

## **COVID-19 BAĞLAMINDA KÖTÜMSERLİĞİ ORTAYA ÇIKARAN OLAYLARLA-DURUMLARLA BAŞA ÇIKMA VE ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Ali ERYILMAZ<sup>1</sup>**

ORCID ID: 0000- 0001-9301-5946

**Mehmet Fatih ŞİRAZ<sup>2</sup>**

ORCID ID: 0000-0001-5399-5898

### **ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısını incelemektir. İkinci olarak da Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ve Ergen Öznel İyi Oluşu İle İlişkisini incelemektir. Bu amaçlar doğrultusunda araştırma, iki alt çalışma ile yürütülmüştür. Birinci çalışmada, 19-60 yaşları arasında yer alan 43 erkek ve 161 kadın olmak üzere toplam 204 kişi yer almıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi çalışması sonuçlarına göre, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeğinin sekiz faktörlü yapısının doğrulandığı bulunmuştur ( $\chi^2 = 662.16$ ;  $df = 322$ ;  $RMSEA = 0.070$ ). İkinci alt çalışmada, 14-19 yaşları arasında 122 erkek 124 kadın olmak üzere 246 lise öğrencisi yer almıştır. Veriler, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonuçları, ergen öznel iyi oluşunu, Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Stratejilerinin ( $R=.450$ ,  $R^2 =.202$ ,  $F=61.80$ ,  $p<.00$ ) anlamlı şekilde açıkladığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, Ergen, Öznel İyi Oluş, Kötümserlikle Başa Çıkma

**THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING FOR PESSIMISM ACTIVATED EVENTS-SITUATIONS AND ADOLESCENT SUBJECTIVE WELL-BEING IN THE CONTEXT OF COVID-19**

### **ABSTRACT**

The aim of this study is to examine the factor structure of the Covid-19 Context- The Coping Strategies for Pessimism Activated Events Scale with confirmatory factor analysis. Secondly, to analyse The Coping Strategies for Pessimism Activated Events and to examine its relationship with adolescent subjective well-being in the context of Covid-19. For these purposes, the research was carried out with two sub-studies. The participants of the first study are a total of 204 individuals (161 females and 43 males, aged between 19-60). According to the results of the confirmatory factor analysis study, it was found that; the eight-factor structure confirmed of Coping Strategies for Pessimism Activated Events scale ( $\chi^2 = 662.16$ ;  $df = 322$ ;  $RMSEA = 0.070$ ). In the second sub-study, 246 high school students were included (122 males and 124 females, aged between 14-19). Data were collected with Life Satisfaction Scale and Positive-Negative Emotion Scale. The results of the research have been found the adolescent subjective well-being explained by the coping strategies with events that activate pessimism in the context of Covid-19 ( $R=.450$ ,  $R^2 =.202$ ,  $F=61.80$ ,  $p<.00$ ).

**Keywords:** Covid-19, Adolescence, Subjective Well-Being, Coping Pessimism

---

1 Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, [erali76@hotmail.com](mailto:erali76@hotmail.com)

2 Uzm. Psikolog, Sağlık Bakanlığı, [fatihsiraz@gmail.com](mailto:fatihsiraz@gmail.com)

## 1. GİRİŞ

İnsanlar, kendilerine ve geleceğine yönelik olarak bir takım beklentiler içerisinde olan varlıklardır. Psikolojide, bireylerin kendilerine ve geleceğine yönelik beklentileri iki önemli bağlamda incelenmektedir. Bunlardan biri iyimserlik iken diğeri kötümserliktir. Kötümserlik, bireylerin gelecekte olumsuz deneyimler içerisinde olmalarına yönelik beklentileri olarak tanımlanmaktadır (Carver ve Scheier, 2001). Kötümserlikle ilişkili bir diğeri önemli psikolojik kavram başa çıkmadır.

Literatürde kötümserlik ile başa çıkma arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Chang, 1998; Scheier, Weintraub ve Carver, 1986; Strutton ve Lumpkin, 1992). Genel olarak bu çalışmalarda, kötümser bireylerin hangi tür başa çıkma yöntemlerine başvurdukları üzerinde durulmuştur. Aslında, kötümserliği ortaya çıkaran olaylar ve bunların bireyler üzerindeki etkileri de incelenmesi gereken bir diğeri konu alanıdır.

Aslında kötümserliği, ortaya çıkaran pek çok olay ve durumun olduğu görülmektedir. Eryılmaz (2015a), kötümserlikle ilgili yapmış olduğu derleme çalışmasında, kötümserliği aktive eden olay ve durumlara değinmiştir. Özellikle bireylerin yaşamlarını tehdit eden fizyolojik/fiziksel hastalıkların bireylerde kötümser duygular ve düşünceler ürettiği sonucuna varmıştır. Literatürde kötümserlik, stresle başa çıkma bağlamında ele alınmaktadır. Oysaki fiziksel ve ruhsal hatalıklar kötümserliği aktive ediyorsa, o zaman kötümserliği aktive eden olaylarla başa çıkma çalışmalarının da yapılması gerekmektedir.

Literatürde kötümserlik, iyimserlik-kötümserlik gibi iki boyutlu ölçeklerle ölçülmektedir (Dember ve ark., 1989). Öte yandan iyimserliğin azalmasının kötümserlik eğiliminin yüksek olması yönünde ölçme çalışmaları da bulunmaktadır (Scheier ve Carver, 1985). Tüm bunların yanında kötümserliği aktive eden olaylarla başa çıkmaya ilişkin ölçek çalışmaları da yapılmıştır (Eryılmaz ve Başal, 2020). Bu çalışmalarda, kötümserliği aktive eden olaylarla bireylerin; öz kontrol yaparak, maneviyata yönelerek, problem çözerek, iyimser düşünerek, sosyal destek alarak, inkâr ederek ve öz-değeri koruyarak başa çıktıkları bulunmuştur. Adı geçen çalışma, üniversite öğrencileri ve öğretmenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Daha geniş bir örneklem üzerinde, kötümserliği aktive eden olaylarla başa çıkmaya yönelik herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

Kötümserlik eğiliminin artmasına bağlı olarak bireylerin fiziksel ve ruh sağlıkları olumsuz bir konuma gelmektedir. Örneğin yapılan çalışmalar kötümserlik eğiliminin artmasının bireylerde depresyon belirtilerini artırdığını göstermektedir (Hirsch, Nsamenang, Chang ve Kaslow, 2014). Benzer şekilde kanser hastalarında kötümserlik eğilimi arttıkça bireylerin kaygı belirtilerini yüksek düzeyde gösterdikleri bulunmuştur (Zenger, Glaesmer, Höckel ve Hinz, 2011). Ayrıca günlük kötümserlik eğiliminin hem gençlerin hem de yaşlıların ruh sağlıklarını olumsuz olarak etkilediği bulunmuştur (Palgi, Shrira, Ben-Ezra, Cohen-Fridel ve Bodner, 2011).

Bireylerin iyi oluş düzeyleri ile kötümserliğin ilişkilerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin yapılan bir çalışmaya göre, bireylerin kötümserlik eğilimleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü bulunmuştur (Augusto-Landa, Pulido-Martos ve Lopez-Zafra, 2011). Başka bir çalışmada ise bireylerin, iyimserlik

eğilimlerinin yükselmesi durumunda öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği; kötümserlik eğilimlerinin yükselmesi durumunda ise öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü bulunmuştur (Lui, Rollock, Chang, Leong ve Zamboanga, 2016). Ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda da kötümserlik eğiliminin onların psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürdüğüne yönelik bulgular bulunmaktadır (Parveen, Maqbool ve Khan, 2016). Kovid-19 pandemi süreci de ergenlerde kötümser duygular ve düşünceler üretmektedir. Bu duygular ve düşüncelerle başa çıkmanın ergenlerin iyi oluş düzeylerini olumlu olarak etkileyeceği düşünülmektedir. Ancak bu konuda literatürde yapılan çalışmalar sınırlıdır.

Anılan literatür çalışmaları, kötümserliği aktive eden olaylarla başa çıkmanın bireylerin ruh sağlıklarını korumada önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Pandemi süreci, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz olarak etkilemektedir (Duan ve Zhu, 2020). Özellikle, ergenlerin ve çocukların ruh sağlıklarının bu süreçte korunmasının önemine yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Dalton, Rapa ve Stein, 2020; Liu, Bao, Huang, Shi ve Lu, 2020). Sonuç olarak bu çalışma, iki alt çalışmadan oluşmaktadır. Birinci çalışmada, “*Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla ve Durumlarla Başa Çıkma Ölçeğinin*”, 19-60 yaş aralığında yer alan bireyler üzerinde doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısının incelenmesi amaçlanmıştır. İkinci alt çalışmada ise, ergen öznel iyi oluşu ile kötümserliği aktive eden olaylar ve durumlar bağlamında Kovid-19 ile başa çıkma ve ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **2.ÇALIŞMA 1: KÖTÜMSERLİĞİ ORTAYA ÇIKARAN OLAYLARLA-DURUMLARLA BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİNİN DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ SONUÇLARI**

### **2.1. Yöntem**

Bu çalışmanın amacı, açıklayıcı faktör analizi ile ortaya konulan “*Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeğinin*” faktör yapısını farklı bir örneklem üzerinde doğrulayıcı faktör analizi ile test etmektir. Doğrulayıcı faktör analizi, yapısal eşitlik modeli programı ile gerçekleştirilmiştir.

#### **2.1.1. Katılımcılar**

Birinci çalışmada, 19-60 yaşları arasında yer alan 43 erkek ve 161 kadın olmak üzere toplam 204 kişi yer almıştır. Çalışmada yer alan bireylerin yaş ortalaması 28.78’dir. Çalışmada yer alan bireylerin 75’i (36.76 %) lisans mezunudur. Öte yandan katılımcıların 63’ü (30.88%) çeşitli fakültelerde öğrenim gören lisans öğrencisidir. Katılımcıların; 37’si (18.1 %) yüksek lisans, 22’si (10.8%) lise, 7’si (3.4 %) ise doktora mezunudur.

#### **2.1.2. Ölçme Araçları**

*Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği*

Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği, Eryılmaz ve Başal (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 28 maddeden oluşmakta olup 5’li liker tipi bir ölçektir. Ölçeğin sekiz alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar: öz kontrol, maneviyata yönelme, problem çözme, iyimser düşünme, sosyal destek alma, inkar

etme ve öz-değeri korumadır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucu açıklanan varyansı %65.501 olarak bulunmuştur. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliği, İyimserlik Eğilimi ile incelenmiştir ve iki değişken arasında 0.511 düzeyinde ( $p<0.01$ ) anlamlı ve önemli bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları 0.82-0.89 arasında bulunmuştur.

**Tablo-1. Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği**

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

Ölçeğin uygulama sürecinde, ölçeğin başına “Son bir hafta içerisinde; moralinizi bozan, iyimserliğinizi azaltan ve kötümser düşünceler üreten yaşadığımız bir olayı düşünün. Bu olayı bir cümle ile ifade ederek şu boşluğa yazınız.....

.....Aşağıda, yukarıda belirttiğiniz olayla başa çıkmaya yönelik olarak çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, size uygun bir şekilde değerlendiriniz” şeklinde bir yönerge konulmaktadır.

Ancak bu çalışma Covid-19 bağlamında yürütülmüştür. Bu nedenle çalışmanın ikinci kısmında ölçeğin başına, “Koronavirüs, bizlerde kötümser duygular ve düşünceler üretmektedir. Aşağıda bu süreçle başa çıkarken neler yaptığınıza yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen ifadeyi dikkatlice okuyup size uygun bir şekilde işaretleyiniz” şeklinde bir yönerge eklenmiştir. Ölçek boyutları ve maddeleri Tablo-1’de yer almaktadır.

## 2.2.Bulgular

### 2.2.1.Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

“Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeğinin” doğrulayıcı faktör analizi ile yapısı incelenmiştir. Sekiz boyutlu ölçeğin, doğrulayıcı faktör analizi ile yapısal olarak doğrulandığı sonucuna varılmıştır ( $\chi^2 = 662.16$ ;  $df= 322$ ;  $RMSEA = 0.070$ ). Uyum iyiliği değerleri açısından sonuçlar incelendiğinde bazı uyum iyiliği değerleri; Normed Fit Index (NFI) = 0.85, Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.90; Comparative Fit Index (CFI) = 0.92; Incremental Fit Index (IFI) = 0.92 şeklinde bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin yapısının istatistiki olarak da doğrulandığını göstermektedir (Kline, 1998). Ayrıca, alt boyutlar arasındaki korelasyon değerleri Tablo 2’de verilmiştir. Bu noktada, alt boyutlar açısından çoklu bağıntı bulunmamaktadır.

**Tablo 2. Ölçeğin Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisinin İncelenmesi**

Boyutlar	Korelasyon Değerleri							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Öz kontrol	1	,166*	,646**	,445**	,229**	,206**	,314**	,383**
2. Maneviyatla başa çıkma		1	,183**	,251**	,143*	,313**	,146*	,317**
3. Problem Çözme			1	,453**	,294**	,056	,368**	,365**
4. İyimser Düşünme				1	,476**	,251**	,615**	,371**
5. Sosyal Destek					1	,082	,390**	,266**
6. İnkâr						1	,092	,593**
7. Özdeğer							1	,289**
8. Mesafe Koymak								1

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

### 3.ÇALIŞMA 2: KÖTÜMSERLİĞİ ORTAYA ÇIKARAN OLAYLARLA VE DURUMLARLA BAŞA ÇIKMA VE ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

#### 3.1.Yöntem

Çalışmanın bu aşamasında elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodlardan (Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Kötümserliği aktive eden olaylarla- durumlarla başa çıkma ve ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişki incelenmiştir. Öncelikle verilerin normal dağılım durumları incelenmiş, normallik koşullarını sağlayan verilerin ilişkileri Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Araştırmada, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla- Durumlarla Başa Çıkma ölçeğinin öznel iyi oluşunu ne düzeyde yordadığı, basit doğrusal regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Anlamlılık  $p < 0.05$  ve  $p < 0.01$  düzeyinde değerlendirildi.

Araştırmanın ikinci aşamasında öznel iyi oluşun ölçülmesinde literatürde sıklıkla kullanılan, *Yaşam Doyumu Ölçeği* ve *Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği* kullanılmıştır. Yapılan çalışmalarda Öznel iyi oluş hesaplanırken iki yöntem izlenmektedir. Birinci yöntem, bu ölçekleri ayrı ayrı kullanma şeklindedir. İkinci yöntem olarak, öznel iyi oluşun kuramsal tanımlamasına dayanan [Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu] işlem uygulanmaktadır (Sheldon ve Bettencourt, 2002; Sheldon ve Elliot, 1999). Bu çalışmada, literatürdeki eşitlik kullanılarak toplam öznel iyi oluş puanı elde edilmiştir. Veri analizleri elde edilen toplam öznel iyi oluş puanı ile gerçekleştirilmiştir.

#### 3.1.1.Katılımcılar

İkinci çalışmada, 14-19 yaşları arasında yer alan 122 erkek (49,6%) ve 124 (50,4%) kız olmak üzere toplam 246 lise öğrencisi yer almıştır. Çalışmada yer alan öğrencilerin yaş ortalaması = 16,46'dır; standart sapması =  $\pm 1,166$ 'dır. Çalışmada yer alan öğrencilerin 67'si (27,2 %) 9. Sınıfa, 77'si (31,3 %) 10. Sınıfa, 54'ü (22 %) 11. Sınıfa, 48'i (19,5 %) 12. Sınıfa gitmektedir.

#### 3.1.2.Ölçme Araçları

##### *Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ)*

Pozitif- negatif duygu ölçeği Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiş 10 maddelik iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipidir. PNDÖ'nün, Pozitif Duygu alt ölçeği kişinin ne derece ilgili, aktif ve uyanık hissettiğini; Negatif Duygu alt ölçeği ise kişinin kızgınlık, tiksinti, suçluluk ve korku gibi öznel sıkıntıları ne derece hissettiğini ölçmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlık güvenilirliğini, Pozitif duygu için .88 ve Negatif duygu için .87 olarak bildirmişlerdir. Ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Yapılan Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında orijinali ile uyumlu olarak iki boyuttan oluştuğu saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlığı pozitif duygu

için 0.83, negatif duygu için .86 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test tutarlığı pozitif duygu için .40 ve negatif duygu için .54 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile çalışılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, Pozitif Duygu ölçeği ile bu ölçekler arasında sırasıyla - 0.48 ve -0.22'lik korelasyonlar verirken, negatif duygu ölçeğinin bu ölçeklerle korelasyonu sırasıyla 0.51 ve 0.47 olarak bulunmuştur.

#### *Yaşam Doyumu Ölçeği*

Yaşam doyum ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Türkiye'de ki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Yetim (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek tek boyutlu olarak değerlendirilmektedir. Madde analizi sonucunda, ölçeğin her bir maddesinden elde edilen puanlarla ile toplam puanlar arasındaki korelasyon (.71 ile .80 arası) yeterli bulunmuştur. Ölçeğin test- tekrar test güvenirligi ise 0,86 olarak saptanmıştır.

### **3.2.Bulgular**

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle betimsel istatistiklere sonrasında regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Değişkenlere yönelik betimsel istatistikler, Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Betimsel İstatistikler (n=246)**

Değişkenler	Değerler	
	Ort.	S.S.
Öznel iyi oluş puanı	29,0447	15,76026
Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı	103,8984	19,61970

Araştırmada yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyonu yöntemiyle incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluşla, bağımsız değişkeni Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma ölçeği arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır ( $r=.450$ ,  $p<.01$ ). Araştırmada, Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma ölçeğinin öznel iyi oluşunu ne düzeyde yordadığı, basit doğrusal regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Yapılan incelemede Öznel iyi oluşu Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma ölçeğini ( $R=.450$ ,  $R^2 =.202$ ,  $F=61.80$ ,  $p<.00$ ) anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Sonuçlara göre ilgili değişkenler, ergen öznel iyi oluşuna yönelik varyansın %20'sini açıklamaktadır. Analiz sonuçları, Tablo-4'te yer almaktadır.

**Tablo 4. Basit Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	Değerler				
	B	SE	$\beta$	t	p
(Sabit)	-8,476	4,857		-1,745	,082
<i>Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı</i>	,361	,046	,450	7,862	,000

#### 4. TARTIŞMA

Literatürde kötümserlik ile başa çıkma arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin yapılan çalışmalarda, iyimserlik eğiliminin yükselmesine paralel olarak bireylerin, problem odaklı başa çıkma yöntemlerine başvurdukları bulunmuştur: Kötümserlik eğilimi yüksek olanların ise, inkâr ve mesafe koyma gibi başa çıkma yöntemlerine başvurdukları görülmüştür (Scheier, Weintraub ve Carver, 1986). Benzer şekilde kötümserlik eğilimi ile inkâr etme ve kaçınma gibi işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri ile ilişkisi bulunmuştur (Strutton ve Lumpkin, 1992). Akademik alanda kötümserlik eğilimine yüksek düzeyde sahip bireyler, sınavları kontrol edilemez olarak algılamışlar ve daha az çaba göstermişlerdir (Chang, 1998). Anılan çalışmalarda, kötümser bireylerin hangi tür başa çıkma yöntemlerine başvurduklarına vurguda bulunmaktadır. Oysaki kötümserliği ortaya çıkaran olaylar ve durumlarda, bireyler için başa çıkılması gereken bireyleri zorlayan olaylar ve durumlardır. Bu çalışma, üzerinde çok az araştırma bulunan bir konuda (Eryılmaz ve Başal, 2020) bilgiler ve bulgular ortaya koyduğu için literatüre katkıda bulunduğu söylenebilir.

Özellikle koronavirüse bağlı ortaya çıkan pandemi durumu, bireyler için en önemli kötümserlik kaynaklarından. Bu süreç bireylerin ruh sağlıklarını olumsuz olarak etkilemektedir (Dalton, Rapa ve Stein, 2020; Duan ve Zhu, 2020; Liu, Bao, Huang, Shi ve Lu, 2020). Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, örneğin Koronavirüs korkusu gibi patoloji odaklı çalışmaların daha çok gerçekleştirildiği görülmektedir (Ahorsu, Lin, Imani, Saffari, Griffiths ve Pakpour, 2020; Pakpour & Griffiths, 2020). Koronavirüse bağlı ortaya çıkan kötümserlikle başa çıkmaya yönelik çalışmalara da ihtiyaç vardır. Bu noktada, bu çalışma pozitif odaklı bir çalışma olduğu için literatürdeki çalışmalardan farklılaşmaktadır.

Bu çalışmada, ergen öznel iyi oluşu ile Koronavirüse bağlı ortaya çıkan kötümserlikle başa çıkma stratejilerini kullanma arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Literatürde ergen öznel iyi oluşunu etkileyen bireysel ve toplumsal değişkenlere yönelik oldukça çok araştırma gerçekleştirilmiştir (Aypay & Eryılmaz, 2011; Baytemir, 2016; Eryılmaz, 2010, 2011, 2012a,b, 2014, 2015b; 2017; Eryılmaz & Atak, 2011; Eryılmaz & Aypay, 2011; Eryılmaz & Öğülmüş, 2010; Froh, Yurkewicz ve Kashdan, 2009; Katja, Päivi, Marja-Terttu ve Pekka, 2002). Başa çıkma stratejileri de ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkileyen bireysel değişkenlerdendir.



Türkiye’de ergen öznel iyi oluşu ve başa çıkma ilişkisi; yoksullukla başa çıkma (Özdemir, 2019), stresle başa çıkma (Eryılmaz, 2009) gibi bağlamlarda incelenmiştir. Bu çalışma sonuçları, anılan araştırma sonuçları ile benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Farklı bağlamlarda da olsa başa çıkma stratejilerine başvurmak ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmektedir.

Araştırmamızın sonuçları, kuramsal açıdan da incelenebilir. Bu kuramsal yaklaşımlardan biri de Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen başa çıkma modelidir. Bu modele göre, başa çıkma stratejilerini kullanmak bireylerin kısa ve uzun dönemli olarak gerek fiziksel gerekse ruhsal sağlıklarını olumlu olarak etkilemektedir. Bu çalışmada, ergenlerin kötümserlikle başa çıkma stratejilerini kullanmaları, onların öznel iyi oluşlarını olumlu olarak etkilemektedir.

Çalışma sonuçlarına dayalı olarak birtakım öneriler geliştirilmiştir. Öncelikle, koronavirüs kaynaklı kötümserlik düzeyi yüksek ergenlerin, öznel iyi oluşlarını yükseltmek gerekir. Bu noktada yapılacak deneysel çalışmalarda, bu çalışmanın bulgularından yararlanılabilir. Özellikle başa çıkma stratejilerine dayalı olarak psiko-egitim programları ya da grupla psikolojik danışma çalışmaları yürütülebilir. Benzer çalışmalar farklı örneklem gruplarında da yürütülebilir.

## **KAYNAKÇA**

Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020) The Fear of COVID19 Scale: development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*

Augusto-Landa, J.M., Pulido-Martos, M., Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being?. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 463-474

Aypay, A., & Eryılmaz, A. (2011). Relationships of high school student’s subjective well-being and school burnout. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 181-199.

Baytemir, K. (2016). The Mediation of Interpersonal Competence in the Relationship between Parent and Peer Attachment and Subjective Well-Being in Adolescence. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 41(186), 69-91.

Carver, C.S., Scheier, M.F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. Chang, E. (edt.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (s. 31–51) içinde. Washington: American Psychological Association

Chang, E.C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and

psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1109–1120

Dalton, L., Rapa, E., Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 346-347

Dember, W.N., Martin, S.H., Hummer, M.K., Howe, S.R., Melton, R.S. (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current Psychology*, 8(2), 102-119

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75

Duan, L., Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302

Eryılmaz, A. (2009). Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü, (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Eryılmaz, A. (2010). Developing a scale about subjective well being increases strategies for adolescents. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 81-88.

Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 11(3), 189-203.

Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(1), 44-51.

Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 10(37), 170-181.

Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, 16, 167-179.

Eryılmaz, A. (2012a). A model of subjective well-being for adolescents in high school. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 275-289.

Eryılmaz, A. (2012b). A model for subjective well-being in adolescence: Need satisfaction and reasons for living. *Social Indicators Research*, 107(3), 561-574.

Eryılmaz, A. (2014). Perceived personality traits and types of teachers and their relationship to the subjective well-being and academic achievements of adolescents. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2049-2062.

Eryılmaz, A. (2015a). Sistem Yaklaşımı Açısından Kötümserlik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 391-400

Eryılmaz, A. (2015b). Investigation of the relations between religious activities and subjective well-being of high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(2), 433-444.

Eryılmaz, A. (2017). The effectiveness of a peer-helping programme that increases subjective well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(3), 225-237.

Eryılmaz, A., & Başal, A. (Süreçte). Student and teacher perspectives: developing the scale of coping strategies for pessimism and subjective-well being model based on coping strategies for covid-19 and goal striving.

Froh, J.J., Yurkewicz, C., Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of adolescence*, 32(3), 633-650.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15,46, 19-26.

Hirsch, J.K., Nsamenang, S.A., Chang, E.C., Kaslow, N.J. (2014). Spiritual well-being and depressive symptoms in female African American suicide attempters: Mediating effects of optimism and pessimism. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(4), 276-283

Katja, R., Päivi, Å. K., Marja-Terttu, T., Pekka, L. (2002). Relationships Among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.

Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 347-349

Lui, P. P., Rollock, D., Chang, E. C., Leong, F. T., & Zamboanga, B. L. (2016). Big 5 personality and subjective well-being in Asian Americans: Testing optimism and pessimism as mediators. *Asian American Journal of Psychology*, 7(4), 274-286

Özdemir, F. (2019). Relationship between Coping Strategies and Subjective Well-Being at Different Levels of Relative Deprivation/Farklı Görelî Yoksünlük Seviyelerinde Basa Çıkma Stratejileri ve Özel İyi Olus Arasındaki İlişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar/Current Approaches to Psychiatry*, 11(S1), 234-246.

Palgi, Y., Shrira, A., Ben-Ezra, M., Cohen-Fridel, S., Bodner, E. (2011). The relationships between daily optimism, daily pessimism, and affect differ in young and old age. *Personality and individual differences*, 50(8), 1294-1299

Pakpour, A. & Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*. Advance online publication. <https://concurrentdisorders.ca/2020/04/03/the-fear-of-covid-19-and-its-role-in-preventive-behaviors/>

Parveen, F., Maqbool, S., Khan, S. M. (2016). Optimism as predictor of psychological well being among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(66), 12-21

Scheier, M.F., Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247

Scheier, M. F., Weintraub, J. K., Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 546–557

Sheldon, K. M., Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38

Strutton, D., Lumpkin, J. (1992). Relationship between optimism and coping strategies in the work environment. *Psychology Reports*, 71, 1179-1186

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

Zenger, M., Glaesmer, H., Höckel, M., Hinz, A. (2011). Pessimism predicts anxiety, depression and quality of life in female cancer patients. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 41(1), 87-94

Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29 (3), 277-289