

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZSAYGI DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Elifcan Ayaz¹ Orhan DOĞAN²

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada gençlerin/ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde büyük etkisi bulunan öz saygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma İstanbul'da bir vakıf üniversitesi öğrencilerinde gönüllülük esasına göre yapılmıştır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmış ve toplam 401 öğrencinin verisi değerlendirilmiştir. Araştırma hipotezi doğrusal regresyon analizi aracılığıyla test edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen sonuçlar ANOVA, student-t testi, F testi, Tukey testi ve regresyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Özsaygı algısında cinsiyet, fakülte ve sınıflara göre; psikolojik iyi oluş algısında yaş grupları ve fakülteye göre istatistiksel yönden anlamlı farklılık bulunmuştur. Ek olarak öğrencilerin özsaygı düzeyinin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur ($R^2=0,469$).

Tartışma: Özsaygı ve psikolojik iyi oluşu çeşitli demografik değişkenler etkilemektedir. Öğrencilerin sağlığını, mutluluğunu, uyumunu ve başarısını etkileyen bu değişkenlerin ele alınması önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Özsaygı, Psikolojik iyi oluş, Üniversite öğrencileri, Öz kabul, Özerklik

¹ İstanbul Atlas Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Lisans Öğrencisi

² İstanbul Atlas Üniversitesi, Tıp Fakültesi

ABSTRACT

Aim: In this study, it was aimed to examine the self-esteem levels of young people/adolescents, which have a great impact on their psychological well-being.

Materials and Methods: The research was carried out on a voluntary basis among the students of a foundation university in Istanbul. In the study, Personal Information Form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Psychological Well-Being Scale were used and 401 students' data were evaluated. The research hypothesis was tested through linear regression analysis.

Findings: Obtained results were evaluated using ANOVA, student-t test, F test, Tukey test and regression analysis. It has been found that gender, faculty, class level affect self-esteem as statistically significant; and age groups, faculty affect psychological well-being as statistically significant. Additionally, the students' self-esteem level affects their perceptions of psychological well-being positively. ($R^2=0,469$).

Discussion: Various demographic variables affect both self-esteem level and psychological well-being. To deal these variables is important because they affect the students' health, happiness, harmony, and success.

Keywords: Self-esteem, Psychological well-being, University students, Self-acceptance, Autonomy

GİRİŞ

Günlük yaşamda bireyler hem kendilerine yönelik, hem de kendi dışındaki bireylere karşı olumlu veya olumsuz tutum alırlar. Bireyin özüne karşı tutumuna özsaygı/benlik saygısı denir.

Psikolojik iyi oluş kavramı bireyin potansiyelini geliştirmesi, yaşamında bir hedefe sahip olması, olumlu ilişkiler kurabilmesi şeklinde tanımlanabilir.

Bu çalışmada gençlerin/ergenlerin hem psikolojik durumları, hem de bunun yansımaları olarak sosyal ilişkileri konusunda temel belirleyicilerden olan özsaygı ve psikolojik iyi oluş halini ele alınmıştır. Çalışmanın örnekleme belirlenirken hedef kitle olarak üniversite öğrencileri seçilmiştir. Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde özsaygı ile psikolojik iyi oluş halinin etkileşiminin demografik değişkenler temelinde ortaya konulmasıdır. Bunun için özsaygı ve psikolojik iyi oluş kavramları ve bu konuda yapılmış son çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir.

1. ÖZSAYGI / BENLİK SAYGISI KAVRAMI

1.1. Benlik/Öz

Özsaygı kavramını açıklamadan önce öz/benlik kavramının anlamı üzerinde durmakta fayda vardır. Literatürde "kendilik" sözcüğünün Türkçe karşılığı olarak hem "öz", hem de "benlik" sözcüğü kullanılmaktadır. Kavram olarak benlik, kişinin kendisi hakkındaki algıları ve değerlendirmeleriyle ilgilidir (1). Benlik kavramının birçok tanımı yapılmıştır. Aydın (2005) benliği, kişinin kendisine ilişkin algılarının, kabullerinin, önceki deneyimlerinin, geleceğe ilişkin amaçlarının ve toplumsal görevlerinin şekillenmesi ve terimsel anlamda "ben" olarak odaklanması olarak tanımlamıştır (2). Kulaksızoğlu (2002) benliği, psikolojik bakımdan kişinin etrafında olup bitenleri algılayıp anlamlandırmasında ve bunlara tepki vermesinde önemli bir dayanak noktası; kimliği

ise, kişiliği ve benliği içinde barındıran bireyle ilgili farklılaştırıcı özelliklerin tamamı olarak tanımlamıştır (3). Tanımlamaların ortak noktası benliğin kişinin kendine ilişkin algılarının toplamı olduğudur.

1.2. Özsaygı/ Benlik Saygısı

Literatürde genel olarak, "özsaygı", "benlik saygısı", "öz değerlilik duygusu" ve "kendilik saygısı" gibi kavramlar kullanılmaktadır. Bunlardan özsaygı ve benlik saygısı daha yaygın olarak kullanılmaktadır (4).

Özsaygı ölçeğini geliştiren Rosenberg özsaygıyı, bireyin kendi benliğine karşı olumlu veya olumsuz bir tutumu olarak açıklamıştır (5). Özsaygı temel bir insan güdüsüdür. "Kendini sürdürme güdüsü", "öz-değer güdüsü" ve "kendini geliştirme" güdüsü olarak da adlandırılan özsaygı güdüsü, Maslow tarafından "baskın" insan ihtiyaçlarından biri olarak tanımlanmıştır. McDougall "özsaygı duygusunu" "ana duygu" olarak tanımlamıştır. Hobbes, "insan ruhunun en büyük sevincinin kişinin kendisi hakkında yüksek bir fikre sahip olması" olduğunu öne sürmüştür. Bütün bu yaklaşımlar, insanlar arasında özsaygı duygularını korumak ve geliştirmek için evrensel bir isteğin olduğu görüşünü paylaşırlar (6).

1.3. Özsaygı Düzeyinin Düşüklüğü

Özsaygı düzeyi düşük olan bireyin kendisi hakkında olumsuz duygularının ve düşüncelerinin fazlalığını ifade eder. Özsaygı düzeyi düşük olan bireyler duygularını kontrol etmek ve stresin üstesinden gelmekte zorluklar yaşamaktadırlar. Özsaygı düzeyi düşük olan bireyler dışarıdan gelecek övgü ve eleştiriyi kabullenmekte de zorlanmaktadırlar (7).

1.4. Özsaygı Düzeyinin Yüksekliği

Kişinin kendini optimum düzeyde iyi hissetmesi durumu özsaygı düzeyinin yüksekliğinin işaretidir. Gerçek benlikle ideal benlik arasındaki fark küçüldükçe bireyin özsaygı düzeyinin yükseldiği gözlemlenmiştir. Bunun nedeni bireyin kendisini olduğu gibi kabullenmesidir.

Özsaygı düzeyi yüksek olan bireyler stresle daha kolay baş edebilmekte, kolay kolay depresyona girmemekte, iyi bir uyku düzenine sahip olabilmekte ve psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Kısaca, özsaygı düzeyi yüksek olan kişilerin, özsaygı düzeyleri düşük olan kişilere göre ruhsal ve bedensel açıdan arzulanan ve daha sağlıklı bir yaşam akışına sahip oldukları söylenebilir (9).

2. 1. Psikolojik İyi Oluş

Ruh sağlığı alanıyla ilgili ilk çalışmalar, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz durumları kapsarken, 1950'lerden itibaren ruh sağlığının olumlu yönleri de çalışılmaya başlanmıştır. Bu çalışmalar 1950'lerde başlayan "öznel iyi oluş" ve 1980'lerde başlayan "psikolojik iyi oluş" alanlarında temellenmiştir. Gerek öznel iyi oluş, gerekse psikolojik iyi oluş disiplini, bireyin optimum bir yaşam kalitesini belirlemek için insancıl değerleri temel almaktadırlar (10).

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendine ilişkin algılarının olumlu olması, kapasitesinin sınırlarının farkında olarak durumundan memnuniyeti, ötekilerle güçlü sosyal ilişkiler kurabilmesi, öznel ihtiyaç ve isteklerine göre çevresini şekillendirebilmesi, yaşamına bir anlam ve amaç yüklemiş olması ve kişisel kapasitesinin farkında olarak onu geliştirmesi için gayretini ifade eder. Yetim (2001), öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluşun yeterli koşulu olamayacağını ve bu duruma örnek olarak da mani nöbeti geçiren bir kişinin görece bir mutluluk yaşadığını, ancak bu durumun o kişinin psikolojik iyi oluş halinde olduğu anlamına gelemeyeceğini belirtmiştir (11).

2.2. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Özsaygı düzeyi düşük olan bireyin kendisi hakkında olumsuz duygularının ve düşüncelerinin fazlalığını ifade eder. Özsaygı düzeyi düşük olan bireyler duygularını kontrol etmek ve stresin üstesinden gelmekte zorluklar yaşamaktadırlar. Özsaygı düzeyi düşük olan bireyler dışarıdan gelecek övgü ve eleştiriyi kabullenmekte de zorlanmaktadırlar (7).

Psikolojik iyi oluşun "öz kabul", "ötekilerle olumlu ilişki", "özerklik", "çevre hakimiyeti", "yaşamdaki amaç" ve "kişisel gelişim" olmak üzere altı boyutu vardır (12)(Bkz. Çizelge I).

Psikolojik İyi Oluş
1) Öz Kabul (Self-acceptance)
2) Ötekilerle Olumlu İlişki (Positive Relations with Others)
3) Özerklik (Autonomy)
4) Çevre Hakimiyeti (Environmental Mastery)
5) Yaşamdaki Amaç (Purpose in Life)
6) Kişisel Gelişim (Personal Growth)

Çizelge I: Psikolojik iyi oluşun boyutları

2.2. 1. Öz Kabul (Self-Acceptance)

Öz kabul, "bireyin olumlu ya da olumsuz tüm niteliklerini kabul etmesi" olarak tanımlanır. İyi olma ölçütü, insanın öz kabul duygusudur. Kendine karşı pozitif tutumlara sahip olmak, olumlu psikolojik işleyişin odak noktasıdır (12).

2.2. 2. Ötekilerle Olumlu İlişki (Positive Relations with Others)

Sevme ve diğer bireylerle ilişki kurabilme, zihinsel sağlığın odak noktalarındandır. Erişkin gelişim evresi kuramları toplumdaki diğer bireylerle yakınlık kurmanın ve başkalarının rehberliği üzerinde de durur (12).

2.3. 1. Özerklik (Autonomy)

Literatürde bireyin kaderini belirleme, bağımsızlık ve hareketlerin içsel olarak organize edilmesi gibi özellikleri belirtilmiştir. Kişi onay için diğer bireylere bakmaz, kendini kişisel standartlara göre yorumlar (12).

2.3. 2. Çevre Hakimiyeti (Environmental Mastery)

Bireyin kendi içsel koşullarına elverişli durumları tercih etme veya oluşturma yeteneği, zihinsel sağlığın bir niteliği olarak tanımlanmıştır. Kişinin dünyada ilerleme ve onu fiziksel veya zihinsel faaliyetler yoluyla özgün olarak değiştirme yeteneğidir (12).

2.3. 3. Yaşamdaki Amaç (Purpose in Life)

Ruh sağlığı, kişiye yaşamın bir amacı ve anlamı olduğu duygusunu hissettiren inançları içerir. Yaşam boyu gelişim kuramları, verimli ve yaratıcı olmak veya sonraki yaşamında duygusal bütünleşmeyi başarmak gibi, yaşamdaki birçok

amaca atıfta bulunur. Bu amaçlar yaşamın anlamlı olduğu duygusunun oluşmasına fayda sağlar (12).

2.3. 4. Kişisel Gelişim (Personal Growth)

Optimal psikolojik işlevsellik, kişinin önceki özelliklere sahip olmasının yanı sıra, bireyin yeteneklerini ilerletmeyi, bir birey olarak gelişmeyi de gerektirir. Yaşam süresi kuramları sürekli gelişmeyi, yaşamın farklı dönemlerinde farklı güçlüklerle veya görevlerle karşılaşmayı vurgular. Bu nedenle, süren bireysel gelişim ve kendini gerçekleştirme, kuramlarda vurgulanan bir konudur (12).

GEREÇ VE YÖNTEM

1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul'daki bir vakıf üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Üniversitenin ön lisans ve lisans düzeyinde toplam 7500 öğrenci bulunmaktadır.

Örneklem büyüklüğü (n); evren birim sayısı (N), duyarlılık (d), güvenilirlik düzeyi (z) ve varyansa (pq) bağlı olarak;

$$n = \frac{Nz^2 pq}{Nd^2 + z^2 pq}$$

formülü ile hesaplanır (13). Araştırmanın sınırlılıkları ve çerçevesi dikkate alındığında örneklem büyüklüğünün %95 güvenilirlik ve %5 duyarlılıkla belirlenmesi uygun görülmüş ve örneklem büyüklüğü 366 öğrenci olarak saptanmıştır. Araştırma aşamasında 401 gönüllü öğrencinin online anket verileri değerlendirmeye alınmıştır.

2. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Özsaygı algısında demografik değişkenlere göre farklılık vardır.

H2: Psikolojik iyi oluş algısında demografik değişkenlere göre farklılık vardır.

H3: Özsaygı algısı psikolojik iyi oluş algısını etkiler.

3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturulan kişisel bilgi formunda katılımcıların sosyodemografik özelliklerini içeren sorular yer almaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Sekiz maddeden oluşan ölçek Diener ve arkadaşları (14) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışmasını Telef (2011) yapmıştır (15). Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur (15). Ölçekte yer alan sorulara örnek olarak, "Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.", "Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir." gösterilebilir. Araştırmada katılımcıların görüşleri beşli Likert ölçeği (1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne katılıyorum, ne katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum) kullanılarak değerlendirilmiştir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu gösterir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen RBSÖ 12 alt kategoride toplam 63 sorudan oluşmaktadır (5). Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin ilk 10 maddesi Benlik Saygısı boyutuyla ilgilidir (16). Bu çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla ölçeğin Benlik Saygısı alt boyutuna ait 10 maddesi kullanılmıştır. "Benlik Saygısı" alt testinde 0-1 puan alanların "yüksek"; 2-4 puan alanların "orta" ve 5-6 puan alanların "düşük" benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanır. 1., 2., 4., 6., 7. maddeler olumlu; 3., 5., 8., 9., 10. maddeler olumsuz yüklüdür. Alınan düşük puan benlik saygısının yüksekliğini, yüksek puan düşüklüğünü gösterir.

4. İstatistiksel Yöntem

Araştırma verilerinin güvenilirlik analizi Cronbach alfa katsayısı ile incelenmiştir. Cronbach alfa, ölçek maddelerinin iç tutarlılığını maddeler arası korelasyonlara bağlı olarak hesaplayan yöntemdir. Üniversite öğrencilerinde özsaygı düzeyi (benlik saygısı) ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisi regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen modelin anlamlılığı F testi, regresyon katsayılarının anlamlılığı ise student-t testi ile incelenir. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki etkisini açıklama düzeyi belirleme katsayısı (R²) ile gösterilir.

Araştırma ile ilgili temel analiz olan demografik değişkenler bakımından inceleme ANOVA ve student-t testi ile yapılmıştır. Ayrıca ANOVA testinin sonucuna göre gruplar arasındaki farklılık Tukey testi ile incelenmiştir.

Among males in the three groups, the mean DHEAS levels were 109.5 ± 57.8 µg/dL, 125.3 ± 104.8 µg/dL, and 86.4 ± 50.1 µg/dL, respectively (p = 0.66). Among females in the three groups, the mean DHEAS levels were 60.7 ± 29.6 µg/dL, 73.4 ± 37.1 µg/dL, and 68.6 ± 56.7 µg/dL, respectively (p = 0.47). The characteristics of the study population are summarized in Table 1.

5. Araştırmanın Kısıtlılıkları

Bu araştırmanın en önemli kısıtlılığı, evreninin İstanbul'daki bir vakıf üniversite öğrencilerinin oluşması ve örnekleminin bu evrenden seçilmesidir. Online çalışmaların bir olumsuz özelliği, örneklem büyüklüğü uygun olsa bile, örneklemin evreni tam olarak temsil edip etmediği tartışmasının olmasıdır. Evren ve örneklem dikkate alındığında, sonuçların tüm üniversite öğrencilerine genellenemeyeceği belirtilmelidir.

ETİK KURUL ONAY BİLGİLERİ:

Bu çalışma İstanbul Atlas Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 24.05.2022 tarih ve 16806 sayılı kararı ile araştırma ve yayın etiğine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

1. Ankette Kullanılan Ölçekler için Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi Bulguları

Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri için Cronbach alfa katsayıları sırayla 0,865 ve 0,735 olarak bulunmuştur. Buna göre Benlik Saygısı Ölçeği "yüksek güvenilirliğe sahip" ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği "oldukça güvenilir" olarak bulunmuştur.

2. Frekans Tabloları

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo I'de gösterilmiştir.

Tablo I: Öğrencilerin demografik özelliklerine göre frekans dağılımı

		Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	245	61,1
	Erkek	156	38,9
	Toplam	401	100,0
Yaş grupları	20 yaş ve altı	220	54,9
	21 yaş ve üstü	181	45,1
	Toplam	401	100,0
Fakülte/Yüksek Okul	MYO	81	20,2
	Sağlık Bilimleri	112	27,9
	Mühendislik	59	14,7
	İşletme	55	13,7
	İletişim	86	21,5
	Tıp Fakültesi	8	2,0
	Toplam	401	100,0
Sınıf	1. Sınıf	131	32,7
	2. Sınıf	113	28,2
	3. Sınıf	59	14,7
	4. Sınıf	82	20,5
	5. Sınıf	11	2,7
	6. sınıf	5	1,2
	Toplam	401	100,0

Tablo II'ye göre, araştırmaya katılanların %61,1'inin kadın, %38,9'unun erkek olduğu; %54,9'unun 20 yaş ve altı, %45,1'inin 21 yaş ve üstü grubunda olduğu; okudukları fakülte bakımından en büyük oranın %27,9 ile Sağlık Bilimlerinde ve en düşük oranın %2,0 ile Tıp Fakültesinde olduğu; sınıf bakımından %32,7'sinin 1. sınıf, %28,2'sinin 2. sınıf, %14,7'sinin 3. sınıf, %20,4'ünün 4. sınıf, %2,7'sinin 5. sınıf ve %1,2'sinin 6. sınıfta olduğu bulunmuştur.

3. Ölçek İstatistikleri

Benlik Saygısı Ölçeği maddeleri için frekans dağılımı ve açıklayıcı istatistikleri Tablo II'de gösterilmiştir.

Tablo II : Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) maddelerinin frekans dağılımı ve açıklayıcı istatistikleri

BS Ö madde ri	Çok doğru		Doğru		Ne doğru ne yanlış		Yanlış		Çok yanlış		Ort.	SS
	Sa yı	Yüz de	Sayı	Yüz de	Sayı	Yüz de	Sayı	Yüz de	Sayı	Yüz de		
1	45	11,2	79	19,7	71	17,7	165	41,1	41	10,2	3,20	1,20
2	53	13,2	92	22,9	104	25,9	113	28,2	39	9,7	2,98	1,20
3	55	13,7	59	14,7	77	19,2	161	40,1	49	12,2	3,22	1,24
4	49	12,2	83	20,7	85	21,2	132	32,9	52	13,0	3,14	1,24
5	54	13,5	72	18,0	66	16,5	145	36,2	64	16,0	3,23	1,29
6	61	15,2	71	17,7	73	18,2	150	37,4	46	11,5	3,12	1,27
7	54	13,5	102	25,4	83	20,7	120	29,9	42	10,5	2,99	1,23
8	35	8,7	39	9,7	39	9,7	184	45,9	104	25,9	3,71	1,20
9	44	11,0	46	11,5	88	21,9	142	35,4	81	20,2	3,42	1,24
10	21	5,2	34	8,5	63	15,7	174	43,4	109	27,2	3,79	1,09
Ort.											3,28	0,82

Tablo II'ye göre, en yüksek ortalama 3,79 ile 10. maddede, en düşük ortalama 2,98 ile 2. maddededir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği maddelerinin frekans dağılımı ve açıklayıcı istatistikleri Tablo III'te gösterilmiştir.

Tablo III: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiÖÖ) maddelerinin frekans dağılımı ve açıklayıcı istatistikleri

PİO Ö mad dele ri	Kesinlik le katılmıyo rum		Katılmıyo rum		Kararsızım		Katılıyo rum		Kesinlik le katılıyo rum		Ort.	SS
	Sa yı	Yüz de	Sayı	Yüz de	Sayı	Yüz de	Sayı	Yüz de	Sa yı	Yüz de		
1	25	6,2	51	12,7	85	21,2	167	41,6	73	18,2	3,53	1,12
2	29	7,2	43	10,7	121	30,2	152	37,9	56	14,0	3,41	1,08
3	42	10,5	57	14,2	72	18,0	135	33,7	95	23,7	3,46	1,28
4	55	13,7	105	26,2	76	19,0	135	33,7	30	7,5	2,95	1,20
5	57	14,2	89	22,2	82	20,4	136	33,9	37	9,2	3,02	1,23
6	36	9,0	91	22,7	69	17,2	131	32,7	74	18,5	3,29	1,25
7	27	6,7	63	15,7	106	26,4	112	27,9	93	23,2	3,45	1,20
8	90	22,4	97	24,2	74	18,5	57	14,2	83	20,7	2,86	1,45
Ort.											3,25	0,73

Tablo III'e göre, en yüksek ortalama 3,53 ile 1. maddede, en düşük ortalama 2,86 ile 8. maddededir.

4. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ortalama puanlarının cinsiyete göre dağılımı ve karşılaştırılması Tablo IV'te gösterilmiştir.

Tablo IV'e göre, Benlik Saygısı Ölçeği ortalama puanını: Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ortalama puanlarının cinsiyete göre dağılımı

	Cinsiyet	Sayı	Ort.	SS	t	p
Benlik Saygısı Ölçeği	Kadın	245	3,35	0,76	2,20	0,03
	Erkek	156	3,17	0,90		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Kadın	245	3,25	0,71	0,09	0,93
	Erkek	156	3,24	0,76		

Tablo IV'e göre, Benlik Saygısı Ölçeği ortalama puanının cinsiyete göre dağılımında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Farklılığın nedeni, benlik saygısı algısının erkeklerde kadınlardan daha yüksek olmasıdır.

Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ortalama puanlarının yaş gruplarına göre dağılımı ve karşılaştırılması Tablo V'te gösterilmiştir.

Tablo V: Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ortalama puanlarının yaş gruplarına göre dağılımı

	Yaş grupları	Sayı	Ort.	SS	t	p
Benlik Saygısı Ölçeği	20 yaş ve altı	220	3,26	0,84	-0,65	0,52
	21 yaş ve üstü	181	3,31	0,80		
Psik. İyi Oluş Ölçeği	20 yaş ve altı	220	3,18	0,74	-2,16	0,03
	21 yaş ve üstü	181	3,33	0,71		

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ortalama puanlarının yaş gruplarına göre dağılımında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Farklılığın nedeni, ortalama puanın 21 yaş ve üstü grupta 20 yaş ve altı gruptan daha yüksek olmasıdır.

Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ortalama puanlarının fakülteye göre dağılımı ve karşılaştırılması Tablo VI'da gösterilmiştir.

Tablo VI: Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ortalama puanlarının fakülteye göre dağılımı

Ölçek	Fakülte/ YO	Sayı	Ort.	SS	F	p	Farklılığın kaynağı
Benlik Saygısı Ölç.	MYO	81	3,20	0,87	4,85	<0,001	Sağlık Bilimleri ile Mühendislik, Sağlık Bilimleri ile İşletme
	Sağlık Bilimleri	112	3,06	0,84			
	Mühendislik	59	3,56	0,82			
	İşletme	55	3,48	0,76			
	İletişim	86	3,30	0,73			
	Toplam	393	3,27	0,83			
Psik. İyi Oluş Ölç.	MYO	81	3,08	0,81	6,55	<0,001	MYO ile Mühendislik, MYO ile İşletme, Sağlık Bilimleri ile Mühendislik, Sağlık Bilimleri ile İşletme
	Sağlık Bilimleri	112	3,08	0,64			
	Mühendislik	59	3,47	0,66			
	İşletme	55	3,55	0,71			
	İletişim	86	3,23	0,74			
	Toplam	393	3,24	0,73			

Tablo VI'ya göre, öğrencilerin Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ortalama puanlarının bölümlerine göre dağılımı arasında fark bulunmuştur. Farklılığın nedeni için Tukey testi uygulanmıştır.

Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ortalama puanlarının sınıflara göre dağılımı ve karşılaştırılması Tablo VII'de gösterilmiştir.

Tablo VII: Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin sınıflara göre dağılımı

Ölçek		Sayı	Ort.	SS	F	p	Farklılığın kaynağı
Benlik Saygısı Ölç.	1. Sınıf	131	3,19	0,91	2,68	0,05	2. sınıf ile 3. sınıf
	2. Sınıf	113	3,18	0,80			
	3. Sınıf	59	3,49	0,85			
	4. Sınıf	82	3,37	0,66			
	Total	385	3,27	0,83			
Psik. İyi Oluş Ölç.	1. Sınıf	131	3,22	0,77	0,98	0,40	
	2. Sınıf	113	3,19	0,74			
	3. Sınıf	59	3,15	0,73			
	4. Sınıf	82	3,34	0,64			
	Total	385	3,23	0,73			

Tablo VII'ye göre, Benlik Saygısı Ölçeğinin sınıflarının ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur. Bunun nedeni, 2. sınıf ile 3. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının farklı olmasıdır.

5. Regresyon Analizi

"Benlik Saygısı algısı psikolojik iyi oluş algısı üzerinde etkilidir." Hipotezinin (H3) sınanması için iki kavram arasında regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre H3 hipotezi kabul edilmiştir.

Benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi Tablo VIII'de gösterilmiştir.

Tablo VII: Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin sınıflara göre dağılımı

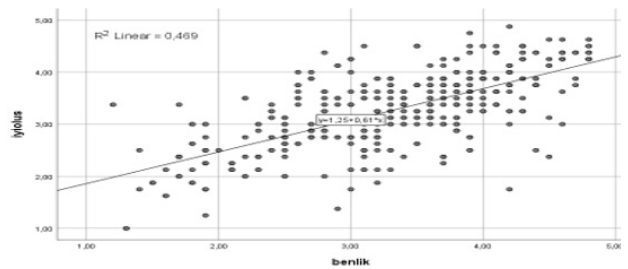
	Regresyon katsayıları	Standart regresyon katsayıları	t	p
Sabit	1,25		11,46	<0,01
Benlik Saygısı	0,61	0,69	18,78	<0,01
R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
0,69	0,47	0,47	352,56	<0,01

ANOVA sonucu, %5 anlamlılık düzeyinde modelin anlamlı olduğunu göstermektedir. Düzeltilmiş R² değerine göre, psikolojik iyi oluş algısındaki değişimin %46,8'i benlik saygısı algısı değişkeni ile açıklanmaktadır. Regresyon katsayılarının pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olması iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişki Şekil 1'de verilen grafikte de görülmektedir.

$$(\text{Psikolojik İyi Oluş}) = 1,25 + 0,61 * (\text{Benlik Saygısı})$$

Aynı standart regresyon katsayısı tahmine göre benlik saygısı algısındaki 1 birim iyileşmenin psikolojik iyi oluş algısında 0,69 birim iyileşme yapması beklenir.

Şekil I: Psikolojik İyi Oluş ile Benlik Saygısı arasında bulunan ilişki scatter (serpme) ve regresyon doğrusu tahmininin grafiği



TARTIŞMA

Bu çalışmada İstanbul'daki bir vakıf üniversitesi öğrencilerinin özsaygı düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmamız, hem katılımcıların benzer özelliklerde olması, hem de veri toplama sürecini uygun kullanmak (zaman tasarrufu sağlama) amaçlanarak sadece bir üniversitenin öğrencileri üzerinde uygulanmıştır.

Araştırmamızda, kadınların ve erkeklerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ortalama puanı arasında istatistiksel yönden anlamlı fark bulunmamış olup H2 hipotezi reddedilmiştir. Literatürde, üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğine ilişkin çalışmalar bulunmakla birlikte (17, 18), anlamlı bir farklılık göstermediğini bulan bir çalışma da vardır (19).

Araştırmamızda, kadınların ve erkeklerin Benlik Saygısı ortalama puanı arasındaki farkın istatistiksel yönden anlamlı bulunması, toplumumuzun erkek egemen kültürüne bağlı olabilir. Bu sonuca göre, H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmamızda, yaş gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yirmi bir yaş ve üstündeki grubun yirmi yaş ve altındaki gruptan daha yüksek ortalama puana sahip olması yaş arttıkça kendini tanıma, ilişkileri geliştirme, yaşam deneyimi gibi özelliklerin artmasıyla açıklanabilir. Yaş gruplarına göre sonuç değerlendirildiğinde H2 hipotezi kabul edilmiştir. Birçok araştırmacı yaşla psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulurken (20-22), aralarında anlamlı bir ilişki bulmayan çeşitli yaş gruplarıyla ilgili çalışmalar da vardır (12, 23).

Araştırmamızda, yaş gruplarının Benlik Saygısı ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmamış olup H1 hipotezi reddedilmiştir. Bu durum, toplumumuzun çocuk yetiştirme biçimi ile ilgili olabilir.

Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin fakültelere göre ortalama puanları arasında istatistiksel yönden anlamlı fark bulunması, öğrencilerin ve toplumun fakültelere yükledikleri anlamlarla ilgili olabilir. Bu açıdan bakıldığında, H1 ve H2 hipotezleri kabul edilmiştir.

Sınıflara göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmamış olup H2 hipotezi reddedilmiştir. Sınıflara göre Benlik Saygısı Ölçeğinin puanları arasındaki farkın istatistiksel yönden anlamlı bulunması sınıf arttıkça yaşın da artmasıyla ilgili olabilir, fakat bu konu araştırmamızda çok açık değildir. Buna göre, H1 hipotezi kabul edilmiştir. İki ölçeğin sonuçlarının farklı olması iki kavramın farklı olmasıyla açıklanabilir.

Benlik Saygısı değişkeninin Psikolojik İyi Oluş üzerindeki etkisi doğrusal regresyon modeli kullanılarak araştırılmıştır. Benlik Saygısı değişkenindeki 1 birim artışın psikolojik iyi oluş durumunda 0,69 birim artış sağlaması beklenebilir. Bu da H3 hipotezimizi doğrulamaktadır.

Benlik saygısı, birçok psikolojik yapıdan etkilenirken, birçok psikolojik yapıyı da etkiler. Örneğin, kişinin yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olması, daha olumlu ilişkiler kurma, akademik olarak başarılı olma (24) depresyonu daha az yaşama (25, 26), daha fazla mutlu olma (27, 28) gibi olumlu etkiler yaratır. Bu olumlu etkiler psikolojik iyi oluş durumunu da olumlu yönde etkiler.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızın sonuçları özetle şöyledir:

1. Psikolojik iyi oluş durumunda cinsiyete göre öğrencilerde farklılık bulunmamıştır. Benlik saygısı cinsiyete göre istatistiksel yönden anlamlı farklılık göstermektedir.
2. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş durumunda daha

büyük yaş daha küçük yaştan daha olumlu bulunmuş; benlik saygısında yaş değişkeni istatistiksel yönden önemli bulunmamıştır.

3. Öğrencilerin hem psikolojik iyi oluş durumunda, hem de benlik saygısı düzeyinde hangi fakültenin öğrencisi oldukları önemli bulunmuştur.

4. Öğrencilerin sınıflarına göre psikolojik iyi oluş durumları arasında fark bulunmamıştır; benlik saygısı düzeyi sınıflara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

5. Benlik saygısı algısı psikolojik iyi oluş durumlarını etkilemektedir.

Bu sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Bu konuda hem vakıf, hem de devlet üniversitelerinden tüm ülkeyi temsil eden örneklerle geniş ölçekli çalışmaların yapılması, gerek görülen öğrencilere destek sağlanması,

2. Her cinsiyetin, her üniversite bölümünün değerli olduğu düşüncesinin pekiştirilmesi,

3. Gerek benlik saygısı, gerekse psikolojik iyi oluş durumunun geliştirilmesi için eğitimler yapılabilir, üniversitelerde öğrenci kulüplerine katılım özendirilebilir,

Bu önerilerin yerine getirilmesi gençlerin daha doyumsuz, daha başarılı, daha mutlu, daha sosyal olmalarına yardımcı olabilir.

Çıkar çatışması: Yazarlar yazının tümünü okuduklarını ve onayladıklarını, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını belirtirler.

KAYNAKÇA

Aksaray, S. (2003). Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi),

Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

Alpar, R., (2011), Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler, Detay Yayıncılık, Ankara,

Aydın, B. (2005), Çocuk ve Ergen Psikolojisi, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım

Bacanlı, H. (1997), Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamının Psikolojisi, İstanbul: MEB Yayınları.

Bulut S ve Dilmaç B., (2018), "Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler", OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, Cilt 9, Sayı 16, s.349-374.

Çetin, B., (2015), Kentte ve Kırsalda Yetişmiş Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çevik- Demir, Ş., (2013), Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma, (Yayımlanmış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Eker, E., (2021), Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlığın Sosyal Kaygı, Sosyal Beceri ve Öz-Saygı (Benlik Saygısı) Açısından İncelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Eryılmaz, A. (2009). Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

Güloğlu, B. ve Karırmak, Ö., (2010). "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık", Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2), s. 73-88.

Huppert, F., (2009), "Psychological Well-

being: Evidence Regarding its Causes and Consequences", *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1(2), pp. 137-164 doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Kadioğlu, F. (2014), *Psikolojik Danışmanların (Rehber Öğretmenlerin) Mesleki Doyum İle Kendine Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kulaksızoğlu, A. (2002), *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul, Remzi Kitabevi, s.35

Oktan, V. ve Şahin, M. (2010), "Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), s.543-556.

Özen, Y., (2010), "Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme)", *T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (DÜSBED)*, Yıl-2, S.4, s. 46-58.

Rosenberg, M., (1965), "Society and Adolescent Self-image", Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, M., Schooler C. & Schoenbach, C., (1995), "Self-Esteem and Adolescent Problems: Modeling Reciprocal Effects", *American Sociological Review*, 60(1):141-1004-1018). https://www.researchgate.net/publication/271953721_Global_Self-Esteem_and_Specific_Self-Esteem_Different_Concepts_Different_Outcomes (Erişim Tarihi:08.05.2022)

Ryff, C.D., (1989), "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No 6, pp.1069-1081.

Sarıkaya, A. (2015). 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans

Tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Telef, B.B., (2013), "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 28(3), s. 374-384

Yamane, T., (2001), *Temel Örneklem Yöntemleri*, (Çev: Alptekin Esin, M. Akif Bakır, Celal Aydın, Esen Gürbüzsel), Literatür Yayınları, İstanbul.

Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*, İstanbul, Remzi Kitabevi.

Yılmaz, M.F., (2018), *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Açıklamaya Yönelik Model Sınaması: Utangaçlık, Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Desteğin Etkileri*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Yörükoğlu, A. (1990), *Çocuk Ruh Sağlığı: Çocuk Yetiştirme Sanatı ve Kişilik Gelişimi*, İstanbul, Özgür Yayınları.

Sınaması: Utangaçlık, Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Desteğin Etkileri, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Yörükoğlu, A. (1990), *Çocuk Ruh Sağlığı: Çocuk Yetiştirme Sanatı ve Kişilik Gelişimi*, İstanbul, Özgür Yayınları.