

ERGENLERDE BENLİK SAYGISININ, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDEKİ ARACILIK ROLÜ¹

Burcu ÇELENK²
Doç. Dr. Adem PEKER³

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık ilişkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 9. ila 12. sınıfları içeren 275 kız, 248 erkek öğrenci olmak üzere toplam 523 lise öğrencisi oluŐurmaktadır. Araştırmada veriler ‘‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’’, ‘‘İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği’’, ‘‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’’ ile toplanmıŐtır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için, SPSS-21 programından yararlanılmıŐtır. Aracılık analizi ilişkisi için de yapısal eşitlik modeli analizi kullanılmıştır. Araştırma da stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüŐtür. Araştırmanın diğer bir sonucunda, benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Bootstrapping işlemi sonucunda benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılığının istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (bootstrap= -.086, % 95 G.A.= .043-.130).

Anahtar Kelimeler: Stresle Başa Çıkma Tarzları, Benlik Saygısı, Psikolojik İyi Oluş, Aracılık

MEDIATING ROLE OF SELF-ESTEEM ON THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING WITH STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the mediation relationship between self-esteem coping styles and psychological well-being of adolescents. The study group of the study consists of 523 high school students (275 female and 248 male), which consist of 9th and 12th grades. The data were collected with ‘‘Stress Coping Styles Scale’’, ‘‘Two-Dimensional Self-Esteem Scale’’, and ‘‘Psychological Well-being Scale’’. SPSS-21 program was used for the analysis of the data obtained in the study. Structural equation modeling was used for the mediation analysis. In the research, it was seen that there were significant relationships between stress coping styles, self-esteem and psychological well-being. As a result of the study, it was found that self-esteem had a full mediating effect between coping styles and psychological well-being. As a result of the bootstrapping process, the mediation of self-esteem between stress coping styles and psychological well-being was found to be statistically significant (bootstrap = -.086, 95% G.A. = .043-.130).

Keywords: Styles Coping with Stress, Self-Esteem, Psychological Well-Being, Mediation

¹ Bu makale Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İŐletme ABD’nda Doç. Dr. Adem PEKER’in danıŐmanlıđında, Burcu ÇELENK’in hazırlamıŐ olduğu ‘‘Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Denemesi’’ adlı yüksek lisans tezinden üretilmiŐtir.

² Altınordu Hilmi Güler Bilim ve Sanat Merkezi, b.celenk2158@hotmail.com

³ Atatürk Üniversitesi K.K.Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, adem.peker@atauni.edu.tr

GİRİŞ

Psikoloji bilimi, iyimserlik üzerine ilk çalışmaları yapan Martin Seligman'a kadar, bireylerin ruhsal hastalıklarına, olumsuzluklarına, sorunlarına odaklanmıştır. Depresyon, anksiyete, çeşitli kişilik bozukları gibi problemler üzerine birçok çalışma yapılmıştır ve pozitif psikoloji akımına kadar da bu yönde ilerlenmiştir. Pozitif psikoloji, bireylerin var olan olumsuzluklarıyla beraber olumlu yanlarının da olduğunu ve bu olumlu yanlarına da odaklanılması gerektiğini savunmaktadır. Şahin (2013), pozitif psikoloji akımı ile birlikte bireylerin güçsüzlüklerine değil var olan psikolojik gücüne odaklanıldığını belirtmektedir. Bireyin güçlü ve zayıf yönlerinin birlikte ele alınması bireyin dengede kalmasını sağlar ve bireyin güçlü yanlarına odaklanıp, sorunların çözümünde bu güçlü yanlarının etkin bir şekilde kullanılması önemlidir (Polatçı, 2011).

Psikolojik olarak insanların sağlıklı olması sadece ruhsal sorunlarının olmaması değildir. Sağlıklı birey, hayatta karşılaştığı sıkıntı ve zorluklar karşısında umutsuzluğa kapılmadan, yaşam için çabalamaktan vazgeçmeden hayatını sürdürmeye çalışandır. Kısaca, iyi oluşu yüksek olan, yaşamından tüm sıkıntılara rağmen zevk alan bireylerdir. Veenhoven (2012) iyi oluşu, bireyin yaşamını olumlu ve olumsuz tüm yönleri ile bir bütün olarak değerlendirmesi ve yaşamından memnun olması şeklinde ifade etmektedir.

İyi oluş, bireylerin hayatlarında yaptıkları olumlu ve olumsuz çeşitli değerlendirme türlerini ifade eder. Bu değerlendirmeler, iyi oluşun sağlık ve uzun ömür, iş ve gelir, sosyal ilişkiler ve sosyal fayda alanlarında yaşamı önemli ölçüde iyileştirdiğini ortaya koymaktadır (Diener ve Ryan, 2009). İyi oluşun ergenin yaşamına nasıl etki ettiği önemli bir konudur. Parameswari (2011), ergenliğin, kişinin kendini keşfetmeye başladığı, birinin gerçek benliğini tanımlamaya çalıştığı ve kendi benliği hakkında bir fikir edindiği aşama olarak belirtmiştir. Yaşam dönemleri içerisinde ergenlik dönemi, hem olumlu hem de olumsuz özellikleri ile bireyin hayatını etkileyebilmektedir. Bu dönem içerisinde; ergenlerde bedensel, cinsel, duygusal, sosyal, ahlaki ve zihinsel gelişimlerinde birçok gelişme görülebilmektedir (Sever, 2015).

Ergenlik döneminde; ergenin kendisini olduğu gibi kabul etmesi, yaşam için amacının olması ve çabalaması, çevresiyle iyi ilişkiler kurması ve çevresine yönetebilme becerisi geliştirmesi, potansiyelinin farkına vararak onu en üst düzeyde geliştirmeye çalışması ve bir birey olarak bağımsız davranabilmesi, sorumluluğunu alabilmesi hem gelişim görevlerini yerine getirebilmesi hem de psikolojik iyi oluşu için önemlidir. Ergenlik döneminde yaşanan kimlik arayışı, akademik başarı kaygısı, aile ve arkadaş ilişkileri, bedensel ve fizyolojik değişimlere uyum sağlayamama, mesleki yönelim belirsizliği, aile içi çatışmalar gibi sorunlar ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını etkilediği kadar benlik saygılarına da etki etmektedir.

Araştırmada ele alınan diğer bir kavram olan benlik saygısı, benliğin beğenilmesini ve benimsenmesini ifade eden, kişinin kendisini olduğu gibi görüp kendinden memnuniyetini gösteren ve kişinin kendi kendini değerlendirmesi ile ulaşılan kendinden hoşnutluk ve değerlilik halidir (Yavuzer, 2003).

Benlik saygısı, gelişim süreci içinde öğrenilen yaşam boyu bir süreçtir ve bireyin özerkleşmesi, yaşamdan doyum alması, amaçlarına yönelik davranabilmesi, çevreyle sağlıklı iletişim kurabilmesi ve uyumlu olabilmesi, geleceği planlayabilmesi ve başarılı olması bakımından önemli bir kavramdır (Erşan, Doğan ve Doğan, 2009). Ergenlik döneminde; sosyo-ekonomik ve kültürel seviye, cinsiyet, aile içi ilişkiler, sosyal ilişkiler, anne-baba tutumu ve ilgisi, beden algısı gibi faktörlerin benlik saygısı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir.

Ergenlerin benlik saygısının yükseltilmesi onların psikolojik iyi oluş düzeylerinde önemli artışlar sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, kendilerini olumlu olarak değerlendiren, mutlu, üretken, başarılı olmak ve güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba gösteren, kendine gerçekçi hedefler koyabilen, stresli ve zorlu yaşam olaylarında kendini koruyabilen, atılgan, sosyal yönden uyumlu, yaşamda mutluluğu daha kolay elde edebilen, güçlü yanlarına ve olumlu özelliklerine odaklanan, olumlu bakış açısına sahip, başkaları tarafından sevilip sayıldığını ve beğenildiğini düşünen bireyler olduğu belirtilmektedir (Tatoğlu, 2006; Yavuzer, 2003). Ayrıca yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin, daha fazla olumlu duygu yaşadıkları, depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı problemleri ile daha az karşı karşıya kaldıkları ve kişiler arası ilişkilerde daha az problem yaşadıkları belirtilmektedir (Gilman ve Huebner, 2006).

Bir kişinin benlik saygısının yüksek ya da düşük olması, kişinin kendisiyle ilgili düşüncesini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesine neden olabilir. Yine benlik saygısı kişinin güvenini, öz imajını, mutluluğunu etkileyebilir. Benlik saygısının ergenin iyi oluş üzerindeki etkisi olmasıyla birlikte, yaşadığı olaylar karşısında başa çıkma becerileri de iyi oluş düzeyini etkileyebileceği söylenebilir.

Ergenlik dönemi, bireyin birçok değişimi bir arada yaşadığı bir dönem olduğu için bu dönem içerisinde birey birçok zorlukla karşılaşmakta ve bu zorluklarla ne şekilde başa çıkabileceğini bilmediğinden stres yaşamaktadır. Yaşanılan olaylar her bir bireyde farklı tepkilere sebep olacağı için stres durumlarının net bir tanımı yoktur. Bundan dolayı, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkış biçimleri birbirlerinden farklılık gösterebilmektedir.

Araştırmada ele alınan diğer bir kavram olan stresle başa çıkma, psikolojik ve bedensel sağlığın korunması ve etkili bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Stresle başa çıkmak, stresin bütünüyle ortadan kaldırılması değil, kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyen stresin yarattığı duygusal gerilimi azaltmak ve bireyin zorluklar karşısındaki davranışsal ve duygusal tepkilerini güçlendirmektir (Yaşar, 2008). Stresle başa çıkma sürecinde karşılan sorunların mantık çerçevesinde, çözüme odaklanarak gözden geçirilmesi aktif (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı) başa çıkmayı, sorunların görmezden gelinmesi, sorunlardan kaçınma davranışları ise pasif (boyun eğici ve çaresiz yaklaşım) başa çıkmayı içermektedir. Ancak stresle başa çıkma sürecinde hangi yaklaşımın kullanıldığından çok, stresle başa çıkmak için çaba sarf edilmesi ve birçok stratejinin kullanılması daha önemlidir. Çünkü kullanılan stratejiler bireyin stres durumu karşısında hem bedensel hem de ruhsal sağlığını korumaya çalıştığını göstermektedir. Holahan, Moos ve Brennan (1987), aktif başa çıkma yaklaşımlarının, kişiyi problem çözmeye

yönlendirirken, pasif yaklaşımların ise duygusal olarak toparlanmak için kişiye zaman verdiğini belirtmektedir.

Bireyin ergenlik döneminin getirdiği; kimlik arayışı, akademik başarı kaygısı, aile ve arkadaş ilişkileri, bedensel ve fizyolojik değişimlere uyum sağlayamama, mesleki yönelim belirsizliği, aile içi çatışmalar gibi sorunlarla baş edebilmesi ve olumlu bir benlik saygısı oluşturabilmesi için başa çıkma becerilerine sahip olması önemlidir. Aynı zamanda bu beceriler ergenlerin iyi oluş düzeylerine de olumlu katkı sağlamaktadır. Zorlu yaşam olayları karşısında umutsuzluğa kapılmadan, belirlediği yaşam amacı doğrultusunda kendisini geliştirmeye çalışan, çevresiyle iyi ilişkiler kurup çevresini şekillendirebilen ve bağımsız bir birey olabildiğini gösterebilmesi aktif baş etme becerilerine de sahip olduğunu kanıtlamaktadır.

Ergenin, sağlıklı bir birey olarak gelişebilmesi için yüksek benlik saygısına ve stresle başa çıkma becerilerine sahip olmasının, psikolojik iyi oluş durumunu da olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) psikolojik iyi oluşu; bireyin kendini olumlu olarak algılaması, özerk hareket edebilmesi, olumlu yaşam amacına sahip olması, çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve sınırlılıklarının, kapasitesinin farkında olması şeklinde tanımlamıştır. Ergenin sağlıklı benlik gelişimi, ergenin kendisini olumlu olarak algılamasına ve etkin bir yaşam amacı doğrultusunda hareket etmesine yardımcı olacaktır. Bireyin potansiyelinin farkına vararak kendisi ve çevresi ile kuracağı nitelikli ilişkiler, yaşam amacı oluşturma ve buna ulaşma çabaları psikolojik iyi oluş için önemli gerekliliklerdir.

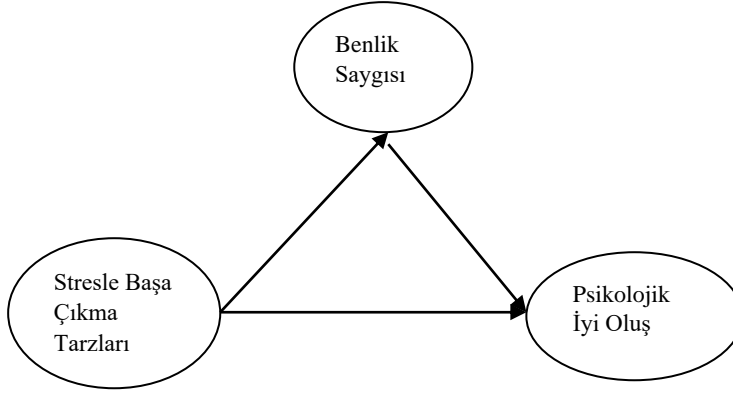
Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasının onların kişisel gelişimine katkı sağladığı düşünüldüğünde, iyi oluşun altında yatan faktörlerin ortaya çıkarılması önemli bir durum olmaktadır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklamaya ve geliştirmeye yönelik modellerin yeterli olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmada benlik saygısının ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklamaya yönelik bir modelin test edilecektir. Bu araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin, ergenlerin kişilik gelişimini destekleyici ve ruh sağlığını koruyucu ve geliştirici faaliyetlere yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın pozitif psikolojiye ve psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramsal temele katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Ergin (2018) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulgulamıştır. Esen (2017), bireylerin benlik saygısı düzeyleri düştükçe kendine güvenli yaklaşımlarının da düştüğünü, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarında ise bir artış olduğu belirlemiştir. Parmaksız (2011), benlik saygısının kendine güvenli yaklaşım tarzı ile pozitif, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım tarzları ile de negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine farklı araştırma sonuçları stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısını açıkladığını ortaya koymuştur (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009; Kurt, 2013; Yiğit, 2012). Bununla birlikte benlik saygısının iyi oluşu yordadığını ortaya çıkaran pek çok çalışma da bulunmaktadır (Cheng ve Furnham, 2003; Chow, 2005; Jemta, Fugl-Meyer, Öberg ve Dahl, 2009; Işıklar, 2012; Lin, 2015).

1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide, benlik saygısının aracılık rolünün olup olmadığını test etmektir.

Araştırmanın problemine ilişkin oluşturulan hipotetik model Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1: Araştırmanın Amacına İlişkin Oluşturulan Hipotetik Model

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerin benlik saygılarının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık rolü ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırma 2014-2015 öğretim yılında Ordu ilinde 9., 10., 11. ve 12. sınıflara devam eden 523 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya dahil olan kızların oranı % 52,6 (n= 275), erkeklerin oranı ise % 47,4 (n= 248)'tür. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre dağılımları incelendiğinde öğrencilerin % 31'i 9. sınıfta (n= 163), % 26'sı (n= 134) 10. sınıfta, % 24'ü (n= 126), 11.sınıfta ve % 19'u (n= 100) 12. sınıfta öğrenim görmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIO)

Araştırma kapsamında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için Telef'in (2013) Türkçeye uyarladığı psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Ölçek tek bir faktörden oluşmakta ve yüksek puan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu olduğu şeklinde ifade edilmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında psikolojik iyi oluşun iç tutarlık katsayısı .86 olarak saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin lise öğrencileri için geçerliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Uyum indeksleri değerleri ($\chi^2/sd= 2,94$; NFI = .98; CFI = .99; RFI = .97; AGFI= .95, GFI= .98; SRMR = .031; RMSEA = .061; CI(RMSEA)=.042-.080 ölçeğin lise öğrencileri için geçerli olabileceğini göstermektedir.

2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBCTÖ)

Ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için Şahin ve Durak'ın (1995) Türkçeye uyarladığı ölçek kullanılmıştır. Ölçek 30 maddeden ve iki bölümden oluşmaktadır. Bu iki bölümün içerisinde kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımları boyutları bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar bireylerin stresle aktif ve pasif başa çıkma tarzlarını göstermektedir. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları sırasıyla .80, .73, .68, .72, .47 olarak bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995). Bu araştırma kapsamında ölçeğin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayıları sırasıyla .77, .69, .69, .55, .58 olarak belirlenmiştir.

Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin lise öğrencileri için geçerliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonucunda ölçeğin, 30 maddeden ve beş boyuttan oluşan yapısının lise öğrencileri için doğrulandığı görülmektedir. Ölçeğin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin .16 ile .74 arasında değiştiği gözlenmektedir. Ölçeğin uyum indeksleri değerleri ($\chi^2/sd= 3,32$; NFI = .94; CFI = .96; RFI = .93; AGFI= .91, GFI= .94; SRMR = .056; RMSEA = .067; CI(RMSEA)=.062-.082 ölçeğin doğrulandığını ve anlamlı olduğunu işaret etmektedir. Bu sonuçlar stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin lise öğrencileri için geçerli olabileceğini göstermektedir.

2.3.3. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ)

Araştırmada ergenlerin benlik saygısı düzeyini ölçmek için Doğan'ın (2011) Türkçeye uyarladığı "İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden ve kendini sevme ile öz yeterlik alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayıları incelendiğinde kendini sevme ve öz yeterlik alt boyutları için sırasıyla .83, ise .74 olarak saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında kendini sevme ve öz yeterlik için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı sırasıyla .81 ve .67 olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel olarak iç tutarlılık katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırma doğrultusunda benlik saygısı ölçeğinin lise öğrencileri için geçerliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonucunda psikolojik iyi oluş ölçeğinin 16 maddeden ve iki boyuttan oluşan yapısının lise öğrencileri için doğrulandığı görülmektedir. Ölçeğin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin .10 ile .73 arasında değiştiği gözlenmektedir. Uyum indeksleri değerleri ($\chi^2/sd= 4,36$; NFI = .93; CFI = .95; RFI = .92; AGFI= .90, GFI= .91; SRMR = .073; RMSEA = .080; CI(RMSEA)= .073 - .088 ölçeğin geçerliliğinin doğrulandığını işaret etmektedir. Bu sonuçlar benlik saygısının ölçeğinin lise öğrencileri için geçerli olabileceğini göstermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Korelasyon analizleri aracılığıyla stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler ortaya koyulmuştur. Yapısal eşitlik modeli (YEM) analizi ile benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü incelenmiştir. Bu aracılık ilişkisi Baron ve Kenny'in (1986) yöntemine göre yapılmıştır. Analizler LISREL 8.80 ve SPSS 21.00 programları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Kline'e (2015) göre YEM birden fazla parametreyi göz önüne aldığı için oldukça güçlü bir nicel analiz yöntemi olarak ifade edilmektedir.

Bu çalışmada ayrıca aracılık ilişkisinin 5.000 örneklem sayısında anlamlı olup olmadığını anlamak için bootstrapp analizi yapılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008).

Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Değerleri

Araştırmanın problemlerine ilişkin analize geçilmeden önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda verilerin normallik dağılımı için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Bu hesaplama ile ilişkin sonuçlar ve değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ile Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişkenler	n	\bar{X}	S.s	Çarpıklık	Basıklık		
	İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik	S.h	İstatistik	
1.Psikolojik İyi Oluş	523	41.17	9.13	-.97	.11	1.10	.21
2.Kendini Sevme	523	29.50	5.84	-.44	.11	-.13	.21
3.Öz yeterlik	523	24.65	4.63	.05	.11	.51	.21
4.Benlik Saygısı Toplam Puan	523	24.00	9.41	-.26	.11	.20	.21
5.Kendine Güvenli Yaklaşım	523	20.71	3.96	-.38	.11	-.09	.21
6.İyimser Yaklaşım	523	14.06	3.12	-.17	.11	-.37	.21
7.Sosyal Destek Arama	523	11.38	2.36	-.48	.11	.19	.21
8.Çaresiz Yaklaşım	523	19.31	4.49	.26	.11	-.51	.21
9.Boyun Eğici Yaklaşım	523	11.69	3.09	.63	.11	.55	.21

Tablo 1 incelendiğinde ergenlerin psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olması normallik varsayımının karşılandığı şeklinde değerlendirilmektedir (George ve Mallery, 2010).

2.5. Araştırmanın Etik İşlemleri

Araştırmanın etik kurul işlemleri için Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu’ndan 14 Şubat 2020 yılında 56785782-050.02.04 sayılı kararı ile izin alınmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Değerleri

Psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerine ilişkin korelasyon katsayıları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 1: Psikolojik İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeklerinin Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Psikolojik İyi Oluş	1							
2.Kendini Sevme	.53*	1						
3.Öz yeterlik	.41*	.61*	1					
4.Kendine Güvenli Yaklaşım	.41*	.53*	.43*	1				
5.İyimser Yaklaşım	.36*	.45*	.32*	.62*	1			
6.Sosyal Destek Arama	.28*	.27*	.20*	.20*	.14*	1		
7.Çaresiz Yaklaşım	-.20*	-.46*	-.38*	-.24*	-.16*	-.08*	1	
8.Boyun Eğici Yaklaşım	-.13*	-.18*	-.15*	-.10*	.10*	-.17*	.40*	1

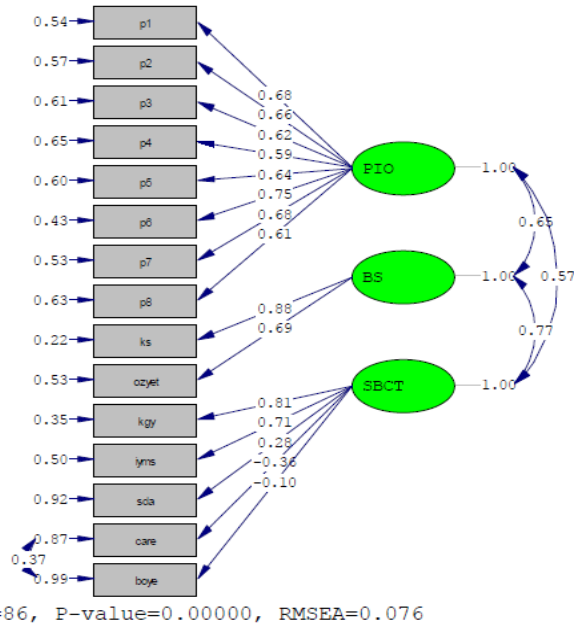
*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik iyi oluşla benlik saygısının kendini sevme ve öz yeterlik boyutları ile kendine güvenli ve iyimser yaklaşım arasında orta düzeyde, pozitif yönde; psikolojik iyi oluşla sosyal destek arama arasında ise düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşla çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir.

3.2. Yapısal Eşitlik Modellemesi

3.2.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Değişkenler arasında yapısal eşitlik modeli analizi yapılmadan önce ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığı test edilmiştir. Ölçme modelinde 3 adet gizil değişken (psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları) ile bu gizil değişkenleri oluşturan 15 gözlenen değişken yer almaktadır. Psikolojik iyi oluş gizil değişkeni sekiz soru maddesinden oluşmaktadır. Benlik saygısı gizil değişkenini kendini sevme ve öz yeterlik meydana getirmektedir. Stresle başa çıkma tarzları gizil değişkenini; kendine güvenli yaklaşım, iyimser, sosyal destek, boyun eğici ve çaresizlik boyutları oluşturmaktadır. Şekil 2’de ölçme modeliyle ilgili doğrulayıcı faktör analizine ilişkin standardize edilmiş sonuçları sunulmuştur.



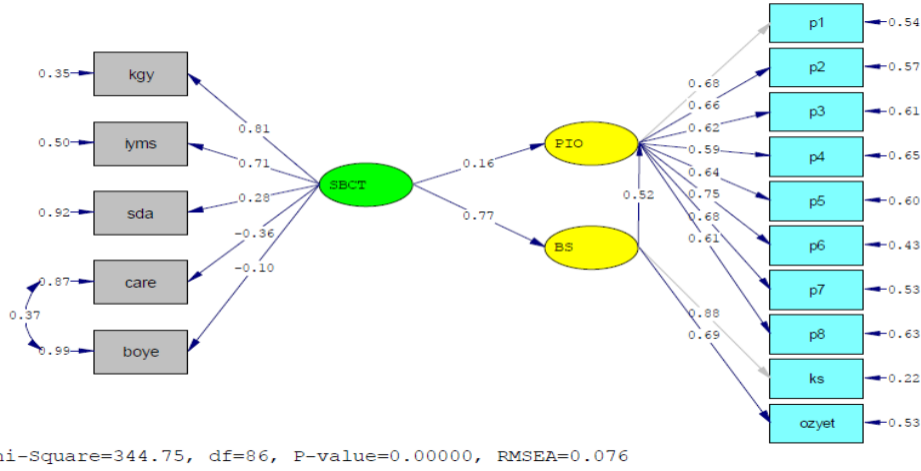
Şekil 2: Psikolojik İyi Oluş (PIO), Benlik Saygısı (BS) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları (SBCT) Değişkenleriyle İlgili Ölçme Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Katsayılar

Ölçme modelinde modifikasyon önerileri doğrultusunda çaresiz ve boyun eğici yaklaşım tarzları arasında modifikasyon yapılmıştır. Bu modifikasyon, yapısal eşitlik modelinin χ^2 değerini düşürme yol açmış ve uyum katsayılarının iyileşmesine katkı sağlamıştır. Ölçme modelindeki değişkenlere ilişkin t değerleri incelendiğinde, anlamlı katsayıların olduğu gözlenmektedir. “t” değerleri 2.07 ile 21.50 arasında değişmektedir. Ölçme modelinin uyum iyiliği indeksleri kabul edilebilir düzeyde olması yine modelin anlamlı olduğu şeklinde değerlendirilmektedir ($\chi^2/df= 4,01$; NFI = .94; CFI = .96; RFI = .93; AGFI= .90, GFI= .92; SRMR = .059; RMSEA = .076; CI(RMSEA)= .068-.084).

Bütün bu bilgiler ışığında veriler incelendiğinde ölçme modelinin doğrulandığı ifade edilebilir. Bir diğer ifade ile benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık rolünü test etmek için yapısal eşitlik model analizi yapılabileceği söylenebilir.

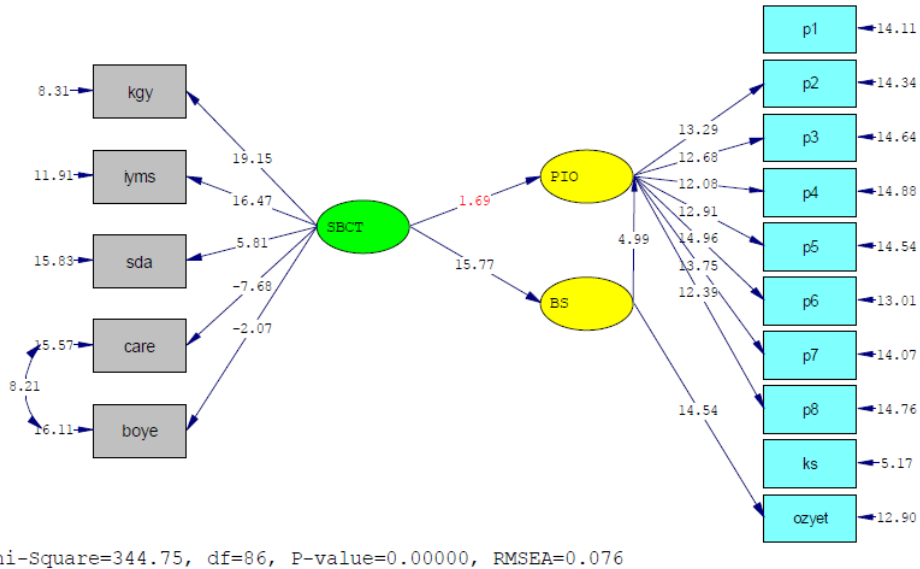
3.2.2. Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Aracılık Rolü

Aracılık analizinin ilk aşamasında stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluşu pozitif bir düzeyde yordadığı ($\beta=.72$, $t= 9.91$, $p<.05$) ikinci aşamada stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısını ($\beta= .79$, $t= 16.01$, $p<.05$), benlik saygısının da psikolojik iyi oluşu pozitif düzeyde ($\beta= .67$, $t= 11.39$, $p<.05$) ve anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Son olarak da stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiler tümü aynı zamanda modelde test edilmiştir. Şekil 3'te test edilen son modele ait standardize edilmiş değerleri gösterilmektedir.



Şekil 3: Benlik Saygısının (BS) Stres ile Başa Çıkma Tarzları (SBCT) ile Psikolojik İyi Oluş (PIO) Arasındaki İlişkide Aracılık Rolüne Ait Standardize Edilmiş Katsayılar

Aracılık testinde ilk aşamasında belirlenen stres ile başla çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş test edilen modeldeki standardize edilmiş değerler, son aşamada $\beta = .72$ ' den, $\beta = .16$ 'ya düşerek anlamsızlaştığı görülmektedir. Bu sonuca ilişkin değerler Şekil 4'te gösterilmiştir.



Şekil 1: Benlik Saygısının (BS) Stres ile Başa Çıkma Tarzları (SBCT) ile Psikolojik İyi Oluş (PIO) Arasındaki İlişkide Aracılık Rolüne Ait t Değerleri

Aracılık testinde ilk aşamasında belirlenen stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkinin son aşamada test edilen modeldeki standardize edilmiş değerdeki düşüşün anlamsızlaştığı gözlenmektedir ($t = 9.91$; $t = 1.69$; $p > .05$). Bu sonuç benlik saygısının stres ile başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasında tam aracılık ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca analizde modifikasyon önerileri doğrultusunda çaresiz ve boyun eğici stresle başa çıkma tarzları arasında modifikasyon yapılmıştır. Bu modifikasyon, yapısal eşitlik modelinin χ^2 değerinde düşüşe yol açmış ve uyum katsayılarının iyileşmesine katkı sağlamıştır. Benlik saygısının aracılık rolüne ilişkin kurulan modelin katsayıları incelendiğinde, modelin iyi uyuma sahip olduğu söylenebilir ($\chi^2/sd = 4.01$, $RMSEA = .076$; $NFI = .94$; $CFI = .96$; $IFI = .96$; $RFI = .93$; $GFI = .92$; $AGFI = .90$ ve $SRMR = .059$, $CI(RMSEA) = .068 - .084$). Son aşamada modelde psikolojik iyi oluşu benlik saygısı ve stres ile başa çıkma tarzlarının %43'ünü, stresle başa çıkma tarzlarının da benlik saygısının %60'ını açıkladığı belirlenmiştir. Sonuç olarak ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı üzerinden psikolojik iyi oluşu artırabileceği söylenebilir.

3.2.3. Bootstrapping İşlemi

Bu modele ait doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olma düzeylerine ilişkin geçerliği artırmak için 5.000 yeniden örnekleme yoluyla bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Bu işlem sonucunda bootstrapping katsayısı ve % 95 güven aralıkları (G.A.) alt ve üst sınır güven aralıkları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3: Bootstrap Analizi

Değişkenlere İlişkin Etkiler	Etki Tahmin Değeri	95 % GA	
		Bootstrap Alt Sınır Değeri	Bootstrap Üst Sınır Değeri
Doğrudan Etki			
SBÇT → PIO	.25	.163	.338
SBÇT → BS	.17	.086	.269
BS → PIO	.48	.415	.556
Dolaylı Etki			
SBCT → BS → PIO	.086	.043	.130

SBÇT: Stresle başa çıkma tarzları; BS: Benlik Saygısı; PIO: Psikolojik iyi oluş

Ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığının belirlenmesine yönelik bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda ulaşılan dolaylı yol katsayısı güven aralıklarının sıfırı kapsamadığı (bootstrap = .086, % 95 G.A. = .043 - .130) belirlendiği için stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı aracılığıyla psikolojik iyi oluşu yordamasındaki dolaylı etkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu analizlerin sonucunda, benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu söylenebilir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının, benlik saygısı aracılığı ile psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Modele göre benlik saygısı ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye tam aracılık yapmaktadır. Bu bağlamda hipotetik modele yönelik araştırma sorularının doğrulandığı söylenebilir. Diğer bir deyişle ergenlerin stresle başa çıkma tarzları arttıkça benlik saygıları artmakta ve benlik saygıları arttıkça psikolojik iyi oluşunda artırdığı ifade edilebilir.

Bu sonuçlar benlik saygısının deneysel olarak iyi oluşa katkıda bulunduğu ortaya çıkaran daha önceki araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir (Kong, Zhao ve You, 2013; Lin, 2015; Orth, Robins ve Widaman, 2012). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, benlik saygısının bireylerin olayları ve kendilerini daha olumlu şekilde yorumlamalarına, potansiyel olarak stresli olaylarla başa çıkma yeteneklerini etkilemelerine ve stres sonuçlarını farklı şekilde etkilemelerine yardımcı olabilecek koruyucu bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Haase, Heckhausen ve Wrosch, 2013; Wollaars, Post, Van Asbeck ve Brand, 2007).

Benlik saygısı daha yüksek olan kişilerin, aktif başa çıkma ve planlama gibi problem odaklı başa çıkma konusunda, benlik saygısı düşük olanlara göre daha çok kullandıkları saptanmıştır (Griva ve Anagnostopoulos, 2010; Smith ve Dust, 2005).

Yine Smedema, Catalano ve Ebener (2010) stresle olumlu başa çıkmanın, olumlu benlik değerine sahip hisleri artırarak öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini; stresle olumsuz başa çıkmanın olumsuz benlik değerine sahip hisleri azaltarak öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini belirlemesi bu araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Hamarta'ya (2015) göre stresli durumlarda etkili problem çözme becerileri meydan okuma ve zorlanmaların çözümlenmesine yardımcı olduğu için benlik saygısını artırmaktadır. Zorlu yaşam olayları karşısında etkisiz kalmayıp, sağlıklı bir şekilde onunla başa çıkabilmeyi seçen bireylerin benlik saygılarının da yüksek olduğu söylenebilir. Sarıkaya (2015), benlik saygısının yüksek olmasının kişilerin kendini değerli, yeterli ve önemli hissetmesini sağladığını belirtmektedir. Bu yeterlilik hissi sonucunda bireyler bir problem durumuyla karşılaştığında zorluklara karşı direnç göstereceğini vurgulamaktadır. Bu durumda psikolojik iyi oluşun artmasına yol açabilir.

Ergenlik dönemi bireyin kendisini ve yaşamı, yaptıkları ve kendisi ile aşırı bir biçimde ilgilendiği ve bunları aşırı boyutta değerlendirdiği bir dönemdir. Ergenlerin kendilerine bakış açıları, yaşam amacı oluşturma çabaları, ailelerinin ve çevrenin kendilerinden beklentileri, kişilik gelişimleri gibi problemlerle başa çıkma becerileri onların önce benlik saygılarına dolayısıyla da psikolojik iyi oluşlarına etki etmektedir.

Bu bulgu, bir kişinin kendine yönelik değerine ilişkin genel algısını içeren veya başkalarının geri bildirimlerine dayanan değerine sahip olan benlik saygısının, daha iyi bir psikolojik iyi oluşa sahip olma eğilimini birleştiren bir süreç olabileceğini göstermektedir. Benlik saygının psikolojik iyi oluşun gelişiminde bir temel oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca bu bulgu, benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluşun gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada, ergenlerin benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olduğu düşünülerek geliştirilen yapısal model doğrulandığını göstermektedir. Bu sonuç ergenlerin yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olmalarının, onların psikolojik iyi oluş düzeylerini güçlendirebileceği şeklinde değerlendirilebilir.

neriler

- Bu alışma, ergenlerin stresle başa çıkma, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak için bir model sunmaktadır. Katılımcılar arasında daha fazla çeşitlilik içeren daha büyük örneklere sahip çalışmalar, modelin yapısını doğrulayabilecek önemli bilgiler sağlayabilir.
- Stresle başa çıkma, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri daha iyi anlamak için yararlı olabilecek başka ölçeklerle ilgili yapılar kullanılabilir (rneğin olumlu ve olumsuz stresle başa çıkma tarzları, kişisel ve ilişkisel benlik saygısı, yaşam doyumunu, memnuniyet, olumlu ve olumsuz duygular gibi). Bu lekler ile model tekrar test edilebilir.
- Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili gelişimi gözlemlemek için boylamsal çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Arslan, C., Dilma, B., & Hamarta, A. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 791-800.
- Baron, 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.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and individual differences*, 34(6), 921-942.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevme/öz yeterlik leğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik alışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 126-136.
- Ergin, D. (2018). *Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Esen, Ö. (2017). *Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erşan, E., Doğan, O., & Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 36-37.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*. India: Pearson Education.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.
- Griva, F., & Anagnostopoulus, F. (2010). Positive psychological states and anxiety: The mediating effect of proactive coping. *Psychological Reports*, 107, 795-804.
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Wrosch, C. (2013). Developmental regulation across the life span: Toward a new synthesis. *Developmental Psychology*, 49, 964-972.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hamarta, E. (2015). Examining social anxiety among adolescents in accordance with coping with stress approaches. *Education and Science*, 40(18), 125-134.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., & Brennan, P. L. (1997). Social context, coping strategies, and depressive symptoms: An expanded model with cardiac patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 918-928.
- Işıklar, A. (2012). Ergenlerde yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyinin cinsiyet ve obezite değişkenleri açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 84-92.
- Jemtå, L., Fugl-Meyer, K. S., Öberg, K., & Dahl, M. (2009). Self-esteem in children and adolescents with mobility impairment: Impact on well-being and coping strategies. *Acta Paediatrica*, 98(3), 567-572.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social*, 82(6), 1007-1022.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. London: Guilford Publications.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-Esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. *Social Indicators Research*, 112, 151-161.
- Kurt-Ulucan, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Lin, C. C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 85, 145-148.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288.
- Parameswari, J. (2011). Self-Esteem and stress coping among adolescents. *Psychosocial Research*, 6(2), 257-264.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Polatçı, S. (2011). *Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- 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.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sever, G. (2015). *Lise öğrencilerinin madde kullanma eğilimlerinin algılanan sosyal destek ve riskli davranışlarla ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Smedema, M. S., Catalano, D., & Ebener, D. J. (2010). The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 53(3), 131-142.
- Smith, M. C., & Dust, M. C. (2005). An exploration of the influence of dispositional traits and appraisal on coping strategies in African American college students. *Journal of Personality*, 74, 145-174.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin, N.H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tatoğlu, N. (2006). *Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarıya etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

- Wollaars, M. M., Post, W. M., Van Asbeck, F.W.A., & Brand, N. (2007). Spinal cord injury pain: The influence of psychologic factors and impact on quality of life. *Clinical Journal of Pain*, 23, 383-391.
- Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture? *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 333-353.
- Yaşar, G. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin okulla ilgili sorunları ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Yavuzer, H. (2003). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.