

## **BENLİK SAYGISI VE İYİ OLMA HALLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN YAPISAL EŞİTLİK MODELLEMESİYLE İNCELENMESİ**

Cüneyt Okcu<sup>1</sup>

### **ÖZ**

Bu çalışmada yetişkinlerde benlik saygısının iyi olma halleri ile ilişkileri incelenmiştir. Araştırma Antalya ve İstanbul illerinde, CMB Yachts ve PwC şirketlerinde görev alan mavi ve beyaz yaka çalışanlar ile araştırmacının iletişimde olduğu sosyal kurumlardaki çalışmayanlar içerisinde rastgele örneklem seçimiyle 346 gönüllü katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmış, analizler SPSS ve AMOS programları kullanılarak korelasyon ve yapısal eşitlik modellemesi yöntemleriyle yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, Benlik Saygısı, Kendini Sevme ve Özyeterlik ile Ruh Sağlığı Sürekliliği, Duygusal, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma arasında anlamlı düzeyde ilişki ve pozitif yönlü yordayıcılık etkisi tespit edilmiştir. Benlik Saygısının Ruh Sağlığı üzerinde orta düzey pozitif yordayıcı etkisi; Kendini Sevmenin Psikolojik İyi Olma üzerinde orta düzey, Duygusal ve Sosyal İyi Olma üzerinde düşük düzey pozitif yönlü yordayıcı etkisi; Özyeterliğin ise Duygusal, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma hali üzerinde düşük düzey pozitif yönlü yordayıcı etkisi sahip olduğu sonucuna ulaşılmış, bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Ruh Sağlığı, İyi Olma, Benlik Saygısı, Kendini Sevme, Özyeterlik

## **EXAMINATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN SELF-ESTEEM AND WELL-BEINGS WITH STRUCTURAL EQUATION MODELING**

### **ABSTRACT**

This research focuses on the relationships amongst self-esteem and well-beings in adults. It was conducted amongst 346 volunteers with a random selection from blue-collar and white-collar employees working for the CMB Yachts and PwC Companies operating in province of Istanbul and Antalya, in addition to non-working participants in social institutions with whom the researcher maintained communication. Data were collected utilizing Mental Health Continuum Short Form and Two-Dimensional Self-Esteem Scale and analyzed by correlation and structural equation model methods with SPSS and AMOS programs. The research results confirmed that Self-Esteem, Self-Liking and Self-Competence has significant positive predictive effects on Mental Health Continuum, Emotional, Psychological and Social Well-Beings. Regarding to research results Self-Esteem has medium level significant positive effect on Mental Health; Self-Liking has medium level significant positive effect on Psychological Well-Being and low level significant positive effect on Emotional and Social Well-Beings; Self-Competence has low level significant positive effect on Emotional, Psychological and Social Well-Beings. The findings were discussed and in the light of these findings suggestions for future studies were proposed.

**Keywords:** Mental Health, Well-Being, Self-Esteem, Self-Liking, Self-Competence

---

<sup>1</sup> [cuneyt.okcu@hotmail.com](mailto:cuneyt.okcu@hotmail.com)

## **Giriş**

Antik Yunan filozofları ile ele alınmaya başlanan Ruh Sağlığı kavramı, tarih boyunca üzerinde durulan önemli kavramlardan biri olmuştur. 20. yüzyıl psikoloji akımları ile birlikte patolojik bir belirti ve olumsuz duygu olmama durumu normal ruh sağlığı olarak tanımlanmıştır. Ancak patolojik yapıya sahip bir kişinin olumsuz duygu, düşük işlevsellik, yaşam memnuniyetsizliği yaşasa da olumlu ruh sağlığı özellikleri sergileyebildiği ya da patolojik belirtiyeye sahip olmadan olumsuz ruh sağlığı özellikleri sergileyebildiği görülmüştür (Demirci ve Akın, 2015). 2004 yılında Dünya Sağlık Örgütü ruh sağlığını sadece hastalık ve sakatlık olmayışı değil, beden, ruh, sosyal açıdan iyi olma durumu olarak belirtmiştir (Erginöz, 2008). Avrupa Tıp Uzmanları Birliği tarafından yapılan çalışmada (ATUB, 2018) ruh sağlığı, *“kişinin her gün kendi potansiyelini gerçekleştirebildiği, hayatın olağan sıkıntılarıyla başa çıkabildiği, verimli ve üretken şekilde çalışabildiği ve kendi toplumuna katkı sağlayabildiği bir iyilik hali; hastalığının olmaması, kendi içinde olduğu gibi fiziksel ve sosyal çevresi içerisinde de sağlayabildiği bir denge hali ve bütün işlevlerini tam performansla sergileyebildiği bir durum; kendisiyle barışık olduğu, sosyal olarak etkin bir şekilde işlevlerini yerine getirebildiği, temel ihtiyaçlarının yanında daha ileri ihtiyaçlarıyla da ilgilenebildiği uyum ve denge hali”* şeklinde tanımlanmıştır.

Ruh sağlığı kısaca patolojik yapının olmadığı durumlarda kişinin sergilediği duygu, düşünce ve davranışların olumlu yöndeki işlevselliği ve kişinin iyi olma hali olarak ifade edilmektedir. İyi olma hali kavramı, hazcı yaklaşımla olumlu duygulanım ve yaşam doyumu, işlevselci yaklaşımla kişinin kendini ve yaşamı kabulü, kendini gerçekleştirme (Demirci ve ark., 2017), kişinin akıl ve ruh bütünlüğü sağlayarak yaşamda amaç ve anlam edinmesi, hedefleri için çaba göstermesi, sosyal ve kişisel alanda işlevsel yaşam sürerek sağlıklı olmaya yönelişi (Owen ve Çelik, 2018) olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede ruh sağlığı, olumlu duyguların sık ve yoğun, olumsuz duyguların az ve etkisiz yaşanarak mutlu olma ve yaşamdan yüksek doyum alma düzeyi olarak ifade edilen Duygusal İyi Olma; içgörü kazanarak benliğini kabul etme, yaşamda amaç ve anlam edinme düzeyi olarak belirtilen Psikolojik İyi Olma; zorlukların üstesinden gelebilme ve toplumda aidiyet hissetme düzeyi olarak ifade edilen Sosyal İyi Olma boyutları üzerinden ele alınmaktadır (Kırık ve Sönmez, 2017; Dağlı ve Baysal, 2016; Sarı ve Çakır, 2016; Demirci ve Akın, 2015; Keldal, 2015; Gülcan ve Bal, 2014; Provencher ve Keyes, 2011).

Alanyazında ruh sağlığı ve iyi olma hali kavramları farklı yapılarıdaki çalışmalarda (Longo, Coyne ve Joseph, 2017; Keldal, 2015; International Wellbeing Group, 2013; Seligman, 2011; Diener ve ark., 2010; Diener vd., 2009; Smith ve vd., 2008; Tennatt ve vd., 2007; Hill ve Argyle, 2002) ele alınmıştır. Öte yandan bu çalışmaların hiçbirinde duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma bir arada değerlendirilmemiştir. Keyes (2002) tarafından geliştirilen, ruh sağlığını duygusal, psikolojik, sosyal iyi olma ile ölçümleyen, Demirci ve Akın (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu” ruh sağlığını üç boyutlu olarak ele almıştır. Bu araştırmada da kullanılan

ölçek, yapılan bir çalışmada (Perugini vd., 2017) farklı kültürlere uygulanmış ve ruh sağlığını üç boyutlu olarak ölçümleyen önemli ölçeklerden biri olmuştur. Ölçek 38 farklı kültür üzerinden incelenmiş (Piotrowska vd., 2017) ve farklı kültürlerde geçerlik ve güvenilirliğini koruduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ölçek yetişkin ruh sağlığı oluşumunun araştırıldığı ve psikopatolojik durumlarında ele alındığı bir çalışmada (Franken vd., 2018) kullanılmış, ruh sağlığında psikopatoloji ve iyi olma hali ölçümleme için geçerli ve önemli bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir

Ruh sağlığını bireyin içgörü kazanarak benliğini tanıma ve benliğine uygun duygusal, psikolojik ve sosyal tatmin olma düzeyi olarak özetlemek mümkündür. Benlik bireyin kendine yönelik algısı sonucunda oluşturduğu yapı, benlik saygısı ise bireyin olumlu ya da olumsuz olgu ile davranışlarına yön veren kişiliğin önemli parçası olarak tanımlanmaktadır (Efilti ve Çıkılı, 2017). Benlik saygısı, bireyin olmak istediği ideal benlik yapısı ile mevcut durumdaki benlik imgesi arasındaki farktan kaynaklanan duygu düzeyidir. Bu fark arttıkça benlik saygısı düşmekte ve sonucunda iç çatışma oluşmaktadır. Coopersmith benlik saygısını bireyin kendini değerli, önemli, yeterli olarak değerlendirmesi şeklinde belirtirken Rosenberg bireyin kendine yönelik olumlu ve olumsuz tutumları olarak tanımlamıştır. Bireyin benliğini anlaması, kabullenmesi, yapabileceklerini belirlemesi ve olumlu duygulanıma girebilmesi açısından çok önemli olan benlik saygısı üzerinde durulması gereken önemli kavramlar biridir (Altıok, Ek ve Koruklu, 2010; Haspolat ve Kağan, 2017; Kurtyılmaz, Can ve Ceyhan, 2017).

Tafarodi ve Swann (1995) benlik saygısını kendini sevme ve özyeterlik kavramları üzerinden ele almış ve bu çalışmada da kullanılan “İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğini” geliştirmişlerdir. Yapılan araştırmalarda (Tafarodi ve Milne, 2002; Tafarodi ve Swann, 2001) kendini sevme ve özyeterliğin benlik saygısı üzerinde etkisi en yüksek ve kapsayıcı kavramlar olduğu saptanmıştır. Aktaş ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada kendini olumlu değerlendiren, öz kabulü yüksek bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendini sevme, kişinin olumsuz yanlarını görmezden gelerek kendine fazla değer biçme ve farklı bir görünüm sergileme çabası değildir. Kendini sevme, kişinin öznel olarak değerlendirip iyi ve kötü yanlarıyla birlikte kendini kabul etmesi, değerli bulması ve onaylaması olarak tanımlanmaktadır. Özyeterlik ise, kişinin kendini etkili, kontrol sahibi ve yetkin görme hissiyle istediği sonuçlara ulaşma konusunda kendine karşı takındığı olumlu ve olumsuz yaklaşımlar şeklinde belirtilmektedir. Özyeterlik, kişinin olumsuz yanlarını kabulüyle kendine takındığı olumlu ve olumsuz yaklaşımlardır (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Ruh sağlığı sürecini ve davranışları tanımlamak için bireyin sadece duygu, düşünce ve davranışlarının değerlendirilmesi yeterli değildir. İç ve dış etkenlerle ilişkide olan iyi olma hallerinin çok yönlü olarak ele alınması gerekmektedir. İnsanın özünü oluşturan benlik ise şüphesiz ruhsal bozukluklar açısından yüksek etkiye sahip kavramdır. Bireyin benliğini keşfetmesi, iç çatışmalarını ve kaygılarını anlaması, benliğine uygun yaşamsal amaç ve anlam edinmesi, olumlu duygulanım sağlama ve sonucunda ruhsal sağlığa

kavuşma açısından çok önemlidir. Ruh sağlığı gibi çok boyutlu yapıya sahip olan benlik kavramının incelenmesi alandaki çalışmalara ışık tutma açısından önem arz etmektedir.

Bu çalışmanın amacı iyi olma halleri ile benlik saygısının birbirleriyle olan ilişkilerinin ve yordayıcı etkilerinin çok boyutlu yönleriyle ve güncel kavramlar üzerinden araştırılmasıdır. Alanyazındaki iyi olma halleri üzerine yapılan çalışmaların çoğunluğu konuyu tek boyutlu olarak duygusal veya psikolojik iyi olma hali üzerinden ele almaktadır. Ancak kişinin sadece duygusal açıdan iyi olması psikolojik veya sosyal açıdan da iyi olacağı anlamına gelmemektedir. Benzer durum alanyazındaki benlik saygısı çalışmalarında da bulunmaktadır. Benlik saygısı üzerine yapılan çok yönlü çalışmaların birçoğunun sonuçlarının özyeterlik ve kendini sevme kavramları üzerinde birleştiği görülmektedir. Ancak sadece bu kavramlara odaklanarak farklı iyi olma halleriyle olan ilişkileri üzerinde durulmamaktadır.

Bu çalışma kişinin duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma halini bir arada değerlendirerek ruh sağlığı ve iyi olma hallerinin birbirleriyle olan ilişkilerini ve benlik saygısı açısından en yüksek etkiye sahip özyeterlik ve kendini sevme kavramlarının iyi olma hallerine olan etkilerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Bu çerçevede benlik saygısı, kendini sevme ve özyeterlik kavramlarının ruh sağlığı, duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma halleriyle yordayıcı etkileşimde olup olmadığı sorularına cevap aranmıştır. Ayrıca alanyazına ve iyi olma halleri üzerine odaklanmış psikoterapi yöntemlerine katkı sağlama hedeflenmiştir.

## **Yöntem**

### **Örneklem**

Araştırma örneklemini, İstanbul ve Antalya ilinde yaşayan ve farklı demografik özelliklere sahip 18-70 yaş arası 207'si kadın, 139'u erkek olmak üzere toplam 346 yetişkinden oluşmaktadır.

Araştırma Antalya ilinde faaliyet gösteren CMB Yachts ile İstanbul ilinde faaliyet gösteren PwC şirketlerinde görev alan beyaz ve mavi yaka çalışanlar ve araştırmacının iletişimde olduğu sosyal kurumlardaki çalışmayanlar arasından rastgele örneklem yöntemiyle seçilen gönüllü katılımcılarla gerçekleştirilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

**Kişisel Bilgi Formu:** Demografik bilgiler araştırmacı tarafından geliştirilen ve ölçekler öncesi yaşanan il, yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk bilgisi, eğitim ve gelir düzeyi, çalışma durumu, kişisel ve ailesel psikolojik rahatsızlık geçmişine yönelik kişisel bilgi soruları sorularak alınmıştır.

**Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu (RSS-KF):** RSS-KF, Keyes (2002) tarafından duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma halini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Üç boyut, 14 madde ve objektif bir ölçek olarak geliştirilen ölçek formunda "Son bir ay boyunca ne kadar sıklıkla aşağıdaki duyguları hissettiniz?" sorusuna 6'lı Likert tipi (0 = Hiçbir zaman, 5 = Her gün) derecelendirme uygulanmaktadır. Ölçekte çeldirici veya ters

puanlanan madde bulunmamaktadır. Alınan puanlarla duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma halleri ve ruh sağlığı sürekliliği ölçümlenmekte, puan yüksekliği o alanın yüksek iyi olma halini ifade etmektedir.

Ölçeğin Duygusal İyi Olma boyutundaki üç maddenin birini, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma boyutundaki 11 maddeden altısını “Neredeyse her gün” veya “Her gün” şeklinde işaretleyen kişiler İyi Hali (Flourishing) olarak tanımlanmaktadır. Duygusal İyi Olma boyutundaki üç maddenin birini, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma boyutundaki 11 maddeden altısını “Hiçbir zaman” veya “Bir ya da iki kez” şeklinde işaretleyenler ise İyi Olmama Hali (Languishing) olarak tanımlanmaktadır. Bunların dışında kalanlar ise normal ruh sağlığında olarak kabul edilmektedir (Demirci ve Akın, 2015).

Keyes (2002) tarafından ölçek form yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde tüm alt boyutlarda iyi uyum sonucu elde edilmiştir. Ölçek bütününe ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuş, ölçek test-tekrar test güvenilirliği, üç ay arayla yapılan uygulamalarda .68, dokuz ay arayla yapılan uygulamalarda .65 olarak tespit edilmiştir.

Ölçek Demirci ve Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmıştır. Uyarlanmış ölçek Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları Duygusal İyi Olma boyutu için .84, Psikolojik İyi Olma boyutu için .85, Sosyal İyi Olma boyutu için .78, tüm ölçek için ise .90 olarak bulunmuştur (Demirci ve Akın, 2015).

**Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği (KSÖÖ):** İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeği olarak tanımlanan KSÖÖ, Tafarodi ve Swann (2001) tarafından 16 madde, Kendini Sevme ve Özyeterlik olarak iki boyut şeklinde objektif ölçek olarak geliştirilmiştir. Ölçekte 5’li Likert tipi (1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun) cevap ve puanlama sistemi uygulanmaktadır. Ters kodlanmış madde bulunmakta, çeldirici madde yer almamaktadır. Puan değerlendirmesi puan yüksekliği ile orantılı olarak yapılmaktadır.

Ölçekte Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları Kendini Sevme boyutunda kadınlar için .83, erkekler için .82, Özyeterlik boyutunda kadın ve erkekler için .90 olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise Kendini Sevme boyutu için .75, Özyeterlik boyutu için .78 bulunmuştur. Doğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise Kendini Sevme boyutunda .83, Özyeterlik boyutunda .74 bulunmuştur. Ölçeğin iki boyutlu yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indekslerinin yeterli düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ölçek geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış olarak benlik saygısıyla ilişkili araştırmalarda kullanılmaktadır (Doğan, 2011; Doğan ve Eryılmaz, 2013; Doğan, Totan ve Sapmaz, 2013).

## **İşlem**

Araştırmadaki veriler katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılarak toplanmıştır. İnsan kaynakları birimi tarafından dökümü alınan çalışan listesinden rastgele örneklem yöntemi ile basit rastgele sayılar tablosu kullanılarak katılımcılar seçilmiştir. Değerlendirme şartlarını sağlamadığı tespit edilen toplam 21 adet katılımcı verisi, analiz dışı

bırakılmıştır. Ayrıca 6 adet katılımcı verisi katılımcıların bazı sorulardan rahatsız olmaları ve katılımı yarıda bırakmak istemeleri sebebiyle analiz dışı bırakılmıştır. Gönüllülük esasıyla gerçekleştirilen ölçek uygulamasına toplam 373 katılımcı dâhil olmuş, değerlendirme şartlarının sağlandığı toplam 346 katılımcının verileri analiz kapsamına alınmıştır.

Araştırma verilerinin istatistiksel analizi ve çözümlenmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 programı kullanılmış, çoklu istatistiksel verilerin çözümlenmesi için AMOS 21.0 yazılımından faydalanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiksel veri girişleri sonrası verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir. Katılımcıların RSS-KF, KSÖÖ, ÇBÖFÖ puanlarının normal dağılıma uyumluluğu Kolmogorov-Smirnov testinin yanı sıra QQ plot ve Çarpıklık-Basıklık katsayıları ile incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ölçek puanları arasındaki korelasyonlar Pearson korelasyon analiziyle saptanmış ve ölçekler arasındaki yordama etkilerinin incelenmesi için Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Örneklemin %26,9'unu 25 ve altı, %37'sini 26-35 arası, %27,2'sini 36-45 arası ve %8,9'unu 46 ve üstü yaş grubundaki %59,8 kadın, %40,2 erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların %46,5'i Antalya ilinde, % 53,5'i ise İstanbul ilinde yaşamaktadır. Katılımcıların %41,3'ü evli, %48,3'ü bekâr, %10,4'ü boşanmış/dul olup %38,1'i çocuk sahibidir. Katılımcıların %36,7'si ilköğretim/lise, %50,6'sı lisans, %12,7'si lisansüstü mezunu olup % 70,2'si çalışmaktadır. Gelir düzeyi açısından katılımcıların %47,1'i 3500 TL ve altı, %31,8'i 3501-7000 TL arası, %21,1'i 7001 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir. Katılımcıların %7,2'sinin kendisinde, %6,9'unun ailesinde psikolojik rahatsızlık öyküsü bulunmaktadır.

Katılımcıların RSS-KF ve KSÖÖ puanlarının tanımlayıcı istatistikleri incelenmiştir. RSS-KF puanları incelenerek; Duygusal İyi Olma (*Ort.* = 9.76, *S* = 3.21), Psikolojik İyi Olma (*Ort.* = 22.14, *S* = 5.80), Sosyal İyi Olma (*Ort.* = 12.12, *S* = 5.74), Ruh Sağlığı Sürekliliği (*Ort.* = 44.01, *S* = 12.0) boyutlarının ortalama ve standart sapmaları belirlenmiş ve ölçekten alınan en düşük puanın 7, en yüksek puanın ise 70 olduğu görülmüştür.

Katılımcıların KSÖÖ puanları incelenerek; Kendini Sevme (*Ort.* = 31.61, *S* = 5.48), Özyeterlik (*Ort.* = 29.13, *S* = 4.92) ve ölçek toplam (*Ort.* = 60.74, *S* = 9.06) boyutlarının ortalama ve standart sapmaları tespit edilmiştir.

### **İki boyutlu benlik saygısı ve iyi olma halleri arasındaki ilişkisel bulgular**

Katılımcıların Kendini Sevme ve Özyeterlik puanları ile Duygusal, Psikolojik, Sosyal İyi Olma, Ruh Sağlığı Sürekliliği puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki görülmüştür ( $r = .352$ ,  $r = .521$ ,  $r = .290$ ,  $r = .485$  ve  $r = .285$ ,  $r = .403$ ,  $r = .299$ ,  $r = .415$ ,  $p < .001$ ). RSS-KF ve KSÖÖ puanları arasındaki korelasyonlar, Tablo 1'te gösterilmektedir.

**Tablo 1:** Katılımcıların KSÖÖ, ÇBÖFÖ ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Duygusal İyi Olma	r 1						
(1)	p						
Psikolojik İyi Olma	r 0,424	1					
(2)	p 0,000						
Sosyal İyi Olma	r 0,468	0,507	1				
(3)	p 0,000	0,000					
Ruh Sağlığı	r 0,697	0,840	0,849	1			
Sürekliliği (4)	p 0,000	0,000	0,000				
Kendini Sevme	r 0,352	0,521	0,290	0,485	1		
(5)	p 0,000	0,000	0,000	0,000			
Özyeterlik	r 0,285	0,403	0,299	0,415	0,514	1	
(6)	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
İki Boyutlu	r 0,368	0,534	0,338	0,519	0,885	0,855	1
Benlik Saygısı (7)	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

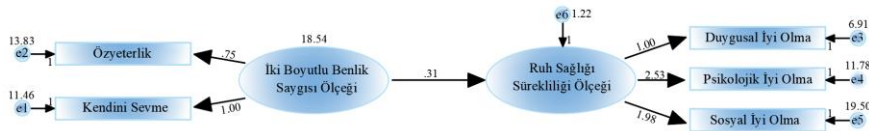
Not: .12 üzerindeki korelasyon değerleri ( $p < .05$ ), .15 üzerindeki korelasyon değerleri ( $p < .01$ ), .20 üzerindeki korelasyon değerleri ( $p < .001$ ) anlamlıdır.

### İki boyutlu benlik saygısı ve iyi olma halleri arasındaki yapısal eşitlik modellemesi bulguları

Yetişkinlerde benlik saygısının ruh sağlığını yordayıcılığına ilişkin yapılan araştırmada gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki bağlantıların aynı anda test edildiği Yapısal Eşitlik Modelleri oluşturulmuştur. Oluşturulan modeller ve kurulan yapısal yol AMOS yazılımı kullanılarak test edilmiştir. Modellerin veri setleri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığını ve uyum iyiliği uygunluğunu belirlemek için  $X^2/sd$ , GFI, AGFI, NFI, RMSEA uyum indekslerinden faydalanılmıştır.

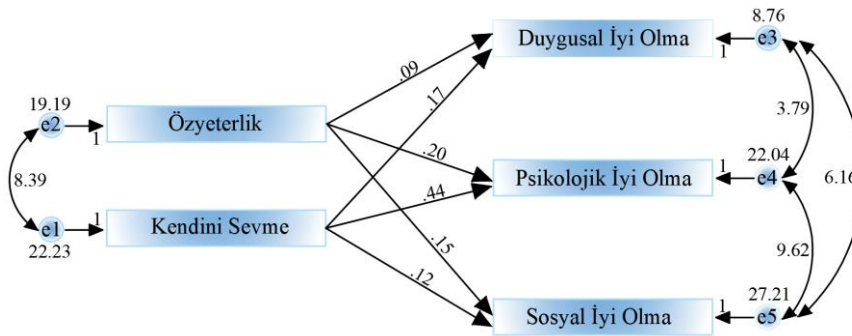
Katılımcıların, KSÖÖ puanlarının RSS-KF puanlarını yordama durumunun incelenmesi için oluşturulan Yapısal Eşitlik Modeli Şekil 1’de gösterilmektedir. Katılımcıların KSÖÖ puanlarının RSS-KF puanlarını yordama durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde modele ait uyum iyiliği indekslerinin uygun olduğu görülmüştür ( $X^2/sd = 3.029$ , GFI = .954, AGFI = .910, RMSEA = .077). Katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı puanlarının Ruh Sağlığı Sürekliliği puanlarını pozitif yönlü yordadığı tespit edilmiştir (T: .315, SH: .045,  $p < .05$ ). Bir başka ifadeyle katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı arttığında, Ruh Sağlığı Sürekliliğinin arttığı saptanmıştır.

**Şekil 1:** KSÖÖ puanlarının RSS-KF puanlarını yordama durumuna ilişkin yapısal eşitlik modeli



Ölçeklerin alt boyutları üzerinden birbirleriyle olan yordayıcılığını incelemek için ise ilave bir model oluşturulmuştur. Modelde katılımcıların Kendini Sevme ve Özyeterlik puanlarının Duygusal İyi Olma, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal İyi Olma puanlarını yordama durumu incelenmiştir. Şekil 2’de KSÖÖ alt boyutlarının RSS-KF alt boyutlarını yordama durumuna ilişkin oluşturulan yapısal eşitlik modeli gösterilmektedir.

**Şekil 2:** KSÖÖ alt boyutlarının RSS-KF alt boyutlarını yordama durumuna ilişkin yapısal eşitlik modeli



Tablo 2’te katılımcıların Kendini Sevme ve Özyeterlik puanlarının Duygusal, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma puanlarını yordama durumu gösterilmektedir. Katılımcıların Özyeterlik boyutundan almış oldukları puanların Duygusal, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma boyutlarından aldıkları puanları anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır ( $p < .05$ ). Özyeterlik puanlarında meydana gelecek olan 1 birimlik artış, Duygusal İyi Olma puanlarını .088 birim, Psikolojik İyi Olma puanlarını .196 birim ve Sosyal İyi Olma puanlarını .219 birim artırmaktadır. Benzer şekilde Kendini Sevme boyutundan almış oldukları puanlarında Duygusal, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma boyutlarından aldıkları puanları anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Kendini Sevme boyutundan aldıkları puanların 1 birim artması, Duygusal İyi Olma puanlarını .171 birim, Psikolojik İyi Olma puanlarını .437 birim ve Sosyal İyi Olma puanlarını .152 birim artırmaktadır.

**Tablo 2:** Katılımcıların KSÖÖ alt boyut puanlarının RSS-KF alt boyut puanlarını yordama durumu

		Tahminci	SH	p
Özyeterlik	Duygusal	0,088	0,042	0,038*
Kendini Sevme	İyi Olma	0,171	0,041	0,000*
Özyeterlik	Psikolojik	0,196	0,067	0,003*
Kendini Sevme	İyi Olma	0,437	0,065	0,000*
Özyeterlik	Sosyal	0,219	0,074	0,003*
Kendini Sevme	İyi Olma	0,152	0,072	0,034*

\* $p < .05$



## **Sonuç**

Bu çalışmanın temel amacı ruh sağlığı ve benlik kavramlarının güncel ve çok boyutlu yapılar üzerinden ele alınarak ilişkilerinin ve yordayıcı etkilerinin ortaya konmasıdır. Alanyazındaki çalışmaların çoğunun bu etkileşimi tek boyutlu iyi olma hali üzerinden ele almış ve duygusal, psikolojik, sosyal iyi olma hallerini bir arada incelememiş olmasından dolayı konu çok boyutlu olarak ele alınamamıştır. Alanyazına katkı sağlama hedefiyle yapılan bu çalışma iki farklı yöntemle incelenmiş ve bulgular çok boyutlu olarak ortaya konmuştur. Bu çerçevede ruh sağlığı ve iyi olma halleri ile benlik saygısı, kendini sevme ve özyeterlik boyutlarının birbirleriyle pozitif yönlü anlamlı ilişkide olduğu, kendini sevmenin psikolojik iyi olma hali üzerindeki pozitif yönlü yordayıcı etkisinin diğerlerine göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Son yıllarda benlik saygısı ile ruhsal yapı ilişkilerinin araştırıldığı ve anlamlı ilişkilerin tespit edildiği önemli çalışmalar yapılmıştır. Çocuk ve gençlerin benlik saygısı ve mental sağlık ilişkisi üzerine yapılan bir çalışmada (Mulligan, 2011) benlik saygısının mental sağlık üzerinde koruyucu ve riski düşürücü etkisi olduğu görülmüştür. Düşük benlik saygısı ile depresyon ve kaygı ilişkisinin araştırıldığı, 77 adet depresyon ve 18 adet kaygı çalışmasının dikkate alındığı bir başka çalışmada (Sowislo ve Orth, 2013) ise aradaki etkileşimsel ilişki ortaya konmuştur. Bu çalışmada depresyon üzerindeki benlik saygısı etkisinin, benlik saygısı üzerindeki depresyon etkisinden anlamlı bir şekilde güçlü olduğu, kaygı ile arasında ise eşit düzeyde anlamlı bir etkileşim olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada düşük benlik saygısının güçlü etkisinin olduğu ve benlik saygısının yükseltilerek depresyon ve anksiyetenin önüne geçilebileceği sonucuna varılmıştır. Stupnisky ve arkadaşları (2013) tarafından öğrenciler ile yapılan çalışmada benlik saygısının öğrencilerin bildirdiği psikolojik ve fiziksel sağlığı anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konmuştur. Konuyla ilgili Türkiye’de yapılan güncel araştırmalarda da benzer sonuçlar saptanmıştır. Benlik saygısı ve depresyon ilişkisinin incelediği çalışmada (Tuncel, 2018) anlamlı ve kuvvetli düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Haspolat ve Kağan (2017) tarafından sosyal fobinin araştırıldığı çalışmada benlik saygısının sosyal fobinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde sosyal kaygı üzerine yapılan bir çalışmada da (Erözkan, 2011) benlik saygısının sosyal kaygının önemli yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Ruhsal bozukluklarla olan anlamlı ilişkileri sebebiyle benlik saygısının ruh sağlığı ve iyi olma halleriyle ilişkilerinin çok boyutlu olarak incelenmesi alanyazın için önem arz etmektedir. Benlik saygısı ve iyi olma halleri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı birçok çalışmada (Du, King ve Chi, 2017; Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo, 2006; Moksnes ve Espnes, 2013; Padhy, Rana ve Mishra, 2011; Platten ve Newman, 2013; Stupnisky ve ark., 2013) kavramlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ülkemizde yapılan benzer çalışmalarda da (Çevik ve Yıldız, 2016; Güler ve Gazioğlu, 2008; Tangör ve Curun, 2016; Tonga ve Halisdemir, 2017) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Araştırma kapsamında benlik saygısı, iki boyutlu olarak kendini sevme ve özyeterlik kavramları üzerinden ele alınmıştır. Alanyazında kendini sevme ve özyeterlik kavramlarının iyi olma hali boyutlarıyla ilişkilerinin incelendiği güncel çalışmalarda da (Asıcı ve İkiz, 2019; Demirtaş, 2018; Doğan ve Eryılmaz, 2013; Kılınç, 2017) anlamlı ve pozitif yönlü yordayıcı etkiler saptanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, Benlik Saygısı, Kendini Sevme ve Özyeterlik ile Ruh Sağlığı Sürekliliği, Duygusal, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma arasında anlamlı ilişki ve pozitif yönlü yordayıcılık etkisi tespit edilmiştir. Benlik Saygısının Ruh Sağlığı üzerinde orta düzey pozitif yordayıcı etkiye; Kendini Sevmenin Psikolojik İyi Olma üzerinde orta düzey, Duygusal ve Sosyal İyi Olma üzerinde düşük düzey pozitif yönlü yordayıcı etkiye; Özyeterliğin ise Duygusal, Psikolojik ve Sosyal İyi Olma hali üzerinde düşük düzey pozitif yönlü yordayıcı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamız neticesinde ulaşılan sonuçlar, benlik saygısı ile ruh sağlığı ve iyi olma halleri arasındaki ilişkilerin incelendiği alanyazın çalışmalarıyla uyumluluk göstermektedir. Araştırmada tespit edilen pozitif yönlü anlamlı ilişki alanyazın çalışmalarıyla uyuşmasına rağmen kavramlar arasında düşük ve orta düzey yordayıcı etkinin gözlemlenmesi sebebiyle bazı araştırmalardan farklılaşmaktadır. Ayrıca araştırma benlik saygısı ve ruh sağlığı ilişkisinin farklı boyutlarıyla ve güncel kavramlar üzerinden ele alınması, duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma halleriyle olan ilişkilerin bir arada incelenmesi ve etkileşimlerin çok yönlü ortaya konması ve yordayıcılık etki düzeylerinin tespit edilmesi açısından da alanyazındaki benzer çalışmalardan farklılaşmaktadır.

Araştırma sonucunda özellikle kendini sevme kavramının psikolojik iyi olma üzerinde orta düzey pozitif yönlü yordayıcı etkisi dikkat çekmiştir. Kişinin olumlu ve olumsuz yanlarıyla kendini kabulü olarak tanımlanan kavramın psikolojik iyi olma üzerinde diğer kavramlardan daha yüksek yordama etkisine sahip olması bu yönde yapılacak araştırmaların ruh sağlığına yönelik çalışmalara ve psikoterapi tedavi yöntemlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **Kaynakça**

- Aktaş, M. C., Bulduk, B., Çelik, D. ve Ensarioğlu, K. (2018), Hemşirelik öğrencilerinde benlik saygısı ve empatik düzey arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi, *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 1(3), 21-26.
- Altıok, H. Ö., Ek, N. ve Koruklu, N. (2010), Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi, *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2019), Okulda öznel iyi oluşun okul iklimi ve öz-yeterlik açısından yordanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 621-638.
- ATUB. (2018), Bir psikiyatristin mesleki nitelikleri. *Avrupa Tıp Uzmanları Birliği Psikiyatri Bölümü Yayını*, 1-16.
- Çevik, G. B. ve Yıldız, M. A. (2016), Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 96-107.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016), Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Demirci, İ. ve Akın, A. (2015), Ruh sağlığı sürekliliği kısa formu'nun geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 49-64.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017), Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Demirtaş, A. S. (2018), Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), 487-503.
- Diener, E., Wirtz, D., Diener, R. B., Tov, W., Prieto, C. K., Choi, D. W. & Oishi, S. (2009), New Measures of Well-Being. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Prieto, C. K., Choi, D. W., Oishi, S. & Diener, R. B. (2010), New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Doğan, T. (2011), Two-dimensional self-esteem: Adaptation of the self-liking/self-competence scale into Turkish: A validity and reliability study. *Education and Science*, 36(162), 126-137.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013), İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107-117.
- Doğan, T., Totan, T. ve Sapmaz, F. (2013), The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20), 31-42.
- Du, H., King, R. B. ve Chi, P. (2017), Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational and collective self-esteem. *Plus One Research Articles*, 12(8), 1-17.
- Efiliti, E. ve Çıkılı, Y. (2017), Özel eğitim bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 99-114.
- Erginöz, E. (2008), Halk sağlığı ve mental hastalıklar. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62, 31-40.
- Erözkan, A. (2011), Sosyal kaygının kaygı duyarlılığı, benlik saygısı ve kişilerarası duyarlılık açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 10(1), 338-347.
- Franken, K., Lamers, S. M. A., Klooster, P. M. T., Bohlmeijer, E. T. ve Westerhof, G. J. (2018), Validation of the mental health continuum-short form and the dual continue model of well-being and psychopathology in an adult mental health setting. *Journal of Clinical Psychology*, 1-16.

## *Benlik Saygısı Ve İyi Olma Halleri Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesiyle İncelenmesi*

- Gülcan, A. ve Bal, P. N. (2014), Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Güler, Ç. Y. ve Gazioğlu, A. E. İ. (2008), Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017), Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002), The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being. *Elsevier Science Personality and Individual Difference*, 33(2002), 1073-1082.
- International Wellbeing Group (2013), *Personal Wellbeing Index-Adult: 5th Ed.* Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
- Keldal, G. (2015), Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L. M. (2002), The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kılınç, M. (2017), Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 207-216.
- Kırık, A. M. ve Sönmez, M. (2017), İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(1), 15-26.
- Kuruyılmaz, Y., Can, G. ve Ceyhan, A. A. (2017), Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-52.
- Longo, Y., Coyne, I. & Joseph, S. (2017), *The Scales of General Well-Being. Elsevier Personality and Individual Difference*, 109, 148-159.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. ve Dimatteo, M. R. (2006), What are the differences between happiness and self-esteem?. *Social Indicators Research*, 78, 363-404.
- Moksnes, U. K. ve Espnes, G. A. (2013), Self-esteem and life satisfaction in adolescents – gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 1-9.
- Mulligan, A. (2011), The relationship between self-esteem and mental health outcomes in children and youth. *Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health Bulletin*, 11, 2-9.
- Owen, F. K. ve Çelik, N. D. (2018), Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 10(4), 430-443.
- Padhy, M., Rana, S. ve Mishra, M. (2011), Self esteem and subjective wellbeing: Correlates of academic achievement of students. *The International Journal's Research Journal of Social Science ve Management*, 1(7), 148-156.
- Perugini, M. L. L., De la Iglesia, G., Solano, A. C. ve Keyes, C. L. M. (2017), The mental health continuum-short form (MHC-SF) in the Argentinean context: Confirmatory factor analysis and measurement invariance. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 93-108.
- Piotrowska, M. Z., Piotrowski, J., Osin, E. N. ve Ciecuch, J. (2017), The mental health continuum-short form: The structure and application for cross-cultural studies - A 38 nation study. *Journal of Clinical Psychology*, 16, 1-49.
- Platten, M. J. ve Newman, E. (2013), Self esteem and its relationship to mental health and quality of life in adults with cystic fibrosis. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 20, 392-399.
- Provencher, H. L. ve Keyes, C. L. M. (2011), Complete mental health recovery: Bridging mental illness with positive mental health. *Journal of Public Mental Health*, 10(1), 57-69.

- Sarı, T. ve Çakır, S. G. (2016), Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Seligman, M. E. (2011), *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York, NY: Free Press.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J. (2008), The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15 s. 194-200.
- Sowislo, J. F. ve Orth, U. (2013), Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.
- Stupnisky, R. H., Perry, R. P., Renaud, R. D., ve Hladkyj, S. (2013), Looking beyond grades: Comparing self-esteem and perceived academic control as predictors of first-year college students' well-being. *Learning and Individual Differences*, 23, 151-157.
- Tafarodi, R. W. ve Milne, A. B. (2002), Decomposing global self-esteem. *Journal of Personality*, 70(4), 443-484.
- Tafarodi, R. W. ve Swann, W. B. (2001), Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Elsevier Personality and Individual Difference*, 31, 653-673.
- Tangör, B. B. ve Curun, F. (2016), Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: Özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13.
- Tennatt, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. & Brown, S. S. (2007), The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale: Development and UK Validation. *Health and Quality of Life*, 5(63), s. 1-13.
- Tonga, Z. ve Halisdemir, D. (2017), Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), 1214-1221.
- Tuncel, T. D. (2018), Türkiye'de 18-25 yaş grubu üniversite öğrencileri arasında görülen depresyonun; benlik saygısı, aile bağlılığı, akademik başarı ve cinsiyet ile olan ilişkisi ve depresyonda olan bu öğrencilerin süresi sınırlı psikodinamik psikoterapi ile tedavisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 74-96.

## **Ekler**

### **Kişisel Bilgi Formu**

Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Katkı ve yardımlarınız için teşekkürler.

Yaşadığınız İl: \_\_\_\_\_

Yaşınız: \_\_\_\_\_

Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek

Medeni Durumunuz:  Evli  Bekâr  Boşanmış/Dul

Çocuğunuz var mı?:  Evet (Kaç tane: \_\_\_\_\_ )  Hayır

Eğitim Düzeyiniz:  İlkokul/Ortaokul  Lise

(En son bitirilen okul)  Üniversite  Lisansüstü

Çalışıyor musunuz?:  Evet  Hayır

Gelir Düzeyiniz:  1.750 TL ve altı  1.751 – 3.500 TL

(Siz/Ailenizin toplamı)  3.501 – 7.000 TL  7.000 TL üzeri

Kiminle yaşıyorsunuz?:  Tek başına  Anne, baba ile

Eş, sevgili ile  Çocuk, kardeş, arkadaş ile

Herhangi bir psikolojik rahatsızlık geçmişiniz var mı?

Evet (Belirtiniz: \_\_\_\_\_ )

Hayır

Ailenizde herhangi bir psikolojik rahatsızlık geçmişi olan var mı?

Evet (Belirtiniz: \_\_\_\_\_ )

Hayır

### **Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu (RSS-KF)**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Son 1 ay boyunca ne kadar sıklıkla aşağıdaki duyguları hissettiniz? (0) Hiçbir zaman (1) Bir ya da iki kez (2) Yaklaşık haftada bir (3) Yaklaşık haftada 2-3 defa (4) Neredeyse her gün (5) Her gün  anlamına gelmektedir.	Hiçbir zaman (0)	Bir ya da iki kez (1)	Yaklaşık haftada bir (2)	Yaklaşık haftada 2-3 defa (3)	Neredeyse her gün (4)	Her gün (5)
1. Mutlu hissettim.						
2. Yaşamla ilgilendiğimi hissettim.						
3. Memnun hissettim.						
4. Toplumla katkıda bulunmak için önemli bir şeyler yaptığımı hissettim.						
5. Bir topluluğa ait olduğumu (arkadaşlar, okul, mahalle) hissettim.						
6. Toplumun benim gibi insanlar için daha iyi bir yer haline geldiğini hissettim.						
7. İnsanların temelde iyi olduğunu hissettim.						
8. Toplumun çalışma şeklinin bana anlamlı geldiğini hissettim.						
9. Kişiliğimin birçok yönünü sevdiğimi hissettim.						
10. Günlük hayatın sorumluluklarını yerine getirmekte başarılı olduğumu hissettim.						
11. Diğer insanlarla sıcak ve güvene dayalı bir ilişkim olduğunu hissettim.						
12. Yaşadığım deneyimlerin beni geliştirmeye ve daha iyi bir insan olmaya zorladığımı hissettim.						
13. Düşüncelerime ya da fikir ve görüşlerimi ifade edişime güvendiğimi hissettim.						
14. Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu hissettim.						

**İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği (KSÖÖ))**

Sizin için uygun olanı seçiniz.	Hiç Uygun Değil (1)	Uygun Değil (2)	Biraz Uygun (3)	Uygun (4)	Tamamen Uygun (5)
1. Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2. Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					

*Benlik Saygısı Ve İyi Olma Halleri Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesiyle İncelenmesi*

3. Kendimle oldukça barışığım.					
4. Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.					
5. Kendi değerimden eminim.					
6. Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
7. Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.					
8. Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
9. Kendimden gayet memnunum.					
10. Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					
11. Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
12. Birçok konuda oldukça başarılıyım.					
13. Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
14. Çok yetenekliyim.					
15. Kendime yeterince saygım yoktur.					
16. Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam.					

**Örnekleme Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulgular**

<b>Faktör</b>	<b>Değişken</b>	<b>Sayı (n=346)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Yaş	25 yaş ve altı	93	26,9
	26 - 35	128	37,0
	36 - 45	94	27,2
	46 yaş ve üstü	31	8,9
Cinsiyet	Kadın	207	59,8
	Erkek	139	40,2
Medeni Durum	Evli	143	41,3
	Bekâr	167	48,3
	Boşanmış/Dul	36	10,4
Çocuk Sahibi Olma Olan		132	38,1



Durumu	Olmayan	214	61,9
Çocuk Sayısı (n=132)	Bir	51	38,6
	İki	67	50,8
	Üç	14	10,6
	İlköğretim	41	11,8
Eğitim Düzeyi	Lise	86	24,9
	Lisans	175	50,6
	Lisansüstü	44	12,7
Çalışma Durumu	Çalışan	243	70,2
	Çalışmayan	103	29,8
Aylık Gelir Düzeyi	1750 TL ve altı	34	9,8
	1751 - 3500 TL	129	37,3
	3501 - 7000 TL	110	31,8
	7001 TL ve üzeri	73	21,1
Birlikte Yaşanan Kişiler	Tek başına	58	16,8
	Anne, baba ile	101	29,2
	Eş, partner ile	146	42,2
	Çocuk, kardeş, arkadaş ile	41	11,8
Yaşanılan İl	Antalya	161	46,5
	İstanbul	185	53,5
Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü	Var	25	7,2
	Yok	321	92,8
Ruhsal Bozukluk (n=25)	Depresyon	8	32,0
	Panik Atak	6	24,0
	Anksiyete	5	20,0
	OKB	4	16,0
	Diğer	2	8,0
Ailede Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü	Var	24	6,9
	Yok	322	93,1
Ruhsal Bozukluk (n=24)	Depresyon	7	29,3
	Panik Atak	4	16,7

*Benlik Saygısı Ve İyi Olma Halleri Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesiyle İncelenmesi*

OKB	3	12,5
Şizofreni	3	12,5
Bipolar	2	8,3
Diğer	4	16,7