

The Mediatory Role of Self-Concept Clarity in The Relationship Between Stress and Subjective Well-Being in Young Adults

Ahmet Togay, Cukurova University, ORCID ID: 0000-0002-7611-5125

Fulya Cenkseven Önder, Cukurova University, ORCID ID: 0000-0001-9748-626X

Abstract

The aim of this study is to examine (a) relationships between perceived stress, subjective well-being and self-concept clarity and (b) whether mediatory role of self-concept clarity in the relationship between perceived stress and subjective well-being (positive emotion, negative emotion and life satisfaction) in university students. The study sample consisted of 479 university students, 281 female (58.7%) and 198 male (41.3%), studying in different faculties of a state university. Convenience sampling method was used in the research. Descriptive statistics for all variables were calculated first, and then inter-variable correlations were determined using Pearson Product-Moments Correlation analysis. Mediation analyses were conducted according to the recommendations of Preacher and Hayes. Both Sobel Z and Preacher and Hayes bootstrapping procedures were applied to analyze the significance of the indirect effects. In this study, the bootstrap coefficient and confidence intervals were determined by 10000 bootstrapping. According to the findings, it was determined that the self-concept clarity has a partial mediating role between stress and subjective well-being, positive emotion, negative emotion and life satisfaction. Self-concept clarity has a significant effect in reducing the effect of perceived stress on subjective well-being, positive emotion, negative emotion and life satisfaction.

Keywords: Self-concept clarity, stress, subjective well-being, positive emotion, negative emotion, life satisfaction.



Inönü University
Journal of the Faculty of Education
Vol 21, No 1, 2020
pp. 366-383
DOI: 10.17679/inuefd.554660

Article type:
Research article

Received : 16-04-2019
Accepted : 12-03-2020

Suggested Citation

Togay, A. & Cenkseven Önder, F. (2020). The mediatory role of self-concept clarity in the relationship between stress and subjective well-being in young adults, Inonu University Journal of the Faculty of Education, 21(1), 366-383. DOI: 10.17679/inuefd.554660

This article was presented as a verbal paper at the 20th International Psychological Counseling and Guidance Congress held in Samsun on 25-27 October 2018.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Young adulthood is a period that involves young individuals' transition from high school to university life. With university life, young adults face many social, academic, and emotional stressors such as academic hardships, uncertainties about future, conflicts in friend relationships, or romantic relationship problems (Adams, Meyers and Beidas, 2016; Allgower, Wardle and Steptoe, 2001; Hurst, Baranik and Daniel, 2013). Stress is defined as the relationship between the individual and the environment with potential risk to endanger the individual's well-being or consume the sources (Lazarus and Folkman, 1984). Insufficient coping strategies increase the effects of the stressors young people are exposed to or decrease their well-being levels (Diener Suh, Lucas and Smith, 1999; Mahmoud, Staten, Hall and Lennie, 2012; Tetrick and LaRocco, 1987; Wang and Castaneda-Sound, 2008; Weinstein, Brown and Ryan, 2009). Subjective well-being is defined as the individual's cognitive and affective evaluations regarding his/her life. It is a wide concept that involves high level of life satisfaction and positive feelings and low level of negative emotions (Diener, Lucas and Oishi, 2002). Coping with stressful life events successfully is important for maintaining subjective well-being (Diener et al., 1999). According to the contextual stress and coping model, there are three main factors that affect the evaluation and outcomes of stressful events. These factors are the nature of the event, social context where the stressful life event emerges, and the stable/determined/consistent aspects of self (DeLongis and Holtzman, 2005). In this regard, self-concept is one of the important factors in individuals' coping with stress.

Adulthood is reported to emerge in real sense when the individual invests in various adulthood roles (such as getting married) and develops a self-confident, determined sense of self (Arnett, 2000). The individual's having internally consistent, integrated, and stable self-concept over time is defined as self-concept clarity in literature. Self-concept clarity is a structural aspect of self-concept; it reflects the organization of the content; and it is composed of one's beliefs about self, characteristics, and imperfections (Campbell et al., 1996). Various empirical studies have shown that an individual's well-being level is associated with stress, a factor that could ruin the individual's existing balance and emotional, cognitive, and social functions and that has physiological, cognitive, affective and behavioral outcomes for the individual. However, an investigation of self-concept clarity -which is closely associated with the developmental, social, affective and behavioral processes- in this relationship is believed to contribute to the literature. In addition, no studies at national level were found to have investigated this issue; the present study is thus believed to make a unique contribution to the national literature.

Purpose

The purpose of this study is to investigate the mediating role of self-concept clarity in the relationship between university students' perceived stress and subjective well-being.

Method

The study was conducted with 281 females (58.7%) and 198 males (41.3%), totally 479 students who were enrolled in a university located in the Mediterranean region in the spring semester of the 2016-2017 academic year. Convenience sampling method was used to determine the study group of the research. Average age of the participants was found 21.28 (Sd=2.85). Of all the participating university students, 112 were first year students (23.4%), 134 were second year students (28%), 95 were third year students (19.8%), and 138 were fourth year students (28.8%). This study utilized the Self-Concept Clarity Scale in order to identify university students' level of self-concept clarity (Campbell et al., 1996). University students' subjective well-being was identified through positive emotion, negative emotion and life satisfaction. Positive and Negative Emotion Scale was utilized in order to identify individuals' positive and negative emotion levels (Watson et al., 1988). University students' life satisfaction was identified using the Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985). Initially, descriptive statistics were performed regarding all the variables, and the relationships between the variables were identified using Pearson's Product-Moment correlation analysis. Mediation analyses were performed in line with the suggestions proposed by Preacher and Hayes. Significance of the indirect effects was investigated using the bootstrapping procedures suggested by both Sobel Z and Preacher and Hayes. This study identified the bootstrap coefficient and reliability intervals using 10000 bootstrap.

Findings

Initially, correlation analysis was performed in order to investigate the relationships between stress, self-concept clarity, and subjective well-being (positive emotion, negative emotion and life satisfaction). Correlation analysis results showed that there was a negative relationship between subjective well-being, positive emotion and life satisfaction and stress ($r = -.66$, $r = -.43$ ve $r = -.39$, $p < .001$ respectively), and there was a positive, significant relationship with self-concept clarity ($r = .48$, $r = .32$ ve $r = .31$, $p < .001$ respectively). There was a positive relationship between negative emotion and stress ($r = .62$, $p < .001$), but a negative relationship with self-concept clarity ($r = -.42$, $p < .001$). In addition, there was a negative, significant relationship between stress and self-concept clarity ($r = -.35$, $p < .001$). Relationships between stress, subjective well-being and self-concept clarity taken as mediating variable were analyzed using regression analysis; assessment of indirect effects was performed using Sobel Z and bootstrapping. Analysis results showed that self-concept clarity had partial mediating role between stress and subjective well-being (bootstrap coefficient = $-.04$, $Sh = .01$, %95 GA = $-.053$, $-.025$, $Z = -5.75$, $p < .001$). Self-concept clarity was also found to have partial mediating role in the relationships between stress and positive emotion (bootstrap coefficient = $-.09$, $Sh = .03$, %95 GA = $-.143$, $-.042$, $Z = -3.77$, $p < .001$), negative emotion (bootstrap coefficient = $.11$, $Sh = .02$, %95 GA = $.069$, $.165$, $Z = 4.86$, $p < .001$) and life satisfaction (bootstrap coefficient = $-.08$, $Sh = .02$, %95 GA = $-.124$, $-.042$, $Z = -3.92$, $p < .001$).

Discussion & Conclusion

Findings of the studies that investigated the relationship between the stress levels and well-being of young adult students, who are exposed to many academic, economic and social stress factors (Denovan and Macaskill, 2017; Extremera and Rey, 2015; Hamarat et al., 2001; Schiffrin and Nelson, 2010; Suh, Diener and Fujita, 1996; Şenocak, 2016; Zeytin, 2015; Zika and Chamberlain, 1992) are in line with the studies in literature. Accordingly, findings of several studies in literature highlight the debilitating effects of stress on subjective well-being (Diener et al., 1999; Tetrick and LaRocco, 1987). Similar to the findings of the present study, studies reported that there was a reverse relationship between the perceived stress and life satisfaction and positive affection (Denovan and Macaskill, 2017; Schiffrin and Nelson, 2010; Suh et al., 1996; Şenocak, 2016; Zika and Chamberlain 1992); there was a positive, significant relationship with negative affection (Denovan and Macaskill, 2017; Suh et al., 1996; Zika and Chamberlain 1992); and stress was found to be a significant predictor of these two dimensions (Hamarat et al., 2001). The present study provides additional empirical evidence on the issue to the literature. The literature reports substantial sufficient empirical evidence on the positive relationship of self-concept clarity with personality traits such as well-being, psychological adaptation, positive affection, self-respect or extraversion; low self-concept clarity was reported to be associated with high-level anxiety, depression, negative affection and personality traits such as violence against others, anger, and hostility or neurotics (Bigler, Neimeyer and Brown, 2001; Campbell, 1990; Campbell et al., 1996; Campbell et al., 2003; De Cremer and Sedikides, 2005; Diehl, Hastings and Stanton 2001; Diehl and Hay, 2007; 2011; Donahue, Robins, Roberts and John, 1993; Hanley and Garland, 2017; Nezelek and Plesko, 2001; Ritchie et al., 2011; Slotter et al., 2010; von Collani and Werner, 2005). Similar to the studies in literature, the findings of the present study also indicate a positive, significant relationship between subjective well-being, positive emotion and life satisfaction and self-concept clarity; and there was a significant, negative relationship between negative emotion and self-concept clarity. Findings obtained from the mediation analyses showed that self-concept clarity had a partial mediating role in the relationship between the perceived stress and subjective well-being, positive affection, negative affection and life satisfaction. A similar study also showed the mediating role of self-concept clarity in the relationship between stress (daily problems, meaninglessness, sense of self irregularity) and subjective well-being (life satisfaction) (Ritchie et al., 2011). These findings are in line with the findings of the present study. At the same time, this study is the only study available in the literature. The difference in this study was that subjective well-being was not assessed with only is cognitive (life satisfaction) dimension; it was assessed together with affection (positive and negative emotion) dimension. Just like in life satisfaction, self-concept clarity was found to have a mediating role in the relationship between stress and positive and negative affection. This finding is believed to contribute to the related literature. Lack of a consistent, determined, and holistic self-concept might cause individuals to become vulnerable in terms of stress adaptation in the short and long term (Lee-Flynn et al., 2011). This study found that after the self-concept clarity was included in the equation as a mediating variable, there was decrease in the effect of perceived stress on subjective well-being, positive emotion, negative emotion and life satisfaction.

Genç Yetişkinlerde Stres ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Benlik Belirginliğinin Aracı Rolü

Ahmet Togay, Çukurova Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-7611-5125

Fulya Cenkseven Önder, Çukurova Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0001-9748-626X

Öz

Bu araştırmanın amacı, (a) üniversite öğrencilerinde algılanan stres, öznel iyi oluş ve benlik belirginliği arasındaki ilişkileri ve (b) benlik belirginliğinin algılanan stres ve öznel iyi oluş (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu) arasında aracı rolü olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, bir devlet üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören 281 kadın (%58.7) ve 198 erkek (%41.3) olmak üzere toplam 479 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öncelikle bütün değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış, değişkenler arası ilişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi kullanılarak belirlenmiştir. Aracılık analizleri Preacher ve Hayes'in önerileri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığını incelemek için hem Sobel Z, hem de Preacher ve Hayes'in bootstrapping prosedürü kullanılmıştır. Bu çalışmada 10000 bootstrap yapılarak bootstrap katsayısı ve güven aralıkları belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; algılanan stres ile öznel iyi oluş, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu arasında benlik belirginliğinin kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır. Benlik belirginliği, algılanan stresin öznel iyi oluş, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin düşmesinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Benlik belirginliği, stres, öznel iyi oluş, olumlu-olumsuz duygu, yaşam doyumu.



Inönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 21, Sayı 1, 2020
ss. 366-383
DOI: 10.17679/inuefd.554660

Makale türü:
Araştırma makalesi

Gönderim Tarihi : 16-04-2019
Kabul Tarihi : 12-03-2020

Önerilen Atıf

Togay, A. & Cenkseven Önder, F. (2020). Genç yetişkinlerde stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolü. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 366-383. DOI: 10.17679/inuefd.554660

Bu makale, 25-27 Ekim 2018 tarihlerinde Samsun'da gerçekleştirilen 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

İnsan gelişimi belirli bir sıra takip eder ve her gelişim döneminde bireylerin çeşitli gelişim görevlerini gerçekleştirmesi beklenmektedir. Bu dönemlerden biri olan genç yetişkinlik döneminde bireyden bağımsız bir yetişkin olması, bir mesleğe yerleşmesi ve ekonomik özerkliğini kazanması, partnerini seçerek aile kurma konusunda adımlar atması, dengeli ve yakın sosyal ilişkiler geliştirmesi, kendisine ve çevresine karşı sorumluluk duygusu kazanması beklenmektedir (Arnett, 2000; Baker, McNeil ve Sıryk, 1985; Fassig, 2003; Roisman, Masten, Coatsworth ve Tellegen, 2004). Genç yetişkinlik dönemi aynı zamanda gençlerin liseden üniversite yaşamına geçiş yaptıkları bir dönemdir. Genç yetişkinler, gelişimsel görevlerin yanında, bu dönemde üniversite yaşamıyla birlikte akademik güçlükler, gelecekle ilgili belirsizlik, arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan çatışmalar veya romantik ilişki problemleri gibi çok sayıda sosyal, akademik ve duygusal stresörle karşı karşıya kalmaktadır (Adams, Meyers ve Beidas, 2016; Allgower, Wardle ve Steptoe, 2001; Hurst, Baranik ve Daniel, 2013). Yeni bir şehirde, yeni bir okulda ya da yeni oda arkadaşlarıyla yeni bir yaşama geçiş bu faktörlerden dolayı üniversite öğrencileri için oldukça stresli bir süreçtir (Adams, Meyers ve Beidas, 2016; Allgower, Wardle ve Steptoe, 2001; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Hurst, Baranik ve Daniel, 2013).

Birçok bilim alanında kullanılan bir kavram olan stresin zaman içerisinde birçok farklı tanımı yapılmıştır (Baum 1990; Folkman, 2011; Lazarus, 1966; Selye; 1955). Stres; içten ya da dıştan gelen, bireyin dengesini ve uyumunu olumsuz etkileyen uyaranlara karşı gösterdiği tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Baum, 1990; Budak, 2000). Stresten farklı olarak, algılanan stres, bireyin yaşamındaki durumları stresli olarak değerlendirme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983; Lazarus 1999; Lazarus ve Folkman, 1984). Algılanan stres, bireye işlevsel bilgiler sağlamaktadır ve bireyin stres faktörlerini yorumlamasını ve bu zorlukların üstesinden gelmek için beklenen beceriyi tanımlamaktadır. Ancak birey tarafından zararlı veya tehdit edici olarak algılanan stres, stresin var olan etkisini daha da artırabilmekte ve bireyin iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). İçinde buldukları dönemin özellikleri göz önüne alındığında, genç yetişkin üniversite öğrencileri ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilecek çok sayıda akademik, ekonomik ve sosyal stres faktörüne maruz kalmaktadır (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley ve Whalen, 2005) ve yetersiz başa çıkma becerileri gençler için bu stresörlerin etkisini arttırmakta ve iyi oluş düzeylerini düşürebilmektedir (Mahmoud, Staten, Hall ve Lennie, 2012).

Algılanan stresin bireyler üzerindeki fizyolojik (tansiyon, kalp rahatsızlıkları, sindirim problemleri gibi), bilişsel (unutkanlık, karar verme ve odaklanmada güçlük gibi), duyuşsal (depresyon, kaygı, hızlı duygudurum değişimleri gibi) ve davranışsal (madde bağımlılığı, saldırganlık, fiziksel aktivitede düşüş, yeme bozuklukları gibi) etkilerinin yanı sıra (Henderson ve Baum, 2005; Steptoe ve Ayers, 2005), bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini de olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Diener Suh, Lucas ve Smith, 1999; Tetrick ve LaRocco, 1987; Wang ve Castaneda-Sound, 2008; Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). Öznel iyi oluş, bireyin hayatına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Öznel iyi oluş aynı zamanda mutluluk olarak da ifade edilmektedir ve iyi bir yaşamın göstergesi olarak kabul edilir (Diener, 2000; Levin ve Chatters, 1998).

Öznel iyi oluş üç temel boyutu kapsamaktadır. İlk boyut, yani diğer bir ifadeyle yaşam doyumu, bireyin yaşamının tüm yönlerinden elde ettiği doyuma yönelik genel değerlendirmesidir. İkinci boyut, bireyin mutluluk gibi olumlu duygularının niceliğini ifade etmektedir. Son boyut ise, bireyin depresyon ve kaygı gibi olumsuz duyguları yaşama sıklığıyla ilgilidir (Diener, 2000; Lucas ve Gohm, 2000; Myers ve Diener, 1995). Alan yazında algılanan stres ile iyi oluş düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma bulgusu bulunmaktadır. Bu araştırmalarda, algılanan stres ile olumsuz duygu düzeyinin yüksek düzeyde ilişkili olduğu (Watson, 1988,) algılanan stres ile mutluluk/öznel iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu (Schiffirin ve Nelson, 2010; Şenocak, 2016; Zeytin, 2015) belirlenmiştir. Aynı zamanda, farklı yaş gruplarında yapılan çalışmalarda algılanan stres ve stresle başa çıkmanın yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir (Extremera, Duran ve Rey, 2009; Hamarat, Thompson, Zabucky, Steele, Matheny ve Aysan, 2001).

Etkileşimsel yaklaşıma göre stres, kişi ile çevre arasındaki ilişkiyle ilgili bir süreçtir. Bu süreç bireyin iyi oluşunu tehlikeye atabilecek ya da onun kaynaklarını tüketebilecek bir süreçtir (Lazarus ve Folkman, 1984). Stresli yaşam olaylarıyla başarılı bir şekilde başa çıkmak, öznel iyi oluşun sürdürülmesi için önemlidir (Diener ve diğer., 1999). Ancak bireylerin stresle başa çıkmasını etkileyen çeşitli faktörler vardır. Bağlamsal stres ve başa çıkma modeline göre; stresli olayların değerlendirmesini ve sonuçlarını etkileyen çeşitli bağlamsal faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri de bireyin sahip olduğu benlik kavramıdır (DeLongis ve Holtzman, 2005). Benlik kavramı, benliğin bir bütün olarak soyut, monolitik (tek parça, katkısız) temsiline karşılık gelmektedir (Campbell, Trapnell, Katz, Lavalley ve Lehmann, 1996) ve bireyin davranışlarını etkileyen

önemli bir kişilik unsurudur (Özgeylanı, 1993). Campbell ve arkadaşlarına göre (Campbell, 1990; Campbell ve diğer., 1996; Campbell, Assanand ve Di Paula, 2003) benlik kavramı, hem bir bilgi bileşeni hem de saygı bileşeninden oluşan bir kavramdır. Bilgi bileşeni "Ben kimim?" sorusuna verilen cevaptır ve bireyi eşsiz/biricik yapan niteliklerden oluşmaktadır. Benlik kavramının saygı ya da değerlendirme bileşeni ise, "Ben değerli miyim?" sorusuna verilen cevaptır ve bireyin kişisel özelliklerine ilişkin küresel değerlendirmelerini içermektedir. Genç yetişkinlik döneminde de birey, tutarlı bir kimlik içerisinde birden fazla rol veya bağlama özgü benlik temsillerini koordine etme gibi bir gelişimsel görevle karşı karşıyadır (Harter ve Monsour, 1992). Birey çeşitli yetişkinlik rollerine (evlenmek gibi) yatırım yaptığında ve kendinden emin, kararlı bir benlik geliştirdiğinde bir yetişkin olacağı belirtilmektedir (Arnett, 2000). Ayrıca tutarlı, kararlı ve bütünleşmiş bir benlik kavramı, orta yaş ve yetişkinlikte başarılı bir sosyal ve duygusal gelişim için temel bir köşe taşı ve ayrıca psikolojik uyum ve ruh sağlığının önemli bir işaretidir (Erikson, 1968; Marcia, 1980; Rogers, 1959; Waterman ve Archer, 1990). Bireyin benlik kavramının içsel olarak tutarlı, bütünleşmiş, zamansal olarak kararlı ve istikrarlı olması alan yazında benlik belirginliği (self concept clarity) olarak tanımlanmaktadır. Benlik belirginliği, benlik kavramının yapısal bir boyuttur ve içeriğin organizasyonunu yansıtır ve insanın kendisi, özellikleri, erdemleri ve kusurları hakkında sahip oldukları inançlardan oluşmaktadır (Campbell ve diğer., 1996).

Benlik belirginliği düzeyinin yüksek ya da düşük olmasının birey üzerinde çeşitli etkileri bulunmaktadır. Benlik belirginliği yüksek bir birey, benlik kavramının çeşitli boyutlarında daha kendinden emin davranışlar sergilerken, benlik belirginliği düşük bir kişi ise benliğiyle ilgili daha az belirgin davranışlar sergilemektedir (Butzer ve Kuiper, 2006). Benlik belirginliği, bireye benliğiyle ilgili daha fazla bilgi sağlamaktadır, bu tatmin edici ilişkiler ve eylemlere daha tutarlı/kendinden emin bir şekilde katılma konusunda bireyi cesaretlendirmektedir (Deci, Ryan, Schultz ve Niemiec, 2015). Benlik belirginliği yüksek bireylerin kendi davranışları ve kişilik özellikleri ilgili kendi değerlendirmeleriyle, diğer kişilerin onun kişilik özellikleri ve davranışlarıyla ilgili değerlendirmeleri arasında daha fazla uyum/benzerlik vardır ve bu bireylerin gelecekteki davranışları daha öngörülebilirdir (Lewandowski ve Nardone, 2012). Ayrıca bu bireyler davranışları için kendi benlik kavramlarına başvuracakları için başkalarını taklit etme olasılıkları daha düşüktür (Guadagno ve Burger, 2007; Valkenburg ve Peter, 2008).

Uyum sağlayıcı etkilerinin yanı sıra, benlik belirginliği, önemli yaşam stresörlerine karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. Benlik belirginliği yüksek olan bireyler olumsuz değerlendirmelerden daha az etkilenebilir ve olumsuz değerlendirmelerle daha fazla başa çıkabilir. Örneğin, kendi benlik inançlarından emin olan birey karar alırken başkalarını taklit etmek yerine kendi benliklerini kullanmaktadır (Setterlund ve Niedenthal, 1993), emin olduğu inançları hakkında doğrulayıcı geribildirimler aramaktadır (Swann ve Read, 1981), benliğiyle ilgili inançlarını değiştirmede daha dirençlidirler (Swann ve Ely, 1984; Swann, Pelham ve Chidester, 1988) ve stresörlere karşı benliğin istikrarlı ve net yönlerini kullanarak daha etkili tepki verebilmektedir (Kernis, Paradise, Whitaker, Wheatman ve Goldman, 2000). Ancak, düşük benlik saygısı ve düşük benlik belirginliğinin kısa ve uzun dönemde strese uyum açısından bireyi savunmasız hale getirdiğine işaret edilmektedir (Lee-Flynn, Pomaki, Delongis, Biesanz ve Puterman, 2011). Organize olamamış bir benlik açık ve net bir şekilde yapılandırılmış içsel değerlendirme sistemi sağlama konusunda yetersizdir, benlik kavramı nasıl davranacağı konusunda bireye etkili ve tutarlı bir veri sağlamamaktadır ve böyle bir organizasyonsuzluk davranışsal belirsizliğe ve bireyin stresli olaylara karşı daha abartılı tepkiler vermesine neden olabilmektedir (Kernis ve diğer., 2000). Böylesi bir organizasyonsuzluk nörofizyolojik olarak duygusal stresle ilgilidir ve bireyin iyi oluşunu düşürebilmektedir (Hirsh, Mar ve Peterson, 2012). Alan yazında benlik belirginliğinin bireyin iyi oluşu ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu, düşük benlik belirginliğinin ise yüksek düzeyde olumsuz duygulanımla ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda ampirik bulgu mevcuttur (Campbell, 1990; Campbell ve diğer., 1996; De Cremer ve Sedikides, 2005; Diehl ve Hay, 2011; Hanley ve Garland, 2017; Nezlek ve Plesko, 2001; Slotter, Gardner ve Finkel, 2010).

Yukarıda da ifade edildiği gibi, bireyin var olan dengesini, duygusal, bilişsel ve sosyal işleyişini bozma eğilimine sahip ve birey için fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçları olan stresin bireylerin öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğu birçok ampirik araştırma ile ortaya konulmuştur. Fakat bu ilişkide gelişimsel, sosyal, duygusal ve davranışsal süreçlerle yakından ilişkili olan benlik belirginliğinin incelenmesinin, alan yazına yeni bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öznel iyi oluş üç temel boyutu kapsamaktadır. Bunlar; bilişsel boyutu oluşturan yaşam doyumu ve duygusal boyutu oluşturan olumlu ve olumsuz duygulanımdır (Diener, 2000; Lucas ve Gohm, 2000). Ulusal ve uluslararası alan yazında stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye inceleyen araştırmalar (Terzi, 2005; Hızıroğlu, 2010; Schiffrin ve Nelson, 2010; Rey ve Extremera, 2015; Zeytin, 2015; Denovan ve Macaskill, 2016; Şenocak, 2016; Gündüz, 2018) olmakla birlikte, stres ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin rolünün incelendiği sadece bir araştırmaya bulunmaktadır ve bu araştırmada öznel iyi oluş sadece yaşam doyumu olarak ele alınmıştır (Ritchie, Sedikides, Wildschut, Arndt ve Gidron, 2011). Bu noktada mevcut araştırmanın, öznel iyi oluşu hem yaşam

doyumunu hem de olumlu ve olumsuz duygulanım açısından ele alarak stres ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin rolüne ilişkin var olan alan yazını zenginleştireceği düşünülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulguların genç yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının uygulamalarına temel olabilecek yeni bakış açıları geliştirmeleri için katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Mevcut araştırmada bireylerin iyi oluş düzeyleri olumlu duygu-olumsuz duygu ve yaşam doyumunu olmak üzere olumlu-olumsuz duygu ve yaşam doyumunu açısından değil de, özerklik, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları gibi boyutları içeren psikolojik iyi oluşun ele alınması benlik belirginliği, stres ve iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koyma açısından var olan alan yazını zenginleştirebilir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada; üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla aşağıda belirtilen hipotezler incelenmiştir:

- a. Algılanan stres, öznel iyi oluş ve boyutlarını (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunu) anlamlı bir biçimde açıklamaktadır.
- b. Benlik belirginliğinin, algılanan stres ve öznel iyi oluş (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunu) arasında aracı rolü bulunmaktadır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmaya 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında Akdeniz bölgesinde yer alan bir üniversitede öğrenim gören, 281 kadın (%58.7) ve 198 erkek (%41.3) olmak üzere toplam 479 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu belirlemek için kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.28 (Ss=2.85) olarak saptanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 112'si 1. sınıf (%23.4), 134'ü 2. sınıf (%28), 95'i 3. sınıf (%19.8) ve 138'i 4. sınıfa (%28.8) devam etmektedir. Araştırmaya üniversitenin dokuz farklı fakülte ve yüksekokuldan öğrenciler katılmıştır. Buna göre; katılımcıların 99'u Eğitim Fakültesi (%20.7), 79'u Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi (%16.5), 65'i Fen Edebiyat Fakültesi (%13.6), 46'sı Ziraat Fakültesi (%9.6), 46'sı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (%9.6), 42'si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (%8.8), 40'ı İlahiyat Fakültesi (%8.4), 36'sı İletişim Fakültesi (%7.5) ve 26'sı da Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde (%5.4) öğrencidir.

Veri Toplama Araçları

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri fakülte ve sınıf düzeylerine ilişkin bilgiler araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerini belirlemek için Algılanan Stres Ölçeği, benlik belirginliği düzeylerini belirlemek için Benlik Belirginliği Ölçeği, öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş olan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Türkçeye Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte bireyler son bir ay içindeki belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını (Hiç=0, Çok sık=4) derecelendirmektedirler. Ölçeğin Türkçe formu on maddeden oluşmaktadır, tek boyutludur ve 4, 5, 7, ve 8. Maddeler (Örnek madde= Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?) ters kodlanmaktadır. Bireyin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak kişinin algıladığı stres düzeyi belirlenmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin algılanan stres düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin orijinal formu için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından üç farklı örnekleme yapılan çalışmalarda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84, .85 ve .86 olarak saptanmıştır. Ayrıca, test tekrar test güvenilirliği için iki gün arayla 82 üniversite öğrencisinden alınan ölçümlerden sonucunda elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .85 olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .84 ve iki gün arayla gerçekleştirilen iki ölçüm sonucunda elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .85 olduğu bildirilmiştir. Geçerlik çalışmaları kapsamında, ölçüt geçerliği çalışması yapılmıştır. Ölçüt geçerliği çalışmaları kapsamında, Algılanan Stres Ölçeği'nin (ASÖ) Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Durumluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği (DSKÖ-I ve II) puanları arasındaki korelasyonların .65, .56, .66 düzeyinde pozitif yönde olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

Benlik Belirginliği Ölçeği (BBÖ)

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin benlik belirginliği düzeylerini belirlemek için Benlik Belirginliği Ölçeği (BBÖ) kullanılmıştır. Campbell ve arkadaşları (1996) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin benlik

kavramına ilişkin içsel inançlarının hangi oranda açık ve net bilgiye dayandığını, zamansal olarak istikrarlı olup olmadığını ve bu inançların tutarlılığını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. BBÖ, toplam 12 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır, maddeler 7'li Likert tipte (Hiç uygun değil=1, Tamamen uygun=7) derecelendirilmiştir. Ölçekte 10 madde (Örnek madde=Kendim hakkındaki görüşlerim çok sık değişiyor.) ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin yüksek düzey benlik kavramı belirginliğine sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 ve madde toplam koreasyonları ise .35 ile .66 arasında değiştiği ifade edilmiştir. Ayrıca ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini belirlemek için dört ay ve beş ay aralıklarla yapılan ayrı ayrı iki çalışmada test tekrar test koreasyon katsayıları sırasıyla .79 ve .20 olarak rapor edilmiştir (Campbell ve diğer., 1996). Ölçek, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen bulgulara göre; modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin ($\chi^2/df = 2.91$; GFI = .94; CFI = .96; NFI = .93 RMSEA = .069) ölçeğin orijinal faktör yapısını desteklediği ve tek boyutlu modelin doğrulandığı belirlenmiştir. Ayrıca ölçek maddelerin faktör yüklerinin .30 ile .68 arasında değiştiği ve bu değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu ifade edilmiştir (Çürükvelioğlu, 2012). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı Sümer ve Güngör'ün (1999) çalışmasında .89; Çürükvelioğlu'nun (2012) çalışmasında ise .84 olarak saptanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, bu çalışmada .84 olarak belirlenmiştir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ)

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları; yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu ile belirlenmeye çalışılmıştır. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ), bireylerin olumlu ve olumsuz duygu düzeylerini belirlemek için kullanılmıştır. Ölçek, toplam 20 duygu ifadesinden (10 olumlu, 10 olumsuz) oluşmaktadır (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Duygu ifadeleri 5'li Likert tipte (1=Çok az veya hiç, 5=Çok fazla) derecelendirilmiştir. Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin değerlendirilmesinde bireylerin olumlu ve olumsuz duygu boyutlarındaki madde puanları toplanarak, iki ayrı puan elde edilmektedir. Ölçeğin olumlu duygular boyutundan alınan yüksek puanlar bireyin olumlu duygu düzeyinin yüksek olduğuna, aynı boyuttan alınan düşük puanlar bireyin olumlu duygu düzeyinin düşük olduğuna; olumsuz duygular boyutundan alınan yüksek puanlar ise bireyin olumsuz duygu düzeyinin yüksek olduğuna, aynı boyuttan alınan düşük puanlar bireyin olumsuz duygu düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal formu için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı olumlu ve olumsuz duygu için sırasıyla .88 ve .85 olarak saptanmıştır. Ölçüt geçerliği kapsamında ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile koreasyonu, olumlu duygu için -.35 ve olumsuz duygu için ise .56 olarak belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin Durumluk Kaygı Ölçeği ile koreasyonları olumlu ve olumsuz duygu için sırasıyla -.35 ve -.51 olarak tespit edilmiştir (Watson ve diğer., 1988). Ölçeğin Türkçe formunun faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi, iki faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. Olumsuz duygu faktöründeki maddelerin faktör yükleri .46 ile .76, olumlu duygu faktöründeki maddelerin faktör yüklerinin ise .48 ile .74 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları olumlu ve olumsuz duygu faktörleri için sırasıyla .83 ve .86 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun ölçüt geçerliği çalışmaları kapsamında, Beck Depresyon Envanteri için hesaplanan koreasyonlar olumlu duygu için -.48 ve olumsuz duygu için .51'dir. Beck Kaygı Envanteri için hesaplanan koreasyonlar ise, olumlu duygu için -.22 ve olumsuz duygu için .47'dir (Gençöz, 2000). Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hem olumlu hem de olumsuz duygu için .84 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri için incelenen ikinci boyut yaşam doyumdur ve bunun için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçek 7'li derecelendirmeli Likert tipte (1=Hiç uygun değil, 7=Çok uygun) toplam 5 maddeden (Örnek madde=Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.) oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .83 olarak saptanmıştır (Diener ve diğer., 1985). Ölçek Türkçeye hem Köker (1991) hem de Yetim (1991) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak belirlenmiştir (Yetim, 1991). Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise farklı çalışmalarda .73 (Yetim, 1991) ve .85 (Köker, 1991) olarak saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı bu çalışmada .80 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmacılar öncelikle üniversitenin farklı fakültelerinde ulaştıkları öğrencilere çalışmanın amacı, süresi ve gizlilik gibi konularda bilgiler vermişlerdir. Daha sonra 18 yaşından büyük ve araştırmaya katılmaya gönüllü

olan üniversite öğrencileri, ilk olarak araştırmanın amacı ve katılımcıların sahip oldukları haklara ilişkin bilgiler içeren ve araştırmaya gönüllü bir şekilde katıldıklarını belirten gönüllü katılım formunu doldurmuşlardır. Öğrencilere daha sonra araştırmanın veri toplama araçları uygulanmıştır. Ölçekler, öğrenciler tarafından yaklaşık olarak 15-20 dakikada yanıtlanmıştır.

Verilerin Analizi

Veri toplama sürecinde farklı fakültelerde okuyan toplam 492 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmada verilerin analizinden önce, uygulamada boş bırakılan, aynı maddeye birden çok yanıt verilen veya kişisel bilgi formunda eksikler bulunan ölçek formları analize alınmamak üzere çıkartılmıştır ve katılımcılardan toplanan veriler daha sonra bilgisayar ortamında girilmiştir. Ardından veri temizleme ve düzenleme işlemleri gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda frekans analizi ile boş, kayıp ve yanlış girilmiş veriler saptanmıştır. Verilerin analizinde öncelikle bütün değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış, değişkenler arası ilişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi kullanılarak belirlenmiştir. Aracılık analizleri Preacher ve Hayes'in (2008) önerileri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığını incelemek için hem Sobel Z, hem de Preacher ve Hayes'in (2008) bootstrapping prosedürü kullanılmıştır. Bootstrapping prosedürü, veri setinden tekrarlı bir şekilde örneklemeler çıkarma ve yeniden örneklenen her veri setindeki dolaylı etkiyi tahmin etmek için kullanılan bir yöntemdir (Preacher ve Hayes, 2008). Hayes (2013), dolaylı etkinin anlamlı olup olduğuna karar vermek için güven aralığının alt ve üst sınırının sıfırı kapsamaması gerektiğini ve sıfırı kapsayan güvenilirlik aralığının anlamlı olmayan bir etkiye işaret ettiğini belirtmektedir. Bootstrapping prosedürü dolaylı etkinin etki büyüklüğü için %95'lik bir güvenilirlik aralığı oluşmasına imkan sağlar. Bu araştırmada 10000 bootstrap yapılarak bootstrap katsayısı ve güven aralıkları belirlenmiştir.

BULGULAR

Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Buna ilişkin analiz sonuçları Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.

Öznel İyi Oluş, Stres ve Benlik Belirginliği Arasındaki İlişkiler ve Betimsel İstatistikler.

	Korelasyonlar					Betimsel İstatistikler		
	1	2	3	4	5	Ort. (S)	Çarpıklık	Basıklık
1.Öznel İyi Oluş	-					.02 (2.16)	-.23	-.18
2.Olumlu Duygu	.69*	-				31.85 (7.52)	.02	-.43
3.Olumsuz Duygu	-.73*	-.23*	-			23.62 (7.87)	.59	-.30
4.Yaşam Doyumu	.75*	.27*	-.38	-		21.46 (6.24)	-.20	-.59
5. Stres	-.66*	-.43*	.62*	-.39*	-	21.62 (5.62)	.19	-.18
6.Benlik Belirginliği	.48*	.32*	-.42*	.31*	-.35*	57.26 (13.82)	-.38	-.48

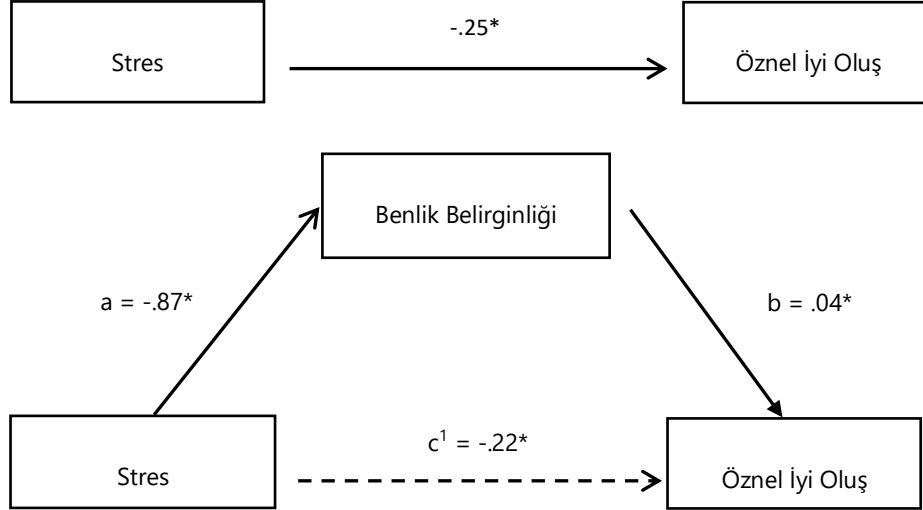
Tablo 1'de görüldüğü gibi, çarpıklık ve basıklık değerleri açısından araştırmada ele alınan tüm değişkenler normallik sayıltılarını karşılamaktadır. Öznel iyi oluş, olumlu duygu ve yaşam doyumunu ile stres (sırasıyla $r = -.66$, $r = -.43$ ve $r = -.39$, $p < .001$) arasında negatif yönde, benlik belirginliği ile ise (sırasıyla $r = .48$, $r = .32$ ve $r = .31$, $p < .001$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Olumsuz duygu ile stres arasında pozitif yönde ($r = .62$, $p < .001$), benlik belirginliği ile ise negatif yönde ($r = -.42$, $p < .001$) anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca stres ile benlik belirginliği arasında negatif yönde ($r = -.35$, $p < .001$) anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Öznel iyi oluş, olumlu duygu, olumsuz duygu, yaşam doyumunu, stres ve benlik belirginliği arasındaki korelasyon değerlerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Aracılık Analizi Sonuçları

Stres ve öznel iyi oluş ve boyutları (olumsuz duygu, olumlu duygu ve yaşam doyumu) ile aracı değişken olarak ele alınan benlik belirginliği arasındaki ilişkiler regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Ayrıca dolaylı etkilerin değerlendirilmesinde bootstrapping ve Sobel Z testleri kullanılmıştır.

Stres ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Benlik Belirginliğinin Aracı Rolü

Stres ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 1'de görüldüğü gibidir.



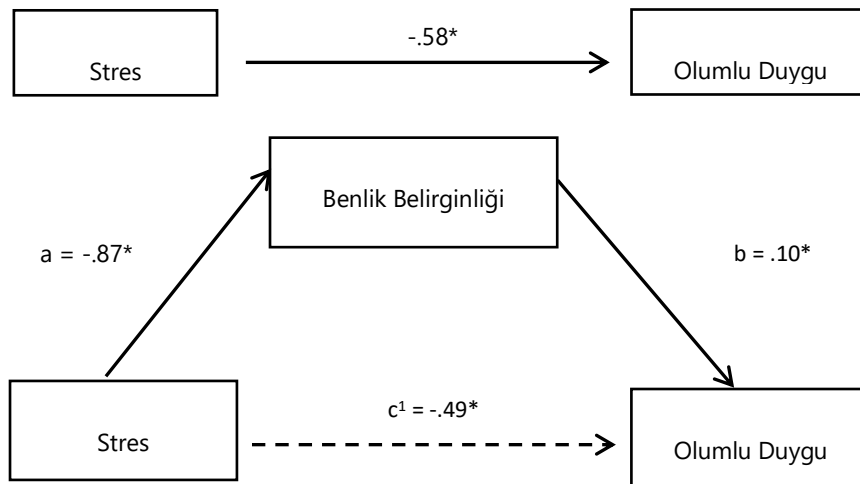
Not: $p < .001$

Şekil 1. Stres ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolü

Elde edilen bulgulara göre, algılanan stres benlik belirginliğini anlamlı düzeyde negatif olarak yordamaktadır (BSh = -0.87 , $t = -8.24$, $p < .001$). Benlik belirginliği öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (BSh = 0.04 , $t = 8.09$, $p < .001$). Şekil 1'de görüldüğü üzere algılanan stresin öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi BSh = -0.22 , $t = -16.35$, $p < .001$ olarak belirlenmiştir. Algılanan stresin dolaylı etkisi ise $ab = -0.04$ 'tür. Aracı değişken eşitliğe girildikten sonra algılanan stresin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi düşmüştür (-0.25 'den -0.22 'ye). Baron ve Kenny'e (1986) göre bu durum kısmi aracılığı göstermektedir. Dolaylı etkinin normallığı varsayımına dayanan Sobel Z testi sonuçlarına göre, benlik belirginliği algılanan stres ve öznel iyi oluş arasında aracı role sahiptir ($Z = -5.75$, $p < .001$). Bootstrapping sonuçları da aynı sonuca işaret etmektedir (Bootstrap katsayısı = -0.04 , Sh = 0.01 , %95 GA = -0.05 , -0.03). Hayes'e (2013) göre dolaylı etkinin anlamlı olup olduğuna karar vermek için güven aralığının alt ve üst sınırının sıfırı kapsamaması gerekmektedir.

Stres ile Olumlu Duygu Arasındaki İlişkide Benlik Belirginliğinin Aracı Rolü

Stres ile olumlu duygu arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 2'de görüldüğü gibidir.



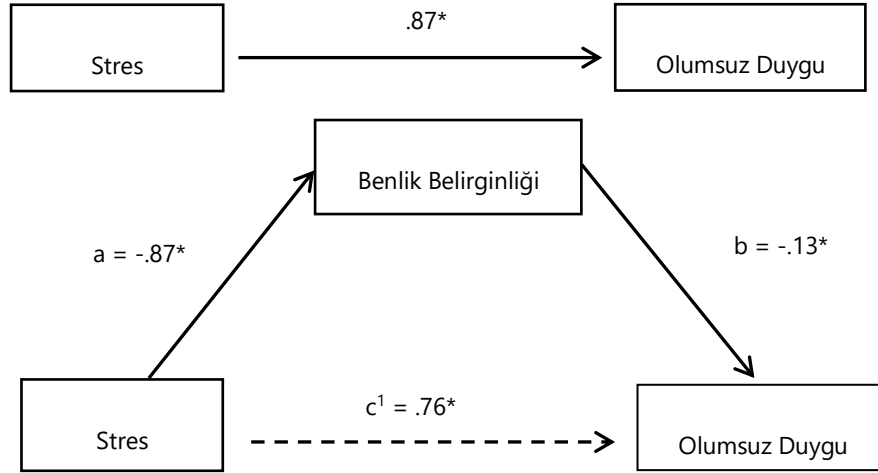
Not: $p < .001$

Şekil 2. Stres ile olumlu duygu arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolü

Regresyon analizi sonuçlarına göre, Şekil 2'de görüldüğü gibi, algılanan stres benlik belirginliğini anlamlı düzeyde negatif yordamaktadır (BSh = $-0.87.10$, $t = -8.24$, $p < .001$). Benlik belirginliği olumlu duyguyu pozitif yönde anlamlı yordamaktadır (BSh = $.10.02$, $t = 4.26$, $p < .001$). Algılanan stresin olumlu duygu üzerindeki doğrudan etkisi BSh = $-0.49.06$, $t = -8.51$, $p < .001$ olarak belirlenmiştir. Algılanan stresin dolaylı etkisi ise $ab = -0.09$ 'dur. Aracı değişken eşitliğe girildikten sonra algılanan stresin olumlu duygu üzerindeki etkisi düşmüştür (-0.58 'den -0.49 'a). Baron ve Kenny'e (1986) göre bu durum kısmi aracılığı göstermektedir. Bootstrapping sonuçları (Bootstrap katsayısı = -0.09 , $Sh = .03$, %95 GA = -0.14 , -0.04) ve Sobel Z testi sonuçlarına göre ($Z = -3.77$, $p < .001$) benlik belirginliği algılanan stres ile olumlu duygu arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

Stres ile Olumsuz Duygu Arasındaki İlişkide Benlik Belirginliğinin Aracı Rolü

Stres ile olumsuz duygu arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 3'te görüldüğü gibidir.



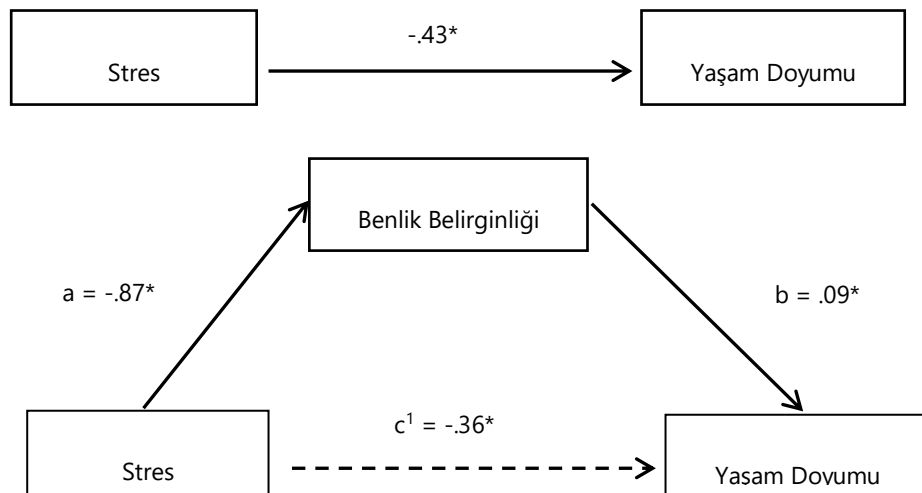
Not: $p < .001$

Şekil 3. Stres ile olumsuz duygu arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolü

Algılanan stres benlik belirginliğini (BSh = $-0.87.10$, $t = -8.24$, $p < .001$), benlik belirginliği ise olumsuz duyguyu negatif yönde anlamlı yordamaktadır (BSh = $-0.13.02$, $t = -6.07$, $p < .001$). Algılanan stresin olumsuz duygu üzerindeki doğrudan etkisi BSh = $.76.05$, $t = 14.56$, $p < .001$ olarak belirlenmiştir. Şekil 3'te görüldüğü gibi, algılanan stresin dolaylı etkisi ise $ab = .11$ 'dir. Aracı değişken eşitliğe girildikten sonra algılanan stresin olumsuz duygu üzerindeki etkisi düşmüştür ($.87$ 'den $.76$ 'ya). Baron ve Kenny'e (1986) göre bu durum kısmi aracılığı göstermektedir. Bootstrapping sonuçları (Bootstrap katsayısı = $.11$, $Sh = .02$, %95 GA = $.07$, $.16$) ve Sobel Z testi sonuçlarına göre ($Z = 4.86$, $p < .001$) benlik belirginliği algılanan stres ile olumsuz duygu arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

Stres ile Yaşam Doymu Arasındaki İlişkide Benlik Belirginliğinin Aracı Rolü

Stres ile yaşam doymu arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 4'de görüldüğü gibidir.



Not: $p < .001$

Şekil 4. Stres ile yaşam doymu arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolü

Elde edilen bulgulara göre, algılanan stres benlik belirginliğini anlamlı düzeyde negatif yönde (BSh = -.87.10, $t = -8.24$, $p < .001$), benlik belirginliği ise yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır (BSh = .09.02, $t = 4.49$, $p < .001$). Şekil 4'te görüldüğü gibi, algılanan stresin yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkisi BSh = -.36.05, $t = -7.28$, $p < .001$ olarak belirlenmiştir. Algılanan stresin dolaylı etkisi ise $ab = -.08$ 'dir. Aracı değişken eşitliğe girildikten sonra algılanan stresin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi düşmüştür (-.43'den -.36'ya). Baron ve Kenny'e (1986) göre bu durum kısmi aracılığı göstermektedir. Bootstrapping sonuçları (Bootstrap katsayısı = -.08, Sh = .02, %95 GA = -.12, -.04) ve Sobel Z testi sonuçlarına göre ($Z = -3.92$, $p < .001$) benlik belirginliği algılanan stres ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, stres ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolü incelenmiştir. Buna göre, algılanan stres ile öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygu arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rol oynadığı saptanmıştır. Araştırmada öncelikle elde edilen ilk bulgular değişkenler arası ilişkilere yöneliktir. İlk olarak, öznel iyi oluş, olumlu duygu ve yaşam doyumunu ile stres arasında negatif yönde; olumsuz duygu ile stres arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, stresin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini düşürdüğü ifade edilmektedir (Diener ve diğer., 1999; Tetrick ve LaRocco, 1987; Wang ve Castaneda-Sound, 2008; Weinstein ve diğer., 2009). Ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilecek çok sayıda akademik, ekonomik ve sosyal stres faktörüne maruz kalan genç yetişkin bireylerin yaşadığı stresle iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda elde edilen bulguların (Denovan ve Macaskill, 2017; Extremera ve Rey, 2015; Hamarat ve diğer., 2001; Schiffrin ve Nelson, 2010; Suh, Diener ve Fujita, 1996; Şenocak, 2016; Zeytin, 2015; Zika ve Chamberlain, 1992), bu araştırmada elde edilen bulgular ile paralel olduğu görülmektedir. Buna göre alan yazında yapılan bir dizi araştırmanın bulguları, stresin öznel iyi oluş üzerindeki zayıflatıcı etkilerine işaret etmektedir (Diener ve diğer., 1999; Tetrick ve LaRocco, 1987). Algılanan stres ile öznel iyi oluşun iki boyutu, yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım arasında ters yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu (Denovan ve Macaskill, 2017; Schiffrin ve Nelson, 2010; Suh ve diğer., 1996; Şenocak, 2016; Zika ve Chamberlain 1992) belirlenmiştir. Mevcut araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde, alan yazında yapılan araştırmalar stresin öznel iyi oluşun bir diğer boyutu olan olumsuz duygu ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Denovan ve Macaskill, 2017; Suh ve diğer., 1996; Zika ve Chamberlain 1992). Öznel iyi oluşun boyutlarından biri olan olumsuz duygulanımın, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duyguları yaşama sıklığıyla ilgili olduğu ifade edilmektedir (Myers ve Diener, 1995). Bu bağlamda, alan yazında algılanan stresin depresyon semptomlarıyla pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya koyan bulgular mevcuttur (Extremera ve Rey, 2015). Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler bu dönemde çeşitli alanlarda (akademik, romantik ilişkiler, ekonomik, kariyer gibi) stres yaşayabilmektedir. Araştırma bulguları stres ile öznel iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde, anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Terzi, 2005; Hızıroğlu, 2010; Schiffrin ve Nelson, 2010; Rey ve Extremera, 2015; Zeytin, 2015; Denovan ve Macaskill, 2016; Şenocak, 2016; Gündüz, 2018; Zeytin, 2015). Bütün bu araştırma bulguları bireylerin yaşadığı stresin öznel iyi oluş düzeylerini düşürdüğüne işaret etmektedir. Bu araştırma da ilgili alan yazına bu konuda ek ampirik kanıtlar sağlamaktadır.

Rogers'a (1959) göre, tutarlı, kararlı ve bütünleşmiş bir benlik kavramı psikolojik uyum ve ruh sağlığının önemli bir işaretidir. Bu bilgiyle paralel olarak, alan yazında benlik belirginliğinin iyi oluş, psikolojik uyum, olumlu duygulanım, benlik saygısı veya dışa dönük olma gibi kişilik özellikleri ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu; düşük benlik belirginliğinin ise yüksek düzeyde kaygı, depresyon, olumsuz duygulanımla, diğer insanlara karşı saldırganlık, öfke ve düşmanlık ya da nevrozizm gibi kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda ampirik bulgu mevcuttur (Bigler ve diğer., 2001; Campbell ve diğer., 1996; Campbell ve diğer., 2003; De Cremer ve Sedikides, 2005; Diehl ve diğer., 2001; Diehl ve Hay, 2007; 2011; Donahue ve diğer., 1993; Hanley ve Garland, 2017; Nezek ve Plesko, 2001; Ritchie ve diğer., 2011; Slotter ve diğer., 2010; von Collani ve Werner, 2005). Bu araştırmada elde edilen bulgular da, tüm bu araştırma bulguları ile benzer bir şekilde, öznel iyi oluş, olumlu duygu ve yaşam doyumunu ile benlik belirginliği arasında pozitif yönde, olumsuz duygu ile benlik belirginliği ile arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğuna işaret etmektedir.

Son olarak, mevcut araştırmada stres ile benlik belirginliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Campbell (1990), benlik belirginliğinin bireyleri stres verici durumlara karşı daha dayanıklı hale getirdiğini ifade etmiştir. Aynı şekilde, tutarlı, kararlı ve bütünleşmiş bir benlik kavramına sahip olan bireylerin stresörlere karşı benliğin istikrarlı ve net yönlerini kullanarak daha etkili tepki verebildiğine işaret edilmektedir (Kernis ve diğer., 2000). Alan yazında benlik belirginliği ile stres arasındaki ilişkinin incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bireyin benlik belirginliğinin zayıf olmasının kısa ve uzun dönemde strese uyum açısından onu savunmasız hale getirdiği belirlenmiştir (Lee-Flynn ve diğer., 2011). Ayrıca, bir başka araştırmada stresin benlik belirginliği ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Ritchie ve diğer., 2011). Bu araştırmada, önceki araştırmaların bulgularıyla tutarlı bir şekilde stres ile benlik belirginliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirlenmiştir.

Aracılık analizlerinden elde edilen bulgulara göre, algılanan stres ile öznel iyi oluş, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide benlik belirginliği kısmi aracı role sahiptir. Benzer bir araştırmada, stres (günlük sıkıntılar, anlamsızlık, benlik düzensizliği) ve öznel iyi oluş (yaşam doyumunu) arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin kısmi aracı rolünü olduğu ortaya koyulmuştur (Ritchie ve diğer., 2011). Bu bulgular, bu araştırmada elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Farklı olarak, bu araştırmada öznel iyi oluş sadece bilişsel (yaşam doyumunu) boyutuyla değil duygulanım (olumlu duygu ve olumsuz duygu) boyutuyla birlikte değerlendirilmiştir. Yaşam doyumunda olduğu gibi, stres ile olumlu ve olumsuz duygu arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı role sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgunun, var olan alan yazının genişlemesine katkı sağladığı düşünülmektedir.

Genç yetişkin bireyler içinde buldukları gelişim döneminin de etkisiyle akademik, sosyal ve ekonomik olarak çok sayıda stres durumuyla karşılaşmaktadır. Genç yetişkinlerin algıladıkları stresin artmasının ya da azalmasının onların benlik belirginliğini etkilediği söylenebilir. Buna göre algıladığı stres düzeyi artan bir bireyin öznel iyi oluş düzeyi, olumlu ve olumsuz duyguları ve yaşam doyumunu düzeyi bireyin benlik belirginliği düzeyinin yükselmesiyle ilişkilendirilebilir. Ritchie ve diğerleri (2011) tarafından yapılan araştırmada stres ile öznel iyi oluş arasında benlik belirginliğinin ya da belirsizliğinin aracılık yaptığını belirlemişlerdir. Bir diğer ifadeyle, algılanan stres arttıkça bireylerin benlik belirginliği düzeyi azalmakta ve buna bağlı olarak da yaşamlarından aldıkları doyum ve hissettikleri olumlu duygular azalmakta, olumsuz duygular artmaktadır. Gencin yaşamında stres yaratan tüm olay ve durumlar bireyin benlik kavramını ve bu kavramın organizasyonunu etkileyerek bireyin kendisi ve sahip olduğu özelliklerine ilişkin inançlarını olumsuz etkileyebilir. Bu durum da bireyin iyi oluşunun düşmesine neden olabilir (Campbell ve diğer., 1996; Hirsh, Mar ve Peterson, 2012). Bununla birlikte benlik belirginliği düzeyi yüksek bireylerin yaşamdan daha fazla doyum aldıkları ve olumlu duyguları daha sık yaşadıkları belirlenmiştir (Pelham ve Swann, 1989; Campbell, 1990; Campbell ve ark., 1996; Nezlek ve Plesko, 2001). Diğer taraftan bağlamsal stres modeline göre stresli olayların bireyin yaşamındaki etki ve sonuçlarını belirleyen faktörlerden biri benlik kavramıdır (DeLongis ve Holtzman, 2005). Aynı zamanda tutarlı, kararlı ve bütünleşmiş bir benlik kavramı, orta yaş ve yetişkinlikte başarılı bir sosyal ve duygusal gelişim için belirleyici bir faktördür (Erikson, 1968; Marcia, 1980; Rogers, 1959; Waterman ve Archer, 1990). Bu konuda yapılmış araştırmalar, bu araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde, benlik belirginliği yüksek bireylerin iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Usborne ve Taylor, 2010; Diehl ve Hay, 2011).

Bu araştırmada benlik belirginliği, aracı değerşken olarak eşitliğe girildikten sonra algılanan stresin öznel iyi oluş, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin düştüğü görülmüştür. Ayrıca, benlik belirginliğinin bireyin iyi oluşu ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu, organize olmamış benliğin ise olumsuz duygulanımla pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğuna işaret eden araştırma bulguları (Bigler ve diğer., 2001; Campbell ve diğer., 2003; Diehl ve diğer., 2001; Diehl ve Hay, 2007; 2011; Hirsh, Mar ve Peterson, 2012; Kernis ve diğer., 2000; Nezlek ve Plesko, 2001; Ritchie ve diğer., 2011) göz önüne alındığında, bu araştırmada elde edilen bulguların alan yazınla örtüştüğü söylenebilir. Bireylerin stresörlerle başa çıkmasını ve stresörlerin birey için ortaya çıkardığı sonuçları etkileyen çeşitli faktörler vardır. Bu araştırmada araç değerşken olarak benlik belirginliğinin, algılanan stresin öznel iyi oluş (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunu) zerindeki etkisini düşürmesi bu kapsamda değerlendirilebilir. Elde edilen bulgular, bağlamsal stres ve başa çıkma modelinin açıklamalarını destekler niteliktedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlı yönleri bulunmaktadır. Araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubu lisans eğitimlerine devam eden üniversite öğrencileridir. Bu durumun araştırmadan elde edilen bulguların genç yetişkinler açısından değerlendirmesinin önünde önemli bir engel olduğu söylenebilir. Farklı eğitim düzeylerindeki genç yetişkin bireylerle de bu çalışmanın gerçekleştirilmesinin stres, benlik belirginliği ve iyi oluş arasındaki ilişkileri genç yetişkinler açısından ortaya koymak için yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmaya ilişkin bir başka sınırlılık, çalışmanın sadece Akdeniz bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesindeki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olmasıdır. Çalışmanın genç yetişkin bireylerdeki dış geçerliliğini arttırmak için farklı bölgelerden farklı üniversitelerde okuyan bireylerle de çalışma tekrarlanabilir.

İçinde buldukları dönem gereği, genç yetişkinler gelişimsel krizlerin yanı sıra üniversite yaşamıyla birlikte çok sayıda sosyal (arkadaş ilişkileri, flört/romantik ilişkiler), akademik, ekonomik ve duygusal stresörle karşılaşmaktadır (Adams ve diğer., 2016; Allgower ve diğer., 2001; Dusselier ve diğer., 2005; Hurst ve diğer., 2013). Bu araştırmada genç yetişkinlerin stres düzeyleri genel olarak ele alınmıştır. Bu da araştırmanın bir diğer sınırlı yönüdür. Bu konuda yapılacak yeni araştırmalarda genç yetişkinlerin yaşadıkları stres, akademik, sosyal veya ekonomik gibi spesifik stres kaynakları açısından incelenebilir. Genç yetişkinlik döneminde birey, çeşitli rol veya bağlama özgü benlik temsillerini tutarlı bir kimlik içerisinde koordine etmeye çalışmaktadır (Harter ve Monsour, 1992). Arnett (2000), gerçek anlamda yetişkinliğin, birey kendinden emin, kararlı bir benlik geliştirdiğinde ortaya çıkacağını belirtmektedir. Bu gelişimsel görevi yerine getirmek birey için oldukça stresli bir süreçtir. Dolayısıyla, bütünleşmiş ve kararlı bir benlik geliştirme görevini geliştirme ile stres eşzamanlı olarak yaşanmaktadır. Buradan hareketle, benlik belirginliği ile genç yetişkinlik döneminde karşılaşılan gelişimsel, akademik, sosyal ve ekonomik stresörlerin arasındaki ilişki ve bu ilişkiye etki eden faktörler gelişimsel açıdan incelenebilir. Bağlamsal stres ve başa çıkma modeline göre stresli olayların değerlendirmesini ve sonuçlarını etkileyen üç temel bağlamsal faktör vardır (DeLongis ve Holtzman, 2005). Bu çalışmada bu faktörlerden sadece benliğin kararlı yönleri bir diğer ifadeyle benlik belirginliği ele alınmıştır. Olayın doğası ve stresli yaşam olayının ortaya çıktığı sosyal bağlam faktörleri incelenmemiştir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda bireylerin yaşadığı stres bu üç faktörü içerecek şekilde daha kapsamlı ele alınabilir.

Bu konuda yapılacak yeni araştırmalarda bireylerin iyi oluşunun olumlu-olumsuz duygu ve yaşam doyumu açısından değil de, özerklik, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları gibi boyutları içeren psikolojik iyi oluşun ele alınması benlik belirginliği, stres ve iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koyma açısından var olan alan yazını zenginleştirebilir. Son olarak, benlik ve kimlik gelişimi için kritik öneme sahip ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin, bütünleşmiş ve kararlı bir benlik geliştirebilmeleri için desteklenmesinin genç bireyleri stresörlere karşı güçlendirerek onların iyi oluşlarını koruyacağı düşünülmektedir. Genç yetişkinlere yönelik koruyucu-önleyici çalışmalar yürüten uzmanlar; bu araştırmanın ortaya koyduğu sonuçları dikkate alarak, bu dönemdeki bireylerin yaşadıkları strese baş edebilmeleri ve iyi oluş düzeylerini arttırabilmeleri için özellikle tutarlı, kararlı ve bütünleşmiş bir benlik kavramı geliştirmeleri için buna yönelik müdahale programları geliştirebilir.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazar(lar), bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Destek/Finansman Bilgileri

Yazar(lar), bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

KAYNAKÇA/REFERENCES

- Adams, D. R., Meyers, S. A., & Beidas, R. S. (2016). The relationship between financial strain, perceived stress, psychological symptoms, and academic and social integration in undergraduate students. *Journal of American College Health, 64*(5), 362-370. doi: 10.1080/07448481.2016.1154559
- Allgower, A., Wardle, J., & Steptoe, A. (2001). Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. *Health Psychology, 20*(3), 223-227. doi: 10.1037/0278-6133.20.3.223

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Baker, R. W., McNeil, O. V., & Siryk, B. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 94-103. doi: 10.1037/0022-0167.32.1.94
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology*, 9(6), 653-675. doi: 10.1037/0278-6133.9.6.653
- Bigler, M., Neimeyer, G. J., & Brown, E. (2001). The divided self revisited: Effects of self-concept clarity and self-concept differentiation on psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 396-415. doi: 10.1521/jscp.20.3.396.22302
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 167-176. doi: 10.1016/j.paid.2005.12.017
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549. doi: 10.1037/0022-3514.59.3.538
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Di Papula, A. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, 71(1), 115-140. doi: 10.1111/1467-6494.t01-1-00002
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehmann, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156. doi: 10.1037/0022-3514.70.1.141
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Çürükvelioğlu, E. (2012). *Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: The role of self concept clarity and personal agency*. Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara. <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Schultz, P. P., & Niemiec, C. P. (2015). Being aware and functioning fully: Mindfulness and interest-taking within self-determination theory. In K. W. Brown, J. D. Creswell and R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 112–129). New York: Guilford.
- De Cremer, D., & Sedikides, C. (2005). Self-uncertainty and responsiveness to procedural justice. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(2), 157-173. doi: 10.1016/j.jesp.2004.06.010
- DeLongis, A., & Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1633-1656. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00361.x
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505-525. doi: 10.1007/s10902-016-9736-y
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2007). Contextualized self-representations in adulthood. *Journal of Personality*, 75, 1255-1283. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00475.x
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2011). Self-concept differentiation and self-concept clarity across adulthood: Associations with age and psychological well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 73(2), 125-152. doi: 10.2190/AG.73.2.b
- Diehl, M., Hastings, C. T., & Stanton, J. M. (2001). Self-concept differentiation across the adult life span. *Psychology and Aging*, 16, 643-654. doi: 10.1037/0882-7974.16.4.643
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., & John, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 834-846. doi: 10.1037/0022-3514.64.5.834

- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley II, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15–24. doi: 10.3200/JACH.54.1.15-24
- Erikson, E. H. (1968). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Extremera, N., & Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01632
- Extremera, N., Duran, A., & Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 116-121. doi: 10.1016/j.paid.2009.02.007
- Fassig, E. I. (2003). *Attachment and resilience as predictors of adjustment to college in college freshmen*. (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3099706)
- Folkman, S. (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press.
- Guadagno, R. E., & Burger, J. M. (2007). Self-concept clarity and responsiveness to false feedback. *Social Influence*, 2(3), 159-177. doi: 10.1080/15534510701357270
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-28.
- Gündüz, M. (2016). *Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul. <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabrocky, K. M., Steele, D., Matheny K. B. Aysan, F. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27(2), 181-196. doi: 10.1080/036107301750074051
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2017). Clarity of mind: Structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 106, 334-339. doi: 10.1016/j.paid.2016.10.028
- Harter, S., & Monsour, A. (1992). Development analysis of conflict caused by opposing attributes in the adolescent self-portrait. *Developmental Psychology*, 28(2), 251-260. doi: 10.1037/0012-1649.28.2.251
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Henderson B. N., and Baum, A. (2005). Biological mechanisms of health and disease. In S. Sutton, A. Baum and M. Johnston (Eds.), *The SAGE handbook of health psychology* (p. 69-93). London: Sage Publications.
- Hızıroğlu, Ö. S. (2016). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve algılanan stres düzeylerinin rekreatif etkinliklere katılım durumları ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya. <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Hirsh, J. B., Mar, R. A., & Peterson, J. B. (2012). Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review*, 119(2), 1-17. doi: 10.1037/a0026767
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29(4), 275-285. doi: 10.1002/smi.2465
- Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10), 1297-1305. doi: 10.1177/0146167200262010
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara. <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY, US: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee-Flynn, S. C., Pomaki, G., DeLongis, A., Biesanz, J. C., & Puterman, E. (2011). Daily cognitive appraisals, daily affect, and long-term depressive symptoms: The role of self-esteem and self-concept clarity in the stress process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 255-268. doi: 10.1177/0146167210394204
- Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1998). Religion, health, and psychological well-being in older adults findings from three national surveys. *Journal of Aging and Health*, 10(4), 504-531. doi: 10.1177/089826439801000406

- Lewandowski Jr., G. W., & Nardone, N. (2012). Self-concept clarity's role in self-other agreement and the accuracy of behavioral prediction. *Self and Identity, 11*(1), 71-89. doi: 10.1080/15298868.2010.512133
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *Culture and Subjective Well-Being, 3*(2), 291-317.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R., Hall, L. A. & Lennie, T. A. (2012) The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing, 33*, 149-156. doi: 10.3109/01612840.2011.632708
- Marcia, J. E. (1980). Identity and adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159-187). New York: Wiley.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science, 6*(1), 10-19. doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Nezlek, J. B., & Plesko, R. M. (2001). Day-to-day relationships among self-concept clarity, self-esteem, daily events, and mood. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(2), 201-211. doi: 10.1177/0146167201272006
- Özgeylani, F. H. (1993). *Self-concept and body image of high school male athletes and non-athletes*. Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara. http://tez2.yok.gov.tr/adresinden_alinmistir.
- Pelham, B. W., & Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 672-680.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879
- Rey, L., & Extremera, N. (2015). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology, 21*(12), 2944-2954.
- Ritchie, T. D., Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Gidron, Y. (2011). Self-concept clarity mediates the relation between stress and subjective well-being. *Self and Identity, 10*(4), 493-508. doi: 10.1080/15298868.2010.493066
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science. Vol. 3. Formulations of the person and the social context* (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development, 75*(1), 123-133. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies, 11*(1), 33-39. doi: 10.1007/s10902-008-9118-1
- Selye, H. (1955). Stress and disease. *The Laryngoscope, 65*(7), 500-514. <https://doi.org/10.1288/00005537-195507000-00002>
- Setterlund, M. B., & Niedenthal, P. M. (1993). "Who am I? Why am I here?" Self-esteem, self-clarity, and prototype matching. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(4), 769-780. doi: 10.1037/0022-3514.65.4.769
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(2), 147-160. doi: 10.1177/0146167209352250
- Steptoe, A., and Ayers, S. (2005). Stress, health and illness. In S. Sutton, A. Baum and M. Johnston (Eds.). *The SAGE handbook of health psychology* (p. 169-196). London: Sage Publications.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1091-1102. doi: 10.1037/0022-3514.70.5.1091
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(43), 71-106.
- Swann, W. B., & Ely, R. J. (1984). A battle of wills: Self-verification versus behavioral confirmation. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(6), 1287-1302. doi: 10.1037/0022-3514.46.6.1287
- Swann, W. B., & Read, S. J. (1981). Acquiring self-knowledge: The search for feedback that fits. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*(6), 1119-1128. doi: 10.1037/0022-3514.41.6.1119

- Swann, W. B., Pelham, B. W., & Chidester, T. R. (1988). Change through paradox: Using self-verification to alter beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 268-273. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.2.268>
- Şenocak, S. Ü. (2016). *Hemşirelik öğrencilerinde algılanan stres, sosyal destek, öznel iyi oluş ve ilişkili faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın. <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara. <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Tetrick, L. E., & LaRocco, J. M. (1987). Understanding, prediction, and control as moderators of the relationships between perceived stress, satisfaction, and psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 72(4), 538-543. doi: 10.1037/0021-9010.72.4.538
- Usborne, E., & Sablonniere, R. (2014). Understanding my culture means understanding myself: The function of cultural identity clarity for personal identity clarity and personal psychological well-being. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 44(4), 436-458
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the internet consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, 35(2), 208-231. doi: 10.1177/0093650207313164
- von Collani, G., & Werner, R. (2005). Self-related and motivational constructs as determinants of aggression. An analysis and validation of a German version of the Buss-Perry Aggression Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 38, 1631-1643.
- Wang, C. C. D., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101-118. doi: 10.1002/j.2161-1882.2008.tb00028.x
- Waterman, A. S., & Archer, S. L. (1990). A life-span perspective on identity formation: Developments in form, function, and process. *Life-span Development and Behavior*, 10, 29-57.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1020-1030. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1020
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12.008
- Yerlikaya, E. E., & İnanç, B. Y. (2007). Algılanan stres ölçeği'nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Özet Kitabı*
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir. <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Zeytin, Y. (2015). *Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin beklentilerine ilişkin stres ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep. <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145. doi: 10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x

İletişim/Correspondence

Arş. Gör. Ahmet TOGAY

togaypdr09@gmail.com

Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

fulyac@gmail.com