinden sonra, ayrıca Cronbach Alpha analizi gerçekleştirilerek ölçeğin güvenilirliği incelenmiştir. Buna göre ölçeğin genel olarak güvenilirliği 0,569 olarak ve alt boyutlardaki güvenilirlikler 0,555 ile 0,590 arasında tespit edilmiştir. George ve Mallery (2020) 0,50-0,60 arasındaki değerleri kabul edilebilir ancak zayıf olarak değerlendirmektedir. Dolayısıyla ölçeğin güvenilirliği zayıf olmakla birlikte kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir.

“*Farkında olmadan kendimi bir şeyler yaparken bulurum.*”, “Yaşayan tüm canlılarla aramda bir bağ hissederim.”, “Birisini eleştirmeden önce, onun yerinde olsaydım nasıl hissederim diye düşünmeye çalışırım. ve “*Benim için hayat sürekli bir öğrenme ve gelişme sürecidir.*” gibi maddeler sakin benlik ölçeği içerisinde yer alan örnek maddelerdir.

### 3.4 Verilerin Toplanması

Bu araştırmada literatür taraması yapıldıktan sonra araştırmada kullanılacak veri toplama araçları seçilmiş ve araçların uygulanabilmesi için ölçek izinleri alınmıştır. Hasan Kalyoncu Üniversitesi ve Yayın Etiği Kurulu’ndan gerekli izinlerin alınmasının ardından Diyarbakır Valiliği onayı alınmış ve sonrasında Diyarbakır İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmada; ölçekler 2023-2024 eğitim öğretim yılında ortaöğretime devam eden 9-12. sınıf öğrencilere uygulanmıştır. Veri toplama sürecinde, ölçekler 10 okul ve toplamda 69 sınıfa yüz yüze uygulanmıştır. Sınıflardan veri toplama işlemi 10 gün sürmüştür. Araştırmacı veri

toplama sürecinde okul psikolojik danışmanı ile birlikte sınıflara girerek katılımcılara çalışma konusu ve ölçme araçları hakkında bilgilendirmeler yapmış, verilecek içten yanıtların araştırma sonuçları açısından önemli olduğu ifade edilmiştir. Uygulama, yaklaşık 10-20 dakika sürmüştür. Ölçme araçları toplam 1249 öğrenciye uygulanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmamızda verilerin analizi, SPSS 25 istatistik programı kullanılarak nicel analiz yöntemleri ile yapılmıştır. Analizde ilk olarak kayıp veri ve uç değer tespiti yapılmış ve toplanan 1249 veriden 71 kişinin ölçeklerin tümüne yanıt vermemesinden dolayı kayıp veri olarak analiz dışında bırakılmıştır. Kayıp verilerin tespitinden sonra kalan 1178 veri seti ile yapılan uç değer incelemesinde değerlerin [-3, +3] aralığında yer alması ve uç değer gözlenmemesi nedeniyle analize 1178 kişi ile devam edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş, kaygı ve sakin benliğin cinsiyet, rehberlik servisinin ulaşılabilirliği, daha önce bir uzmandan psikolojik destek alma, okul dışında bir işte çalışma ve herhangi bir sanat ve spor dalıyla ilgilenme değişkenlerine göre incelenmesi bağımsız gruplar (ilişkisiz örneklem) t-testi ile analiz edilmiştir. Psikolojik iyi oluş, kaygı ve sakin benliğin yaş, doğum sırası, kardeş sayısı, arkadaş sayısı ve anne baba tutumuna yönelik ilişkileri ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için ise Tukey HSD karşılaştırma (post-hoc) testleri kullanılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Analizlerin tamamı %95 güven aralığında ve  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Ayrıca, bulunan anlamlı farklılıkların büyüklüğünü değerlendirmek Cohen d değeri ve eta-kare ( $\eta^2$ ) değeri kullanılmıştır. Bu hesaplamalar sonucunda elde edilen değerler, 0,1 olduğunda küçük, 0,3 olduğunda orta, ve 0,5 veya daha büyük olduğunda büyük ölçüde farklılık olarak yorumlanmıştır (Can,2021).

Psikolojik iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkide sakin benliğin düzenleyici (moderatör) rolü olup olmadığının değerlendirilmesi için Baron & Kenny (1986) modeline uygun olarak Hayes'in (2013) Process Analizi içerisindeki Model 1 uygulanmıştır. Bu analizde düzenleyici değişken (W), bağımsız değişken/tahmin değişkeni (X) ve bağımlı değişken/sonuç değişkeni (Y) arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini etkileyen değişkendir. İki değişken arasındaki ilişkinin hangi durumlara bağlı olarak artıp azaldığını belirlemek değişkenlerin bağlantılarının anlaşılmasını sağlamaktadır (Gürbüz, 2021). Bu bağlamda araştırmada düzenleyici değişken

sakin benlik, tahmin değişkeni durumluk kaygı, sonuç değişkeni ise psikolojik iyi oluş olarak belirlenmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benliğe ilişkin betimsel istatistikler ile araştırmanın amacına yönelik olarak toplanan verilerin nicel analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirilmesi sonucunda ulaşılan bulgular alt başlıklar halinde verilmiştir.

#### 4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Ergenlerde psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma toplam 1178 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Tablo 3'te ergenlerin psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

**Tablo 3.** Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	N	Tepe değer	Ortalama	Ortanca	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş	1178	63	60,54	61	14.16	.087	-.192
Durumluk Kaygı	1178	50	48.59	49	11.29	.000	-.268
Sakin Benlik	1178	42	40.66	40	6.69	.150	-.062

Tablo 3'te psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik değişkenlerinin ölçek puanlarına ait aritmetik ortalama, tepe değer, ortanca değer, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları ifade edilmiştir. Aritmetik ortalama, tepe ve ortanca değerlerinin birbirine yakın olmasının normalliğe ilişkin fikir vermesinin yanında bütün değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  aralığında olması ölçek sonuçlarının kabul edilebilir aralıkta olduğunu ve normal dağılım sergilediği şeklinde yorumlanabilmektedir (Can, 2022). Normallik varsayımlarının karşılanmasıyla araştırmada parametrik testler kullanılmıştır.

## 4.2. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete, rehberlik servisinin ulaşılabilirliği, uzmandan psikolojik destek alma, sanat/spor dalıyla ilgilenme ve bir işte çalışma durumuna göre farklılaşma durumunu incelemek için gerçekleştirilen İlişkisiz Örneklem t-Testi sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur. Ayrıca yaş, doğum sırası, kardeş sayısı, arkadaş sayısı ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen İlişkisiz Örneklem için Tek Faktörlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete, Rehberlik Servisinin Ulaşılabilirliği, Uzmandan Psikolojik Destek Alma, Sanat/Spor Dalıyla İlgilenme ve Bir İşte Çalışma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	S	t	p	Cohen’s d
Psikolojik İyi Oluş	Kız	665	60.02	10.49	1.42	.15	-
	Erkek	513	61.21	11.90			
	Rehberlik servisi ulaşılabilir	689	61.92	13.76	4.00	.00*	.23
	Rehberlik servisi ulaşılabilir değil	489	58.59	14.50			
	Destek almış	143	59.53	15.35	0.90	.36	-
	Destek almamış	1035	60.68	13.99			
	İşte çalışıyorum	91	58.98	14.55	1.09	.27	-
	İşte çalışmıyorum	1087	60.67	14.13			
	Sanat/spor dalıyla ilgileniyorum	593	62.50	13.59	4.81	.00*	.14
	Sanat/spor dalıyla ilgilenmiyorum	585	58.55	14.46			

\*p<.05

Tablo 4’te de görüldüğü üzere ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir ( $t_{(1178)}=-1.42$ ,  $p>.05$ ). Rehberlik servisinin ulaşılabilirliği durumuna göre ise anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $t_{(1178)}=4$ ,  $p<.05$ ). Rehberlik servisinin ulaşılabilir olduğunu düşünen ergenlerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının ( $\bar{X}=61.92$ ) rehberlik servisinin ulaşılabilir olmadığını düşünen ergenlerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarına göre ( $\bar{X}=58.59$ ) görece daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklılığın etki büyüklüğü hesaplandığında ise bu değer .23 olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş puanları üzerinde rehberlik servisinin ulaşılabilir olması durumunun küçük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Psikolojik destek alıp almamaya göre, psikolojik iyi oluş anlamlı farklılık göstermemiştir ( $t_{(1178)}=-0.90$ ,  $p>.05$ ). Bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre ise psikolojik iyi oluş anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( $t_{(1178)}=-1.09$ ,  $p>.05$ ). Bir sanat/spor dalıyla

ilgilenme değişkenine göre ise öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ( $t_{(1178)}=4.81$ ,  $p<.05$ ). Herhangi bir sanat/spor dalıyla ilgilenen ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamaları ( $\bar{X}= 62.50$ ) herhangi bir sanat/spor dalıyla ilgilenmeyen ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamasından ( $\bar{X}= 58.55$ ) görece daha yüksektir. Bu farklılığın etki büyüklüğü değerine bakıldığında ise .14 olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş üzerinde herhangi bir sanat/spor dalıyla ilgilenme değişkeninin küçük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir.

**Tablo 5 . Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaş, Doğum Sırası, Kardeş Sayısı, Arkadaş Sayısı ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna İlişkin Anova Sonuçları**

Değişken	Varyansın Kaynağı	K.T.	Sd	K.O.	F	P	$\eta^2$	Fark	
Psikolojik İyi Oluş	Yaş	Gruplar Arası	938.363	2	469.181	2.344	.096	-	-
		Gruplar İçi	235235.929	1175	200.201				
		Toplam	236174.292	1177					
	Doğum Sırası	Gruplar Arası	658.509	3	219.509	1.094	.351	-	-
		Gruplar İçi	235515.783	1174	200.610				
		Toplam	236174.292	1177					
	Kardeş Sayısı	Gruplar Arası	667.709	3	222.570	1.110	.344	-	-
		Gruplar İçi	235506.583	1174	200.602				
		Toplam	236174.292	1177					
	Arkadaş Sayısı	Gruplar Arası	8169.245	2	4084.623	21.05	.000*	.04	1-2
		Gruplar İçi	228005.047	1175	194.047				1-3
		Toplam	236174.292	1177					
	Algılanan Ebeveyn Tutumu	Gruplar Arası	8214.857	3	2738.286	14.10	.000*	.03	1-2
		Gruplar İçi	227959.435	1174	194.173				1-3
		Toplam	236174.292	1177					2-3
								2-4	

Analiz sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $F_{(2,1177)}=.096$ ,  $p>.05$ ). Bir diğer değişken doğum sırası göre psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $F_{(3,1177)}=.351$ ,  $p>.05$ ). Kardeş sayısı değişkenine göre incelendiğinde psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $F_{(3,1177)}=.344$ ,  $p>.05$ ). Arkadaş sayısı değişkenine göre ise durumluk kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $F_{(2,1177)}=21.05$ ,  $p<.05$ ). Gruplar arasındaki farklılaşma Tukey HSD testi ile incelendiğinde 11 ve üstü arkadaş sayısına sahip ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının ( $\bar{X}= 62.50$ ), 6-10 arkadaş sayısına sahip ( $\bar{X}=$

61.57) ve 1-5 ( $\bar{X}$ = 56.58) arkadaş sayısına sahip ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından anlamlı olarak görece daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan  $\eta^2$  etki büyüklüğü değerinin ise .04 olduğu görülmüştür. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş puanlarında oluşan değişimin %4'ünün arkadaş sayısı ile açıklanabileceğini ifade etmek mümkündür. Algılanan ebeveyn tutumu ile psikolojik iyi oluş arasında da anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $F_{(3,1177)}=14.10$ ,  $p<.05$ ). Anne ve babalarından ilgisiz tutum ( $\bar{X}$ = 56.06) algılayan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri demokratik tutum ( $\bar{X}$ = 63.59) ve aşırı koruyucu tutum ( $\bar{X}$ = 60.10) algılayan ergenlerden anlamlı olarak görece daha düşük psikolojik iyi oluş puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca anne ve babalarından demokratik tutum algılayan ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının ( $\bar{X}$ = 63.59), aşırı koruyucu tutum ( $\bar{X}$ = 60.10) ve otoriter tutum ( $\bar{X}$ = 58.08) algılayan ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından anlamlı olarak görece daha yüksek bulunmuştur. Analiz sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise .03 olduğu görülmüştür. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş puanlarında oluşan değişimin %3'ünün algılanan ebeveyn tutumuyla açıklanabileceğini ifade etmek mümkündür.

#### **4.3. Durumluk Kaygıya İlişkin Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

Durumluk kaygı düzeyinin cinsiyete, rehberlik servisinin ulaşılabilirliği, uzmandan psikolojik destek alma, sanat/spor dalıyla ilgilenme ve bir işte çalışma durumuna göre farklılaşma durumunu incelemek için gerçekleştirilen İlişkisiz Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Ayrıca yaş, doğum sırası, kardeş sayısı, arkadaş sayısı ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

**Tablo 6.** Durumluk Kaygı Düzeyinin Cinsiyete, Rehberlik Servisinin Ulaşılabilirliği, Uzmanan Psikolojik Destek Alma, Sanat/Spor Dalıyla İlgilenme ve Bir İşte Çalışma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	S	t	p	Cohen's d	
Durumluk Kaygı	Kız	665	50.31	10.49	6.01	.00*	.18	
	Erkek	513	46.38	11.90				
	Rehberlik servisi ulaşılabilir	Rehberlik servisi ulaşılabilir	689	46.66	13.76	7.12	.00*	.42
		Rehberlik servisi ulaşılabilir değil	489	51.32	14.50			
	Destek almış	Destek almış	143	50.90	11.35	2.61	.00*	.08
		Destek almamış	1035	48.27	11.25			
	İşte çalışıyorum	İşte çalışıyorum	91	50.09	11.92	1.32	.18	-
		İşte çalışmıyorum	1087	48.47	11.23			
	Sanat/spor dalıyla ilgileniyorum	Sanat/spor dalıyla ilgileniyorum	593	47.66	11.74	2.85	.00*	.14
		Sanat/spor dalıyla ilgilenmiyorum	585	49.54	10.74			

\*p<.05

Tablo 6'da görüldüğü üzere ergenlerin durumluk kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir ( $t_{(1178)}=6.01$ ,  $p<.05$ ). Kız katılımcıların durumluk kaygı puan ortalamalarının ( $\bar{X}= 50.31$ ) erkek katılımcıların durumluk kaygı puan ortalamalarından ( $\bar{X}= 46.38$ ) görece daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklılığın etki büyüklüğü hesaplandığında .18 olduğu görülmüştür. Durumluk kaygı puanları üzerinde cinsiyetin küçük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Rehberlik servisinin ulaşılabilirliği durumuna göre de durumluk kaygı düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $t_{(1178)}= -7.12$ ,  $p<.05$ ). Rehberlik servisinin ulaşılabilir olduğunu düşünen ergenlerin durumluk kaygı puan ortalamalarının ( $\bar{X}= 46.66$ ) rehberlik servisinin ulaşılabilir olmadığını düşünen ergenlerin durumluk kaygı puan ortalamalarına göre ( $\bar{X}=51.32$ ) görece daha düşük olduğu görülmüştür. Bu farklılığın etki büyüklüğü hesaplandığında ise bu değer .42 olduğu görülmüştür. Durumluk kaygı puanları üzerinde rehberlik servisinin ulaşılabilirliği durumunun orta bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Psikolojik destek alıp almamaya göre, durumluk kaygı anlamlı farklılık göstermiştir ( $t_{(1178)}= 2.61$ ,  $p<.05$ ). Bir uzmandan psikolojik destek almış ergenlerin durumluk kaygı puan ortalamalarının ( $\bar{X}= 50.90$ ) uzmandan psikolojik destek almamış ergenlerin durumluk kaygı puan ortalamalarından ( $\bar{X}= 48.47$ ) görece daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılığın etki büyüklüğü hesaplandığında .08 olduğu, durumluk kaygı puanları üzerinde bir uzmandan psikolojik destek almanın küçük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre ise durumluk kaygı anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( $t_{(1178)}=1.32$ ,  $p>.05$ ). Bir sanat/spor dalıyla ilgilenme değişkenine göre ise ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ( $t_{(1178)}=-2.85$ ,  $p<.05$ ). Herhangi bir

sanat/spor dalıyla ilgilenen ergenlerin durumluk kaygı puanlarının ortalamaları ( $\bar{X}$ = 47.66) herhangi bir sanat/spor dalıyla ilgilenmeyen ergenlerin durumluk kaygı puanlarının ortalamasından ( $\bar{X}$ = 49.54) görece daha düşüktür. Bu farklılığın etki büyüklüğü değerine bakıldığında ise .14 olduğu görülmektedir. Durumluk kaygı üzerinde herhangi bir sanat/spor dalıyla ilgilenme değişkeninin küçük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir.

**Tablo 7.** Durumluk Kaygı Puanlarının Yaş, Doğum Sırası, Kardeş Sayısı, Arkadaş Sayısı ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna İlişkin Anova Sonuçları

	Değişken	Varyansın Kaynağı	K.T.	Sd	K.O.	F	P	$\eta^2$	Fark
Durumluk Kaygı	Yaş	Gruplar Arası	3386.197	2	1693.098	13.56	.000*	.02	1-2
		Gruplar İçi	146692.881	1175	124.845				2-3
		Toplam	150079.077	1177					1-3
	Doğum Sırası	Gruplar Arası	839.833	3	279.944	2.202	.086	-	-
		Gruplar İçi	149239.244	1174	127.120				
		Toplam	150079.077	1177					
	Kardeş Sayısı	Gruplar Arası	510.246	3	170.082	1.335	.261	-	-
		Gruplar İçi	149568.831	1174	127.401				
		Toplam	150079.077	1177					
	Arkadaş Sayısı	Gruplar Arası	4496.007	2	2248.004	18.14	.000*	.03	1-2
		Gruplar İçi	145583.070	1175	123.900				2-3
		Toplam	150079.077	1177					
Algılanan Ebeveyn Tutumu	Gruplar Arası	9283.614	3	3094.538	25.80	.000*	.06	1-2	
	Gruplar İçi	140795.463	1174	119.928				1-3	
	Toplam	150079.077	1177					1-4	
								2-3	
								2-4	

Analiz sonuçları incelendiğinde durumluk kaygı puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ( $F_{(2,1177)}=13.56$ ,  $p>.05$ ). Gruplar arası farklılaşmayı görebilmek için yapılan Tukey HSD testi sonucunda 13-14 yaş grubu ergenlerin durumluk kaygı puanlarının ( $\bar{X}$ = 44.70), 15-16 yaş grubu ergenlerden ( $\bar{X}$ = 48.25) görece daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca 15-16 yaş grubu ergenlerin durumluk kaygı puanlarının ( $\bar{X}$ = 48.25) da 17-18 yaş grubunda yer alan ergenlerin durumluk kaygı puanlarından ( $\bar{X}$ = 50.52) görece daha düşük olduğu da görülmüştür. Sonuç olarak, 17-18 yaş grubundaki ergenlerin kaygıları görece daha küçük yaş gruplarında olanlardan; 15-16 yaş grubundaki ergenlerin kaygıları 13-14 yaş grubunda olanlardan anlamlı olarak görece daha yüksek bulunmuştur. Hesaplanan  $\eta^2$  değerinin ise .02 olduğu görülmüştür. Bu bağlamda durumluk kaygı puanlarındaki değişimin %2'sinin

yaş ile açıklanabileceğini ifade etmek mümkündür. Aile içindeki sıraya göre durumluk kaygı puanlarının anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $F_{(2,1177)}=2.202$ ,  $p>.05$ ). Bir diğer değişken olan kardeş sayısına göre incelendiğinde durumluk kaygı puanlarının anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $F_{(3,1177)}=1.335$ ,  $p>.05$ ). Arkadaş sayısı değişkenine göre ise durumluk kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $F_{(2,1177)}=18.14$ ,  $p<.05$ ). Gruplar arasındaki farklılaşma incelendiğinde 11 ve üstü arkadaş sayısına sahip ergenlerin durumluk kaygı puanlarının ( $\bar{X}= 48.59$ ), 6-10 arkadaş sayısına sahip ergenlerin durumluk kaygı puanlarından ( $\bar{X}= 49.23$ ) ve 1-5 arkadaş sayısına sahip ergenlerin durumluk kaygı puanlarından ( $\bar{X}= 51.25$ ) anlamlı olarak görece daha düşük olduğu görülmektedir. Hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise .04 olduğu görülmüştür. Bu bağlamda durumluk kaygı puanlarında oluşan değişimin %4'nün arkadaş sayısı ile açıklanabileceğini ifade etmek mümkündür. Algılanan ebeveyn tutumu ile durumluk kaygı arasında da anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $F_{(3,1177)}=25.80$ ,  $p<.05$ ). Anne ve babalarından ilgisiz tutum ( $\bar{X}= 53.90$ ) algılayan ergenlerin durumluk kaygı düzeyleri demokratik tutum ( $\bar{X}= 45.34$ ), aşırı koruyucu tutum ( $\bar{X}= 49.40$ ) ve otoriter tutum ( $\bar{X}= 50.67$ ) algılayan ergenlerden anlamlı olarak görece daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca anne ve babalarından demokratik tutum algılayan ergenlerin durumluk kaygı puanlarının ( $\bar{X}= 45.34$ ), aşırı koruyucu tutum ( $\bar{X}= 49.40$ ) ve otoriter tutum ( $\bar{X}= 50.67$ ) algılayan ergenlerin durumluk kaygı puanlarından anlamlı olarak görece daha düşük bulunmuştur. Analiz sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise .06 olduğu görülmüştür. Bu bağlamda durumluk kaygı puanlarında oluşan değişimin %6'sının algılanan ebeveyn tutumuyla açıklanabileceğini ifade etmek mümkündür.

#### **4.4. Sakin Benliğe İlişkin Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

Sakin benlik düzeyinin cinsiyete, rehberlik servisinin ulaşılabilirliği, uzmandan psikolojik destek alma, sanat/spor dalıyla ilgilenme ve bir işte çalışma durumuna göre farklılaşma durumunu incelemek için gerçekleştirilen İlişkisiz Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur. Ayrıca yaş, doğum sırası, kardeş sayısı, arkadaş sayısı ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

**Tablo 8.** Sakin Benlik Düzeyinin Cinsiyete, Rehberlik Servisinin Ulaşılabilirliği, Uzman Danışman Psikolojik Destek Alma, Sanat/Spor Dalıyla İlgilenme ve Bir İşte Çalışma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	S	t	p	Cohen's d
Sakin Benlik	Kız	665	41.31	6.44	4.37	.00*	.13
	Erkek	513	39.69	6.88			
	Rehberlik servisi ulaşılabilir	689	40.97	6.35	1.88	.06	-
	Rehberlik servisi ulaşılabilir değil	489	40.22	7.11			
	Destek almış	143	41.45	7.18	1.51	.13	-
	Destek almamış	1035	40.55	6.61			
	İşte çalışıyorum	91	39.21	6.65	2.14	.03*	.23
	İşte çalışmıyorum	1087	40.78	6.68			
	Sanat/spor dalıyla ilgileniyorum	593	40.87	6.76	1,10	.27	-
	Sanat/spor dalıyla ilgilenmiyorum	585	40.44	6.61			

\*p<.05

Tablo 8 'de görüldüğü üzere ergenlerin sakın benlik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir ( $t_{(1178)}=4.37$ ,  $p<.05$ ). Kız katılımcıların sakın benlik puan ortalamalarının ( $\bar{X}= 41.31$ ) erkek katılımcıların sakın benlik puan ortalamalarından ( $\bar{X}= 39.69$ ) görece daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklılığın etki büyüklüğü hesaplandığında .13 olduğu görülmüştür. Sakin benlik puanları üzerinde cinsiyetin küçük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Rehberlik servisinin ulaşılabilirliği durumuna göre sakın benlik düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $t_{(1178)}= 1.88$ ,  $p>.05$ ). Psikolojik destek alıp almamaya göre, sakın benlik anlamlı farklılık göstermemiştir ( $t_{(1178)}=1.51$ ,  $p>.05$ ). Bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre ise sakın benlik anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $t_{(1178)}=-2.14$ ,  $p<.05$ ). Bir işte çalışmayan ergenlerin sakın benlik puanlarının ortalamaları ( $\bar{X}= 40.78$ ) bir işte çalışan ergenlerin sakın benlik puanlarının ortalamasından ( $\bar{X}= 39.21$ ) görece daha yüksektir. Bu farklılığın etki büyüklüğü değerine bakıldığında ise .23 olduğu görülmektedir. Sakin benlik üzerinde okul dışında herhangi bir işte çalışma değişkeninin küçük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Bir sanat/spor dalıyla ilgilenme değişkenine göre ise ergenlerin sakın benlik puanlarının anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ( $t_{(1178)}=1.10$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 9.** Sakin Benlik Puanlarının Yaş, Doğum Sırası, Kardeş Sayısı, Arkadaş Sayısı ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna İlişkin Anova Sonuçları

	Değişken	Varyansın Kaynağı	K.T.	Sd	K.O.	F	P	$\eta^2$	Fark
Sakin Benlik	Yaş	Gruplar Arası	7.532	2					
		Gruplar İçi	52699.674	1175	3.766	.084	.919	-	-
		Toplam	52707.206	1177	44.851				
	Doğum Sırası	Gruplar Arası	20.836	3					
		Gruplar İçi	52686.371	1174	6.945	.155	.927	-	-
		Toplam	52707.206	1177	44.878				
	Kardeş Sayısı	Gruplar Arası	103.759	3					
		Gruplar İçi	52603.447	1174	34.586	.772	.510	-	-
		Toplam	52707.206	1177	44.807				
	Arkadaş Sayısı	Gruplar Arası	104.954	2					
		Gruplar İçi	52602.252	1175	52.477	1.172	.310	-	-
		Toplam	52707.206	1177	44.768				
	Algılanan Ebeveyn Tutumu	Gruplar Arası	684.388	3					
		Gruplar İçi	52022.818	1174	228.129	5.148	.000*	.01	2-4
		Toplam	52707.206	1177	44.312				

Analiz sonuçları incelendiğinde sakın benlik puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $F_{(2,1177)}=.084, p>.05$ ). Bir diğer değişken aile içindeki sıraya göre sakın benlik puanlarının anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $F_{(3,1177)}=.155, p>.05$ ). Kardeş sayısı değişkenine göre incelendiğinde sakın benlik puanlarının anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $F_{(3,1177)}=.772, p>.05$ ). Arkadaş sayısı değişkeninin de sakın benlik puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ( $F_{(2,1177)}=.772, p>.05$ ). Algılanan ebeveyn tutumu ile sakın benlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $F_{(3,1177)}=5.148, p<.05$ ). Gruplar arasındaki farklılaşmayı tespit edebilmek için Tukey HSD testi yapılmıştır. Sonuç olarak, anne ve babalarından demokratik tutum ( $\bar{X}= 41.43$ ) algılayan ergenlerin sakın benlik düzeyleri otoriter tutum ( $\bar{X}= 39.49$ ) algılayan ergenlerden anlamlı olarak görece daha yüksek bulunmuştur. Analiz sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise .01 olduğu görülmüştür. Bu bağlamda sakın benlik puanlarında değişimin %1'ni algılanan ebeveyn tutumuyla açıklanabileceğini ifade etmek mümkündür.

#### 4.5. Psikolojik İyi Oluş ve Durumluk Kaygı Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Düzenleyici Rolünün İncelenmesi

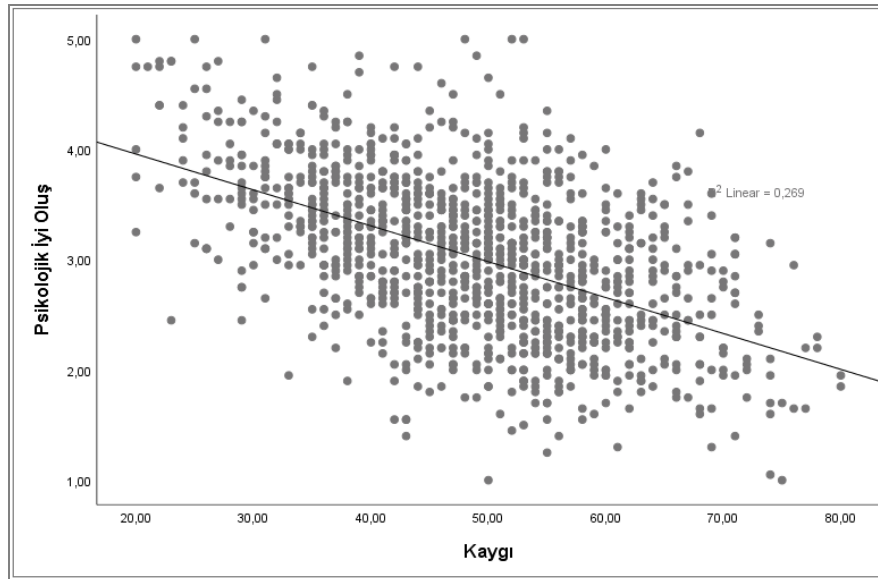
Sakin benliğin psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı arasındaki ilişkide düzenleyici rolünü incelemek için ilk olarak değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiştir. Korelasyon sonuçları Tablo 10’da ifade edilmiştir.

**Tablo 10.** Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Arasındaki İlişki

	$\bar{X}$	ss	1	2	3
(1) Psikolojik İyi Oluş	60.54	14.16	1		
(2) Durumluk Kaygı	48.59	11.29	-.52*	1	
(3) Sakin Benlik	40.66	6.70	.33*	-.15*	1

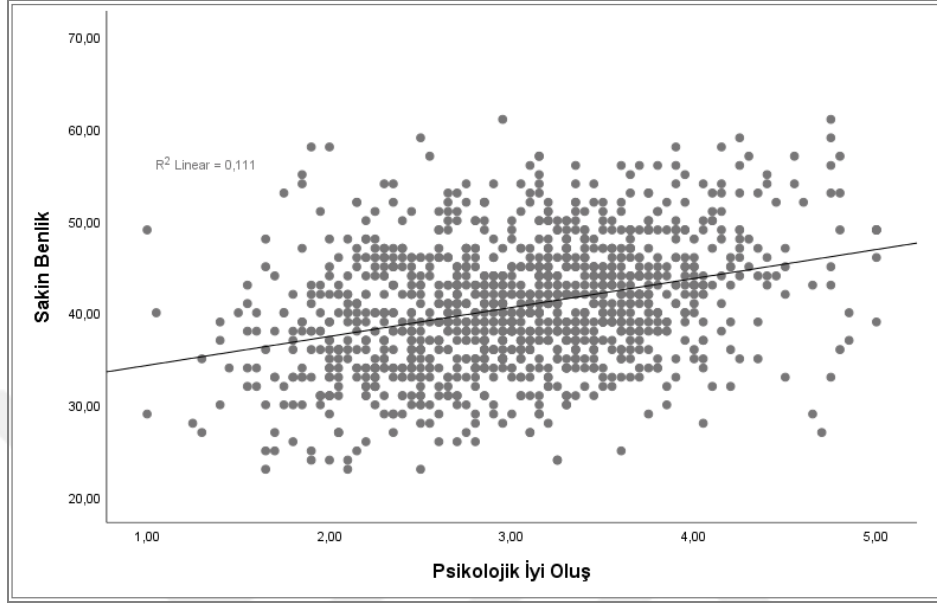
\*p<.01

Tablo 9’da da görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş ile durumluk kaygı arasında negatif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r=-.52$ ,  $p=.000$ ). Psikolojik iyi oluş ile sakın benlik arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir ( $r=.33$ ,  $p=.000$ ). Durumluk kaygı ve sakın benlik arasında ise negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r= -.15$ ,  $p=.000$ ). Durumluk kaygı veya psikolojik iyi oluştan birisinin artması ile birlikte diğeri orta düzeyde bir ilişki ile ve anlamlı olarak azalmaktadır. Değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladığı varyans ise %26,9 ( $r^2=0,269$ ) olarak bulunmuştur. Bu ilişki Şekil 4.1’de de gösterilmiştir.



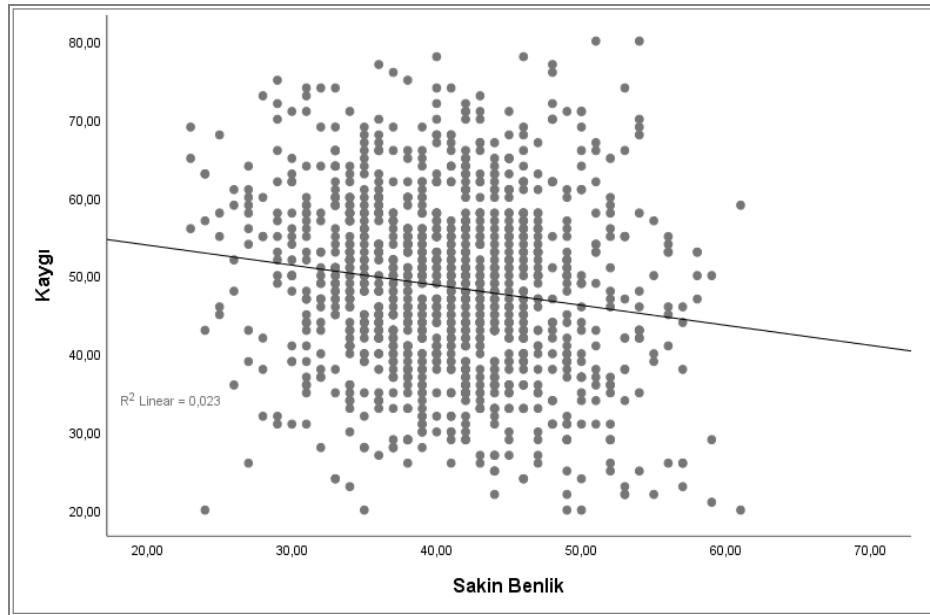
**Şekil 4. 1.** Durumluk kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki.

Psikolojik iyi oluş veya sakin benlikten birinin artması ile birlikte diğeri de orta düzeyde bir ilişki ile ve anlamlı olarak artmaktadır. Değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladığı varyans ise % 11,1 ( $r^2=0,111$ ) olarak bulunmuştur. Bu ilişki Şekil 4.2’de de gösterilmiştir.



**Şekil 4. 2.** Psikolojik iyi oluş ve sakin benlik arasındaki ilişki.

Durumluk kaygı veya sakin benlikten birisinin artması ile birlikte diğeri zayıf düzeyde bir ilişki ile ve anlamlı olarak azalmaktadır. Değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladığı varyans ise % 2,3 ( $r^2=0,023$ ) olarak bulunmuştur. Bu ilişki Şekil 4.3’te de gösterilmiştir.



**Şekil 4. 3.** Durumluk kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişki.

Psikolojik iyi oluş, kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişkinin incelenmesi ile psikolojik iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkide sakin benliğin düzenleyici (moderatör) rolü olup olmadığının değerlendirilmesi için Hayes (2018) tarafından geliştirilen Process Makro Analizi kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır. Sakin benliğin düzenleyici rolünü belirlemede Process Makro Analizi içerisinde yer alan Model 1 uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11.** Sakin Benliğin Psikolojik İyi Oluş ve Kaygı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Etkisini Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	b	S.H.	t
Sabit	60.79*** [44.06,77.52]	8.52	7.13
Durumluk Kaygı	-.467** [-.79,-.13]	.167	-2.78
Sakin Benlik	.77*** [.31,1.09]	.199	3.54
X.W	-.003 [-.01,-.00]	.004	-.814

R=57, R<sup>2</sup>=.335, \*\*\* p<.001, \*\* p<.01, \* p<.05. S.H.: Standart Hata, Parantez içindeki değerler güven aralıklarıdır. Standardize edilmemiş beta katsayıları raporlanmıştır.

Tablo 11’de görüldüğü üzere yapılan analizde, analize dahil edilen tüm tahmin değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki değişimin yaklaşık %34’ünü (R<sup>2</sup>=.335) açıkladığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluşa durumluk kaygının negatif yönde (b=-.467; p<.001), sakin benliğin pozitif yönde (b=.77; p<.001) ve anlamlı düzeyde etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Ancak durumluk kaygı ve sakin benlik değişkenlerinin etkileşimsel etkisinin (düzenleyici etki) anlamlı olmadığı saptanmıştır (b=-.003; p>.05). Sonuç olarak psikolojik iyi oluş ve kaygı arasındaki ilişkide sakin benliğin düzenleyici rolünün bulunmadığı ifade edilebilir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide sakin benliğin düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada veri toplama araçlarıyla elde edilen veriler analiz edilmiş ve analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular araştırmanın amacı ve literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

#### **5.1. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Tartışılması**

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında erkeklerin kızlardan görece yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları ancak bu farklılığın anlamlı olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde cinsiyet değişkeni ile ilgili farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Topkaya, Köksal ve Bayram'ın (2022) yaptığı çalışma erkeklerin kadınlara göre psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğunu ancak bu farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır ve bu sonuç araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Köksal, Topkaya ve Şahin (2023) başka bir çalışmada farklı örneklem gruplarında cinsiyetin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olup olmadığını da incelemiştir. Araştırmanın sonuçları genç yetişkin, yetişkin ve ergenler de dahil hiçbir örneklem grubunda cinsiyetin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olmadığı yönündedir. Bu çalışmaların yanında cinsiyetin anlamlı farklılık gösterdiği araştırmalar da mevcuttur (Aslan, 2020; Cihangir-Çankaya, 2009; Schotanus- Dijkstra vd., 2016).

Ergenlerin durumluk kaygı düzeylerinin orta seviyede olduğu ve ergenlerin durumluk kaygı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu sonuca göre kızların erkeklerden görece yüksek durumluk kaygı düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Çalışmadan elde edilen bu bulgunun literatür ile örtüştüğü görülmektedir. Araştırma sonuçlarına paralel olarak, yapılan araştırmalarda da cinsiyet faktörüne göre kaygı düzeyinin farklılık gösterdiği ifade edilmektedir (Çölgeçen, 2021; Liu,2009; Moreno vd., 2015 ; Soysa ve Wilcomb, 2013). Kadınlar ve erkeklerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine yönelik yapılan araştırmalar bütüncül olarak değerlendirildiğinde kadınların sürekli ve durumluk kaygı eğilimini görece daha fazla gösterdiği ifade edilmektedir (Deveci vd., 2012;Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş, 2011). Ayrıca durumluk ve sürekli kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılığın olmadığı çalışmaların olduğu da dikkat çekmektedir (Aral ve Başar,1998; Aydın ve Tiryaki,2017; Erden,2021; Güçray ve Çam,2002).

Ergenlerin sakin benlik düzeylerinin yüksek seviyede olduğu ve sakin benlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu sonuca göre kızların erkeklerden görece yüksek sakin benlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Sakin benlik ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde bulguların benzerlik taşıdığı görülmektedir. Akça'nın (2014) yaptığı çalışmada Türkiye 'deki katılımcıların yüksek sakin benlik düzeyine sahip olduğu ve cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca sakin benlik ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda da cinsiyetin sakin benlik düzeyinde farklılık gösteren yapısı tespit edilmiştir (Bozkurt,2019; Craddock,2013).

Cinsiyetin yapılan çalışmalarda farklılık gösterdiği ve başlıca nedenlerinden birinin son zamanlarda ülkemizde ve dünyada yaşanan olumsuz yaşam olaylarının olduğu düşünülmektedir. Yaşam içerisinde erkek ergenlere kıyasla daha çok sorumluluk ve beklentilerle karşı karşıya kalmalarının da etkili olabileceği, kız olarak yaşam içinde yer almanın aynı zamanda birçok durumsal stresörle baş etmeyi gerektirdiği ifade edilebilir. Durumluk kaygıya yönelik verilecek cevapları etkileyen yapının benlik olduğu da söylenebilir. Kız ve erkek ergenlerin benlik gelişiminde farklılıklar olduğu da görülmektedir (Kaynak vd., 2022; Quatman, Watson,2001). Cinsiyetin empatik eğilim, şefkat, gelişme ve büyüme potansiyeline sahip olma durumundaki rolü göz önünde bulundurulduğunda (Boin ve Voci, 2019) toplumsal cinsiyet rollerinin bireyin durumlara ilişkin kaygılarını, algılayışlarını, yorumlamalarını ve benlik yapılarını şekillendirebildiği ifade edilebilir. Sonuç olarak cinsiyetin yaşamı bazen kolaylaştırıcı bazen de yaşam için risk faktörü olarak yorumlandığı düşünülebilir.

## **5.2. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Rehberlik Servisinin Ulaşılabilir Olmasına Göre Tartışılması**

Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri rehberlik servisinin ulaşılabilirliği değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde rehberlik servisine liselerde daha çok problem ve çatışma çözme becerileri, mesleki ve eğitsel rehberlik konularında başvuruların olduğu görülmüştür (Arslan, 2023). Ayrıca çalışma bulgularına göre psikolojik danışmanlara yönelik değerlendirmelerin okul yöneticileri, öğretmenler ve öğrenciler tarafından bir soruna çözüm bulma etrafında toplandığı görülmektedir (Camadan ve Kahveci, 2013; Gök, 2016; Gürbütürk, Koç ve Köker, 2021).

Rehberlik servisinin ulaşılabilirliği değişkeninde ergenlerin durumluk kaygı düzeyinde anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Rehberlik servisinin ulaşılabilir olduğunu düşünen öğrencilerin durumluk kaygı puanlarının rehberlik servisinin ulaşılabilir olmadığını düşünen

öğrencilerin durumluk kaygı puanlarından görece daha düşük düzeyde olması dikkat çekmektedir. Nas' ın (2019) yürüttüğü çalışmada lise öğrencilerin rehberlik servisine yönelik algılarının iki ana tema etrafında toplandığı görülmektedir, bu temalar olumlu ve olumsuz bakış açısı olarak değerlendirilmiştir. Rehberlik servisini olumlu tema altında değerlendiren öğrencilerin okullarda yardım arama, yaşanan problemlere çözüm bulabilme ve destek alabilme merkezi olarak değerlendirmişlerdir. Bu bağlamda dinlenilme, anlaşılma ve desteklenme ihtiyaçlarının karşılandığı bir merkez olan rehberlik servisinin okullarda önemli işlevleri bulunmaktadır (Hamidi ve Bagherzadeh, 2010; Hampden-Thompson ve Galindo, 2017).

Ergenlerin sakin benlik düzeyleri rehberlik servisinin ulaşılabilirliği değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir. Okullarda rehberlik servisinin sunacağı destek ile sessiz benlik yapısına sahip bireylerin akran baskısına uğrama ihtimalinin azalmasında ve gürültücü benlik yapısına sahip bireylerin de zorbalık uygulama düzeylerini düşürebilme gücüne sahip olduğu söylenebilir. Satan' ın (2013) yürüttüğü çalışmada rehberlik servisinin akran baskısı ile ilgili çalışmalarının ergenlerin benlik gelişiminde koruyucu etken olabileceği önerilmiştir.

Araştırma bulgularının farklılık göstermesinin öğrencilerin rehberlik servisini kullanım amacı ve tutumlarıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu dönem içerisinde rehberlik servisinin daha çok akademik amaçlarla ve okula uyum sağlama açısından kullanıldığı düşünülmektedir. Rehberlik servisi değerlendirmelerinin olumlu pozitif gelişimi destekleme ve sürdürmeden ziyade sorun çözme merkezi olarak görülmesinin değişkenler açısından ayrıca etkili olabileceği düşünülmektedir. Okullarda rehberlik servisinin ulaşılabilir ve işlevsel olması öğrencilerin kaygılarını yönetebilmelerini, kolay bir şekilde psikolojik yardım alabilme davranışını da geliştirebilir. Öte yandan rehberlik servisine başvuran öğrencilerin sorunlu olarak tanılanma kaygılarının yardım alma ya da paylaşım yapma davranışını kettlediğini ifade eden çalışmalara da rastlanmıştır (Nas, 2023). Ancak pozitif genç gelişimiyle birlikte bu algıların değişebileceği düşünülmektedir. Okullarda pozitif gelişimin kısmen ihmal edildiği daha çok sorun merkezli çalışmaların düzenlenmesine bağlı olarak öğrencilerin olumsuz değerlendirmelerinin gelişebildiğini söylemek de mümkündür. Ancak ortaöğretim dönemi öğrencilerinde genel olarak sınav ve akademik süreçlerin daha öncelikli olması ile öğrencilerin rehberlik servisinden bu şekilde yararlanılmasının, öğrencilerin iyi oluşlarına ve benlik gelişimlerine katkı sağlayabileceği de söylenebilir.

### **5.3. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Uzmanndan Destek Almaya Göre Tartışılması**

Psikolojik iyi oluş daha önce bir uzmandan psikolojik destek almış olma durumuna göre anlamlı farklılaşma göstermemiştir. Literatürde ergenlik döneminde bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilecek sorunları, anlaşılmayacaklarını düşündükleri için anlatmaktan kaçındıkları ifade edilmektedir (Akeren ve Ay, 2019; Çakar ve Kılınç, 2020). Sorun çözme mekanizması olarak sosyal desteği, ilgiyi başka yöne kaydırmayı kullandıkları (Çakar, 2015) ve profesyonel yardım aramanın etiketleyici olabileceğini düşündükleri (Özdemir, 2012) için bu durumdan kaçınabilecekleri de yapılan çalışmalarda yer almaktadır.

Ergenlerin durumluk kaygı düzeyleri herhangi bir uzmandan psikolojik destek alma değişkenine göre incelendiğinde; psikolojik destek almış olan öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin almamış olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik yardım alınmasına rağmen öğrencilerin kaygı düzeylerinin hala yüksek olması dikkat çekmektedir. Çalışmadan elde edilen bu bulgunun literatürle örtüştüğü görülmektedir. Baltacı ve diğerlerinin (2021) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada geçmişte psikiyatrik tanı almış bireylerin, psikiyatrik tanı almamış bireylere kıyasla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Tanı almış bireylerin toplum tarafından dışlanma, yetersizlik, çaresizlik, kendini sabote etme gibi inanç ve davranış geliştirmeleri bireylerin yeni kaygılarla karşılaşmasına ve döngüsel kaygı çemberinin oluşmasına neden olduğu da literatürde ifade edilmektedir (Gürsoy ve Gizir, 2018). Ayrıca Vogel ve diğerlerine (2007) göre psikolojik destek almış olmanın yaşanan olumsuz durumdan daha çok bireyin, kendini yetersiz hissetmesini destekleyeceğinden yardım almaya yönelik olumsuz algı ve inançlar geliştirerek yeni kaygılar geliştirdiklerini söylemek de mümkündür.

Ergenlerin sakin benlik düzeyleri, daha önce bir uzmandan psikolojik destek almış olma değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Çalışmalarda psikolojik sorunları yaşama düzeyleri açısından ergenlerin çocuk ve yetişkinlere kıyasla daha riskli pozisyonda oldukları görülmüştür (Hunt ve Eisenberg, 2010; McClay vd., 2015). Ancak yaşanan sorunlara destek alma düzeyinde en az destek alan gruplar içerisinde ergenler yer almaktadır. Ayrıca psikolojik destek alıp farkındalıklarını geliştiren ve güçlenen bireylerin benlik gelişimlerinin olumlu yönde ilerlediği de literatürde mevcuttur (Temiz, Özdoğan ve Hızlı, 2021; Topkaya, Şahin ve Gençoğlu, 2019).

Değişkenlerin farklılık göstermesinin ergenlerin yardım arama davranışlarındaki tutumuyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu yaş grubu için sosyal onayın önemi göz önüne alındığında psikolojik destek almaya yönelik bakış açılarının damgalayıcı ve dışlayıcı bir etken olarak gördükleri ifade edilebilir. Psikolojik destek almış olmanın durumluk kaygıyı farklı yönlerden etkilediği söylenebilir. Problem yaşanan durumluk kaygıya çözüm bulunurken farklı durumlarla bireylerin karşılaşması ruhsal dengenin yeniden bozulması ve durumluk kaygılarının artmasıyla ilişkilendirilebilir. Pozitif psikolojik gelişim ve büyüme için de psikolojik destek almanın yararlı olabileceği düşüncesinin geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

#### **5.4. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Okul Dışında Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Tartışılması**

Ergenlerde psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı düzeyinin okul dışında bir işte çalışma durumuna göre anlamlı farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Ergenlerin sakin benlik düzeylerinin ise okul dışında bir işte çalışma değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Herhangi bir işte çalışmayan öğrencilerin çalışan öğrencilere göre daha yüksek sakin benlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Literatürde bu değişkenler ile yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

İş yaşamı ergenin benliğini etkileyebilen başka bir sosyal ortam olarak değerlendirildiğinde, bu ortam içerisinde yer almalarından kaynaklı davranışsal kontrol becerileri gelişkin, sorumluluk alabilen, kendine güvenen ve finansal denetimini yapabilen bireyler olarak geliştikleri ifade edilmektedir (Benvegna vd., 2005; Sütuluk vd., 2005; Razi vd., 2009). Çalışma bu açıdan literatür ile farklılık göstermektedir. Mevsimlik işçi ve çıraklık eğitimi gibi alanlarda çalışan ergen çalışanların yaşam içerisinde aile, kişisel ve iş yaşamı ile ilgili birçok stres kaynağı ile karşılaştıkları ancak bu stres kaynaklarına karşı sosyal destek kaynaklarını aktif olarak kullandıkları ve kişisel olarak duruma uyum sağlamayı seçtikleri literatürde ifade edilmektedir (Bildik, Büküşoğlu ve Kesikçi, 2004; Havlioğlu ve Koruk, 2013). Ayrıca literatürde çalıştığı işi kendisi bulan ve yaptığı işi seven ergenlerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin bulgulara da rastlanmıştır (Canbaz, Sünter ve Pekşen, 2005). Ergenlik döneminde sosyal beğenirlik etkisi ile bu bilgiyi paylaşmaktan kaçınma eğilimi sergiledikleri düşünülmektedir. Öte yandan öğrencilerin bu durumu kayıt dışı çalışma olarak algıladıkları ve bilgiyi paylaşmaktan çekindikleri de ifade edilebilir. Razi ve diğerlerinin (2009) yürüttüğü çalışmada ergenlik döneminde çalışmak durumunda kalan öğrencilerin kendilerine zaman

ayırmakta problem yaşamalarının çalışma yaşamında karşılaşılan sorunlarla erken yaşta karşılaşmalarının birey üzerindeki etkisinin olumsuz olabileceği ifade edilmektedir. Dolayısıyla çalışma yaşamının ergenlerin benlik gelişiminde, iyi oluşun arttırılmasında ve durumluk kaygının azalmasında engelleyici yönünün olabileceği ifade edilebilir.

### **5.5. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Herhangi Bir Sanat ve Spor Dalıyla İlgilenmeye Göre Tartışılması**

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı düzeyinin herhangi bir sanat veya spor dalıyla ilgilenme değişkenine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği sakin benlik düzeylerinin ise sanat ve spor dalıyla ilgilenme değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Herhangi sanat veya sporla ilgilenen ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sanat ve sporla uğraşmayan ergenlere göre daha yüksek psikolojik iyi oluş ve daha düşük durumluk kaygı düzeylerine sahip olduğu görülmektedir. Çalışmadan elde edilen bulgular literatür ile benzerlik taşımaktadır. Bireyin bütün yönlerden sağlıklı gelişimi için fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceleyen araştırmalarda düzenli fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin iyi oluşlarının katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Costigan vd., 2019; Çimen ve Yıldız, 2023; Lotan, Merrick ve Carmeli, 2005; Yavuz ve İlhan, 2023). Ayrıca Karataştan'ın (2022) yürüttüğü çalışmada sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin iyi oluş ve stres düzeylerinde uğraşanların lehine farklılaşma olduğu ifade edilmiştir. Literatürde hareketsiz yaşam veya düzenli egzersiz alışkanlığına sahip olmayan bireylerin daha fazla depresyon ve kaygı gösterme eğilimine sahip olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Brown vd., 2013; Larun vd., 2006; Şenışık ve Kayış, 2021) .

Çocukluk döneminin hızlı hareket döngüsü yerini ergenlikte daha sedantif bir yaşama bırakmaktadır (Bélair vd., 2008; Biddle vd., 2019; Pascoe, Bailey ve Craike, 2020). Azalan aktivite ile ergenler, kaygıya karşı daha dayanıksız bir ruhsal yapıyla karşı karşıya kalmaktadır. Spor aktivitelerine katılmayan ergenlerin daha fazla negatif düşüncelere odaklanma ve kaygı düzeylerinde artış olduğu da ayrıca dikkat çekmektedir. Spor aktivitelerinin beden sağlığının yanı sıra mental sağlık açısından da önemli bir yerinin olduğunu söylemek mümkündür. Sanatsal faaliyetlerde bulunmayı tercih eden bireylerin de kaygı düzeylerinin sanatsal faaliyette bulunmayan öğrencilere göre daha düşük olduğu literatürde yapılan çalışmalarda ifade edilmiştir. Sanatsal faaliyetlerin geliştirici yönünün yanında iyileştirici etkisi de çalışmalarda yer alan başka bir sonuçtur (Erdoğan, 2012; Taş, 2019). Öte yandan literatürde spor ve sanat

ile uğraşmanın benlik gelişimini desteklediği de ifade edilmektedir (Çelik ve Çelik, 2019; Karagün, Ayhan ve Selvi, 2020; Koçak, Metin, 2023).

Çalışma bulguları ve literatürde yer alan sonuçlar değerlendirildiğinde spor ve sanat etkinlikleriyle uğraşan bireylerin içsel gerginliklerini bu yollarla ifade ederek daha dengeli ve kaygıdan uzak bir yaşam sürme becerilerini geliştirdikleri söylenebilir. Düzenli spor alışkanlığına sahip ve sanatsal etkinliklere katılan bireylerin kendilerini daha etkin ve yetkin hissetmeleri ile pozitif düşünme becerilerinde meydana gelen artışla birlikte kaygıya yönelik daha dayanıklı bir ruhsal yapıya kavuşabilecekleri ifade edilebilir. Sanatın farkındalık, bilişsel esneklik, özerklik ve duyguların ifadesini kolaylaştırarak; spor veya fiziksel aktivite ise kontrollü olma, zorlukla karşı dayanıklı olma, stresi düzenleyebilme ve sağlıklı beden algısı ile bireyin iyi oluşuna katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Ergenlerin ortaöğretim düzeyinde daha çok akademik konulara yönelerek kişisel gelişimlerini akademik yeterlik anlamında tamamlamaya yöneldikleri ve eğitsel konulardaki açığı tamamlamaya çalışırken mecburi izolasyon yaşadıkları da düşünülmektedir.

#### **5.6. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Yaşa Göre Tartışılması**

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve sakin benlik düzeyinin yaşa bağlı anlamlı farklılaşma göstermediği, durumluk kaygı düzeyinin ise yaşa bağlı değişim gösterdiği görülmektedir. Springer ve diğerlerinin (2011) yürüttükleri çalışmada psikolojik iyi oluşun yaşam içerisinde yaşa bağlı sergilediğini ancak bir dönem içerisinde farklılaşmaların çok düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgudan hareketle yaşam içerisinde psikolojik iyi oluşun olgunlaşmaya bağlı değişebileceği ifade edilebilir. Tosun'un (2021) yaptığı çalışmada ise yaşın artmasıyla ergenlerin iyi oluş düzeylerinin de azaldığı belirtilmektedir. Ayrıca literatürde yaşın psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin anlamlı olmadığına ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Kermen, İlçin ve Doğan, 2016; Doğan, Acar ve Eren, 2016).

Çalışmalarda benlik gelişimi ve benlik saygısının yaşa bağlı değişim gösterdiği, ergenliğin son yıllarına doğru gelişimin oldukça arttığı ifade edilmektedir (Altıok, Ek ve Koruklu, 2010; Gerçek, 2020). Ancak yapılan çalışmalarda yaş ile ilgili farklılıklar bulunmaktadır. Sarıkaya'nın (2015) çalışmasında yaş ve benlik saygısı gelişimi arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada 17-18 yaş grubundaki ergenlerin durumluk kaygı düzeyleri kendinden yaşça daha küçük tüm gruplara göre daha yüksektir. Dolayısıyla ergenlerde yaşa bağlı olarak durumluk kaygının arttığını söylemek mümkündür.

Çalışmanın bulgularına paralel olarak Kaya ve Karaca'nın (2018) ergenlerle yürütmüş oldukları çalışmada da 17-18 yaş grubunda olan öğrencilerin kendinden daha küçük yaş gruplarına göre kaygı düzeyindeki artışın anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Gelişimsel olarak değerlendirildiğinde 17-18 yaş grubunun liseden mezun olma, üniversite sınavına hazırlanma durumlarıyla karşılaşmaları gençlerin birçok ruhsal zorluğun yanın da ayrıca akademik sorunlarla da karşı karşıya kalmasına neden olduğu söylenebilir. Sınavın ergenlik döneminde ortaya çıkan bir durumluk kaygı olabileceği ve yaşa bağlı değişimin yetişkinliğe doğru yaklaşmayla açıklanabileceği de ayrıca literatürde ifade edilen bulgulardandır (Demirci ve Ayhan, 2016; Eraslan, 2010; Günay vd., 2008).

Yaş değişkeni ile ilgili literatürde farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların son zamanlarda yaşanan zorlayıcı olaylardan kaynaklandığını söylemek mümkündür. Yaş gruplarına bakıldığında 13-14 yaş grubunun liseye yeni başladığı ve uyum problemleri ile uğraştıkları, 17-18 yaş grubundaki öğrencilerin ise mezuniyet ve sınavla ilgili endişelere yoğunlaştıkları ifade edilebilir. Benlik gelişiminin yaşam süreci içinde şekillendiği ve yaşa bağlı olarak bireyde daha yerleşmiş bir benlik yapısının oluştuğu söylenebilir. Sonuç olarak benlik gelişiminin ve psikolojik iyi oluşun aktif bir süreç olması farklılıkların daha uzun dönemler arasında görülebileceği sadece bir dönem içerisindeki yaşa bağlı değişimlerin bu farklılığı açıklamada yetersiz kalabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada sadece ergenlik döneminin değerlendirmesinin değişkenler açısından kısıtlayıcı olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan ergenlerin sınav ve mezuniyet gibi süreçlerde yaşadıkları zorlukların hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarını etkilediği göz önünde bulundurulduğunda sosyal ve psikolojik açıdan lise öğrencilerini desteklemenin bu yaş grubu için önemli olduğu görülmektedir.

### **5.7. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Arkadaş Sayısına Göre Tartışılması**

Ergenlerin psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı düzeyleri arkadaş sayısına göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. Sakin benlik düzeyleri, arkadaş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi arkadaş sayısına göre incelendiğinde en yüksek iyi oluş düzeyinin 11 ve üstü arkadaş sayısına olan grupta görülmesi arkadaşlık ilişkilerinin yaşamın her döneminde önemli olduğu ancak ergenlik döneminde bireyin gelişiminde arkadaşlık ilişkilerinin daha etkili olabileceğine dikkat çekmektedir. Arkadaşlık ilişkilerinin bu açıdan önemli sosyal destek kaynakları oldukları ve sosyal destek

kaynakları güçlü ergenlerin iyi oluşlarının da pozitif ve anlamlı yönde arttığı literatürde yer almaktadır (Iraz, Arıbaş ve Özşahin, 2021; Tosun, 2021). Başaran ve diğerlerinin (2020) yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş ile arkadaş sayısının anlamlı farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Arkadaş sayısı fazla olan ergenlerin az sayıda arkadaşına sahip ergenlere göre daha düşük durumluk kaygı düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Ergenlik döneminde, bireyin en önemli sosyal destek kaynaklarından en önemlisi arkadaş grubudur. Ebeveyn ile ilişkiler devam etse de bu dönemde bireyin arkadaş çevresine daha fazla yöneldiği görülmektedir. Genç yetişkinliğe adım atmaya yaklaşıncaya arkadaş sayısının aile desteğinden daha öncelikli duruma geldiğini ifade eden çalışmaların olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda gençlerin algıladıkları sosyal desteği, ergenlik döneminde daha çok arkadaş grubundan edindiklerini ve bu desteğin kaygıyı düzenleyici hatta azaltıcı etkisinin olduğuna yönelik çalışmalar literatürde mevcuttur. (Bokhorst, Sumter ve Westenberg, 2010; Erçevik, 2021; Olenik-Shemsesh ve Heiman, 2016).

Benlik gelişiminin ise arkadaş ilişkilerinden çok erken dönem aile ve yakın aile çevresi ile olan ilişkilerle geliştiğini söylemek mümkündür. Literatürde ergenlik dönemindeki arkadaşlıkların benlik gelişimine etkisi ile ilgili yapılan araştırmaların da benzer sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Arkadaşlık ilişkileri ve arkadaş sayısının bireyin benlik gelişiminden ziyade benlik değeriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Bayraktar, Sayıl ve Kumru, 2009; Laible, 2007). Olumlu akran ilişkilerinin geliştirici etkisiyle ergenlerde ruh sağlığının da olumlu şekilde gelişebileceği, strese daha dayanıklı bireyler haline gelecekleri ve hem beden hem de iyi oluş açısından daha sağlıklı olabilecekleri yorumu yapılabilir. Ancak dönemin genel olarak hızlı olması ve riskler barındırması nedeniyle arkadaş eksikli bir sosyal desteğin negatif duygulanımı etkileyebileceği göz önünde bulundurulduğunda arkadaş seçimi ve arkadaşlık ilişkilerinde zarar verici ilişki tarzına karşı koyabilme becerilerinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu noktada erken dönemde öğrenilen işlevsel ve sağlıklı ilişki yönetme becerilerinin benlik ile ilgili olabileceği ve akranlarla kurulan ilişkide koruyucu olabileceği düşünülmektedir.

### **5.8. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeylerinin Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Tartışılması**

Son olarak ergenlerde psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik düzeyinin algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan ebeveyn tutumunu değişkeninde psikolojik iyi oluş düzeyi görece en yüksek olan

ergenlerin, ailelerini demokratik olarak algılayan öğrenciler olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyi görece en düşük grubun ise ailelerini otoriter olarak değerlendiren ergenler olduğu da bulunmuştur. Bu bulguların ilgili literatürde desteklendiği görülmektedir. Algılanan ebeveyn tutumunda sıcaklık, sevgi, bağlılık ve özerklik kavramlarının psikolojik iyi oluşu destekleyen kavramlar olduğu görülmektedir. Bu kavramların en çok demokratik tutuma sahip ebeveynler tarafından sunulduğu da ifade edilmektedir (Cripps ve Zyromski, 2009; Karabeyeser, 2013; Shenaar-Golan ve Goldberg, 2019). Eryılmaz'ın (2012) ergenlerle yapmış olduğu çalışmada da demokratik tutumun kabul ve anlayış, ortak karar verebilme gibi yönleriyle ergenlerin iyi oluşlarının yüksek düzeyde olmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir. Algılanan ebeveyn tutumunun otoriter olduğu durumlarda bireylerin baskı ve kontrol duygularını sık sık deneyimledikleri, bağımsızlaşma gibi gelişimsel görevlerin yerine getiremedikleri ve kendilerini yaşam içerisinde bir birey olarak görmekten uzaklaştıkları da literatürde yapılan çalışmalarda ifade edilmektedir (Aydın, 2019; Karababa, Mert ve Çetiner, 2018; Özdemir, 2012).

Anne babalarının tutumlarını demokratik olarak algılayan ergenlerin durumluk kaygı düzeylerinin, anne baba tutumlarını ilgisiz, aşırı koruyucu ve otoriter olarak algılayanlara göre anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmaların bulgu ile paralellik gösterdiği görülmüştür (Güçray ve Çam, 2002; Özdemir ve Yalçın, 2021). Erözkan'ın (2012) yürütmüş olduğu çalışmada ergenler arasında kaygı duyarlılığı ve algılanan ebeveyn tutumu arasında anlamlı farklılıkların olduğu ifade edilmektedir. Otoriter, ilgisiz ve aşırı koruyucu ailelerin ergende kaygı duyarlılığı geliştirme riskleri demokratik ailelere karşın daha yüksek bulunmuştur.

Sakin benlik ile algılanan ebeveyn tutumunda oluşan farklılığın ise demokratik ve otoriter ebeveyn tutumu arasında olduğu görülmektedir. Ailelerini demokratik olarak algılayan ergenlerin sakin benlik düzeyinin görece yüksek olması ilgili literatür ile benzerlik taşımaktadır. Çalışmalar incelendiğinde demokratik tutuma sahip ebeveynlerin destekleyici ve özerk olmayı kolaylaştırıcı yapısı kendini koşulsuz seven bir benlik yapısını desteklemektedir (Adana, Arslantaş ve Şahbaz, 2012; Kapıkıran ve Güzel, 2021). Demokratik tutum ile gelişen bireylerin aile içi alınan kararlara katılabilmeleri ve seçim yapabilmeleri hayatta karşılaşabilecekleri problemlere kendilerini hazırlamalarını da sağlamaktadır. Kendi ve başkalarının ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde karşılayabilmeyi öğrenen bireylerin de yaşam içerisinde de daha dayanıklı ve çözüm odaklı düşünen bireyler olduğu ifade edilmektedir (Sung, 2021). Otoriter tutumun ise benlik gelişimini örseleyici ve zedeleyici bir yapısının olduğu ve sağlıklı, buyurgan, saldırgan bir benlik yapısı geliştirmede etkili olduğu ifade etmek

mümkündür. Kaynak ve diğerlerinin (2022) yürüttüğü çalışmada demokratik tutum gösteren ebeveynlerle büyümüş ergenlerin otoriter tutum içerisinde büyümüş ergenlere kıyasla daha fazla saldırgan davranışlar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin gelişimsel görevlerini başarıyla yerine getirebilmesinde, iyi oluşu yüksek bireyler olarak yaşamda aktif ilişkiler kurmasında ve pozitif ruh sağlığına sahip olabilmesinde ailenin sergilediği tutumun önemli olduğu görülmektedir. Ebeveyn tutumlarının, bireyin kaygıya eğilimini arttıran önemli faktör olarak karşımıza çıktığını söylemek de mümkündür. Kaygının genetik yatkınlığın yanı sıra ebeveynlerden de öğrenilerek kazanıldığı göz önünde bulundurulduğunda aşırı korumacı tutumun bireyde kaygıya eğilimi arttıracığı söylenebilir. Ayrıca ilgisiz tutumun da bireyin gereken sevgi ve ilgiyi alamamasına neden olabileceği böylece sevgi ve ait olma ihtiyacına yönelik kaygıya eğilimli hale geldiklerini söylemek de mümkündür ( Erözkan, 2012; Güçray ve Çam, 2002; Özdemir ve Yalçın, 2021). Otoriter tutum ise bireyin mükemmeliyetçi baskı ve kendini ifade edememe gibi durumlarla başa çıkmasını gerektirdiğinden kaygı düzeyini etkilediği ifade edilebilir. Aile tutumları arasında kaygıya karşı en koruyucu tutumun demokratik tutum olduğu ve destekleyici davranışların kaygıyı azaltmada etken olabileceği de düşünülmektedir (Cripps ve Zyromski, 2009; Karabeyeser, 2013; Shenaar-Golan ve Goldberg, 2019). Demokratik tutumun sakin benlik gelişimini destekleyici bir faktör olduğu ifade edilebilir. Otoriter tutumun gürültücü benlik gelişiminde, aşırı korumacı tutumun ise sessiz benlik gelişiminde etkili olabileceği düşünülmektedir (Kaynak vd., 2022; Sung, 2021). Genel anlamda bakılacak olursa ebeveyn tutumları, çocuğun kişilik gelişimini şekillendiren önemli faktörlerden biridir ve bu da sakin benliği etkileyebilir. Olumlu ve destekleyici aile tutumları, bireyin duygusal güvenini artırabilir ve sakin benliği destekleyebilir.

### **5.9. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş, Durumluk Kaygı ve Sakin Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Ergenlerde psikolojik iyi oluş ile durumluk kaygı arasında negatif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile sakin benlik arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Durumluk kaygı ve sakin benlik arasında ise negatif yönde zayıf ama anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Durumluk kaygı veya psikolojik iyi oluştan birisinin artması ile birlikte diğeri orta düzeyde bir ilişki ile ve anlamlı olarak azalmaktadır. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı arasındaki ilişkide sakin benliğin düzenleyici rolünün olmadığı da görülmüştür. Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benliğin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu

araştırmanın bulgularının tatışılabilmesi amacıyla değişkenler ile yakın ilişkili çalışmalar incelenerek tartışmaya dahil edilmiştir.

Sağlıklı olma durumu ve yüksek psikolojik işlev arasında derin bağlar olduğunu belirten Markham ve Aveyard (2003), gençlerin iyi oluş ve yüksek psikolojik işlev geliştirebilmesi için öz kaynaklarının güçlendirilmesi ve geliştirilmesini önermektedir. Ergenlik dönemi ve ortaöğretim yıllarında oluşabilecek olumlu duygusal iklimin öğrencilerin daha az psikolojik ve davranışsal problem sergilemelerini sağlayabileceği de ayrıca çalışmalarda ifade edilmiştir (Ruini vd., 2009). Bu açıdan bakıldığında gençlerin genel olarak akademik anlamda desteklendiği sosyal duygusal alana yönelik desteğin daha sınırlı olabileceği de düşünülmektedir. Ergenlik döneminde sosyal duygusal desteğin önemli olduğu ifade edilebilir. Hızlı ruhsal değişimlerin yaşandığı dönemlerden biri olan ergenlikte psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcılarından birinin de durumluk kaygı olduğu söylenebilir. Ergenlik döneminde yaşanan birçok dinamik değişim süreci kaygı uyandıracak durumlarla birleştiğinde gençlerin umut ve gelecek beklentilerinin azalmasına ve psikolojik iyi oluşlarının da bu doğrulta düşmesine neden olabileceği literatürde ifade edilmiştir (alışkan ve Dilmaç, 2021).

Ergenlik döneminde önemli etkileri olan psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı arasındaki ilişkiye bakıldığında literatür ve çalışma bulguları benzer sonuçlar sergilemektedir. Karahan'ın (2016) alışmasında zm odaklı düşünme, kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiş, zm odaklı düşünme ve kaygı arasında tüm alt boyutlarda negatif yönde, psikolojik iyi oluş ile ilgili pozitif yönde ilişki olduğu ifade edilmiştir. Tangör ve Curun (2016) tarafından yürütülen araştırmada ise kaygı ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde orta düzey ilişkinin olduğu grlmştir. İlgili literatürde yurt dışında yapılan çalışmalarda da psikolojik iyi oluş ve kaygı arasında negatif ve orta düzey arasında değişen ilişkinin olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Andrews ve Hicks, 2017; Antunes vd., 2020; Falconier vd., 2016; Liu, Shano ve Kitamura, 2009; Moreno vd., 2015). Dolayısıyla ergenlerin birçok sosyal, duygusal, akademik zorlukla ve değişimle başa çıkmaya çalıştığı bu dönemde farklı durumlardan oluşabilecek kaygı düzeyleri ile daha fazla olumsuz duygular sergileme eğilimi gösterdikleri ifade edilebilir. Olumsuz düşünme eğilimi ve durumdan etkilenme düzeylerine bağlı olarak da psikolojik iyi oluş düzeylerinde düşüş olabileceğini ifade etmek de mümkündür.

Çalışmanın ikinci önemli sonucu ise sakin benlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif yönlü orta düzey ilişkinin varlığıdır. İyi oluş ve mutlu bir yaşam için önemli olan otantik yaşam ve sosyal bağlılık (Bozkurt, 2019), deneyime açıklık ve kollektivizm (Akça ve Sümer, 2016), mesleki tatmin (Türkücü, 2022), genel sağlık ve öznel iyi oluş (Çağış, 2023), bilinçli farkındalık (Hepnerr vd., 2007), öz düzenleme becerileri (Craddock, 2013), z şefkat (Chew ve Ang, 2021)

gibi kavramlarla sakin benliğin pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yaşam içerisinde denge halinde olmanın ve şefkatli bütüncül kimliğin işareti olan sakin benlik kavramının ilgili yazın bulgularından yola çıkarak psikolojik iyi oluş ile orta ve yüksek düzeylerde değişen anlamlı ilişkilerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca çalışmalarda sakin benliği yüksek kişilerin duygusal zekâ ve farkındalıklarının da yüksek olduğu dolayısıyla psikolojik iyi oluşun geliştirilmesinde bu bağlantıların önemine de dikkat çekilmektedir (Buonomo vd., 2021). Sonuçlar değerlendirildiğinde sakin benlik ile ilgili geliştirici ve destekleyici yaklaşımın ergenlerin iyi oluşlarını desteklediği de söylenebilir.

Çalışmanın üçüncü bulgusu sakin benlik kavramı ile durumluk kaygı arasındaki negatif yönde ilişkinin varlığına dikkat çekmektedir. Literatürde yer alan bilgilerin de çalışma ile paralel sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar sakin benlik ile eş duyum yorgunluğu ve tükenmişlik (Türkücü, 2022), ölüm kaygısı (Kesebir, 2014), oksidatif stres düzeyi (Wayment vd., 2015), algılanan stres (Cavolo, 2019) ile ilişkilerinin negatif yönde zayıf ve orta ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Ayrıca Boin ve Voci (2019) sakin benlik ile gürültücü benliğin farklarının belirlenmesi amacıyla yürüttükleri çalışmada sakin benliğin yaşamdaki pozitif duygu ve durumlarla ilişkili olduğunu, gürültücü benliğin ise bireyde negatif duyguları arttırdığı ve bireylerin kaygı ile stres düzeylerini artmasına neden olabileceğini ifade etmiştir. Literatür ve çalışma bulguları birlikte değerlendirildiğinde durumluk kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişkinin bireylerin iyi oluşları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Durumluk kaygının azaltılmasında sakin benliğin alternatif bir yaklaşım olduğu yorumu da yapılabilir.

Son olarak psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı arasındaki ilişkide sakin benliğin düzenleyici rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, çalışma kapsamında araştırılan üç değişken ile birlikte yapılmış çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmaların genellikle psikolojik iyi oluş ve kaygı ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Chew ve Ang (2021) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat ve otantikliğin yaşam doyumu ile ilişkisinde sakin benliğin aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada sakin benliği gelişkin bireylerin daha fazla otantik olma eğilimi gösterdikleri, öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu ve sakin benliğin daha yüksek bir yaşam doyumu elde etmede sakin benliğin önemine dikkat çekilmektedir. Çağış (2023) tarafından yapılan çalışmada ise sakin benlik ve genel sağlık düzeyi arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi oluşun aracı rolünün olduğu ifade edilmektedir. Çalışma sonucuna göre temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri yüksek olan bireylerin genel sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sakin benliğin bu ilişkide aracılık rolünün olduğu genel sağlık düzeyinin artırılmasında sakin benlikten yararlanabileceği ifade edilmektedir.

Durumluk kaygının ise aniden ortaya çıkması, ergenin bilinmez bir durumla başa çıkmaya çalışması bunlara rağmen iyi oluşunu sürdürebilmesini zorlaşmaktadır. Duygularına karşı farkındalıkları yüksek seviyede olan ergenlerin işlevsel duygu düzenleme becerilerini kullanarak daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip oldukları ifade edilmektedir (Topkaya vd., 2022). Ayrıca bilişsel esnekliği ve öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerin olumsuz duygulanımı daha az deneyimledikleri ve psikolojik iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmektedir (Rüppel vd., 2015; Verzeletti vd., 2016). Sakin benliğin ise içsel huzuru yakalama ve daha dengeli bir yaşam sürdürmede önemli rolünün olduğu literatürde yer alan çalışmalarda belirtilmektedir (Bauer vd., 2014).

Ergenin yaşamda karşılaşılabileceği durumlara ilişkin hazırlıklı olmasını sağlayan şemsiye kavramın ise sakin benlik olduğu düşünülmektedir. Sakin benlik ile birlikte birey yaşama yönelik nesnel değerlendirmeler yaparak olumlu duygulanım geliştirir ve daha işlevsel davranışlar sergileyerek savunmacı tutumdan çok dengeleyici bir anlayış sergiler (Craddock, 2013; Heppner ve Kernes, 2007). Bunun yanında sakin benliğin bireyin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiği bilinmektedir (Kesebir, 2014). Sakin benliği gelişkin bireylerin daha az zihinsel karışıklık yaşadıkları bu nedenle stres uyaranlarına karşı zihin berraklığını sağlamada güçlü oldukları da ifade edilmektedir (Wayment vd., 2015). Sakin benliğin iyi oluşu arttırmada stresi dengeleyici yönü dikkate alındığında zorlayıcı yaşam olaylarına ve durumlara karşı koruyucu bir öz kaynak olduğu yorumu yapılabilir. Daha sakin ve kontrollü bir tutum geliştiren ergenlerin kaygıyla daha etkili başa çıkması mümkün olabilir ki bunun da psikolojik iyi oluşu destekleyeceği söylenebilir. Bu nedenle ergenlerin genel sağlık düzeyleri ve iyi oluşları için önemli ve alternatif kavram olan sakin benliğin incelenmesi kavramın daha iyi anlaşılması açısından önemlidir.

Çalışmalara bakıldığında genellikle yetişkinler ve üniversite öğrencileriyle sakin benlik kavramının çalışıldığı, farklı örneklem gruplarında sakin benliğin iyi oluş düzeyine katkı sunduğu kaygı ve stres gibi negatif duygularda etkili olabileceği ifade edilebilir (Boin ve Voci, 2019). Çalışma sonuçları ile literatürün farklılık gösterdiği görülmektedir. Çalışmanın, ergenlerde sakin benlik kavramının incelenmesi açısından literatürde yapılan ilk çalışma olması göz önünde bulundurulduğunda benlik gelişiminin ilk olarak çocukluk döneminde şekillenmesi, ergenlik döneminde gelişmesi, yetişkinlik döneminde tamamlanması ile araştırma grubunun yaş özelliklerinin bu ilişkiyi etkileyebildiği yorumu da yapılabilir. Öte yandan ergenlik dönemi ve yetişkinlik döneminde psikolojik iyi oluş ve sakin benlik birbirinden farklılıklar göstermektedir ve psikoloji iyi oluşun kültürden etkilenen bir yapısının olduğunu ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (Altıok vd., 2010; Dissabato vd., 2016; Gerçek, 2020;

Springer vd., 2011). Ergenlerin yetişkinlere göre daha çok duygusal çelişkiler yaşanan bir dönem içerisinde olmaları ile durumluk kaygıdan daha fazla etkilenebilecekleri ve hala şekillenmekte olan benlik yapısının bu ilişkiyi dengelemekte yetersiz kalabileceği söylenebilir. Durumluk kaygının kısa sonuçlarının uzun vadede daha depresif çökkün bir ruh haliyle ilişkili olabileceği dolayısıyla iyi oluşun da bu durumdan etkilenebileceği ergenlerle ilgili yapılan çalışmalarda ifade edilmektedir (Demirci ve Ayhan, 2016; Eraslan, 2010; Günay vd., 2008). Bu durumun psikolojik iyi oluşu zedeleyici bir etkisinin olabileceği de görülmektedir. Dengesiz ve çelişkilerle dolu bir ruh halinden psikolojik iyi oluşu yüksek bir ruhsal yapıya ve yaşama kavuşabilmek için sakin benlik ile ilişkili kendini kabul, diğerleriyle dengeli ilişkiler, büyüme ve gelişme motivasyonu gibi özelliklerin önemli katkılarının olduğu düşünülmektedir (Buonomo vd., 2021; Çağış, 2023; Wayment vd., 2014). Sonuç olarak bu çalışma bulgularına göre sakin benlik ile psikolojik iyi oluş ve kaygı arasındaki ilişkilerin bireylerin ruhsal yapılarını güçlendirme ve geliştirme açısından önemli olduğu ancak durumluk kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rolün sakin benlik ile açıklanamayacağı ifade edilebilir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın amacı çerçevesinde lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının, sakin benlik ve durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesine ilişkin elde edilen bulgulara göre sonuçlar verilmiştir. Bunlara ek olarak uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

#### 6.1. Sonuçlar

Çalışma kapsamında

1. Araştırmada; yaşları 13-18 arasında değişen, cinsiyet, aile yapısı, arkadaşlık ilişkileri, psikolojik destek alma durumu, okul dışında çalışma ve sanat/spor ile ilgilenme gibi özellikler bakımından çeşitlilik gösteren toplam 1178 öğrenci yer almıştır. Bu yönüyle araştırma, örneklem büyüklüğü ve katılımcıların çeşitliliği bakımından oldukça geniş bir perspektife sahip bir özellik göstermiştir.
2. Öğrencilerin yaklaşık yarısının en az dört kardeşi olduğu, her dört öğrenciden üçünün ailesinin ilk üç çocuğundan biri olduğu ve öğrencilerin yarıdan fazlasının 11'den fazla arkadaşı bulunduğu belirlenmiştir.
3. Öğrencilerin %12,1'inin önceki dönemlerde bir uzmandan psikolojik destek aldığı ve %7,7'sinin okul dışında bir işte çalıştığı ortaya çıkmıştır.
4. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcı lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, kaygı ve sakin benlik düzeyleri genel olarak orta seviyede bulunmaktadır. Bu bulgular, katılımcı öğrencilerin duygusal ve bilişsel alanlardaki psikolojik durumlarının ortalama düzeyde seyrettiğini göstermektedir.
5. Sakin benlik ölçeğinin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olması, ölçeğin yapısal modelinin lise örnekleme de başarılı uyum sağladığı da belirlenmiştir.
6. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri toplam puanları rehberlik servisinin ulaşılabilir olmasına, herhangi bir sanat ve spor dalıyla ilgilenmeye, arkadaş sayısına, ebeveyn tutumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
7. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri toplam puanları cinsiyet, bir uzmandan psikolojik destek almış olmaya, okul dışında bir işte çalışma durumuna, yaşa, aile içindeki sıraya, kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır.

8. Öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin cinsiyet, rehberlik servisinin ulaşılabilir olmasına, bir uzmandan psikolojik destek almış olmaya, herhangi bir sanat ve spor dalıyla ilgilenmeye, yaşa, arkadaş sayısına, ebeveyn tutumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
9. Öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri okul dışında bir işte çalışma durumuna, aile içindeki sıraya, kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır.
10. Öğrencilerin sakin benlik düzeyleri toplam puanları cinsiyet, okul dışında bir işte çalışma durumuna ve ebeveyn tutumuna göre farklılaşmaktadır.
11. Öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri toplam puanları rehberlik servisinin ulaşılabilir olmasına, bir uzmandan psikolojik destek almış olmaya, herhangi bir sanat ve spor dalıyla ilgilenmeye, yaşa, aile içindeki sıraya, arkadaş ve kardeş sayısına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
12. Psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik arasındaki ilişkiler incelendiğinde; durumluk kaygı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki orta düzeyde negatif ve anlamlı; psikolojik iyi oluş ile sakin benlik arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ve anlamlı ve kaygı ile sakin benlik arasındaki ilişki zayıf düzeyde negatif ve anlamlı bulunmuştur.
13. Lise öğrencilerinde kaygının artmasıyla birlikte genel psikolojik iyi oluşun azaldığını göstermektedir. Diğer yandan, gençlerin psikolojik iyi oluş düzeyinin artmasıyla sakin benlik algıları da artmaktadır.
14. Kaygı ile sakin benlik arasındaki zayıf düzeyde negatif ve anlamlı ilişki ise genel olarak kaygının artmasıyla sakin benlik algısının hafifçe azaldığını göstermektedir.
15. Psikolojik iyi oluş ile kaygı arasındaki ilişkide sakin benliğin düzenleyici (moderatör) rolü olmadığı tespit edilmiştir.

## 6.2. Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bilgilere göre araştırmacılara ve okul psikolojik danışmanlarına yönelik öneriler sunulmaktadır.

### 6.2.1 Araştırmacıya yönelik öneriler

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ve sakin benlik arasında orta düzey bir ilişkinin varlığı psikolojik iyi oluşu geliştirmek ve desteklemek için sakin benlik kavramından yararlanılabileceğini göstermektedir. Sakin benliği geliştirecek müdahale

programları geliştirilebilir. Ayrıca sakin değişkenler arasındaki ilişkinin yönü, şiddeti tekrar incelenebilir.

Bulgular, lise öğrencilerinde durumluk kaygının artmasıyla birlikte genel psikolojik iyi oluşun azaldığını göstermektedir. Lise öğrencilerinin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimin hızlı olduğu bir dönemden geçtikleri göz önünde bulundurulduğunda durumluk kaygının yanı sıra sürekli kaygının da araştırılması önerilebilir.

Sosyal ilişkilerin zenginliği ve ebeveyn tutumunun psikolojik iyi oluş sakin benlik ve durumluk kaygıyı etkilediği de görülmektedir. Bu doğrultuda algılanan sosyal destek gibi değişkenlerin sakin benlik ile ilişkisi incelenebilir.

Elde edilen sonuçlar, aile içindeki demokratik iletişim ve karar alma süreçlerinin bireylerin sakin benlik, psikolojik iyi oluş ve kaygı düzeylerini etkilediğini göstermektedir. Aile içindeki otoriter ve ilgisiz tutumun ise bireylerin benlik ve ruh sağlığı gelişimini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla aile yaşantıları, olumlu olumsuz çocukluk deneyimlerinin de değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi önerilebilir.

Literatürde alternatif ve yeni bir kavram olan sakin benlik ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu göz önünde bulundurulduğunda farklı örneklem gruplarında yapılacak çalışmalar ve öz şefkat, bilinçli farkındalık, iyimserlik, aşkınlık ve alçakgönüllülük gibi farklı değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi kavramın geliştirilmesini ve daha anlaşılır hale gelmesini sağlayabilir.

Bu araştırmada sakin benliğin psikolojik iyi oluş ve durumluk kaygı arasındaki ilişkide düzenleyici rolü incelenmiştir. Sakin benlik ile ilgili aracı veya durumsal aracılık etkisinin incelendiği farklı istatistiksel yöntemler kullanılabilir. Son olarak benlik gelişiminin süreç olduğu göz önünde bulundurulduğunda sakin benlik ile ilgili boylamsal araştırmaların tasarlanmasının ve kavramın alt boyutlarından daha üst bir yapıda olan çatı bir kavram olması nedeniyle nitel araştırma yöntemlerinin de yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda zenginleştirilmiş desen ile kavramın çok yönlü yapısının ortaya konulması önerilebilir.

### **6.2.2. Uygulayıcıya öneriler**

Çalışmada sanat ve spor dalıyla ilgilenmenin öğrencilerin ruhsal durumlarıyla olan ilişkisi öğrencilerin bu anlamda desteklenmesinin önemli olduğunu göstermektedir. Ergenlerde psikolojik iyi oluşun desteklenmesi ve geliştirilmesi açısından gençlerin ilgileri ve yetenekleriyle ilişkili sanat ve sportif faaliyetlere yönlendirmenin önemi düşünüldüğünde okul

içerisinde sanat ve spor faaliyetlerinin düzenlenmesi ve öğrencilerin bu aktivitelerle daha çok zaman geçirmesinin sağlanması önerilebilir.

Ebeveyn tutumlarına bağlı öğrencilerin psikolojik iyi oluş, durumluk kaygı ve sakin benlik düzeylerinin farklılık göstermesi aile ilişkilerinin psikolojik gelişimi açısından önemli olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda okullarda yapılacak aile eğitimlerinde çocuk ve ergen ruhsal gelişimine yönelik eğitimlerin düzenlenmesi, ailelerin benlik gelişimi ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesine yönelik farkındalıklarını arttıracak çalışmaların düzenlenmesi önerilebilir.

Rehberlik servisinin ulaşılabilir olmasının ergenlerin daha az durumluk kaygı deneyimlemelerini sağlamaktadır. Bu nedenle okullarda rehberlik servisinin ulaşılabilir ve işlevsel olması öğrencilerin kaygılarını yönetebilmelerini, kolay bir şekilde psikolojik yardım alabilme davranışını da geliştirebilir.

Çalışma sonuçlarında son sınıf düzeyindeki ergenlerin daha fazla durumluk kaygı sergilemeleri, ergenlerin sınav ve mezuniyet gibi süreçlerde yaşadıkları zorlukların hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarını etkilediği göz önünde bulundurulduğunda sosyal ve psikolojik açıdan lise öğrencilerini desteklemenin bu yaş grubu için önemli olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ve sakin benliğin ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda sakin benliğin okulda desteklenmesi için yapılabilecek çalışmaların okulda ve toplum içinde de kollektif iyi oluşu arttırabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda sakin benliğin alt boyutlarından hareketle bilinçli farkındalık, meditasyon ve iç huzuru sağlama, şefkat ile öz şefkat gibi destekleyici çalışmaların yapılması önerilebilir.

Sakin benliğin psikolojik iyi oluş ve kaygı ile olan ilişkisi sonucunda sakin benliğin alternatif bir öz kaynak olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Öte yandan literatürde yeni bir kavram olması nedeniyle bilinirliğinin ve çalışmaların arttırılması amacıyla öğretmen ve kurum paydaşlarının bu konuda düzenlenecek etkinliklerle kavramın önemi ve özellikleri hakkında bilgi sahibi olmaları ve öğrencileri bu yönde desteklemeleri önerilebilir.

Sakin benliğin gelişimi ile bireyde ben ve başkalarına yönelik nesnel bakış açısını geliştirilebilir. Öğrencilerle zayıf ve güçlü yönler, karakter eğitim çalışmalarının veya empatik eğilim, şefkat ve işlevsel benlik saygısını destekleyecek müdahale programlarının düzenlenmesi önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Acun Kapıkıran, N., & Güzel, N. (2021). İki boyutlu benlik saygısı: diğer benliklerle ilişkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(4), 1294-1310. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2021.-481885>
- Acun Kapıkıran, N., ve Güzel, N. (2021). İki Boyutlu Benlik Saygısı: Diğer Benliklerle İlişkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(4), 1294-1310.
- Adana, F., Arslantaş, H. & Şahbaz, M. (2012). Lise öğrencilerinin benlik kavramlarını algılama biçimleri ve ilişkili faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(1), 22-29. [Doi: 10.5505/phd.2012.00719](https://doi.org/10.5505/phd.2012.00719)
- Ai, H., & Hu, J. (2016). Psychological resilience moderates the impact of social support on loneliness of “left-behind” children. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1066-1073. <https://doi.org/10.1177/1359105314544992>
- Akça, E. (2014). *Personality and cultural predictors of the quiet Ego: Comparing Turkey and the United States* (Tez No. 379945) [Yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akça, E., & Sumer, N. (2016). The quiet ego and its predictors in Turkish culture. In C. Roland-Lévy, P. Denoux, B. Voyer, P. Boski, & W. K. Gabrenya Jr. (Eds.), *Unity, diversity and culture. Proceedings from the 22nd Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*. [https://scholarworks.gvsu.edu/iaccp\\_papers/165](https://scholarworks.gvsu.edu/iaccp_papers/165)
- Akeren, İ., & Ay, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve güvengenlik ile psikolojik yardım gereksinimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 8(2), 1222-1248. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/739478>
- Akgün, A., Gönen, S., & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6134/82271>
- Akınalp, D. (2013). *Çalışanların kaygı düzeylerinin performans algılarına etkisi* (Tez No. 345004) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53. <https://doi.org/10.18094/josc.397272>
- Aktaş, S. (2011). 9. Sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Tez No.280623) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Akyıl, A. (2019). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve Mardin örneği*. (Tez No.569945) [Yüksek lisans tezi , Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altınay, N. (2022). *Öğretmen adaylarının etkileşim kaygısı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki*. (Tez No. 345004) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altıok, H. Ö., Ek, N. & Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim

Bilimleri Dergisi, 1(1), 99-120. Retrived from:  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/33885/375207>

- Andrews, E., & Hicks, R. E. (2017). Dealing with anxiety: relationships among interpersonal attachment style, psychological wellbeing and trait anxiety. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 53-64. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v9n4p53>
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of Portuguese adults during COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4360. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124360>
- Arslan, C., & Sarıcaoğlu, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2087-2104.
- Arslan, M. E. (2023). *Ortaöğretim öğrencilerinin okul rehberlik servisinden yararlanma düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 781191) [Yüksek lisans tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aslan, M. F. (2020). *Ergenlerde iyi oluş sosyal kaygı ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 626354) [Yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Awan, S., & Sitwat, A. (2014). Workplace spirituality, self-esteem and psychological well-being among mental health professionals. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 29(1), 125-149.
- Aydın, A., & Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/388055>
- Aydın, E. (2019). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi (Tez no: 549336)* [Yüksek lisans tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aygün, N., & Topkaya, N. (2022) Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (61),189-208. Retrived from:  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/68192/959606>
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri* (Tez No. 236965) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baltacı, H. Ş., Küçükler, D., Karataş, U. Y., Özkılıç, I. & Özdemir, H. A. (2021) Psikolojik Danışma Merkezine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Sosyal Kaygı, Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4718-4745. <https://doi.org/10.26466/opus.904430>
- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Dowling, K. (2017). Promoting social and emotional well-being in schools. *Health Education*, 117(5), 434-451. <http://dx.doi.org/10.1108/HE-11-2016-0057>
- Başaran, M. H. (2008). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişikliklere göre incelenmesi* (Tez No. 224866) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Başaran, M., Erol, M., & Yılmaz, D. (2020). Öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile duygusal ve psikolojik iyi oluşlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 290-303. <https://doi.org/10.21733/ibad.798643>
- Baştemur, Ş. (.) (2020). *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları*(2. Baskı). Türkiye: Nobel Yayıncılık

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2012). Global prevalence of anxiety disorders: A systematic review and meta-regression. *Psychological Medicine*, 43(5), 1-14. <https://doi.org/10.1017/S003329171200147X>
- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 73-95. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/musbed/issue/23490/250165>
- Bayraktar, F., Sayıl, M., & Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 48-63. Retrived from: <https://psycnet.apa.org/record/2009-10209-004>
- Bélair MA, Kohen DE, Kingsbury M., & Colman I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: Evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*.8 (10): e021119. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021119>
- Benvegnu AL, Fasa GA, Facchini AL, Wegman HD & Dall'Anol MM. (2005). Work and behavioural problems in children and adolescents. *International Journal of Epidemiology*. 2005; 34:1417-1424. <https://doi.org/10.1093/ije/dyi187>
- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness*, 5, 505-519. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-013-0205-y>
- Bergersen, H., Frøslie, K. F., Sunnerhagen, K. S., & Schanke, A. K. (2010). Anxiety, depression and psychological well-being 2 to 5 years Poststroke. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 19(5), 364-369. <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2009.06.005>
- Bertocci, P. A. (1945). The psychological self, the ego, and personality. *Psychological Review*, 52(2), 91-99. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0058140>
- Tangör, B., & Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: Özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bildik, T., Büküşoğlu, N. & Kesikçi, H. (2004). Çalışan Ergenlerin Psikososyal Sorunlari Ve Kendi Çözüm Önerileri. *Ege Tıp Dergisi*, 43(2), 105-111. Retrived from: <http://egetipdergisi.com.tr/tr/pub/issue/31402/343547>
- Boin, J., Voci, A. (2019). Quiet ego and noisy ego: A useful distinction in the investigation of individual well-being and intergroup relations. *TPM- Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(3), 347-362. Retrived from: <https://psycnet.apa.org/record/2019-56424-002>
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive?. *Social development*, 19(2), 417-426. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>

- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 579213) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı* (Tez No. 579213) [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Brown H. E., Pearson N, Braithwaite R. E., & Brown W. J., Biddle S. J. Physical activity interventions and depression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Med* 2013; 43 (3): 195-206. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0015-8>
- Brunes, A., Augestad, L. B., & Gudmundsdottir, S. L. (2013). Personality, physical activity and symptoms of anxiety and depression: The HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48, 745-756. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0594-6>
- Bryant, C., Jackson, H., & Ames, D. (2008). The prevalence of anxiety in older adults: Methodological issues and a review of the literature. *Journal of Affective Disorders*, 109, 233-250. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.11.008>
- Buonomo, I., Farnese, M. L., Vecina, M. L., & Benevene, P. (2021). Other-focused approach to teaching. The effect of ethical leadership and quiet ego on work engagement and the mediating role of compassion satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12, 692116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.692116>
- Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Camadan, F., & Kahveci, G. (2013). “Okul Yöneticilerinin ve Öğretmenlerin Rehber Öğretmene (Psikolojik Danışman) İlişkin Algılarının İncelenmesi”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. Cilt. 13. Sayı. 3, 1371-1392. <https://doi.org/10.53506/egitim.975655>
- Campbell, W. K., & Buffardi, L. E. (2008). The lure of the noisy ego: Narcissism as a social trap. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 23–32). <https://doi.org/10.1037/11771-002>
- Canbaz, S., Sünter, T., & Pekşen, Y. (2005). Samsun Çıracılık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çırakların Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 6(23), 16-22. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/msg/issue/49250/628869>
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of managerial psychology*, 24(1), 66-78. <http://dx.doi.org/10.1108/02683940910922546>
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious and stress-related symptomatology?. *Mindfulness*, 1, 177-182. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-010-0023-4>
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43-65. <https://doi.org/10.17066/pdrd.57116>

- Chew, L. C., Ang, C. C. (2021). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 42(7), 1-11. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01867-5>
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26108/275077>
- Clercq, D. D., Hang, I. U., & Azeem, M. U. (2017). Perceived threats of terrorism and job performance: The roles of job-related anxiety and religiousness. *Journal of Business Research*, 78, 23-32. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.04.013>
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları (T. Ergene, Çev.). Türkiye: Mentis Yayıncılık
- Costigan, S. A., Lubans, D. R., Lonsdale, C., Sanders, T., ve del Pozo Cruz, B. (2019). Associations between physical activity intensity and well-being in adolescents. *Preventive medicine*, 125, 55-61. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.009>
- Craddock, E. B. (2013). *Quiet ego and well-being: The impact of goals and self-regulation* [Doctoral dissertation, Northern Arizona University].
- Cripps, K., & Zyromski, B. (2009). Adolescents' psychological well-being and perceived parental involvement: Implications for parental involvement in middle schools. *RMLE Online*, 33(4), 1-13. <https://eric.ed.gov/?id=EJ867143>
- Crocker, J., & Canevello, A. (2012). Dynamics of Persons and Their Situations. *The Oxford handbook of personality and social psychology*, 263. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/oxfordhb/9780195398991.013.0011>
- Çağış, Z. G. (2021). Sakin benlik gelişiminin okulda desteklenmesi. G. Arslan & M. Yıldırım. *Okulda pozitif psikoloji kuramdan uygulamaya* ( 1. Baskı) (s. 295-311) Pegem Akademi
- Çağış, Z. G. (2023). Sakin benliğin genel sağlık ile ilişkisinde öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *Nesne*, 11(27), 25-38. Retrived from: <https://www.nesnedergisi.com/makale/pdf/1654618692.pdf>
- Çakar, F. (2015). The role of social support, subjective well-being, and gender on psychological help-seeking among turkish adolescents. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*. 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/17775>
- Çakar, F., Kılınç, M. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(54), 488-508. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mauefd/issue/53827/655097>
- Çakır, S., & Güler, Ç. Y. (2021). Genel Aidiyet, Öz-Anlayış, Affetme ve Problem Alanları Gerçek ve Psikolojik Doğum Sırasına Göre Farklılaşır mı?. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(2), 1332-1352. <https://doi.org/10.33206/mjss.740804>
- Çalışkan, S., & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131-143. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/neuefd/issue/67780/1026804>
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimleri psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Tez

- No. 328121) [Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması* (Tez No. 286471) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çaykuş, E. T., & Eryılmaz, A. (2020) Beliren yetişkinlerin pozitif psikoterapi yapıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Avrasya sosyal ve ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5),319-331. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/54658/728937>
- Çeçen, A. R., Cenkseven, F. (2007). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4377/59975>
- Çelenk, B., Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 147-162. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/54055/714168>
- Çelik, A., & Çelik, M. Ş. A. Y. (2019). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor Ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(5 Issue 8), 373-380. [http://dx.doi.org/10.9761/jasss\\_405](http://dx.doi.org/10.9761/jasss_405)
- Çetinceli, K., & Tüzün, P. (2022). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar*, 26(1), 21-30. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/atasobed/issue/69347/1100319>
- Çiçek, B., & Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Türk Çalışmaları*, 15(4), 241-260. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43492>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2016) *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (6. Baskı). Türkiye: Pegem Akademi
- Deci, E. L., Ryan, R. M (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction *Journal of Happiness Studies*, 9(1),1-11 <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Değirmenci, G. (2020). *Sosyal medya kullanan kadınlarda sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 651871) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demir, Ö. O. (2021). *Seçim teorisi temelli uygulamalarla psikolojik danışman adaylarının akademik motivasyon ve öznel iyi oluşlarının geliştirilmesi: Bir eylem araştırması*. (Tez No. 690836) [Doktora Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206. <http://dx.doi.org/10.33308/26674874.2021351256>
- Demir, S. (2018). The relationship between psychological capital and stress, anxiety, burnout, job satisfaction and job involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75, 137-154. Retrived from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1181447>
- Demirci, D., Ayhan B. A.(2016).Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerde Sınav Kaygısının İncelenmesi.*The Journal of Academic Social Science Studies*. <https://doi.org/10.9761/JASSS3293>
- Demirci, İ., Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30. Retrived from: <https://toad.halileksi.net/olcek/epoch-olcegi/>
- Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın ve kaygı duyarlılığının aracı rolleri*. (Tez No. 509384) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Demyttenaere, K., Bonnewyn, A., Bruffaerts, R., De Graaf, R., Haro, J. M., & Alonso, J. (2008). Comorbid painful physical symptoms and anxiety: Prevalence, work loss and help-seeking. *Journal of Affective Disorders*, 109, 264-272. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.12.231>
- Deveci, S. E., Çalmaz, A., ve Açık, Y. (2012). Doğu Anadolu'da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(2), 189-196. <https://doi.org/10.5798/diclemedj.0921.2012.02.0125>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of happiness studies*, 1, 41-78. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1010076127199>
- Diener, E., Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/008124630903900402>
- Dilmaç, B., Hamarta, E., & Arslan, C. (2009). Analysing the trait anxiety and locus of control of undergraduates in terms of attachment styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(1), 143-159. Retrived from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ837778.pdf>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological assessment*, 28(5), 471. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000209>
- Doğan U., Acar S., & Eren D. (2016). Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi. *Turkish Studies*, 11(3), 953 - 964. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.9112>
- Doğan, U., Kaya, S., & Eren, D. (2016). Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi. *Journal of Turkish studies*. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.9112>
- Dordi Nejad, F. G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. S., & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774-3778. Retrived from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1096006.pdf>
- Eraslan, Y. (2010). *Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının algıladıkları anne-baba tutumlarına göre incelenmesi*. . (Tez No. 278799) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversite]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.05325>
- Erbil, Ö. N., Divan, Ö. Z., & Önder, Ö. P. (2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 7-16. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21098/227215>
- Erçevik, A. (2021). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkide Aile ve Arkadaş Desteğinin Aracılığı. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 750-775. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/62829/797967>
- Erden, Z. Ş. (2021). *Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. (Tez No. 668088) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Erdoğan, M. (2012). *Boş zaman etkinliği yapan ve yapmayan üniversite sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencilerinin test başarı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 416100) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Erözkan, A. (2012). Examination of Relationship between Anxiety Sensitivity and Parenting Styles in Adolescents. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(1), 52-57. Retrived from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ978432>
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989. Retrived from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ978432>
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler öznel iyi oluşlarını anne ve babaları ile ilişki kurmak aracılığıyla nasıl yükseltmektedirler? *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(3), 252-257. DOI: [10.5350/DAJPN2012250308](https://doi.org/10.5350/DAJPN2012250308)
- Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H., & Bradbury, T. (2015). Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of marital and family therapy*, 41(2), 221-235. <https://doi.org/10.1111/jmft.12073>
- Fava, G. A., Cosci, F., Guidi, J., & Tomba, E. (2017). Well-being therapy in depression: New insights into the role of psychological well-being in the clinical process. *Depression and anxiety*, 34(9), 801-808. <https://doi.org/10.1002/da.22629>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Freud, S. (1936). Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*, 5(1), 1-28. <https://doi.org/10.1080/21674086.1936.11925270>
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gençdoğan, B., & Gülbahçe, A. (2021). Psikolojik İyi Oluş Ve Yaşam Doyumunun Bir Yordayıcısı Olarak Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 66-98. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2111894>
- George, D. & Mallery, P. (2020). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16th ed.). Routledge.
- Gerçek, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 640485) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gilman, R., Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 35, 293-301. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and health*, 32(2), 145-156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. ve Tarrier, N. (2011). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Goodwin, R. D., Stayner, D. A., Chinman, M. J., Wu, P., Tebes, J. K. ve Davidson, L. (2022). The relationship between anxiety and substance use disorders among individuals with severe affective disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 43(4), 245-252. <https://doi.org/10.1053/comp.2002.33500>
- Gök, M. (2016). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinin/Servislerinin Okul Müdürleri Tarafından Algılanma Düzeylerinin Ölçülmesi*. (Tez No. 447649) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Gönenç, Z. (2019). *15-17 yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Tez No. 557247) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gray, J. S., Ozer, D. J., & Rosenthal, R. (2017). Goal conflict and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 66, 27-37. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jrp.2016.12.003>
- Güçray, S., Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10). Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4365/59707>
- Günay, O., Öncel, Ü. N., Erdoğan, Ü., Güneri, E., Tendoğan, M., & Uğur, A. (2008). Lise son sınıf öğrencilerinde durumluk ve sürekli anksiyete düzeyini etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17, 77-85. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eujhs/issue/44529/552251>
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y., ve Karataş, Z. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin çatışma çözme becerilerinin ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Education Sciences*, 6(1), 341-361. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsaedu/issue/19821/212138>
- Güngör, H., Buluş, M. (2016). Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş okul öncesi dönem çocuklarının algılanan kaygı düzeyini öngörmedeki rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 147-159. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/33882/375180>
- Gürbüz, S. (2021). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri* (2. Baskı). Türkiye: Seçkin Yayıncılık
- Gürbüztürk, O., Koç Akran, S., & Köker Çirkin, B. (2021). Ortaokullarda görev yapan öğretmenler ve yöneticilerin rehber öğretmen/psikolojik danışmana ilişkin metaforik algıları. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*. Cilt. 6. Sayı. 2, 414-430. <https://doi.org/10.53506/egitim.975655>
- Gürcan, D. (2015). Benlik farklılıklarına Rogers'ın danışan odaklı terapisi ile yaklaşım: Vaka çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 13-26. <https://doi.org/10.31682/ayna.470648>
- Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 137-155. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/40627/487349>
- Hamidi, F., ve Bagherzadeh, Z. (2010). Role and place of guidance teacher in schools. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1918-1921. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.388>
- Hampden-Thompson, G., & Galindo, C. (2017). School–family relationships, school satisfaction and the academic achievement of young people. *Educational Review*, 69(2), 248-265. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00131911.2016.1207613>
- Havlioğlu, S., ve Koruk, I. (2013). Gocebe Mevsimlik Tarım Iscisi Ergenlerde Yaşam Kalitesi Düzeyi ve Sorun Davranışları Sıklığı. *Turkish Journal of Public Health*, 11(1), 11. <https://doi.org/10.20518/tjph.173073>
- Henningsen, P., Zimmermann, T., & Sattel, H. (2003). Medically unexplained physical symptoms, anxiety and depression: A meta-analytic review. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 528-533. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000075977.90337.e7>
- Heppner, W. L., Kernis, M. H. (2007). “Quiet ego” functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry*, 18(4), 248-251. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10478400701598330>

- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 141(4), 901. <https://doi.org/10.1037/a0038822>
- Hunt, J., Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of adolescent health*, 46(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Iraz, R., Arıbaş, A. N., & Özşahin, F. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376. <https://doi.org/10.30692/sisad.930302>
- İnanç, B., Bilgin, M., Kılıç, M. (2015). Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi. Türkiye: Pegem Akademi.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Junge, A., Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2015-000087>
- Kalkan, M., ve Koç, H. (2008). Psikolojik Doğum Sırası Bireylerin Stresle Basa Çıkma Stratejilerinin Yordayıcısı mıdır?. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(30), 45-59. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21450/229846>
- Karababa, A. (2018). Ön ergenlerin umut düzeylerinin ebeveynlik stilleri açısından incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 48-64. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/apdad/issue/41936/486079>
- Karababa, A., Mert, A., & Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayırma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi-KEFAD*, 19(2), 1235-1248. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.02.004>
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. (Tez No. 412316) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karagün, E. Ş. (2016). COVID-19 gölgesinde pozitif psikoloji için egzersiz desteğiyle travma sonrası büyüme. *Konya: Çizgi*
- Karagün, E., Ayhan, K., ve Selvi, S. (2020). The Examination Of Hopelessness Level Of High School Students Who Sport And Who Do Not Sport. *Euroasia Journal Of Social Sciences & Humanities*, 7(16), 1-10. Retrieved from: <https://www.euroasiajournal.com/index.php/eurssh/article/view/50>
- Karahan, F. Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. (Tez No. 428812) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karataştan, S. (2022). *Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 722984) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kartopu, S. (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş Örneği). *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 147-170. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/firatilahiyat/issue/68642/1077975>

- Kaya, M., Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 31-63. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuifd/issue/20300/215487>
- Kaya, Z., Karaca, R. (2018). Ergenlerin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1490-15. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/40566/499135>
- Kaynak, D., Irgit, Y., & Çakmak, S. (2022). Self-Esteem in Female Adolescents and Relationships of Its Predictors with Culture. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 14(3), 358-370.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 336318) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ekvad/issue/25921/273151>
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000201>
- Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 610. <https://doi.org/10.1037/a0035814>
- Kesebir, P., Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on psychological science*, 3(2), 117-125. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x>
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Knowles, K. A., Olatunji, B. O. (2020). Specificity of trait anxiety in anxiety and depression: Meta-analysis of the State-Trait Anxiety Inventory. *Clinical psychology review*, 82, 101928. <https://doi.org/10.1016%2Fj.cpr.2020.101928>
- Koçak, C., & Metin, E. (2023). Ortaokul 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 48-71. <https://doi.org/10.22466/acusbd.1232155>
- Konuk, S. N. (2021). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanlarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Tez No. 711127) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Köksal, Z., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet, Psikolojik Kırılganlık Ve Öz Şefkatin Psikolojik İyi Oluş İle İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324. <https://doi.org/10.17755/esosder.1223885>
- Kretchy, I. A., Owusu-Daaku, F. T., & Danquah, S. A. (2014). Mental health in hypertension: Assessing symptoms of anxiety, depression and stress on anti-hypertensive medication adherence. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-25>
- Kunik, M. E., Roundy, K., Veazey, C., Soucek, J., Richardson, P., Wray, N. P., & Stanley, M. A. (2005). Surprisingly high prevalence of anxiety and depression in chronic breathing disorders. *Chest*, 127(4), 1205-1211. <https://doi.org/10.1378/chest.127.4.1205>
- Kurt, M., Özyürek, A. (2021). Babaların çocuk yetiştirme tutumları ile ilkökul 4. sınıfa devam eden çocuklarda öz kavramı arasındaki ilişki. *Kesit Akademi Dergisi*, 7 (29), 210-227. <https://doi.org/10.37217/tebd.998852>

- Kurtiş, T. (2010). *Self-silencing and well-being among turkish women* (Tez No.) [Doctoral Dissertation, University of Kansas].
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6734/90519>
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and individual differences*, 43(5), 1185-1197. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2007.03.010>
- Larun L, Nordheim LV, Ekland E, Hagen KB veHeian F. (2006)Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database Syst Rev* ; 19 (3):CD004691. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd004691.pub2>
- Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L., & Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well- being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 1852-1856. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.014>
- Leary, M. R., Tangney, J. P. (Eds.). (2011). *Handbook of self and identity*. Guilford Press.
- Leary, M. R., Terry, M. L., Batts Allen, A., & Tate, E. B. (2009). The concept of ego threat in social and personality psychology: Is ego threat a viable scientific construct?. *Personality and Social Psychology Review*, 13(3), 151-164. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868309342595>
- Lin, J. H. (2016). Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication*, 26(2), 153-173. <http://dx.doi.org/10.1080/01292986.2015.1126749>
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and individual differences*, 47(8), 878-884. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Liu, G. (2022). *Quiet ego and well-being: The what, why and how an investigation of the implications of the quiet ego for psychological well-being*. [Doctor Of Philosophy, University of Massachusetts]. <https://doi.org/10.7275/27122433>
- Liu, G., Isbell, L. M., & Leidner, B. (2021). Quiet ego and subjective well-being: The role of emotional intelligence and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2599-2619. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00331-8>
- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety*, 26(8), 99-105. <https://doi.org/10.1002/da.20455>
- Lotan, M., Merrick, J., & Carmeli, E. (2005). A review of physical activity and well-being. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 17(1), 23-32. <https://doi.org/10.1515/ijamh.2005.17.1.23>
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?. *Current directions in psychological science*, 16(2), 75-79. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.239>
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social indicators research*, 78, 363-404. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11205-005-0213-y>
- Macher, D., Paechter, M., Papousek, & Ruggeri, K. (2012). Statistics anxiety, trait anxiety, learning behavior, and academic performance. *European journal of psychology of education*, 27, 483-498. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10212-011-0090-5>
- Maiz, E., Balluerka, N. (2018). Trait anxiety and self-concept among children and adolescents with food neophobia. *Food Research International*, 105, 1054-1059. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2017.12.037>
- Markham, W. A. ve Aveyard, P. (2003). A new theory of health promoting schools based on human functioning, school organisation and pedagogic practice. *Social science & medicine*, 56(6), 1209-1220. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(02\)00120-x](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(02)00120-x)
- Marotta, A. K. (2015). *The relationship between sibling relationship quality and psychological outcomes in emerging adulthood*. [Yayınlanmamış doktora tezi, Colombia University]
- Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. (2014). Association between perceived social support and subjective well-being among Japanese, Chinese, and Korean college students. *Psychology*, 5(06), 491. <https://psycnet.apa.org/doi/10.4236/psych.2014.56059>
- Matud, M. P., Lopez-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1-11. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph16193531>
- McClay, C. A., Collins, K., Matthews, L., Haig, C., McConnachie, A., Morrison, J., ... & Williams, C. (2015). A community-based pilot randomised controlled study of life skills classes for individuals with low mood and depression. *BMC psychiatry*, 15(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0384-2>
- McCleskey, J., & Gruda, D. (2021). Risk-taking, resilience, and state anxiety during the COVID-19 pandemic: A coming of (old) age story. *Personality and individual differences*, 170, 110485. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110485>
- Moreno-Rosset, C., Arnal-Remón, B., Antequera-Jurado, R., & Ramírez-Uclés, I. (2016). Anxiety and psychological wellbeing in couples in transition to parenthood. *Clínica y Salud*, 27(1), 29-35. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.clysa.2016.01.004>
- Mosher, C. E. ve Danoff- Burg, S. (2010). Addiction to indoor tanning: Relation to anxiety, depression and substance use. *Archives of Dermatology*, 146(4), 412-417. <https://doi.org/10.1001/archdermatol.2009.385>
- Murdock, N. L. (2019). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla (F Akkoyun, Çev.). Türkiye: Nobel Akademi Yayıncılık
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 32(2), 337-348. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(01\)00027-7](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(01)00027-7)
- Naragon-Gainey, K. (2010). Meta-analysis of the relations of anxiety sensitivity to the depressive and anxiety disorders. *Psychological bulletin*, 136(1), 128. <https://doi.org/10.1037/a0018055>
- Nas, E. (2019). Bir metafor çalışması: öğrencilerin rehberlik servisine ilişkin algıları. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 291-301. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/anemon/issue/39102/425418>

- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2008). The role of awareness and autonomy in quieting the ego: A self-determination theory perspective. *Psychological Explorations of The Quiet Ego*, 107-115. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11771-010>
- Nikbakhsh, N., Moudi, S., Abbasian, S., & Khafri, S. (2014). Prevalence of depression and anxiety among cancer patients. *Caspian Journal of Internal Medicine*, 5(3), 167-170.
- Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/16756>
- Olenik-Shemesh, D., & Heiman, T. (2017). Cyberbullying victimization in adolescents as related to body esteem, social support, and social self-efficacy. *The Journal of genetic psychology*, 178(1), 28-43. <https://doi.org/10.1080/00221325.2016.1195331>
- Öz, F., Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Özbek, T. (2022). *Bireylerin algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 725637) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özcan, B. (2017). *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu benlik saygısı ve sosyal destek* (Tez No. 468278) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Özdemir, E., Yalçın, H. (2021). Anne-Baba tutumlarının ergenlerdeki depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (7), 229-248. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/karataysad/issue/65644/985744>
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler*. (Tez No. 314945) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özdemir, Y. (2012). Examining the subjective well-being of adolescents in terms of demographic variables, parental control and parental warmth. *Education and Science*, 37(165), 20-33
- Özdin, G. Ç. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve özgecilik düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Tez No. 579968) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Tez No. 347489) [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi beden eğitimi ve spor meslek yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki* (Tez No. 248419 ) [Yüksek lisans tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/16987/177529>

- Park, H. J., Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and individual differences*, 72, 165-170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.031>
- Parvizi, G., Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/70803/991026>
- Pascoe M, Bailey AP., & Craike M. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport Exerc Med*, 23; 6 (1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Peng, Y. N., Huang, M. L., & Kao, C.H (2019). Prevalence of depression and anxiety in colorectal cancer patients: A literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030411>
- Perişan, N. (2018). *Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: üst bilişin aracı rolü* (Tez No. 528443) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Pontone, G. M., Williams, J. R., Anderson, K. E., Chase, G., Goldstein, S. A., Grill, S., ... & Marsh, L. (2009). Prevalence of anxiety disorders and anxiety subtypes in patients with Parkinson' disease. *Movement Disorders: Official Journal of The Movement Disorder Society*, 24(9), 1333-1338. <https://doi.org/10.1002/mds.22611>
- Prins, S. J., Bates, L. M., Keyes, K. M., & Muntaner, C. (2015). Anxious? Depressed? You might be suffering from capitalism: contradictory class locations and the prevalence of depression and anxiety in the USA. *Sociology of Health and Illness*, 37(8), 1352-1372. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12315>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological bulletin*, 130(3), 435. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Quatman, T., Watson, C. M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *The Journal of genetic psychology*, 162(1), 93-117. <https://doi.org/10.1080/00221320109597883>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142-1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32(2), 63-74. <https://ssrn.com/abstract=2362291>
- Rascovar, Alexander M. (2015). *Ego development and anxiety during emerging adulthood*. [Masters Thesis, Smith College, Northampton, MA].
- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F., & Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1).
- Rehman, A. U., Bhuttah, T. M., & You, X. (2020). Linking burnout to psychological well-being: The mediating role of social support and learning motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, 545-554. <https://doi.org/10.2147%2FPRBM.S250961>

- Remes, O., Brayne, C., Van Der Linde, R., & Lafortune, L. (2016). A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain and behavior*, 6(7), e00497. <https://doi.org/10.1002/2Fbrb3.497>
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212-218. <http://dx.doi.org/10.1177/008124630303300403>
- Rouse, J., Nowakowski, M., Burley, M., & Wilkins, L. (2014). A self-study of the mental health and well-being of psychology graduate student in Canada. *Mind Pad/Notes d'idées*, 4(1), 38-43.
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., ... & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 40(4), 522-532. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.002>
- Rüppel, F., Liersch, S., & Walter, U. (2015). The influence of psychological well-being on academic success. *Journal of Public Health*, 23, 15-24. <http://dx.doi.org/10.1007/s10389-015-0654-y>
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., ... & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(2), 85-95. <https://doi.org/10.1159/000090892>
- Sajjad, S., Asad, S., Gul, A., & Ghauri, A. A. (2022). Quiet ego, perceived social support, and subjective well-being in mothers having children diagnosed with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 97, 102006. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rasd.2022.102006>
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 414642 ) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sarıtaş, S. (2019). *Sınıf öğretmeni adaylarının psikolojik iyi oluş halleri, mesleki kaygı düzeyleri ve öz yeterlik inançlarının incelenmesi* (Tez No. 652459) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Satan, A. (2013). Ergenlerde akran baskısı benlik saygısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 34(34), 183-194. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/376/2488>
- Satici, B. (2020) Exploring the relationship between coping humor and subjective happiness: Belongingness and forgiveness as serial mediators. *Health Psychology Report*, 8(3), 228-237. <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.97329>

- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17, 1351-1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., ... & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC Psychology*, 8(1), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-00402-8>
- Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. (2021). Revisiting the sustainable happiness model and pie chart: Can happiness be successfully pursued?. *The journal of positive psychology*, 16(2), 145-154. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760.2019.1689421>
- Shenaar-Golan, V., Goldberg, A. (2019). Subjective well being, parent-adolescent relationship, and perceived parenting style among Israeli adolescents involved in a gap-year volunteering service. *Journal of Youth Studies*, 22(8), 1098-1082. <http://dx.doi.org/10.1080/13676261.2018.1563289>
- Shoval, D., Tal, N., & Tzischinsky, O. (2020). Relationship of smartphone use at night with sleep quality and psychological well-being among healthy students: A pilot study. *Sleep health*, 6(4), 495-497. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.01.011>
- Sığırcı, H. (2022). *Kronik hastalığı bulunan bireylerin hastalığı kabul durumları ile anksiyete ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* (Tez No. 772750) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Siddique, C. M. ve D'Arcy, C. (1984). Adolescence, stress, and psychological well-being. *Journal of youth and adolescence*, 13(6), 459-473. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF02088593>
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., ... & Tully, M. A. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: A cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research*, 291, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113138>
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., ... & Tully, M. A. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: A cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research*, 291, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113138>
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6, 217-226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Spada, M. M., Georgiou, G. A., & Wells, A. (2010). The relationship among metacognitions, attentional control, and state anxiety. *Cognitive behaviour therapy*, 39(1), 64-71. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/16506070902991791>
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican journal of psychology*, 5(3- 4). <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v5i3%20&%204.620>
- Stewart, A. E. (2004). Can knowledge of client birth order bias clinical judgment?. *Journal of Counseling & Development*, 82(2), 167-176. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00298.x>

- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Sung, K. M. (2011). Self-concept and coping skills of female early adolescents in South Korea. *The Journal of School Nursing*, 27(5), 364-371. <https://doi.org/10.1177/1059840511410435>
- Sütölk Z., Nazlıcan E., Azizoğlu A., & Akbaba A. (2005) Yüregir Çıraklık Eğitim Merkezi öğrencilerinde deprsyon sıklığı ve nedenleri. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 23: 23. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/msg/issue/49250/628870>
- Sylvers, P., Lilienfeld, S. O., & LaPrairie, J. L. (2011). Differences between trait fear and trait anxiety: Implications for psychopathology. *Clinical psychology review*, 31(1), 122-137. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.08.004>
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (Anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6(10), 117-135. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/50855/663245>
- Şeker, G. (2021). Kariyer kararsızlığının yordayıcısı olarak iyi oluş ve kariyer kaygısı. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51, 262-275. <https://doi.org/10.9779/pauefd.706983>
- Şenışık, S., Kayış, H. (2021). Spora katılımın ergenlik dönemindeki depresyon ve kaygı düzeylerine etkisi. *Ege Tıp Dergisi*, 60(3), 210-218. <https://doi.org/10.19161/etd.990261>
- Şentürk, S. S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi*. (Tez No. 254020) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Taş, R. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde sosyal etkinliklere katılma durumu ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenme*. (Tez No. 597556) [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tavernier, R., Willoughby, T. (2012). Adolescent turning points: the association between meaning-making and psychological well-being. *Developmental psychology*, 48(4), 1058. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0026326>
- Temiz, M., Özdoğan, B. ve Hızlı, G. (2021). Psikolojik Yardım Alma Tutumları, İşlevsel Olmayan Tutumlar Ve Benlik Saygısı İlişkisi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 1056-1078. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.943274>
- Tokgöz, Ö. (2017). *Lise sınavlarına hazırlanan çocuklarda kaygı düzeyi, yaşam kalitesi ve ebeveyn tutumları açısından cinsiyetler arasındaki farkların incelenmesi*. (Tez No. 451819) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tokinan, B. Ö. (2013). An analysis of prospective teachers music performance anxiety in terms of their characteristics. *NWSA-Fine Arts*, 9(2), 84-100. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsafine/issue/19888/213013>
- Topkaya, N., Köksal, Z., & Bayram, S. (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz-Şefkatın Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662. <https://doi.org/10.51460/baebd.1084576>
- Topkaya, N., Şahin, E., & Gençoğlu, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Saklamayla İlişkili Değişkenler: Cinsiyet, Psikolojik Yardım Alma Deneyimi, Benlik Saygısı ve Saygınlığını Yitirme Kaygısı. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, (1), 192-204. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/higheredusci/issue/61505/918449>
- Tosun, T. (2021). Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Algılanan Sosyal Destek Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 5(4), 123-142. Retrived from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jmse/issue/66363/1005941>

- Trompetter, H. R., De Kleine, E., ve Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research*, 41, 459-468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>
- Türkücü, R. (2022). *Psikolojik danışmanlarda mesleki yaşam kalitesi ve otantiklik arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolü üzerine bir inceleme*. (Tez No. 713455) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. (Tez No. 314116) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90, 311-331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Ümmet, D. (2022). *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji* (2. Baskı). Türkiye: Pegem Akademi
- Ümmet, D., Alkan, H., Batal, Ö., & Kaya, A. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak iyi oluş ve duygusal özerklik*. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (pp 255-262).
- Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture?. *International Journal of Wellbeing*, 2(4). <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v2.i4.4>
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294.
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., Herawan, T., & Sinnadurai, S. K. (2010). The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 8, 490-497. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Vogel, D. L., Wester S. R., & Larson, M. L. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development*, 85, 410-422.
- Watson, D. C.. (2018) , Selfcompassion, the ‘quiet ego’ and materialism. *Heliyon*. 4 (2018) e00883. doi: 10.1016/j.heliyon.2018. e0088
- Wayment, H. A., Bauer, J. J. (2017). The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>
- Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2014). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1-35. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z>
- Wayment, H. A., Cavolo, K. (2019). Quiet ego, self-regulatory skills, and perceived stress in college students. *Journal of American College Health*, 67(2), 92-96. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1462826>
- Wayment, H. A., Collier, A. F., Birkett, M., Traustadóttir, T., & Till, R. E. (2015). Brief quiet ego contemplation reduces oxidative stress and mind-wandering. *Frontiers in psychology*, 6, 1481. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2015.01481>

- Wayment, H. A., West, T. N., & Craddock, E. B. (2016). Compassionate values as a resource during the transition to college: Quiet ego, compassionate goals, and self-compassion. *Journal of The First Year Experience and Students in Transition*, 28(2), 93-114.
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2019). Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well-being, and depression, anxiety and stress. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2141-2158. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-018-0041-9>
- Wu, P., Goodwin, R. D., Fuller, C., Liu, X., Comer, J. S., Cohen, P., & Hoven, C. W. (2010). The relationship between anxiety disorders and substance use among adolescents in the community: Specificity and gender differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(2), 177-188.
- Yalçın, İ. (2014). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(25), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9385-5>
- Yam, F. C., Kumcağız, H. (2021). Helikopter anne tutumları: üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(35), 1946-1967. <https://doi.org/10.26466/opus.784171>
- Yasin, A. S., Dzulkipli, M. A. (2010). The relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Business and Social Science*, 1(3), 110-116.
- Yavuz, Ü., İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7. Retrired from: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2433524>
- Yavuzer, H. (2003) Çocuk Psikolojisi. Türkiye: Remzi Kitabevi
- Yenilmez, K., Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad/issue/16684/173379>
- Yıldırım, O., & Sezer, Ö. (2020). The relationship between nomophobia and trait anxiety, basic psychological needs, happiness in adolescents: Ergenlerde görülen nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 535-547. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i2.5917>
- Yıldız, B. (2018). *Çalışan ve çalışmayan kadınların sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi*. (Tez No. 527538) [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, H. A. (2016). Bir derleme: Benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (48), 79-89. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/dpusbe/issue/26800/283169>
- Young, R., Sweeting, H. (2004). Adolescent bullying, relationships, psychological well-being and gender-atypical behavior: A gender diagnosticity approach. *Sex Roles*, 50(7-8), 525-537. <http://dx.doi.org/10.1023/B:SERS.0000023072.53886.86>
- Yüksel, A., Bahadır-Yılmaz, E. (2019). Relationship between depression, anxiety, cognitive distortions and psychological well-being among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 1-7. <https://doi.org/10.1111/ppc.12404>

- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. (Tez No. 368995) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Zenginal, E. (2021). *Pozitif psikoterapi temelli 0-6 yaş aile eğitim programının etkililiğinin incelenmesi*. (Tez No. 707784) [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Zhang, L., Fu, T., Yin, R., Zhang, Q., & Shen, B. (2017). Prevalence of depression and anxiety in systemic lupus erythematosus: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 17, 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1234-1>
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/egeefd.481963>



## EKLER

### EK- 1 Kişisel Bilgi Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Aşağıdaki ölçme aracında aile ve yaşantılarınız ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Çalışmada ad-soyad istenmemektedir ve bilgileriniz gizli kalacaktır. Soruların boş bırakılmaması ve vereceğiniz yanıtların içtenliği bizim için büyük önem arz etmektedir. Bu çalışmadan elde edilen veriler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır ve hiçbir kurum ya da kişi ile paylaşılmayacaktır. Lütfen ölçme aracında yer alan her maddeyi dikkatle okuyup, görüşünüzü samimiyetle belirtiniz. Ölçme aracının cevapsız hiçbir madde bırakılmadan doldurulması, araştırmanın bilimsel anlamda sağlıklı sonuç vermesine yardımcı olacaktır. Ölçekleri doldurmanız çalışmaya katılmayı onayladığınız anlamına gelmektedir. Katılımınız için şimdiden çok teşekkür ederim.

1. Yaş: .....
2. Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )
3. Ailede kaçıcı çocuksunuz: .....
4. Kardeş sayınız : .....
5. Arkadaş sayınız ( )1-5 ( )6-10 ( ) 11 ve üstü
6. Anne-babanızın Tutumunu nasıl algılıyorsunuz? ( ) İlgisiz ( ) Demokratik ( ) Aşırı Koruyucu ( ) Otoriter
7. Okulda rehberlik servisinin ulaşılabilir olduğunu düşünüyor musunuz: ( ) Evet( ) Hayır
8. Daha önce bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı: ( ) Evet ( ) Hayır

## EK- 2 EPOCH Ölçeği

### (Madde Örnekleri)

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= **Hiçbir zaman** 2= **Bazen** 3=**Sıklıkla** 4=**Çoğu zaman** 5=**Her zaman** anlamına gelmektedir.

1.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5
4. Mutlu hissederim.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6. Çok eğlenirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi yaptığım işe tamamen kaptırırım.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9. Ödevlerimi bitirene kadar başka bir şeyle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
10. Bir sorun yaşadığımda benimle ilgilenecek birileri vardır.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13.	1	2	3	4	5
14. Hayatımda beni gerçekten önemseyen insanlar var.	1	2	3	4	5
15. İyi şeyler yaşayacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
16.	1	2	3	4	5
17. Bir şey için plan yaptığımda o plana uyarım.	1	2	3	4	5
18.	1	2	3	4	5
19. Çalışkan bir insanım.	1	2	3	4	5
20.	1	2	3	4	5

### EK- 3 Durumluk Kaygı Ölçeği

#### (Madde Örnekleri)

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki paranteslerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1		(1)	(2)	(3)	(4)
2	Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4		(1)	(2)	(3)	(4)
5	Şu anda huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6		(1)	(2)	(3)	(4)
7		(1)	(2)	(3)	(4)
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10		(1)	(2)	(3)	(4)
11		(1)	(2)	(3)	(4)
12	Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13		(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15		(1)	(2)	(3)	(4)
16	Şu anda halimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17		(1)	(2)	(3)	(4)
18		(1)	(2)	(3)	(4)
19	Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)


## EK- 4 Sakin Benlik Ölçeği

### (Madde Örnekleri)

Aşağıda sizin görüş ve değerlerinizi tanımlayan ya da tanımlamayan ifadeler verilmiştir. Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi ne sıklıkla hissettiğinizi sağdaki ölçekten uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz.	Cok Nadir	Ara sıra	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman
(1)	1	2	3	4	5
(2) Farkında olmadan kendimi bir şeyler yaparken bulurum.	1	2	3	4	5
(3) Yaşayan tüm canlılarla armada bir bağ hissederim	1	2	3	4	5
(4)	1	2	3	4	5
(5) Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme sürecidir.	1	2	3	4	5
(6)	1	2	3	4	5
(7) Tanımadığım insanlarla armada bir bağ hissederim.	1	2	3	4	5
(8)	1	2	3	4	5
(9)	1	2	3	4	5
(10) İşlerimi çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.	1	2	3	4	5
(11) Bazen olayları başkalarının bakış açısından görmekte zorluk çekiyorum.	1	2	3	4	5
(12) Diğer ırklardan insanlarla armada bir bağ hissederim.	1	2	3	4	5
(13)	1	2	3	4	5

## EK- 5 Etik Kurul İzni

12.10.2023-43874

	<b>T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI</b>
<b>TOPLANTI TARİHİ</b> 05.10.2023	<b>TOPLANTI NO</b> 2023-31

Sayı : E-97105791-050.01.01-43874  
Konu : Etik Kurul Hk.

<b>Çalışmanın Türü</b>	Yüksek Lisans Tezi
<b>Konu</b>	Anket Uygulama
<b>Başlık</b>	"Psikolojik İyi Oluş ve Kaygı Arasındaki İlişkiye Sakin Benliğin Düzenleyici Rolü"
<b>Yürütücü / Danışman</b>	Doç. Dr. Ramin ALİYEV
<b>Yazar</b>	Betül DEMİRDAĞ
<b>Karar</b>	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA  
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. Muhammet Fatih HASOĞLU  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK  
Etik Kurul Üyesi

Ek:Betül DEMİRDAĞ, Ramın ALİYEV EKBF.

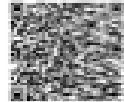
**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu : \*D5421P857\*

Belge Takip Adresi : <https://arkivya.gov.tr/abd/bic=5999&id=D5421P857&td=43874>

Adres:Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havatları Yolu Üzeri B. Km. Şahinbey / Gaziantep  
Telefon: (242) 211 8060 / 2400/1402 Faks: (242) 211 80 81  
e-Posta: info@hku.edu.tr / Web: www.hku.edu.tr  
Kap. Adres: hasankalyoncu.univ@hs01.kap.tr

Belgi için: Merve BİLGEN  
Unvan: Memur



**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

## EK- 6 Milli Eğitim Uygulama İzni

HKU Önv - Evrak Tarih ve Sayısı: 24.11.2023-48825



T.C.  
DİYARBAKIR VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-30769799-44-90372600  
Konu : Araştırma İzni (Betül DEMİRDAG)

23.11.2023

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
( Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 02/11/2023 tarih ve 45382 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Betül DEMİRDAG'ın "Psikolojik İyi Oluş ve Kaygı Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Düzenleyici Rolü" konulu araştırma çalışmasını ilimize bağlı Liselerde uygulama talebi 23.11.2023 tarih ve 90331261 sayılı müdürlük onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Murat KÜÇÜKALİ  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

1- Müdürlük Onayı

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : Şahitlik mahallesi meheret skif anay bulvarı saki eğitim fakültesi

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiya.gov.tr/meb-olys>

İlhan

İlgi için: BENOĞULTEKİN

Telefon No : 0 (412) 322 22 35

Unvan : İlgil

E-Posta: arguzl@meb.gov.tr

İnternet Adresi:

Fax:

Kapı Adresi : meb@haki.hsp.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.kaygus.meb.gov.tr> adresinden: 48C1-539C-3d75-b8a2-d7e8 kodi ile teyit edilebilir.

**İn izleme Bu evrak elektronik imzalıdır.**

**İmza ve onay bilgileri (Evrakın, onay tutanakları) aşağıdaki şekilde düzenlenmiştir.**