



International

Journal of Human Sciences

ISSN:2458-9489

Volume: 19 Issue: 2 Year: 2022

Predicting of psychological well-being with adolescents according to personality traits and life goals¹

Ergenlerde psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenlerine göre yordanması

Seda Çelik²
Zeynep Cihangir Çankaya³

Abstract

This study was conducted in order to determine the predictive power of relationships with personality traits and life goals in psychological well-being of adolescents. Psychological Well-being Scale, Life Goals Scale, Adjective Based Personality Scale and Personal Information Form were used in the study to collect the data. In the first part of the research, The validity and reliability studies of Psychological Well-being Scale, Life Goals Scale, Adjective Based Personality Scale was conducted with 635 adolescents. The second part of the research data were collected from 933 adolescents to determine predictive power of relationships with intrinsic-extrinsic life goals, openness to experience, conscientious, extroversion, agreeableness, neuroticism on the psychological well-being of adolescents. Stepwise multiple regression analysis was used in the process of data analysis. The results of the analysis showed that intrinsic-extrinsic life goals, openness to experience, conscientious, extroversion, agreeableness, neuroticism scores significantly predicted the psychological well-being of adolescents and explained 47.6 % of change in their psychological well-being. These findings were discussed in the light of the relevant

Özet

Bu araştırma ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenleri açısından yordanma gücünün belirlenmesi amacı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Yaşam Amaçları Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın birinci kısmında Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Yaşam Amaçları ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 635 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, içsel ve dışsal yaşam amaçları, dışa dönüklük, nevrozizm, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, duygusal dengesizlik, değişkenleri açısından yordanma gücünün belirlenmesi amacıyla 933 ergenden veri toplanmıştır. Verilerin analizinde aşamalı çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonrasında içsel ve dışsal yaşam amaçları, dışa dönüklük, nevrozizm, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, duygusal dengesizlik değişkenlerinin ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir biçimde yordadığı ve birlikte ergenlerin psikolojik iyi oluşundaki değişimin % 47.6'sını açıkladığı bulunmuştur.

¹ This article is derived from Seda Çelik's master thesis which was conducted by Zeynep Cihangir Çankaya.

² M.A., sedasolakoglu2@gmail.com

³ Prof. Dr., Ege University, Faculty of Education, zeynep.cihangir.cankaya@ege.edu.tr

 Orcid ID: [0000-0001-7120-931X](https://orcid.org/0000-0001-7120-931X)



literature and developmental features of adolescents.

Araştırma bulguları, ilgili araştırmalar ve ergenlerin gelişimsel özellikleri çerçevesinde tartışılmıştır.

Keywords: Psychological Well-Being, Adolescence, Personality, Personality Traits, Life Goals.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik İyi Oluş, Ergenlik, Kişilik, Kişilik Özellikleri, Yaşam Amaçları.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

Giriş

Ergenlik dönemi, bireyin hayatının diğer evrelerini etkileyen önemli bir gelişim evresidir. Bu dönem ile ilgili alanyazında farklı bakış açıları söz konusudur. Bu bakış açılarından ilki ergenlik dönemini psikolojiye kazandıran bilim insanı Stanley Hall'un ergenlik döneminin, problemlerin çoğunlukta olduğu 'fırtına ve stres' dönemi olduğuna yönelik görüşüdür. Bu dönem çatışma ve duygu durum dalgalanmaları ile dolu, çalkantılı bir zamandır (Santrock, 2012/2014). İkincisi; pozitif psikoloji akımı ve pozitif gençlik gelişimi (PGG) modelinin etkisi ile Margaret Mead'in öncülüğünde ortaya çıkan, ergenliği problemlerin istisna olarak yaşandığı, hayata dair sorumlulukların alındığı bir dönem olarak kabul eden görüştür. Üçüncüsü ise ergenliğin nasıl geçeceğinin ergen bireyin kendi kişiliğine bağlı olduğunu vurgulayan görüştür. Bu görüşü destekleyen kuramcılar ise Edward Spranger ve Erik Erikson'dur (Kulaksızoğlu, 2016). Ergenlik dönemine ilişkin ilk bakış açısının etkisi ile uzun yıllar araştırmalarda çoğunlukla ergenlerin karşılaştığı riskler ve güçlükler ele alınmıştır. Nitekim ergenliğin yalnızca fırtına ve stres dönemi olduğuna dair ilk bakış açısı 20.yüzyıldan itibaren geçerliliğini yitirmeye başlamış (Kulaksızoğlu, 2016), ergenliğe ilişkin olumsuz kalıp yargıların abartıldığı (Lerner ve Lerner, 2011; Lewin- Bizen, Bowers ve Lerner, 2011; O'connor ve diğ., 2010) ergenliğe ilişkin yaşanan fırtına ve stres durumunun istisna olduğu görüşü (Offer, Ostrov, Howard, ve Atkinson, 1988; Santrock 2012/2014) gün yüzüne çıkmıştır. 20. yüzyılda Offer ve diğerleri (1988) kültürler arası bir çalışmada ergenler ile ilgili olumsuz bir bakış açısı için dayanak bulamamışlardır. Santrock (2012/2014) çalışmasında, bazı istisnalar olmasına rağmen, grup olarak ergenlerin zamanlarının çoğunda mutlu olduklarını ve yaşamdan keyif aldıklarını belirtmiştir. Santrock bu durumu, günümüz ergenlerinin karşılaştığı gelişimsel görevlerin, 50 yıl önceki ergenlerin gelişim görevlerinden çoğu açıdan farklı olması ile ilişkilendirmiştir. Hurrelmann ve Raithel (2005) çalışmalarında ergenler ile ilgili bu olumlu tablonun, ergenlerin gelişimsel süreçte ortaya çıkan durumlarla başa çıkmayı sosyalleşme süreçleri esnasında öğrenmeleri ile sağlandığını ifade etmektedirler. Ergenliğe ilişkin olumlu tabloya Adams (2000) çalışmasında farklı bir bakış açısı sunarak, fırtına ve stres sürecinin yokluğunun da her zaman olumlu anlama gelmeyeceğini, ebeveynler için ergen bireyin uysal ve uyumlu olması tercih edilebilen bir durumken; ergen birey için büyüme ve özerklik kurma yönünde isteksizlik anlamına da gelebileceğini vurgulamıştır. Elbette aşırı stres ve karmaşa uyumu güçleştirecektir ancak stresten tamamen arınmış durumlar da uygunsuz olabilmektedir. Dolayısıyla ergen bireylerin optimal düzeyde bir stres yaşaması işlevsel olarak kabul edilmektedir. Gençlerin büyük bir çoğunluğu için ergenlik 'ısyan kriz, patoloji ve sapma davranışları gösterme zamanı değil aksine daha çok değerlendirme, karar verme, sorumluluk ve dünyada yerini bulma zamanı'dır (Santrock, 2012/2014). Bu nedenle ergenler ile ilgili araştırmalarda, sadece ergenlerin karşılaştığı riskleri ve güçlükleri çalışmak işlevsel değildir. Son yıllarda artan pozitif psikoloji akımının (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ve önemli çalışma alanlarından birisi olan PGG'nin (Lerner, Phelps, Forman ve Bowers, 2009) etkisiyle, ergenlik ile ilgili olumlu bir bakış açısı söz konusu olmuştur. Bu doğrultuda ergenlik döneminde umut, öz şefkat, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi kavramların ele alındığı çalışmalar artış göstermiştir (Brouzos, Vassilopoulos ve Boumpoli, 2016; Cenkseven-Önder ve Mukba, 2017; Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018; Deniz, 2020; Nisa, Quasim ve Sehar, 2017; Solak-Şimşek, 2019; Tommasi ve diğ.,

2018). Psikolojik iyi oluşun sıklıkla araştırma konusu olduğu görülmektedir (Doğan, 2016; Doğan, Kaya ve Eren, 2016; Eroğlu, 2013; Hamurcu, 2011; Kara, 2014; Kermen, İlçin-Tosun ve Doğan, 2016; Küçü, 2018; Muzafferoglu, 2019; Söner ve Yılmaz, 2019).

Pozitif psikoloji hareketinin varsayımları ile tutarlı olarak insanların büyüme ve gelişmelerine yardımcı olan güçlü yanlara sahip oldukları ifade edilmektedir (Keyes ve Haidt, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). PGG gençlerin bu güçlü yanlarına odaklanmaktadır. Amacı gençlerin güçlendirilmesi ve yaşamları boyunca olumlu anlamda büyüme ve gelişmelerini sağlayan kaynakların gençlere kazandırılmasıdır (Park, 2004a; Phelps ve diğ., 2009). PGG, gençlerin pozitif özelliklerinin, karakter güçlerinin gelişimine odaklanarak, karşılaşabilecekleri güçlüklerle baş edebilmelerini desteklemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır (Lerner ve diğ., 2009). Psikolojik iyi oluş, PGG'nin önemli elementlerinden biridir (Park, 2004; akt. Tommasi ve diğ., 2018).

Alanyazında psikolojik iyi oluş psikolojik işlevsellik (ödomonik) bakış açısından ele alınmış (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002), psikolojik iyi oluş, psikolojik işlevsellik ve ödomonik iyi oluş birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Psikolojik işlevsellik bakış açısı psikolojik iyi oluşu en genel tanımı ile kişinin potansiyelini gerçekleştirme temsil eden mükemmelliğe ulaşma çabası olarak tanımlamıştır (Ryff, 1995). Ryff ve Singer (2008) ödomonik iyi oluşun mutluluktan öte “iyi oluşun zirvesi” olduğunu belirtmişlerdir. Bireyin, bu iyi oluş düzeyine ulaşabilmesi için tam işlevde bulunabilmesi (Roger, 1963), tam olarak işlevde bulunabilmesi için de kapasitesini ve yeteneklerini geliştirmesi gerekmektedir (Ryff, 1989b). Bu durum PGG'nin ergenler için sağladığı fırsatlar ile mümkündür. Gençlere aktif, sosyal, katılımcı olabilecekleri yerlerde daha fazla fırsatlar sunmak gençlerin psikolojik iyi oluşunu artırabilir (Park, 2004b). Başka bir ifade ile psikolojik iyi oluş, PGG'ye verilen önemin artması ile yükselmektedir. Waterman (1990, 1993) psikolojik iyi oluşu, kişinin potansiyelinin farkına varması ve kendini gerçekleştirme olarak ifade etmiş, psikolojik iyi oluşun insanları gerçek benlikleri ile uyumlu yaşamaya davet ettiğini, bireylerin yaşamsal faaliyetlerinin derinden benimsedikleri değerler ile uyumlu ya da iç içe geçmiş olması halinde psikolojik iyi oluşun meydana geldiğini iddia etmiştir. Aristoteles psikolojik iyi oluşu kişinin gerçek potansiyelini açığa çıkarması olarak tanımlamıştır. Bu bakış açısına göre her birey diğer insanlarda olmayan eşsiz bir kapasite ile dünyaya gelir ve bu kapasite ‘daimon (insanüstü)’ olarak adlandırılır (Ryff, Singer ve Love, 2004). Deci ve Ryan da (2008) psikolojik iyi oluşu, kişinin gerçek doğasının, daimonunun farkına varması, kendi potansiyelini gerçekleştirme süreci olarak tanımlamışlardır. Psikolojik iyi oluş en kapsamlı şekilde; kişinin kendini olumlu algılaması, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olması (kendini kabul), diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesi (diğerleri ile olumlu ilişkiler), kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesi (çevresel hakimiyet), özerk ve bağımsız hareket edebilmesi (özerklik), yaşam amacının ve anlamının olması (yaşam amacı), kapasitesinin farkında olması ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışması (bireysel gelişim) olarak ifade edilmektedir (Keyes ve diğ., 2002). Psikolojik iyi oluş, “kendini kabul”, “bireysel gelişim” yaşam amacı”, “diğerleri ile olumlu ilişkiler”, “çevresel hakimiyet” “özerklik” alt boyutlarından oluşmakta (Ryff, 1995) ve bu alt boyutlar psikolojik iyi oluşun tanımını özetleyen anahtar bileşenler olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple bu alt alanlarla başa çıkamayan ergenlerin iyi oluşunun daha düşük bir düzeyde olacağı söylenebilir (Iqbal ve Nishat, 2017).

Alanyazında psikolojik iyi oluşla ilgili önemli bir değişkenin kişilik özellikleri olduğu vurgulanmaktadır. Bu iki değişken arasında güçlü bir ilişki söz konusudur (Atan, 2020; Cenkseven, 2004; Grant, Langan-Fox ve Anglim, 2009; Hofer, Busch ve Kiessling, 2008; James, Bore ve Zito, 2012; Köse, 2020; Sarıcaoğlu, 2011; Schmutte ve Ryff, 1997; Tommasi ve diğ., 2018). Bu araştırmalarda kişilik özelliklerinin alt boyutları olan dışa dönüklük ve nevroitiklik ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki (Cenkseven, 2004; Tommasi ve diğ., 2018); kişilik özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasında, öznel iyi oluş ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiden daha güçlü bir ilişki (Grant ve diğ., 2009); kişilik özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasında deneyime açıklık alt boyutu hariç anlamlı bir ilişki (James ve diğ., 2012) olduğu görülmektedir. Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, genel yaşam doyumu en güçlü yordayıcısı nevroitiklik

olurken (Suldo, Minch ve Hearon, 2015; Weber ve Huebner 2015) özel alanlarda yaşam doyumunun yordayıcı kişilik faktörleri farklılık göstermiştir. Arkadaşlara ilişkin yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı dışa dönüklük iken; okul yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı deneyime açıklık faktörü olduğu görülmüştür (Weber ve Huebner 2015). Psikolojik iyi oluş ve kişilik özelliklerinin alt boyutlarının ayrı ayrı birbirleri ile olan ilişkilerinin incelendiği bir çalışmada, kendini kabul, çevresel hakimiyet, yaşam amacı; nevrozizm, dışa dönüklük ve sorumluluk ile ilişkili, bireysel gelişim; deneyime açıklık ve dışa dönük ile ilişkili, diğerleri ile olumlu ilişkiler; yumuşak başlılık ve dışa dönüklük ile ilişkili, özerklik; nevrozizm ile ilişkili bulunmuştur (Schmutte ve Ryff, 1997). Ergenlik döneminin sağlıklı atlatılıp atlatılmamasının ergen bireyin kişiliğine bağlı olduğunu savunan ergenlik dönemine ilişkin Edward Spranger ve Erik Erikson'un görüşü (Kulaksızoğlu, 2016), aralarındaki bu güçlü ilişkinin ergen örnekleme de test edilmesinin alanyazında önemli bir ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir. Ülkemizde bu değişkenlerin ergen örneklem üzerinde incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Cenkseven, 2004; Sarıcaoğlu, 2011). Kişiliğin öznel ve psikolojik iyi oluşta önemli bir rolü var gibi görünmesine rağmen, bu temel ilişkileri tam olarak anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Psikolojik iyi oluşun anahtar unsurlarından birisi amaç oluşturmaktır. Amaç, psikolojik iyi oluşu tümüyle anlatmasa da psikolojik iyi oluş bakış açısının merkezinde yer alan anlam, hedef ve yaşam görevlerini yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Gelecek ile ilgili yaşam amaçları belirleme ve bu amaçların ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ne şekilde etkilediği önemli konulardan birisidir. Çünkü anlam, aynı zamanda iyi oluşun bir bileşenidir (Seligman, 2011). Bir birey yaşamın anlamını bulmak için çabalamazsa daha sonra psikolojik iyi oluşunu kaybetmektedir (Frankl, 1969). Yaşam amaçları hayatın yönlendirilmesini sağlayan motivasyonel amaçlardır. Amaçlar bir insanın hayatının geniş çaplı bir dönemini yönlendirdiğinden uzun vadeli hedefler olduklarına inanılmaktadır (Sheldon ve diğ., 2010). Ergenler yaşanan değişimlere uyum sağlama sürecinde, gelecekte hakkında karar vermek, amaçlar belirlemek ve amaçlarına ulaşmak için uğraşmak durumundadırlar (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018). Araştırmalara göre amaçlar herkes için pek çok sebepten ötürü önemlidir. Birincisi amaçlara sahip olmak amaç algısı ve varoluş sebebi vermektedir. Hedefler olmasaydı kişi şaşkına dönebilir ve ne yapacağını bilemeyebilirdi. Amaçların önemli olmasının bir diğer nedeni ise kısa vadede amaçların günlük hayata yapı, anlam kazandırması ve zamanın nasıl yönetileceği konusunda bireye yardımcı olmasıdır (Lyubomirsky, 2008). Görüldüğü gibi amaçlara sahip olmanın kişi üzerinde kısa vadeli ve uzun vadeli etkileri mevcuttur. Ergenlerin yaşam amaçlarına ilişkin yürütülen çalışmalarda yaşam amaçları, umut ve öznel iyi oluş (Deniz, 2020); yaşam amaçları, kişilik özellikleri ve hayatın anlamı (Acar-Zorbaz, 2020), amaçlar ve psikolojik iyi oluş (Davids, Roman ve Kerchhoff, 2017); umut ve psikolojik iyi oluş (Cenkseven-Önder ve Mukba, 2017) çalışmalarına rastlanmaktadır. Deniz (2020) çalışmasında, yaşam amaçları, umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Davids ve diğerleri (2017) çalışmalarında içsel amaçlar ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuşlardır. Cenkseven-Önder ve Mukba (2017) tarafından yapılan çalışmada, umut ve psikolojik iyi oluş arasında içsel ve dışsal amaçların aracılık rolü ile pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Güler-Edwards'ın (2008) çalışmasında ise 18-87 yaş aralığındaki bireylerin yeni amaçlar belirleme ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Brouzos ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada 14-17 yaş aralığındaki ergenlerin yaşamın anlamı ile öznel ve psikolojik iyi oluşları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç olarak psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu bir ergenlik dönemi bireyin yaşamında önemli bir rol oynamakta ve psikolojik sağlığını yakından ilgilendirmektedir. Ergenlerin sahip oldukları yaşam amaçları ve kişilik özellikleri ergenlik dönemlerini ve dolayısıyla psikolojik sağlıklarını etkilemektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, ortaöğrenime devam eden ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcısı olarak kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenlerinin rolünü incelemektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda, çalışmada "Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, yumuşak başlılık, duygusal dengesizlik/nevrozizm ve sahip oldukları içsel-dışsal amaçlar anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?"

sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırma bulgularının ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmada etkili olan değişkenleri ortaya koyarak ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının nasıl arttırılabileceğine ilişkin alanyazına ve ergenlerin kendilerine özgü doğasını anlamaları açısından uygulayıcılara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada ergenlerin psikolojik iyi oluşu kişilik özellikleri ve pozitif faktörlerden birisi olan yaşam amaçları ile açıklanmaya çalışılmıştır. Ergenlerin pozitif özelliklerinden birisinin de araştırmaya dahil edilmesinin ergen psikolojik iyi oluşunun resminin bütününe görülmesine katkı getireceği umulmaktadır. Ayrıca araştırmada Ryff (1989a) tarafından geliştirilen, Cenkseven (2004) tarafından kültürümüze uyarlanan ve geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin; Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin ve İlhan (2009) tarafından geliştirilen Yaşam Amaçları Ölçeği'nin ergen örneklem için geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmasının da ergenlerle yapılacak yeni araştırmalar için faydalı olması beklenmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini, yaşam amaçları ve kişilik özellikleri değişkenlerinin yordama gücünü belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş, bağımsız değişkenleri dışa dönüklük, nevroitiklik/duygusal dengesizlik, sorumluluk, deneyime açıklık, içsel amaçlar, dışsal amaçlar ve yumuşak başlılıktır.

Çalışma Grubu

Araştırmada İstanbul ilinin Kadıköy ve Üsküdar ilçelerinde iki ayrı örneklem grubu ile çalışılmıştır. İlk olarak Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) ve Yaşam Amaçları Ölçekleri'nin (YAÖ), ergenler üzerindeki geçerlik ve güvenilirliğini belirlemek amacıyla yaşları 14 ve 19 arasında değişen 635 ergenden veri toplanmıştır. Ölçeklerin geçerlik güvenilirlik çalışmalarına ilişkin bulgular veri toplama araçları başlığı altında sunulmuştur. Araştırmanın bu kısmındaki örneklem grubunun cinsiyet ve yaş ortalamasına göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmanın ikinci kısmı, küme örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 545 kız 384 erkek ve cinsiyetini belirtmeyen 4 kişi olmak üzere 933 ergenden toplanan veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunun cinsiyet ve okul türlerine göre dağılımları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Cinsiyet ve Yaşa Göre Dağılımları

	Cinsiyet	Yaş Ortalaması
Kız	362	16,35
Erkek	269	16,09
Toplam	631	16,23

Tablo 2

Örneklem Grubunun Okul Türü ve Cinsiyete Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri

Okul Türü	Kız		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Fen Lisesi	65	7	53	5.7	118	12.7
Anadolu Lisesi	247	26.6	168	18.1	415	44.7
Anadolu İHL	101	10.9	52	5.6	153	16.5
Mes. ve Tek. Lise	132	14.2	111	11.9	243	26.2
Toplam	545	58.7	384	41.3	929	100

Veri Toplama Araçları

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ): Bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek amacı ile Ryff (1989a) tarafından geliştirilen ölçek, altı alt boyuttan oluşmaktadır. “Diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “çevresel hakimiyet”, “özerklik”, “bireysel gelişim”, “kendini kabul”, “yaşam amacı” alt boyutlarından oluşan ölçek kültürümüze Cenkseven (2004) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek her bir boyutunda 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden oluşan likert tipi ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84, en yüksek puan ise 504’tür. Toplam puandaki yükselme psikolojik iyi oluşun arttığını göstermektedir. Toplam puan üzerinden işlem yapılabildiği gibi alt faktörlerin ayrı ayrı toplam puanları alınarak da işlem yapılabilmektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008). PİÖÖ’nün geliştirilme aşamasında katılımcılar 25 yaş ve üstü yetişkinler iken; uyarlama sürecinde katılımcılar 17-28 yaş arası üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Uyarlama çalışmalarının ardından ölçeğin geçerlilik çalışmaları kapsamında yapı geçerliliği ve ölçüt bağlantılı geçerlilik çalışması; güvenirlik çalışmaları kapsamında madde analizi, iç tutarlılık kat sayıları hesaplanmış ve test tekrar test güvenirliğine bakılmıştır. Yapı geçerliği için ölçeğin birbiri ve toplam puan ile olan korelasyonlarına bakılmış ve birbiri ile olan korelasyonlarının .28-.66 arasında, alt ölçeklerin toplam puan ile olan korelasyonlarının .49-.73 arasında olduğu görülmüştür. Korelasyon değerlerinin tamamı ($p < .01$) düzeyinde anlamlı olmakla birlikte ölçeğin orijinal formunun geçerlik sonuçları (.32-.76) ile de paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar ölçeğin yapı geçerliğini sağladığının göstergesidir. Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmaları kapsamında Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nin, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile .18-.71, Yaşam Yönelimi Ölçeği ile .20-.48, Yaşam Doyumu Ölçeği ile .25-.63, Olumlu Duygu Ölçeği ile .23-.52, Olumsuz Duygu Ölçeği ile .27-.53, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ile .16-.39, Zung Depresyon Ölçeği ile .47-.72 arasında değişen anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmaları sonucunda elde edilen bulguların ölçeğin orijinal formunun geçerlik çalışmaları ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu bulgular ölçeğin Türkçe formunun ölçüt bağlantılı geçerliliği için bir kanıt niteliğindedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında madde analizi yapılmış, iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve test tekrar test güvenirliğine bakılmıştır. Madde analizi için her bir maddenin hem kendi ölçeği hem de ölçeklerin tamamından elde edilen toplam puanla korelasyonları incelenmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nden elde edilen toplam puan ile korelasyonunun .25-.57 arasında değiştiği bulunmuştur. Her bir maddenin içinde bulunduğu ölçeğin toplam puanı ile korelasyonlarına bakıldığında değerlerin “Diğerleri ile Olumlu İlişkiler Ölçeği” için .42-.70, “Özerklik Ölçeği” için .38-.60, “Çevresel Hakimiyet Ölçeği” için .32-.63, “Bireysel Gelişim Ölçeği” için .38-.61, Yaşam Amacı Ölçeği için .30-.58, “Kendini Kabul Ölçeği” için .37-.63 arasında değiştiği gözlenmiştir. İç tutarlılık kat sayısı için alt ölçeklerin kendi içindeki iç tutarlılık katsayısının .74 ile .83 arasında değiştiği, tamamının iç tutarlılık katsayısının ise .93 olduğu bulunmuştur. Bu çalışmadaki değerler, orijinal çalışmadaki alt ölçeklerin kendi içindeki tutarlıklarından (.83-.91) düşük olmasına rağmen, güvenirlik için yeterli düzeydedir. Yapılan test tekrar test güvenirliği sonucunda alt ölçeklerin test tekrar test korelasyonlarının .74-.76 arasında değiştiği, toplam puan test tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular orijinal çalışmadaki test tekrar test güvenirliği (.81-.88) ile tutarlılık göstermektedir. Geçerlik güvenirlik çalışmaları sonucunda PİÖÖ’nün geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir (Cenkseven, 2004).

Ölçeğin ergen örneklem grubu için geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları ise bu araştırma kapsamında 635 ergen birey ile yapılmıştır. Geçerlilik çalışması kapsamında faktör analizi yapılmış ancak faktör analizi tüm veri yapıları için uygun olmayabileceğinden Büyüköztürk’ün (2014) önerdiği gibi Kasier Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett küresellik testi uygulaması gerçekleştirilmiştir. KMO katsayısının .60’dan yüksek olması, Bartlett testi ile elde edilen ki-kare değerinin en az $p < .05$ düzeyinde anlamlı olması beklenmektedir (Pallant, 2001). PİÖÖ’ye ilişkin KMO katsayısı .90, Bartlett küresellik testi sonucunda elde edilen ki-kare değeri $p < .001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar veri setinin faktörleşebileceği yani faktör analizinin uygulanabileceğini göstermiştir. PİÖÖ’ye ilişkin kurulan yapısal modelin doğrulayıcı faktör analizi ile

elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde ki-kare değeri serbestlik derecesine bölüldüğünde 3.47 değeri bulunmuştur. Bu değer kesme noktası olan 5 değerinden küçük olduğundan model veri uyumunun bir göstergesidir. CFI, NNFI ve IFI değerleri sırasıyla 0.92, 0.91 ve 0.92 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin 0.90 değerinden büyük olması model veri uyumunun iyi olduğunu ifade etmektedir. Modele ilişkin hata indeksleri incelendiğinde, modelin standartlaştırılmış hatalarına ilişkin model uyumu veren SRMR değerinin 0.77 olarak hesaplandığı ve bu değer 0.08'den küçük çıkması model veri uyumunun göstergesidir. Benzer şekilde RMSEA değerinin % 90 olasılıkla 0.08 değerinden düşük olduğu ifade edilebilir. Bu durum model veri uyumunun kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir (Hu ve Bentler, 1999). Ölçeğe ilişkin model veri uyumuna ilişkin değerlerin tamamı incelendiğinde kurulan modelin veriyle kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği ve bu nedenle ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğu söylenebilir. Ölçeği oluşturan maddelerin psikolojik iyi oluş örtük değişkenini ölçebildiği kabul edilebilir. Güvenirlilik çalışmaları kapsamında her bir maddenin ait olduğu alt boyut ile korelasyonları incelenmiş ve Cronbach-a güvenirlilik kat sayısı hesaplanmıştır. Maddelerin ait oldukları alt boyutları ile kabul edilir korelasyonlarının olduğu görülmüştür. Ölçeğin toplamına ilişkin Cronbach-a kat sayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Bir ölçeğin güvenirlilik katsayısının .70'in üzerinde olması gerektiği (Nunnally, 1978) dikkate alındığında ölçeğin güvenilir olduğu ifade edilmektedir. Yapılan geçerlik güvenirlilik çalışmaları sonucunda PİÖÖ'nün ergen bireyler için uygun olduğu kabul edilmiş ve PİÖÖ araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ): Yaşam amaçları ölçeği bireylerin yaşamlarındaki uzun dönemli amaçları belirlemek amacıyla İlhan (2009) tarafından geliştirilmiştir. Yaşam Amaçları Ölçeği 7'li likert türünde bir ölçek olması nedeni ile derecelendirme 1-7 arasında yapılmaktadır. Ölçeğin 9 alt boyutundan alınan puanlar ayrı ayrı kullanıldığı gibi içsel amaçlar ve dışsal amaçlar olmak üzere iki üst faktörde toplanarak da kullanılabilir. Alt faktörlerden ilişki, topluma katkı, fiziksel sağlık, kişisel gelişim, aileye katkı, anlamlı yaşam içsel amaçların; maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma/tanınma dışsal amaçların içerisinde yer almaktadır. *İçsel amaçlar/dışsal amaçlar alt ölçeklerinden alınan yüksek puan* kişinin bu alt amaçlara daha fazla, *düşük puan* ise kişinin bu alt amaçlara daha az sahip olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilememektedir (İlhan, 2009). Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında temel bileşenler analizi yapılmış, yamaç eğimi grafiğine bakılmış, birinci düzey analizde dokuz faktörlü bir yapı oluşmuş ve ikinci düzey analizde iki üst faktörde birleştiği görülmüştür. Ortaya çıkan faktörlerin toplam varyansın %61'ini açıkladığı görülmüş ve bu faktörlere Kasser ve Ryan'ın da (1993) önerdiği gibi içsel ve dışsal amaçlar adları verilmiştir. Ölçeğin güvenirlilik çalışmaları kapsamında elde edilen sonuçlar içsel amaç boyutu için .85 dışsal amaç boyutu için .77 bulunmuştur. Kabul edilen .70 değerinin (Nunnally ve Bernstein, 1994) üzerinde olduğundan ölçeğin güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir (İlhan, 2009).

YAÖ'nün geliştirilme sürecindeki tüm aşamalarda katılımcılar halen üniversite eğitimi almakta olan bireylerden oluşmuştur (İlhan, 2009). Bu sebeple YAÖ'nün ergen örnekleme uygunluğunu belirlemek amacıyla bu araştırma kapsamında 635 ergen birey ile geçerlilik ve güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlilik çalışması kapsamında faktör analizi yapılmış ancak faktör analizi tüm veri yapıları için uygun olmayabileceğinden Büyüköztürk'ün (2014) önerdiği gibi Kasier Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett küresellik testi uygulaması gerçekleştirilmiştir. KMO katsayısının .60'dan yüksek çıkması, Bartlett testi ile elde edilen ki-kare değerinin en az $p < .05$ düzeyinde anlamlı çıkması beklenmektedir (Pallant, 2001). Yaşam amaçları ölçeğine ilişkin KMO katsayısı .92 bulunmuş Bartlett küresellik testi sonucunda elde edilen ki-kare değeri $p < .001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar veri setinin faktörleşebileceği yani faktör analizinin uygulanabileceğini göstermiştir. YAÖ'ye ilişkin kurulan yapısal modelin doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde ki-kare değeri serbestlik derecesine bölüldüğünde 3.16 değeri bulunmuştur. Bu değer kesme değerinden küçük olduğundan model veri uyumunun göstergesidir. CFI, NNFI ve IFI değerleri 0.95 olarak hesaplanmıştır. Bu durumda model veri uyumunun sağlandığı ifade edilebilir. Modele ilişkin hata indeksleri incelendiğinde modelin standartlaştırılmış hatalarına ilişkin model uyumu veren SRMR değerinin 0.07 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değer 0.08'den küçük çıkması model veri uyumunun bir göstergesidir. Benzer

şekilde RMSEA değerinin % 90 olasılıkla 0.08 değerinden düşük olduğu ifade edilebilir. Bu durum model veri uyumunun kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir (Hu ve Bentler, 1999). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda kurulan modelin, veri ile uyum sağladığı, bu nedenle ölçeğin yapı geçerliliğine sahip olduğu görülmüş olup ölçek maddelerinin yaşam amaçları örtük değişkenini ölçebildiği kabul edilmiştir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında her bir maddenin ait olduğu alt boyut ile korelasyonları incelenmiş ve Cronbach-a güvenirlik kat sayısı hesaplanmıştır. Maddelerin ait oldukları alt boyutları ile orta düzey ve üstünde korelasyonlarının olduğu görülmüştür. Ölçeğin boyutlarına ilişkin Cronbach-a güvenirlik kat sayısı içsel amaçlar için .92 dışsal amaçlar boyutu için .89 olarak hesaplanmıştır. Bir ölçeğin güvenirlik katsayısının .70'in üzerinde olması gerektiği (Nunnally, 1978) dikkate alındığında ölçeğin güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir. Yapılan geçerlik güvenirlik çalışmaları sonucunda YAÖ'nün ergen bireyler için uygun olduğu kabul edilmiş ve YAÖ veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT): Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Beş Faktör Kişilik Kuramı'nın tanımladığı özellikleri ölçme amacı ile Bacanlı ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek "duygusal dengesizlik/nevrotizm", "dışa dönüklük", "deneyime açıklık", "yumuşak başlılık", "sorumluluk" alt boyutlarından oluşmaktadır. SDKT, birbirine zıt sıfat çiftlerine dayalı 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliliği için yapı ve uyum geçerliklerine bakılmıştır. Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE) ile SDKT'nin interkorelasyonları incelenmiştir. SDKT boyutlarının uyum geçerliği için kullanılan ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koyduğu ve bu sonuçların uyum geçerliği açısından önemli olduğu söylenebilmiştir. Yapı geçerliliğinin test edilmesi için Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmış ve analiz sonucunda beş faktörün, SDKT'ye ait varyansın % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında elde edilen iç tutarlık katsayıları .73 ile .89 arasında olduğundan kabul edilen .70 değerinin (Nunnally ve Bernstein, 1994) üzerinde olması dolayısıyla ölçeğin güvenirliği için bir kanıttır. Tüm bu çalışmalar ve elde edilen değerler sonucu, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir (Bacalı, İlhan ve Aslan, 2009).

SDKT'nin geliştirilme sürecindeki tüm aşamalarda katılımcılar üniversite öğrencilerinden oluşmuştur (Bacanlı ve diğ., 2009). Bu sebeple SDKT'nin ergen örnekleme uygunluğunu belirlemek amacıyla bu araştırma kapsamında 635 ergen birey ile geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlilik çalışması kapsamında faktör analizi yapılmış ancak faktör analizi tüm veri yapıları için uygun olmayabileceğinden Büyüköztürk'ün (2014) önerdiği gibi Kasier Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett küresellik testi uygulaması gerçekleştirilmiştir. KMO katsayısının .60'dan yüksek çıkması, Bartlett küresellik testi ile elde edilen ki-kare değerinin en az $p < .05$ düzeyinde anlamlı çıkması beklenmektedir (Pallant, 2001). SDKT'ye ilişkin KMO katsayısı .89, Bartlett küresellik testi sonucunda elde edilen ki-kare değeri $p < .001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar veri setinin faktörleşebileceği yani faktör analizinin uygulanabileceğini göstermiştir. SDKT'ye ilişkin kurulan yapısal modelin doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde ki-kare değeri serbestlik derecesine bölündüğünde 4.11 değeri bulunmuştur. Bu değer kesme noktası olan $\chi^2 / sd = 5$ değerinden küçük olduğundan model veri uyumunun bir göstergesidir. CFI, NNFI ve IFI değerleri 0.91 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin 0.90 değerinden büyük olması model veri uyumunun iyi olduğunu ifade etmektedir. Modele ilişkin hata indeksleri incelendiğinde modelin standartlaştırılmış hatalarına ilişkin model uyumu veren SRMR değerinin 0.09 olarak hesaplandığı ve bu değer 0.10 değerinden küçük çıkması model veri uyumunun kabul edilebilir olduğunun göstergesidir (Hu ve Bentler, 1999). Bir diğer hata indeksi olan RMSEA ise 0.84 olarak hesaplanmıştır. Benzer şekilde yorumlanan RMSEA indeksine göre de model ile veri uyumu kabul edilebilir düzeydedir. Ölçeğin model veri uyumuna ilişkin değerlerin tamamı incelendiğinde, kurulan modelin veriyle kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği ve bu nedenle ölçeğin yapı geçerliliğine sahip olduğu ifade edilebilir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında her bir maddenin ait olduğu alt boyut ile korelasyonları incelenmiş ve Cronbach-a güvenirlik kat sayısı hesaplanmıştır. Maddelerin ait oldukları alt boyutları ile orta düzey ve üstünde korelasyonlarının olduğu görülmüştür. SDKT'den toplam puan elde edilemediğinden dolayı (Bacanlı ve diğ., 2009) alt

boyutlardan elde edilen güvenilirlik katsayıları ölçeğin güvenilirliğine ilişkin kanıt oluşturmaktadır. Ölçeğin boyutlarına ilişkin Cronbach-a güvenilirlik kat sayısı .71 ile .87 aralığında hesaplanmıştır. Bir ölçeğin güvenilirlik katsayısının .70'in üzerinde olması gerektiği (Nunnally, 1978) dikkate alındığında ölçeğin güvenilir olduğu ifade edilebilmektedir. Yapılan geçerlik güvenilirlik çalışmaları incelendiğinde SDKT'nin ergen bireyler için uygun olduğu kabul edilmiş ve SDKT veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Ergenlerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve okul türü gibi bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama süreci iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin ergen grup için psikometrik özelliklerini ortaya koymak, ikinci aşamada araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla veri toplanmıştır. Veri toplama süreçlerinde verilerin tamamı İstanbul İli Kadıköy ve Üsküdar ilçelerinde ortaöğrenime devam eden ergen bireylerden elde edilmiştir. Tüm uygulamalar araştırma sürecine *uygulayıcı hatası* karışmaması amacıyla, araştırmacılarından biri tarafından gerçekleştirilmiş ve araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Veri toplama süreçlerinin tamamında süreç, araştırmanın amacı ve ölçme araçlarının yanıtlanması konusunda, araştırmacı tarafından katılımcılara bilgi verilmiştir. Veri toplama işlemleri tek oturumda ve bir ders saati içerisinde gerçekleştirilmiştir.

Veri Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları uygulandıktan sonra, ölçekler değerlendirmeye alınmadan anket formlarının genel kontrolleri yapılmıştır. Eksik işaretlenmiş ve araştırmacılarında gelişigüzel doldurulduğu izlenimini bırakan ölçekler analize dahil edilmemiştir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) 18.0 ile çözümlenmiştir. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin, ergenlerin psikolojik iyi olma düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla bağımsız değişkenlerin analize sırayla girildiği *aşamalı regresyon analizi (stepwise)* yapılmıştır. Aşamalı regresyon yapılmadan önce 1010 veri ile uç değerler, doğrusallık, normallik, homojenlik, artık değerlerin bağımsızlığı (otokorelasyon) ve çoklu bağlantılılık gibi varsayımlar betimsel istatistikler ve grafiksel bazı teknikler kullanılarak test edilmiştir. Tek değişkenli uç değer belirleme yöntemi olarak "z puanına dönüştürme", çok değişkenli uç değer belirleme yöntemi olarak "Mahalanobis Uzaklığı" (Mahalanobis Distance) kullanılmıştır. Bu işlemler yapılırken $p < .01$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır. Uç değer belirleme yöntemi sonucunda 29 veri tek değişkenli uç değer, 48 veri çok değişkenli uç değer olarak belirlenmiş ve toplamda 77 veri, veri setinden çıkartılmış ve veri analizi 933 veri üzerinden yapılmıştır. Normal dağılım varsayımı aritmetik ortalama (mean), ortanca (median), mod, çarpıklık ve basıklık katsayıları ve normallik histogramı ile test edilmiştir. Aritmetik ortalama, ortanca ve mod değerlerinin birbirine yakın değerler aldığı, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının +1 ve -1 aralığında değerler aldığı, normallik varsayımının normallik histogramı ile de desteklendiği görüldüğünden dağılımın normal dağıldığı sonucuna ulaşılabilmektedir (Büyüköztürk, 2014). Homojenlik, saçılım grafiği (scatter plot) ile test edilmiş ve dikey eksenindeki geniş yayılım ile bu varsayımın da sağlandığı gözlenmiştir. Artık değerlerin normallik varsayımı (otokorelasyon) Durbin-Watson test istatistiği kullanılarak test edilmiştir. Durbin-Watson test istatistiğinin 2.03 olması normallik varsayımının sağlandığını, artık değerler arasında otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir (Babatunde, Oguntunde, Ogunmola, Balogun, 2014). Çoklu bağlantılılık varsayımı için ise ilk olarak yordayıcı değişkenler arasındaki ikili korelasyonlara bakılmış, istatistiksel açıdan anlamlı çoklu bağlantıya neden olabilecek bir ilişki olmadığı görülmüştür. Çoklu bağlantılılık için ikili korelasyonların dışında VIF (variance inflation factor) ve tolerans değerleri incelenmiştir. Tolerans değerlerinin .2'den küçük olmamakla birlikte 1'e oldukça yakın değerler olduğunu, VIF değerlerinin tüm bağımsız değişkenler için 2'den küçük değerler aldıklarını görmekteyiz. Yapılan analizler, regresyon analizinin çoklu bağlantılılık varsayımının da doğrulandığını göstermektedir. Ön analizler regresyon analizinin yapılabilmesi için

gerekli varsayımların kontrolü amacıyla yapılmış olup tüm varsayımların doğrulandığı görüldükten sonra regresyon analizine geçilmiştir.

Bulgular

Regresyon analizi yöntemi ile dışa dönüklük, nevrozizm, sorumluluk, deneyime açıklık, içsel amaçlar, dışsal amaçlar ve yumuşak başlılık değişkenlerinin ergenlerin psikolojik iyi olma düzeylerini yordama gücü saptanmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce anlamlı olan değişkenleri belirlemek amacıyla bağımlı değişken ve bağımsız değişkenlerin birbirleriyle olan ikili korelasyonları incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur. Analize giren bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3
Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
Psikolojik İyi Oluş (1)	1							
Dışa Dönüklük(2)	.50	1						
Nevrotizm (3)	-.44	-.22	1					
Sorumluluk (4)	.42	.36	-.16	1				
Deneyime Açıklık (5)	.41	.50	-.13	.26	1			
İçsel Amaçlar (6)	.33	.22	-.11	.35	.21	1		
Dışsal Amaçlar (7)	.12	.30	.04	.18	.21	.39	1	
Yumuşak Başlılık (8)	.25	.18	-.28	.34	.21	.42	-.04	1

Tablo 3'te görüldüğü üzere, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile dışa dönüklük arasında ($r = .50$) olumlu yönde orta düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş düzeyi ile nevrozizm arasında ($r = -.44$) negatif yönde orta düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş düzeyi ile sorumluluk arasında ($r = .42$) pozitif yönde orta düzey bir ilişki, psikolojik iyi oluş düzeyi ile deneyime açıklık arasında ($r = .41$) pozitif yönde orta düzey bir ilişki, psikolojik iyi oluş ile içsel amaçlar arasında ($r = .33$) pozitif yönde orta düzey bir ilişki, psikolojik iyi oluş düzeyi ile dışsal amaçlar arasında ($r = .12$) pozitif yönde düşük bir ilişki, psikolojik iyi oluş ile yumuşak başlılık arasında ($r = .25$) pozitif yönde düşük bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon analizi sonucunda psikolojik iyi oluş ile tüm bağımsız değişkenlerin anlamlı ilişki gösterdiği ($p < .01$) görüldüğünden değişkenlerin tamamı regresyon analizine dahil edilmiştir.

Tablo 4
Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	\bar{X}	SS	Ranj
Bağımlı				
Psikolojik İyi Oluş	933	4.35	0.53	2.88-3.74
Bağımsız				
Dışa Dönüklük	933	5.15	1.06	1.67-7
Nevrotizm	933	3.56	1.01	1-6.71
Sorumluluk	933	5.11	1.08	2-7
Deneyime Açıklık	933	5.52	0.83	2.63-7
İçsel Amaç	933	6.07	0.69	3.78-7
Dışsal Amaç	933	5.44	0.99	2-7
Yumuşak Başlılık	933	5.18	0.94	2-7

Tablo 4'te görüldüğü gibi araştırmada bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluş ölçeğinin aritmetik ortalaması 4.35 ve standart sapması 0.53; ölçekten alınan en yüksek puan 3.74; en düşük puan 2.88, ranj 2.86'dır. Bağımsız değişken olan dışa dönüklük alt ölçeğinin aritmetik ortalaması 5.15, standart sapması 1.06; ölçekten alınan en yüksek puan 7; en düşük puan 1.67, ranj 5.33'tür.

Nevrotizm alt ölçeğinin aritmetik ortalaması 3.56, standart sapması 1.01; ölçekten alınan en yüksek puan 6.71, en düşük puan 1, ranjı 5.71'dir. Sorumluluk alt ölçeğinin aritmetik ortalaması 5.11, standart sapması 1.08; ölçekten alınan en yüksek puan 7, en düşük puan 2, ranj 5'tir. Deneyime açıklık alt ölçeğinin aritmetik ortalaması 5.52, standart sapması 0.83; ölçekten alınan en yüksek puan 7, en düşük puan 2.63, ranj 4.38'dir. İçsel amaç alt ölçeğinin aritmetik ortalaması 6.07, standart sapması 0.69; ölçekten alınan en yüksek puan 7, en düşük puan 3.78, ranj 3.22'dir. Dışsal amaç alt ölçeğinin aritmetik ortalaması 5.44, standart sapması 0.99; ölçekten alınan en yüksek puan 7, en düşük puan 2 ranj 5'tir. Yumuşak başlılık alt ölçeğinin aritmetik ortalaması 5.18, standart sapması 0.94; ölçekten alınan en yüksek puan 7 en düşük puan 2, ranj 5'tir.

Araştırmada yordayıcı değişken olarak kullanılan dışa dönüklük, nevrozizm, sorumluluk, deneyime açıklık, içsel amaçlar, dışsal amaçlar ve yumuşak başlılık değişkenlerinin ergen bireylerin psikolojik iyi oluşunu yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 5 ve Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 5

Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin R ve R² Değişimi

Değişkenler N=933	Çoklu R	R ²	R ² Değişimi	FDeğişimi	sd1	sd2	FDeğişim P
Dışa Dönüklük	.507	.257	.257	322.232	1	931	.000
Nevrotizm	.611	.373	.116	172.087	1	930	.000
Sorumluluk	.651	.423	.050	80.757	1	929	.000
Deneyime Açıklık	.667	.445	.022	37.170	1	928	.000
İçsel Amaçlar	.680	.463	.018	30.366	1	927	.000
Dışsal Amaçlar	.685	.469	.006	10.390	1	926	.001
Yumuşak Başlılık	.690	.476	.007	11.810	1	925	.001

Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, dışa dönüklük, nevrozizm, sorumluluk, deneyime açıklık, içsel amaçlar, dışsal amaçlar ve yumuşak başlılık değişkenlerinin ergenlerin psikolojik iyi oluşunun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir.

Tablo 6

Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	P
(1.Adım)					
(Sabit)	3.057	.074		41.251	.000
Dışa Dönüklük	.253	.014	.507	17.951	.000
(2.Adım)					
(Sabit)	3.912	.094		41.493	.000
Dışa Dönüklük	.214	.013	.429	16.107	.000
Nevrotizm	-.184	.014	-.349	-13.118	.000
(3.Adım)					
(Sabit)	3.483	.102		34.052	.000
Dışa Dönüklük	.172	.014	.346	12.717	.000
Nevrotizm	-.173	.013	-.329	-12.811	.000
Sorumluluk	.118	.013	.241	8.986	.000
(4.Adım)					
(Sabit)	3.119	.117		26.706	.000
Dışa Dönüklük	.132	.015	.265	8.877	.000
Nevrotizm	-.172	.013	-.326	-12.965	.000
Sorumluluk	.110	.013	.225	8.508	.000
Deneyime Açıklık	.110	.018	.173	6.097	.000
(5.Adım)					
(Sabit)	2.624	.146		17.986	.000
Dışa Dönüklük	.127	.015	.256	8.702	.000
Nevrotizm	-.169	.013	-.321	-12.948	.000

Sorumluluk	.090	.013	.183	6.744	.000
Deneyime Açıklık	.101	.018	.159	5.635	.000
İçsel Amaçlar	.110	.020	.143	5.511	.000
(6.Adım)					
(Sabit)	2.649	.145		18.220	.000
Dışa Dönüklük	.138	.015	.276	9.231	.000
Nevrotizm	-.162	.013	-.309	-12.376	.000
Sorumluluk	.089	.013	.182	6.734	.000
Deneyime Açıklık	.103	.018	.163	5.798	.000
İçsel Amaçlar	.133	.021	.174	6.316	.000
Dışsal Amaçlar	-.047	.015	-.088	-3.223	.001
(7.Adım)					
(Sabit)	2.769	.149		18.620	.000
Dışa Dönüklük	.138	.015	.277	9.298	.000
Nevrotizm	-.172	.013	-.328	-12.894	.000
Sorumluluk	.098	.013	.201	7.316	.000
Deneyime Açıklık	.110	.018	.173	6.178	.000
İçsel Amaçlar	.166	.023	.217	7.202	.000
Dışsal Amaçlar	-.061	.015	-.114	-4.045	.000
Yumuşak Başlılık	-.056	.016	-.100	-3.437	.001

Ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi yedi aşamada tamamlanmıştır. Birinci aşamada ergenlerin psikolojik iyi olma puanları ile en güçlü ilişkiyi gösteren “dışa dönüklük” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %25.7’sini açıklamıştır ($R=.507$, $R^2=.257$, $F(1, 931)=322.232$, $p<.001$). Ergenlerin dışa dönüklük düzeyleri ile psikolojik iyi olma puanları arasındaki korelasyon pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($r=.29$). İkinci aşamada dışa dönüklük değişkenine ek olarak analize “nevrotizm” değişkeni girmiştir. Bu değişkenin getirdiği katkı %11.6 olup iki değişken birlikte psikolojik iyi olma puanlarındaki toplam varyansı %37.3’e yükseltmiştir ($R=.611$, $R^2=.373$, $F(1,930)=172.087$, $p<.001$). Nevrotizm ve psikolojik iyi olma arasındaki korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($r=-.39$). Üçüncü aşamada dışa dönüklük ve nevrotizm değişkenlerine ek olarak sorumluluk değişkeni analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği katkı %5 olup üç değişken birlikte psikolojik iyi olma puanlarındaki toplam varyansı %42.3’e yükseltmiştir ($R=.651$, $R^2=.423$, $F(1,929)=80.757$, $p<.001$). Sorumluluk ve psikolojik iyi olma arasındaki korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($r=.23$). Dördüncü aşamada dışa dönüklük, nevrotizm, sorumluluk değişkenlerine ek olarak deneyime açıklık değişkeni analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği katkı %2.2 olup dört değişken birlikte psikolojik iyi olma puanlarındaki toplam varyansı %44.5’e yükseltmiştir ($R=.667$, $R^2=.445$, $F(1,928)=37.170$, $p<.001$). Deneyime açıklık ve psikolojik iyi olma arasındaki korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($r=.20$). Beşinci aşamada dışa dönüklük, nevrotizm, sorumluluk, deneyime açıklık değişkenlerine ek olarak içsel amaçlar değişkeni analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği katkı %1.8 olup beş değişken birlikte psikolojik iyi olma puanlarındaki toplam varyansı %46.3’e yükseltmiştir ($R=.680$, $R^2=.463$, $F(1,927)=30.366$, $p<.001$). İçsel amaçlar ve psikolojik iyi olma arasındaki korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($r=.23$). Altıncı aşamada dışa dönüklük, nevrotizm, sorumluluk, deneyime açıklık, içsel amaçlar değişkenlerine ek olarak dışsal amaçlar değişkeni analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği katkı %0.6 olup altı değişken birlikte psikolojik iyi olma puanlarındaki toplam varyansı %46.9’a yükseltmiştir ($R=.685$, $R^2=.469$, $F(1,926)=10.390$, $p<.05$). Dışsal amaçlar ve psikolojik iyi olma arasındaki korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($r=-.13$). Yedinci aşamada dışa dönüklük, nevrotizm, sorumluluk, deneyime açıklık, içsel amaçlar, dışsal amaçlar değişkenlerine ek olarak yumuşak başlılık değişkeni analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği katkı %0.7 olup yedi değişken birlikte psikolojik iyi olma puanlarındaki toplam varyansı %47.6’ya yükseltmiştir ($R=.690$, $R^2=.476$, $F(1,925)=11.810$, $p<.05$). Yumuşak başlılık ve psikolojik iyi olma arasındaki korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($r=-.11$).

Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde dışa dönüklük, nevrozizm, sorumluluk, deneyime açıklık, içsel amaçlar, dışsal amaçlar, yumuşak başlılık değişkenlerinin ergen bireylerin psikolojik iyi oluşunu %47.6 varyans oranı ile açıkladığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısının dışa dönüklük olduğu ve sırasıyla nevrozizm, sorumluluk, deneyime açıklık, içsel amaçlar, dışsal amaçlar, yumuşak başlılık şeklinde devam ettiği bulunmuştur. Ergenlerin dışa dönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık ve içsel amaçlara sahip olma düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; nevrozizm, dışsal amaçlar ve yumuşak başlılık değişkenleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgular psikolojik iyi oluşun, kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olduğunu (Atan, 2020; Cenkseven, 2004; Grant ve diğ., 2009; James ve diğ., 2012; Köse, 2020; Sarıcaoğlu, 2011; Yaşın, 2016; Zalewska, Nezlek ve Zieba, 2018) ve özellikle dışadönüklük ve nevrozizmin, psikolojik iyi oluş ile pozitif ve negatif yönde ilişki gösterdiği (Atan, 2020; Cenkseven, 2004; DeNeve ve Cooper, 1999; Diener ve Lucas, 1999; James ve diğ., 2012; Köse, 2020; Ryan ve Deci, 2001; Sarıcaoğlu, 2011; Schmutte ve Ryff, 1997; Tommasi ve diğ., 2018) bilgisinin ergenler için de geçerli olduğunu ortaya koymaktadır.

Ergenlerin psikolojik iyi oluşunun en güçlü yordayıcısı olan dışa dönüklük, bireyin ilişkilerin niceliği ve yoğunluğuna, enerji düzeyine, pozitif duygusallığa ve heyecan arayışına odaklanması durumu olarak tanımlanmaktadır (DeNeve ve Cooper, 1999). Araştırmada en güçlü 2. ikinci yordayıcı olan nevrozizm ise duygusal dengenin bozulması durumu olarak tanımlanmaktadır (Benet-Martinez ve John, 1998). Yapılan çalışmalarda bu iki özellik duygusal sıkıntının, Büyük Beşli'nin içerisinde en anlamlı yordayıcıları olmaları nedeniyle "büyük ikili" olarak da anılmaktadır (Tian, Jiang ve Huebner, 2018). DeNeve ve Cooper (1999) tarafından yapılan, kırk bin katılımcıyı içeren 197 çalışmanın incelendiği metaanaliz çalışmasında yumuşak başlılık ve dışadönüklüğün psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu, nevrozizmin ise negatif ilişki içinde olduğu ortaya konulmuştur. Diener ve Lucas (1999) yaptıkları çalışmada sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklığın psikolojik iyi oluş ile en düşük korelasyona sahip olduğunu, dışadönüklük ve nevrozizmin ise en yüksek korelasyona sahip olduğunu bulmuşlardır. Kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki bu farklı etkisi dışadönüklük ve nevrozizmin daha çok genetik olarak belirlenmesinden (Diener ve Lucas, 1999; Vernon, Martin, Schermer ve Mackie 2008) ve yaşamda başa gelen olaylara verilen olumlu veya olumsuz tepkileri belirleyen doğal yatkınlıklar olmasından kaynaklanmaktadır (Costa ve MacCrae, 1980).

Araştırma sonucunda elde edilen, ergenlerin dışa dönüklük düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı şekilde yordadığı ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu ile ilgili bulgunun, alanyazın ile tutarlık gösterdiği, psikolojik iyi oluşun dışa dönüklük ile pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu (Atan, 2020; Cenkseven, 2004; Deneve ve Cooper, 1999; Grant ve diğ., 2009; James ve diğ., 2012; Keyes ve diğ., 2002; Kokko, Tolvanen ve Pulkkinen, 2013; Köse, 2020; Sarıcaoğlu, 2011; Schmutte ve Ryff, 1997; Tommasi ve diğ., 2018; Yaşın, 2016) görülmektedir. Dışa dönüklük, pozitif duygular, deneyim arayışı, sıcakkanlılık ve kendine güven ile ilişkili olduğundan (Kim, Forlong ve Dowdy, 2019), yüksek aktivite ve sosyallik gerektirdiğinden (Costa ve McCrae, 1992), dışa dönüklüğün ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik ve çevresel hakimiyet boyutlarına katkı getirdiği düşünülmektedir. Ergenlerin daha sosyal, enerjik ve dışa dönük olma eğiliminde olduklarında, kendilerinden ve yaşamlarından daha fazla memnun oldukları (Lampropoulou, 2018), bu durumun psikolojik iyi oluşlarına katkı sunduğu söylenebilir. Dışadönüklerin sosyal becerileri daha güçlü olduğu için de, çevresel fırsatlardan daha fazla yararlanmakta ve bu da onlara potansiyellerini gerçekleştirmelerine daha çok imkan vermektedir (DeNeve ve Cooper, 1999; Ryan ve Deci, 2001). Dışa dönük ergenlerin, arkadaşlarına ilişkin yaşam doyumları yüksektir (Weber ve Huebner 2015). Ergenlik döneminde akran etkileşiminin ön planda olması, dışa dönük ergenlerin akran ilişkileri çerçevesindeki gelişim görevlerini başarıyla yerine getirmelerini sağlayarak psikolojik iyi oluş düzeylerini artırabilir.

Kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan nevrotizmin ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığı ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Nevrotizm, anksiyete, üzüntü, sinirlilik ve gerginlik gibi negatif duygular ile ilişkili bulunmuştur (Benet-Martinez ve John, 1998). Alanyazın incelendiğinde bu araştırmadan elde edilen bulguların önceki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu ve nevrotizmin psikolojik iyi oluşun çok güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (Cenkseven, 2004; Deneve ve Cooper, 1999; Grant ve diğ., 2009; James ve diğ., 2012; Keyes ve diğ., 2002; Sarıcaoğlu, 2011; Schmutte ve Ryff, 1997; Tommasi ve diğ., 2018). Tommasi ve diğerleri (2018) kişilik özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ergen örneklem grubu ile araştırdıkları çalışmalarında, nevrotizm ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. İlgili araştırmalarda nevroतिकliğin psikolojik iyi oluşun birçok boyutuyla negatif bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Nevrotikliğin iyi oluş üzerindeki bu negatif etkisi duygusal öz düzenleme ile ilişkilidir (Evans, Martin ve Ivcevic, 2018). Nevrotizm düzeyi yüksek olan kişiler, daha düşük çevresel hakimiyete, özerkliğe, kendini kabule ve pozitif ilişkilere sahiptir, bireysel gelişime daha az eğilimlidirler. Bu nedenle, kendilerini gerçekleştirme ve iyi bir psikolojik işleyiş konusunda daha güçlü sorunlar yaşamaktadırlar. Bu da onların hayata, başkalarına ve kendilerine karşı pasif ve olumsuz tutumlar geliştirmesine yol açabilir (Ryan ve Deci, 2001). Nevrotiklik düzeyi düşük olduğunda, iyi oluş düzeyi yüksek, aynı zamanda yumuşak başlılık, dışa dönüklük ve sorumluluk düzeyleri de yüksek olmaktadır (Lampropoulou, 2018). Bu bağlamda nevrotizm düzeyi yüksek olan ergenler, Büyük Beşli modeliyle tanımlandığı gibi, öfke, kaygı, depresyon, duygusal olarak dengesiz hissetme gibi hoş olmayan duyguları daha sık yaşamakta, bu sebeple kendileri ve yaşamları hakkında olumsuz hissetme eğiliminde olmaktadır. Dolayısıyla nevroतिकlik kişilik özelliği yüksek olan ergenlerin gergin, hassas hissetmeleri, kendilerini kabul içinde özerk hissetmelerini, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmalarını, yaşam amaçlarına sahip olmalarını içeren psikolojik iyi oluşu deneyimlemelerine engel olacağı söylenebilir.

Kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan sorumluluk değişkeninin ergenlerin psikolojik iyi oluşunun yordayıcısı olduğu saptanmış ve aralarında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişilik özellikleri bağlamında sorumluluk amaca yönelik davranış (etki ve kural bilinci), ödev davranışlar, içsel kontrol odağı ve sosyal olarak kabul görmüş dürtü kontrolünü içermektedir (Benet-Martinez ve John, 1998; DeNeve ve Cooper, 1998). Dikkatli, güvenilir, planlı, düzenli, organize ve başarı odaklı olma ile ilişkilidir (Judge, Higgins, Thoresen ve Barrick, 1999). Alanyazın incelendiğinde bu araştırmadan elde edilen bulguların önceki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmüştür (Atan, 2020; Grant ve diğ., 2009; James ve diğ., 2012; Kokko ve diğ., 2013; Köse, 2020; Sarıcaoğlu, 2011; Schmutte ve Ryff, 1997). Söz konusu çalışmalar genç yetişkin üniversite öğrencileri ve yetişkin örneklem grubu, çocuk (Atan, 2020) örneklem grubu ile yürütülmüştür. Atan (2020) çalışmasında, annelerin ve öğretmenlerin sorumluluk kişilik özelliğinin ve psikolojik iyi oluşlarının, çocukların psikolojik iyi oluşunun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Köse (2020) çalışmasında, sorumluluk kişilik özelliğine sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu saptamış ve bu ilişkiyi bireylerin günlük hayatlarında sahip oldukları sorumlulukları yerine getirmek için bir takım işlerle meşgul olmaları durumunun yarattığı bir psikolojik iyi olma hali olarak açıklamıştır. Kişi sorumluluklarını yerine getirirken meşgul olduğu bu işler sırasında dürtülerini kontrol edip hazzı erteleme eğilimi içerisindedir. Bu durum sorumluluğun dürtü kontrolü ve hazzı erteleme eğilimi ile olan ilişkisini de (Benet-Martinez ve John, 1998; DeNeve ve Cooper, 1998; Kim ve diğ., 2019) açıklamaktadır. Ergenlik döneminde fiziksel değişim, cinsel olgunluk ile ilgili yeni duygulara uyum sağlama, anne baba ile olan ilişkilerde dönüşüm, aynı ve karşı cinsten yaşlılarla etkili ilişkiler geliştirme, bir meslek için hazırlık yapma ve kimlik gelişimi gibi gelişim görevlerini yerine getirmek durumunda olan gencin (Grotevant, 1995), bu sorumluluklarını yerine getirdiğinde gelişim göstermesi ile psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığı söylenebilir. Bu durum, ergen bireyin gelişim görevleri ile ilgili sorumluluklarını tamamlaması halinin psikolojik iyi oluşuna sunduğu katkı olarak değerlendirilebilir. Sorumluluk aynı zamanda olumlu başa çıkma stratejilerini yordamakta (Carver ve Connor-Smith, 2010), olumlu başa çıkma stratejilerini kullanan ergenlerin iyi oluşları da yüksek

çıkılmaktadır (Evans ve diğ., 2018). Dolayısıyla sorumluluk ve iyi oluşun ilişkisi olumlu başa çıkma stratejileri bağlamında da değerlendirilebilir.

Kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan deneyime açıklığın ergenlerin psikolojik iyi oluşunu yordadığı saptanmış ve aralarında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Deneyime açıklık kişinin farklı duyguları, fikirleri ve değerleri kabul etme ve dikkate alma konusunda istekli olması olarak tanımlanmaktadır (Kim ve diğ., 2019). Yaratıcı, kültürlü, açık fikirli, meraklı, özgün, zeki ve sanata duyarlı olmak ile ilişkilendirilmektedir (Barrick ve Mount, 1991). Alanyazın incelendiğinde bu araştırmadan elde edilen bulguların önceki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmüştür (Cenkseven, 2004; Grant ve diğ., 2009; Kokko ve diğ., 2013; Köse, 2020; Sarıcaoğlu, 2011; Schmutte ve Ryff, 1997). Sarıcaoğlu (2011) psikolojik iyi oluşu kişilik özellikleri açısından incelediği çalışmasında psikolojik iyi oluşun alt boyutları ve kişilik özellikleri alt boyutları arasında ilişkiyi incelemiş ve kişilik özelliklerinden deneyime açıklığın psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından bireysel gelişimi en iyi şekilde yordadığı görülmüştür. Ergenlik dönemi, bireylerin yeni öğrenmelere açık, geniş bir ilgi alanına sahip oldukları bir dönemdir. Bu sebeple çalışmanın ergen örneklem ile yürütülmüş olmasından dolayı deneyime açıklık düzeyinin artması ile ergen psikolojik iyi oluşlarının artması olasıdır. İnsanlar yaşamları süresince stresli yaşam olaylarıyla karşılaşmakta ve bu stresli yaşam olaylarıyla başetmek durumundadırlar (Jayawickreme, Brocato ve Blackie, 2017). Bu tür olayların fizyolojik ve psikolojik etkileri uzun süreli olduğunda, bireyin kimlik ve anlam algısında değişikliklere yol açtığına, söz konusu durum zorlayıcı olabilmektedir (Sutin, Costa, Wethington ve Eaton, 2010). Deneyime açıklık, stresli yaşam olaylarını dönüm noktası olarak görme, onları bilgeliği ve iyi oluşu arttıran fırsatlar olarak kabul etme eğilimi ile ilişkilidir. Burada özellikle ilgi çekici olan, deneyime açıklığı yüksek olan birisinin stresli olayları hem dönüm noktası hem de bilgelik fırsatı olarak kabul etmesi durumudur (Jayawickreme ve diğ., 2017). Ergenlik döneminin de yeni deneyimlerle kendini keşfetme ve kimlik oluşturma açısından insan hayatında önemli bir dönüm noktası olduğu söylenebilir. Bu geliştirici ve zorlayıcı süreçte ergenin deneyime açıklık özelliğine sahip olmasının hem psikolojik iyi oluşuna hem de gelişimine katkı getireceği söylenebilir. Sutin ve diğerleri (2010) çalışmalarında bireylerin deneyimleri sırasında karşılaştıkları stresli yaşam olaylarını nasıl algıladıklarını bireyin diğer kişilik özellikleri ile ilişkilendirmişlerdir. Bireyin dışa dönüklük ve sorumluluk düzeyleri arttıkça deneyimlerini yaşamlarında bir dönüm noktası olarak görme ve bu yaşantıdan ders çıkarma eğilimleri artmakta; nevrozizm düzeyi arttıkça da deneyimlerini yaşamlarındaki negatif dönüm noktaları olarak yorumlama eğilimleri artmaktadır.

Kişilik özelliklerinin alt boyutu olan yumuşak başlılığın ergenlerin psikolojik iyi oluşunu yordadığı saptanmış ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yumuşak başlılık işbirliğine açık ve yardımsever olma, diğerlerine yönelik affedici bir tutum içerisinde olma, hemen hemen herkese karşı nazik olma, diğerlerinin hatalarını bulmaya çalışmama durumu olarak tanımlanmaktadır (Benet-Martinez ve John, 1998). Yumuşak başlılık bireyin güven, fedakarlık, itaat etme ve kişiler arası ilişkilerde hassas davranma eğilimi ile ilişkilidir (Kim ve diğ., 2019). Alanyazın incelendiğinde yumuşak başlılığın psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Atan, 2020; Deneve ve Cooper, 1999; Grant ve diğ., 2009; James ve diğ., 2012; Kokko ve diğ., 2013; Köse, 2020; Schmutte ve Ryff, 1997). Bu nedenle araştırma sonuçları alanyazın ile farklılık göstermektedir. Ergenlik dönemi gençlerin değerlendirmelerde bulunduğu, geleceği ile ilgili kararlar verdiği, sorumluluk aldığı, var olan kuralları sorguladıkları bir zamandır (Santrock, 2012/2014). Bu dönemde ergen için sorgulama, duygu ve düşüncelerini ifade etme, kendisini ortaya koyma, diğerlerinden ayrı bir kimliği olduğunu gösterme, kendi başına hareket edebilme, özerk seçimler yapma gibi kendini belirlemeye ve gerçekleştirmeye yönelik psikolojik ihtiyaçları ve gelişim görevleri yumuşak başlılığın psikolojik iyi oluşla olan negatif ilişkisini açıklayabilmektedir. Alanyazında yapılmış araştırmalar genç yetişkin üniversite öğrencileri ve yetişkinler ile yürütülmüştür. Yumuşak başlılık kişilik özelliğinin, üniversiteli gençlerin ve yetişkinlerin, diğerleri ile olan ilişkisini ve yaşam amacına ulaşmasını kolaylaştırdığından dolayı psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu, aynı yumuşak başlılık değişkeninin,

ergenlik döneminin gelişim özellikleri ile uyum sağlamadığından dolayı ergen popülasyonun psikolojik iyi oluşunu negatif yönde anlamlı yordadığı söylenebilir. Kişilik özellikleri ve öznel iyi oluşun ergen bireyler (ortaöğrenim) ile çalışıldığı bir çalışmada ergenlerin yumuşak başlılık düzeyleri azaldıkça yaşam doyumlarının düştüğü, yumuşak başlılık düzeyleri arttıkça kendileri ve yaşamları ile ilgili memnuniyetlerinin arttığı görülmüştür. Bu çalışmada yumuşak başlılık özelliğine sahip olma daha şefkatli ve işbirliğine yatkın olma ile ilişkilendirilmiştir (Lampropoulou, 2018). Bu bulgu yumuşak başlılığın, iyi oluşun iki ayrı formu üzerinde (öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş) farklı etkilerinin olabileceği şeklinde yorumlanıp öznel ve psikolojik iyi oluşun aynı şeyler olamayacağı (Ryan ve Deci, 2001) görüşünü destekler niteliktedir.

Yaşam amaçları ölçeğinin içsel amaçlar alt boyutu ile ergenlerin psikolojik iyi oluşu arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki varken dışsal amaçlar ile ergenlerin psikolojik iyi oluşu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmadan elde edilen bulguların içsel amaçlar alt boyutu için önceki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu, dışsal amaçlar alt boyutu içinse bazı farklılıkların söz konusu olduğu söylenebilir (Bozkurt, 2019; Cenkseven-Önder ve Mukba, 2017; Davids ve diğ., 2017; Güler-Edwards, 2008; Sheldon, 2005; Toprak, 2018). Brouzos ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada 14-17 yaş aralığındaki ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşları ile yaşamın anlamı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Anlam, yaşam amaçlarına sahip olma ve planlı faaliyetlerde bulunma (Ryff, 1989b), yaşamdan duyulan memnuniyet ve amaçlara ulaşmış olma ile karakterize olduğundan (Klefaras ve Psarra, 2012) bu bulgu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Sheldon (2005) üniversite öğrencilerinin içsel amaçlara yönelip dışsal amaçlardan uzaklaşmasının psikolojik iyi oluşlarına pozitif yönde katkı sağladığını saptamıştır. Davids ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin psikolojik iyi oluşu ile içsel amaçlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Cenkseven-Önder ve Mukba (2017) üniversite öğrencilerinin umut ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide içsel ve dışsal yaşam amaçlarının aracılık etkisinin olduğunu, öğrencilerin umutlarının artması ile onların içsel ve dışsal yaşam amaçlarının arttığını ve bu artışla birlikte psikolojik iyi oluşlarının da arttığını tespit etmişlerdir. Toprak (2018) tarafından yapılan çalışmada içsel ve dışsal yaşam amaçları ile üniversite öğrencisi genç yetişkinlerin iyi oluşu (hem öznel hem psikolojik iyi oluşu ölçen ölçek maddelerinin yer aldığı mental iyi oluş) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçsel yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişkinin, dışsal yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğu, içsel amaçların dışsal amaçlar ve iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Bireyin dışsal amaçlarının artması ile içsel yaşam amaçlarının arttığı ve bu artış ile birlikte iyi oluşlarının güçlendiği görülmüştür. Bozkurt (2019) çalışmasında 18-27 yaş arası genç yetişkinlerin, dışsal amaç ve düşük seviyelerdeki psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide şükür ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin aracı rolünü ve dışsal amaçların psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisinin azaltılması için şükür yazma müdahalesinin etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda şükür ve temel psikolojik ihtiyaç tatmininin dışsal amaç ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken oldukları, şükür müdahalesinden sonra müdahale grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı olarak arttığı görülmüştür. Araştırmalarda görüldüğü gibi dışsal amaçlar ve psikolojik iyi oluş ilişkisi farklılık göstermektedir. Bu araştırmaların birçoğu üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler ile yürütüldüğünden ergenlik dönemi ile yürütülmüş daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Ergenlik dönemi, gençlerin gelecekle ilgili hayaller kurdukları, uzun dönemli amaçlar belirledikleri, meslek seçimini yaptıkları bir dönemdir. Bu dönemde, ergenler için dışsal amaçların maddi başarı, ünlü olma tanınma, fiziksel çekicilik alt boyutlarının önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonucuna göre, dışsal amaçlar ergenlerin psikolojik iyi oluşu ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Dışsal amaçların artışı ile ergenlerin psikolojik iyi oluşunda azalma görülmektedir. Alanyazında dışsal amaçlar ve iyi oluşun ilişkisinin araştırıldığı çok sayıda araştırma mevcuttur. Bu çalışmalar sosyo-ekonomik olarak daha dezavantajlı olan bölgelerde yetişen gençlerin maddi başarı amacının diğer amaçlarına göre daha güçlü olduğunu vurgulamaktadır (Guillen-Royo ve Kasser, 2014; Kasser, Ryan, Zax ve Sameroff, 1995). Sonuç olarak insanların ihtiyaçlarının, içinde buldukları koşulların ve önceliklerinin, amaçlarına ve

devamında iyi oluşuna yön verdiği söylenebilir. Araştırma sonucu bu doğrultuda yorumlanacak olursa, bu çalışma İstanbul ilinin sosyoekonomik bakımdan avantajlı olduğu düşünülen (Kadıköy, Üsküdar) bölgelerinde gerçekleştirilmiştir. Dışsal amaçların, ergenlerin psikolojik iyi oluşunun negatif yordayıcısı olmasında bu durumun etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Elde edilen bu bulgunun ve yapılan yorumun genellenebilirliği için ergenlerin psikolojik iyi oluşu ve yaşam amaçlarının ilişkisini karşılaştırmalı (alt-orta-yüksek sosyoekonomik düzey) şekilde inceleyen araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. İçsel amaçların psikolojik iyi oluş ile olan ilişkisinin alan yazın ile olan tutarlılığını, içsel amaçların niteliği ile açıklamak mümkündür. İçsel amaçlar insan doğası ile uyumlu amaçlardır. Dışsal amaçlar daha çok dışsal faktörler ve kültür tarafından şekillendirilirler (Kasser ve Ryan, 2001). Kişinin iyi oluşunu arttıran amaca ulaşmaktan çok amaca yönelik ilerleme, yani ulaşılacak nokta değil, o noktaya ulaşırken ki yolculuktan duyulan hazdır. İçsel amaç alt boyutlarının (ilişki, kişisel gelişim, topluma katkı, aileye katkı, fiziksel sağlık, anlamlı yaşam) tümünün, varılacak bir nokta bir hedef olmaktan ziyade, kişinin iyi oluşuna süreç boyunca katkı sağlayan durumlar oldukları söylenebilir. Ancak dışsal amaç bağımsız değişkeninin alt boyutlarına bakıldığında, maddi başarı, ünlü olma, imaj/çekicilik gibi alt boyutların sonuç odaklı etkinlikler oldukları, bu nedenle de iyi oluş ile tutarlı bir ilişkilerinin olmadığı söylenebilir. Toprak (2018) çalışmasında bu durumu şu şekilde açıklamıştır. Dışsal yaşam amaçları, içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Bireyin dışsal amaçlarının artması ile içsel amaçları artmakta, içsel amaçlarının artması ile de iyi oluş anlamlı olarak yükselmektedir. Örneğin; kişi maddi başarı sağlayınca aileye katkı sağlayabilir, bu şekilde iyi oluşunu arttırabilir. Bu nedenle bireylerin dışsal amaçları aramaları yerine, dışsal amaçlarını içsel amaçları ile bütünleştirmelerini önermektedir. Sheldon, Ryan, Deci ve Kasser (2004), dışsal amaçların psikolojik ihtiyaçları karşılama noktasında yetersiz olduğunu, dışsal amaçların ancak psikolojik ihtiyaçları karşılama noktasında temel ihtiyaçları karşılayarak aracılık işlevi görebileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda dışsal amaçlar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide içsel amaçların aracılık etkisinin ergen örneklem grubu ile çalışılması önem arz etmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma kapsamında Ryff (1989a) tarafından geliştirilen Cenkseven (2004) tarafından kültürümüze uyarlanan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin; Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin ve İlhan (2009) tarafından geliştirilen Yaşam Amaçları Ölçeği'nin ergen örneklemi için geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmasından dolayı 9. 10. 11.ve 12. sınıflar ile çalışma yürütülmüştür. Ancak 12. sınıfların bir sınav sürecinin içerisinde olmasına rağmen çalışmaya dahil edilmiş olması aynı zamanda araştırmanın bir sınırlılığı kabul edilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak araştırmada ergenlerin psikolojik iyi oluşunun en güçlü yordayıcısının dışa dönüklük olduğu ve onu sırasıyla nevrozizm, sorumluluk, deneyime açıklık, içsel amaçlar, dışsal amaçlar ve yumuşak başlılık değişkenlerinin izlediği bulunmuştur. Buna göre; ergenlerin dışa dönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık düzeyleri ve içsel amaçları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı; nevrozizm, yumuşak başlılık düzeyleri ve dışsal amaçları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin önemli bir varyansının (%47.6) bu değişkenler tarafından açıklandığı görülmüştür. Bu araştırma, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu kişilik özellikleriyle birlikte ele alan az sayıda araştırmadan birisidir. Ergenlerin psikolojik iyi oluşunun yaşam amaçları ve kişilik özellikleri ile birlikte incelendiği yeni araştırmalar, araştırma bulgularını daha detaylı tartışmaya imkan verecektir. Dışsal amaçlar ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ilgili literatür ışığında sosyoekonomik düzey ile ilişkilendirilerek yorumlanmıştır. Bu nedenle yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun ergen örneklemi ile çalışıldığı araştırmaların artırılması, alt-orta-yüksek sosyoekonomik düzeyler ile karşılaştırma çalışması yapılması alanyazındaki bulguların netlik kazanması açısından önem arz etmektedir. Nevrotiklik,

yumuşak başlılık ve dışsal amaçların ergenlerin psikolojik iyi oluşuna yönelik negatif etkisini azaltmak amacıyla müdahale programları hazırlanıp bu programın ergenlerin psikolojik iyi oluşuna etkisi araştırılabilir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda ergenlerle, yaşam amaçları, amaç belirleme, kendini tanıma ve geliştirme gibi konularda çalışmanın, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına katkı getireceği söylenebilir. Okul psikolojik danışmanları, yaşam amaçları ve kişilik özellikleri temelinde grupla psikolojik danışma, psikoeğitim ve sınıf rehberliği çalışmaları yürütebilirler. Dışa dönüklük kişilik özelliği girişken olma ve sosyal beceriler ile; sorumluluk, içsel kontrol odağı ve öz disiplin ile; deneyime açıklık, meraklı ve atılgan olma ile ilişkilidir. Dolayısıyla okul psikolojik danışmanları tarafından, ergenlere yönelik girişkenlik, sosyal beceri, sorumluluk ve özdisiplin konularında grup rehberliği/grupla psikolojik danışma çalışmaları planlanması ergen bireylerin dışa dönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık düzeylerini arttırarak psikolojik iyi oluşlarına olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Yine okul psikolojik danışmanları tarafından ergen bireylere yönelik yaşam amaçları, amaçların alt boyutları ve psikolojik iyi oluşla olan ilişkisi hakkında bilgilendirici seminerler ya da grup rehberliği çalışmaları planlanabilir. Bu şekilde meslek seçimi aşamasında olan ergenlerin, sadece dışsal amaçların etkisinde kalarak karar almak yerine, dışsal amaçlarını içsel amaçları ile bütünleştirerek karar almaları sağlanabilir, bu sayede de psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu bir etki söz konusu olabilir. Ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlar bireysel psikolojik danışma sürecinde, kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşa etkisini dikkate alabilir ve içsel yaşam amaçlarına odaklanabilirler. TÜİK (2020) verilerine göre Türkiye nüfusunun %15.4'ünü genç nüfus oluşturmaktadır. Bu bağlamda gençlere yönelik politikaların oluşturulması ve onların psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırabilmek için bireyin güçlü yanlarını hedef alan PGG yaklaşımına dayalı uygulamalara ağırlık verilebilmesi yararlı olacaktır. Sanatsal ve sportif faaliyetlerin artırılması, gençlere sosyal, aktif olabilecekleri etkinliklerde daha fazla fırsatlar sunulması onların psikolojik iyi oluşuna katkı sunabilir.

Bilgilendirme

Bu araştırma, 'Ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenlerine göre yordanması' başlığını taşıyan yüksek lisans tez çalışmasının (2019) özeti niteliğindedir.

Kaynaklar

- Acar-Zorbaz, N. (2019). *Lise öğrencilerinin ototelik kişilik özellikleri, yaşam amaçları, hayat anlamları ve akış eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. Blackwell Publishers Ltd. UK: Oxford
- Atan, A. (2020). *5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü* (Doktora Tezi). (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Babatunde, O. S., Oguntunde, P. E., Ogunmola, A. O., ve Balogun, O. S. (2014). On the performance of reset and durbin watson tests in detecting specification error. *Copyright© 2014 by Modern Scientific Press Company, Florida, USA International Journal of Modern Mathematical Sciences*, 11(3), 144-151.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sifatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk eğitim bilimleri dergisi*, 7 (2), 261279.
- Barrick, M. R. ve Mount, K. M. (1991). The big five personality dimensions and job performance: a meta- analysis. *Personnel psychology*, 44 (1),1-26.
- Benet-Martinez, V. ve John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 729.

- Bozkurt, T. (2019). *Gratitude interventions to reduce negative effects of extrinsic goals on psychological well-being*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P. ve Boumpouli, C. (2016). Adolescent's subjective and psychological well-being: The role of meaning in life. *Hellenic journal of psychology*, 13(3), 153-169.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik. Araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum* (20. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Carver, C. S. ve Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679-704.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cenkseven-Önder, F. ve Mukba, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü. *The journal of academic social science studies*, 62, 103-116.
- Cihangir-Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik sosyal bilimler dergisi*, 17(65), 207-222. doi: 10.17755/esosder.316977.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.
- Costa, P.T., Jr. ve McCrae, R. R. (1992). Revised neo personality inventory (neo-pi-r) and neo five-factor inventory (NEOFFI) professional manual. *Odessa, FL: Psychological assessment resources, Inc.*
- Dauids, E. L., Roman, N. V. ve Kerchhoff, L. J. (2017). Adolescent goals and aspirations in search of psychological well-being: from the perspective of self-determination theory. *South African journal of psychology*, 47(1), 121-132.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11.
- DeNeve, K. M. ve Cooper, H. (1999). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197.
- Deniz, E. (2020). *Lise öğrencilerinde yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 213.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve bilim*, 41(183).
- Doğan, U., Kaya, S. ve Eren, D. (2016). Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi. *Turkish studies*, 11(3), 953-964.
- Eroğlu, N. (2013). *Psikolojik iyi olma ile topluluk hissi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Evans, P., Martin, A. J. ve Ivcevic, Z. (2018). Personality, coping, and school well-being: an investigation of high school students. *Social psychology of education*, 21(5), 1061-1080.
- Frankl, V. (1969). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York: Meridian.
- Grant, S., Langan-Fox, J. ve Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological reports*, 105(1), 205-231.
- Grotevant, H.D. (1995). *Kişilik gelişimi*. J.F. Adams (Ed) Ergenliği anlamak (153-184) (Çev. Ö. Hakan Ersever) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi
- Guillen-Royo, M. ve Kasser, T. (2014). Personal goals, socio-economic context and happiness: Studying a diverse sample in Peru. *Journal of happiness studies*, 16(2), 405-425.
- Güler-Edwards, A. (2008). *Relationship between future time orientation, adaptive selfregulation, and well-being: Self-type and age related differences* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hofer, J., Busch, H. ve Kiessling, F. (2008). Individual pathways to life satisfaction: The significance of traits and motives. *Journal of happiness studies*, 9(4), 503-520.
- Hu, L. T. ve Bentler, P.M. (1999) Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives, structural equation modeling. *A multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118.
- Hurrelmann K, Raithel J. (2005). Risk behavior in adolescence. *Int J Adolesc Youth*. 12: 281-299.
- Iqbal, T. ve Nishat, A. (2017). Psychological well-being of adolescents: A comparative study. *Research journal of social science ve management*, 6(9).
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçları ve öznel iyi oluş* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- James, C., Bore, M. ve Zito, S. (2012). Emotional intelligence and personality as predictors of psychological well-being. *Journal of psychoeducational assessment*, 30(4), 425-438.
- Jayawickreme, E., Brocato, N. W., ve Blackie, L. E. (2017). Wisdom gained? Assessing relationships between adversity, personality and well-being among a late adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 46(6), 1179-1199.
- Judge, T. A., Higgins, C. A., Thoresen, C. J. ve Barrick, M. R. (1999). The big five personality traits, general mental ability, and career success across the life span. *Personnel psychology*, 52(3), 621-652.
- Kara, S. (2014). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 410-422.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M. ve Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental psychology*, 31(6), 907.
- Kasser, T. ve Ryan, R.M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In, P. Schmuck and K. Sheldon (Eds), *Life goals and well-being*, (116-131). Gottingen: Hogrefe.
- Kermen, U., İlçin-Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim kuram ve uygulama araştırmaları dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L. M. ve Haidt, J. (2002). Flourishing: Positive psychology and the life well lived. Washington, DC: *American psychological association*.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kim, E. K., Furlong, M. J., ve Dowdy, E. (2019). Adolescents' personality traits and positive psychological orientations: Relations with emotional distress and life satisfaction mediated by school connectedness. *Child indicators research*, 12(6), 1951-1969.
- Kleftaras, G. ve Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3, 337-345.
- Kokko, K., Tolvanen, A. ve Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of research in personality*. 47, 748-756.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ömer Halis Demir Üniversitesi, Niğde.
- Kulaksızoğlu, A. (2016). *Ergenlik psikolojisi* (18. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Küçü, E. (2018). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Lampropoulou, A. (2018). Personality, school, and family: What is their role in adolescents' subjective well-being. *Journal of adolescence*, 67, 12-21.
- Lerner, J. V., Phelps, E., Forman, Y. ve Bowers, E. P. (2009). *Positive youth development*. In R. M. Lerner ve L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Vol 1. Individual bases of adolescent development* (3rd ed., pp. 524–558). Hoboken, NJ: Wiley
- Lerner, R. M. ve Lerner, J. V. (2011). The positive development of youth report of the findings from the first seven years of the 4-H study of positive youth development.
- Lewin-Bizan, S., Bowers, E. P. ve Lerner, R. M. (2010). One good thing leads to another: Cascades of positive youth development among American adolescents. *Development and psychopathology*, 22(4), 759-770.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin.
- Muzafferoglu, L. (2019). *Lise öğrencilerinin duygusal zeka, aleksitimi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Nisa, S., Qasim, N. ve Sehar (2017). Relationship of achievement motivation and psychological well-being in adolescents. *International journal of applied research*, 3(12), 102-104.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. (2. ed.). New York: McGraw-Hill.
- Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. (3. ed.). New York: McGraw Hill.
- O'Connor, M., Sanson, A., Hawkins, M. T., Letcher, P., Toumbourou, J. W., Smart, D., ve Olsson, C. A. (2011). Predictors of positive development in emerging adulthood. *Journal of youth and adolescence*, 40(7), 860-874.
- Offer, D., Ostrov, E., Howard, K. I. ve Atkinson, R. (1988). *The teenage World: Adolescents' self image in ten countries*. New York: Plenum.
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual: a step-by-step guide to data analysis using spss for windows*. Philadelphia, PA: Open University Pres.
- Park, N. (2004a). Character strengths and positive youth development. *The annals of the American academy of political and social science*, 591, 40-54.
- Park, N. (2004b). The role of subjective well-being in positive youth development. *The annals of the American academy of political and social science*, 591(1), 25-39. doi: 10.1177/0002716203260078.
- Phelps, E., Zimmerman, S., Warren, A. E. A., Jeličić, H., von Eye, A. ve Lerner, R. M. (2009). The structure and developmental course of positive youth development (PYD) in early adolescence: Implications for theory and practice. *Journal of applied developmental psychology*, 30(5), 571-584.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: theory, research ve practice*, 1(1), 17.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. ve Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Santrock, J. W. (Ed.). (2014). *Ergenlik*. (çev. Siyez, M.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Özgün çalışma, 2012).

- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, 73(3), 549.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*. 55(1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*.
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M. Deci, E.L. ve Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Society for personality and social psychology*, 30 (4), 475–486. doi: 10.1177/0146167203261883.
- Sheldon, K. M. (2005). Positive value change during college: Normative trends and individual differences. *Journal of research in personality*, 39(2), 209-223.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P. ve diğerleri (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and emotion*, 34(1), 39-48.
- Solak-Şimşek, N. (2019). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Sutin, A. R., Costa Jr, P. T., Wethington, E. ve Eaton, W. (2010). Turning points and lessons learned: stressful life events and personality trait development across middle adulthood. *Psychology and aging*, 25(3), 524.
- Tian, L., Jiang, S. ve Huebner, E. S. (2018). The big two personality traits and adolescents' complete mental health: The mediation role of perceived school stress. *School psychology quarterly*. <https://doi.org/10.1037/spq0000257>.
- Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L., Furnham, A. ve Saggino, A. (2018). Correlations between personality, affective and filial self-efficacy beliefs and psychological well-being in a sample of Italian adolescents. *Psychological reports*, 121(1), 59-78.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Tokat.
- Suldo, S. M., Minch, D. ve Heaton, B. V. (2015). Adolescent life satisfaction and personality characteristics: Investigating relationships using a five factor model. *Journal of happiness studies*, 16, 965–983.
- Vernon, P. A., Martin, R. A., Schermer, J. ve Mackie, A. (2008). A behavioral genetic investigation of humor styles and their correlations with the Big-5 personality dimensions. *Personality and individual differences*, 44, 1116–1125.
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of mind and behavior*, 11(1), 47-73.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Weber, M. ve Huebner, E. S. (2015). Early adolescents' personality and life satisfaction: A closer look at global vs. domain-specific satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 83, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.042>.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Zalewska, A. M., Nezlek, J. ve Zieba, M. (2018). Integrated approach to personality and well-being. *Polish psychological bulletin*, 49(2), 128-130. doi:10.24425/119479.

Extended English Summary

Adolescence is a crucial developmental stage that affects other stages of a lifespan. This period has been considered as the "storm and stress" period for years and has been the subject of many researches. In recent years, with the effect of the increasing positive psychology trend (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) and positive youth development (Lerner et al., 2009) that is known as one of the important fields of study there has been a positive perspective on adolescence, Positive youth development focuses on the strengths of young people. It aims to empower young people while providing resources that enable them to grow and develop positively throughout their lives (Park, 2004a; Phelps et al., 2009). In psychological well-being, the individual must develop his/her capacity and abilities in order to be a full functioning person (Ryff, 1989b). For this reason, the features that strengthen the adolescent individual bring to mind the concept of psychological well-being. With the most comprehensive definition of psychological well-being, positive self-perception of the person is stated as being satisfied with himself/herself even when aware of his/her limitations (self-acceptance), developing safe and warm relationships with others (positive relationships with other people), shaping the environment to meet their personal needs and desires (environmental mastery), being able to act autonomously and independently (autonomy), having a life purpose and meaning (purpose in life), being aware of one's capacity and trying to develop this capacity (personal growth) (Keyes et al., 2002). Psychological well-being consists of sub-dimensions of "self-acceptance", "personal growth", "purpose in life", "positive relationships with other people", "environmental mastery" and "autonomy" (Ryff, 1995) and these sub-dimensions are considered as the key components that summarize the definition of psychological well-being. Therefore, it can be said that the well-being of adolescents who cannot cope with these subfields will be at a lower level (Iqbal ve Nishat, 2017). Adolescence with a high level of psychological well-being plays an important role in the life of the individual and it is closely related to one's psychological health. Psychological well-being is a significant structure for the psychological health of individuals. Adolescents' life goals and personality traits affect their adolescence and therefore their psychological health.

The aim of this research is to examine the psychological well-being of adolescents attending high school education in terms of personality traits and life goals variables. In this respect, "Are the psychological well-being levels of adolescents significantly predicted by openness to experience, consciousness, extroversion, agreeableness, neuroticism and intrinsic-extrinsic life goals?" were searched for answer. The universe of the research is made up of students attending high school education institutions of Kadıköy and Uskudar districts of Istanbul province in the 2014-2015 academic year. The sample consists of 933 high school students between the ages of 14 and 19 who are selected by the cluster sampling method that continues to high schools in these districts. Psychological Well-being Scales, Life Goals Scale, Adjective Based Personality Scale were used as data collection tools in the research. Data was collected from 635 adolescent individuals within the scope of validity-reliability studies of measuring instruments for adolescent group. All applications were carried out by one of the researchers in order not to interfere with executor error in the research process. Participation in the research was based on volunteerism. Within the scope of validity and reliability studies, confirmatory factor analysis was performed and model-data fit was examined. It has been observed that the established models provide model-data fit. In order to determine the predictive power of the independent variables on the psychological well-being of adolescents, stepwise regression analysis was used in which the variables were analyzed respectively. Multiple regression analysis for the prediction of adolescents' psychological well-being scores was completed in seven stages. The variables of extroversion, neuroticism, conscientiousness, openness to experience, intrinsic goals, extrinsic goals, and agreeableness were included in the analysis, respectively. It was observed that all the independent variables of the study were meaningful predictors of adolescents' psychological well-being and explained 47.6% of the variance in psychological well-

being scores. According to the research findings, adolescents' levels of extroversion, consciousness, openness to experience and intrinsic goals increase as their psychological well-being increase; neuroticism, agreeableness and extrinsic purpose increase as their psychological well-being levels decreased. If the findings observed are compared with the literature, the relationship between extraversion, conscientiousness, openness to experience, neuroticism, and intrinsic goals and psychological well-being is in full consistency with the literature. The relationship between agreeableness and psychological well-being is not consistent with the literature. This difference is explained by the developmental tasks of the adolescence. The relationship between extrinsic goals and psychological well-being differs in the literature. This result regarding extrinsic purposes has been discussed by associating it with the socioeconomic level factor.

This research is one of the few that addresses the psychological well-being of adolescents together with personality traits. New studies examining adolescents' psychological well-being together with their life goals and personality traits will allow for a more detailed discussion of the research findings. In addition, the addition of new studies with adolescents to the literature is thought to be important for the clarity of the interpretations made for the variables of agreeableness and extrinsic purposes. In line with the results of the research, it can be said that working with adolescents on topics such as life goals, goal setting, self-awareness and development will contribute to their psychological well-being. Finally, in order to increase the psychological well-being levels of adolescents, the focus can be placed on applications based on a positive youth development approach that targets the strengths of the individual in schools. Increasing artistic and sporting activities and giving young people more opportunities in social activities can contribute to their psychological well-being.