

# Ergenlerde Öznel İyi Oluş ve Zaman Tutumu: Benlik Saygısı ve İyimserliğin Aracı Rolü

Özlem TAGAY\*\*, Hülya Şahin BALTACI\*\*\*

## Öz

Bu araştırmanın amacı ergenlerin öznel iyi oluş ve zaman tutumları arasındaki ilişkide benlik saygısı ve iyimserliğin aracılık rolünü incelemektir. Araştırmaya Burdur ve Denizli’de toplam 13 lisenin 9-12. sınıflarına devam eden 529 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 320’si kız (%60,5), 209’u erkektir (% 39,5) ve yaşları 15-18 arasında değişmektedir ( $X=15,9$ ;  $SS=,91$ ). Çalışmada veri toplama araçları olarak Ergen Zaman Tutum Envanteri, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre ergenlerin zaman tutumu öznel iyi oluşları ile doğrudan ve anlamlı olarak ilişkilidir, ancak bu ilişki benlik saygısı ve iyimserlik düzeyi yüksek olan ergenlerde anlamlı düzeyde azalmaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Öznel iyi oluş, zaman tutumu, benlik saygısı, iyimserlik, ergenler

## Subjective Well-Being and Time Attitude among Adolescents: Mediatory Role of Self-Esteem and Optimism

### Abstract

The aim of this research is to examine the mediatory role of self-esteem and optimism in the relationship between adolescents’ subjective well-being and their time attitudes. A total of 529 students attending the 9th-12th grades of 13 high schools in Burdur and Denizli participated in the study. 320 of these students are female (60.5%), and 209 of them are male (39.5%), and their ages range between 15 and 18 ( $M=15.9$ ;  $SD=.91$ ). In the study, as data collection tools, Adolescent Time Attitude Inventory, Adolescent Subjective Well-Being Scale, Life Orientation Test and Coopersmith Self-Esteem Inventory Short Form were employed. According to the results obtained from the study, the attitude of adolescents is directly and significantly related to their subjective well-being, but this relationship significantly reduces in adolescents with high level of self-esteem and optimism.

**Keywords:** Subjective well-being, time attitude, self-esteem, optimism, adolescents

### Giriş

Öznel iyi oluş bireyin yaşamı nasıl değerlendirdiği ile ilgili bir kavramdır ve olumlu-olumsuz duygulanım, yaşam doyumu olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır. Öznel iyi oluşun olumlu duygulanımı mutluluk, neşe, heyecan, umut, gibi olumlu duyguları, olumsuz duygulanım ise üzüntü, nefret, öfke, suçluluk gibi olumsuz duyguları içermektedir.

Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutudur. Dolayısıyla öznel iyi oluş bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir (Myers ve Diener, 1995; Rask, Kurki ve Paavilainen, 2003). Diener, Lucas, Suh ve Smith’e (1999) göre öznel iyi oluş bireyin yaşam doyumu konusundaki duygusal tepkilerini, genel memnuniyetini ve

\*Bu çalışma 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde (7-9 Ekim 2015 Mersin /Türkiye) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

\*\*Yrd.Doç.Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Burdur. E-posta: ozlemtagay@gmail.com

\*\*\*Doç.Dr., Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Denizli. E-posta: hbaltaci@pau.edu.tr

bu konudaki genel kararını içerir. Bradburn'a (1969) göre öznel iyi oluş bireyin kendi başarıları, yaşamı, işi konusundaki öznel duygularıdır. Öznel iyi oluş bireyin yaşamındaki nihai hedef olan mutluluk duygusuyla ilişkilidir. Çalışmalar incelendiğinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal destek (Kong, Zhao ve You, 2013); akademik başarı (Pady, Rana ve Misra, 2011); iyimserlik ve öz-saygı (Yorulmaz ve Eryılmaz, 2006) ile pozitif düzeyde anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir. Yapılan açıklamalardan da anlaşılacağı gibi öznel iyi oluş düzeyi yüksek ergenlerin olumlu duygulanımının yüksek olması ve yaşamını olumlu değerlendirmesi beklenmektedir.

Zamanı algılayış biçimi bireyin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerden birisidir (Seligman, 2013). Zamana bakış açısı geçmiş, şimdi ve geleceğe ilişkin düşünce ve tutumları ifade eder. Zamanı algılama öznel deneyimler yoluyla erken yaşlarda oluşan temel bir süreçtir ve bireyin kararlarını ve davranışlarını etkiler. Karar verme sürecinde üç zaman çerçevesinden birisine odaklanmayı alışkanlık haline getirmek, geçmiş, şimdi ve gelecek odaklı bilişsel önyargılara sebep olabilir. Elbette bireyler bu geçici odaklanmaları farklı derecelerde kullanabilirler ve her yönelim belirli durumlarda uygun kararlara yol açabilir. İdeal olan dengeli zaman yönelimi bireylerin karar verme durumlarında geçmiş, şimdi ve gelecek zaman çerçevelerini daha esnek kullanabilmelerini sağlar (Andretta, 2010; Worrell ve Mello, 2009; Zimbardo ve Boyd, 1999). Boyd (1999) geçmiş, şimdi ve geleceğe olumlu yönelim perspektifine sahip olan bireylerin diğer bireylere oranla daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olduklarını bulmuştur. Karakoç, Bingöl ve Karaca (2013) çalışmalarında olumlu gelecek beklentisi ile ergen öznel iyi oluşu, aile ilişkilerinde doyum, önemli kişilerle ilişkilerde doyum ve olumlu duygulanım alt boyutları arasında pozitif anlamlı ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir. Ergenlerin olumu gelecek beklentisi yükseldikçe öznel iyi oluşları da yükselmektedir. Ayrıca Eryılmaz (2011) ve Kaya, Bodur ve Yalnız (2014) çalışmalarında geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin de anlamlı ve önemli düzeyde yükseldiği sonucuna varmıştır.

Öznel iyi oluş ile ilişkili olabilecek kavramlardan birisi de kişinin benlik saygısıdır. Benlik saygısı bireyin kendini değerlendirmesi ile ilgilidir. Rosenberg (1965) ve Fennell'e (1997) göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır. Ayrıca yüksek benlik saygısına sahip kişi kendine saygı duyar ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görür. Düşük benlik saygısına sahip kişi ise kendisini sürekli olumsuz olarak değerlendirir. Benlik saygısının yaşam kalitesi, olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu (Diener, 1984), ayrıca akademik başarı, mutluluk ve sağlıklı yaşam stili ((Baumeister, Campbell, Krueger, ve Vohs, 2003), sosyal destek ve öznel iyi oluş (Kong, Zhao ve You 2013) ile pozitif düzeyde anlamlı ilişkisi olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır.

Karatzias, Choulira, Power ve Swanson (2011) lise öğrencilerinin genel iyi oluşları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında okuldaki benlik saygısının fiziksel iyi oluşla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Geleceğe ilişkin olumlu yönelimlerde benlik tipine farklılıklar isimli çalışmasında İmamoğlu ve Güler-Edwards (2007) dengeli benlik tipine sahip kişilerin geleceğe daha olumlu baktıklarını, daha az kaygılı, daha olumlu ve planlayıcı bir yönelime sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Baumeister, Campell, Kruger ve Vohs (2003) yüksek benlik saygısına sahip kişilerin yakın ilişkiler kurabildiği, güçlü başa çıkma becerilerine sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Doğan ve Eryılmaz (2013) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, benlik saygısının öznel iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Pady, Rana ve Misra (2011) çalışmalarında benlik saygısı, öznel iyi oluş ve akademik başarı arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Myers ve Diener (1995)'e göre bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen en önemli etkenler dışadönüklük, iyimserlik ve benlik saygısıdır. Scheier ve Carver (1992) iyimserliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmacılara göre, bireylerin beklentileri

olumlu olduğunda daha olumlu duygulara sahip olmaktadırlar. Örneğin birey amaçlarının ulaşılabilir olduğunu düşünür ve başarılı olacağına inanırsa bu süreçteki duyguları da daha olumlu olur. Schiever ve Carver (1985), iyimserliği önemli yaşam alanlarında karşılaşılan problemlerle yüzleştirildiğinde bireyin ortaya çıkacak sonuçların kötüden daha çok iyiyi umması ve olumlu olacağını düşünmesi olarak tanımlamaktadır.

Eryılmaz ve Atak (2011) ergenlerin öznel iyi oluşunun öz-saygı ve iyimserlik ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında iyimserlik eğiliminin öznel iyi oluşu yordayan önemli bir değişken olduğunu belirtmişlerdir. Ben-Zur (2003) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada iyimserliğin pozitif duygulanım ile olumlu yönde, negatif duygulanım ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Ben-Zur'a göre ergenler iyimserlik sayesinde stresle aktif başa çıkmaktadır ve sağlıklı davranışlar sergilemektedir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında iyimser olan ergenlerin yaşama bakış açılarının olumlu olduğu ve bu durumun da öznel iyi oluş ile açıklandığı görülmektedir. Aspinwall, Richter ve Hoffman (2001) iyimser kişilerin kontrol edilemeyen durumlar karşısında olumlu inançlarını yitirmeyen, bilişsel anlamda etkili, faydalı ve esnek stratejiler üreten ve daha aktif başetme yöntemleri kullanan kişiler olduğunu belirtmektedirler (Akt, İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007).

Alan yazın incelendiğinde ergenlerde öznel iyi oluşun öz-yeterlik (Certel, Bahadır, Saracaloğlu ve Varol, 2015); olumlu gelecek beklentisi (Eryılmaz, 2011); iyimserlik ve öz-saygı (Yorulmaz ve Eryılmaz, 2006); barışa yönelik tutumlar (Sarı ve Kermen, 2015) ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca Çivitçi (2010) çalışmada benlik saygısının depresyon ve aile doyumunu arasında aracı rol oynarken, benlik saygısının depresyon ile arkadaş ve okul doyumunu arasında aracı rol oynamadığını bulmuştur. Şahin-Baltacı (2015) çalışmada yaşam doyumunu ve umut arasındaki ilişkiyi Amerikan ve Türk kültürü açısından karşılaştırarak incelemiştir. Çalışmalar incelendiğinde iyimserlik düzeyinin, öz-saygının, öz-yeterlik düzeyinin,

sorumlu ve dışa-dönük kişilik özelliklerinin, benlik saygısının öznel iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Bu araştırmanın amacı ergenlerin öznel iyi oluş ve zaman tutumları arasındaki ilişkide benlik saygısı ve iyimserliğin aracılık rolünü incelemektir. Ergenlik dönemi duygusal ve bilişsel anlamda değişimlerin yaşandığı dönemdir. Bu dönemde ergenlerin öfke, suçluluk, kaygı gibi olumsuz duyguları sıklıkla yaşadıkları ve oldukça hassas oldukları belirtilmektedir (Vernon, 2004). Bununla birlikte bilindiği gibi ergenlik dönemi bireyin kendisi için önemli kararlar verdiği ve önemli sorumluluklar aldığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olması ve olumlu zaman tutumuna sahip olmalarının bu dönemi sağlıklı geçirmeleri açısından önemli olabileceği düşünülmektedir. Ergenlerin öznel iyi oluşlarının zaman tutumları, benlik saygısı ve iyimserlik değişkenleri ile birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmadığından bu araştırmanın ilgili alan yazındaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Bu araştırma sonuçlarının araştırmacılara ve ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlara yararlı olacağı düşünülmektedir.

## **Yöntem**

### **Çalışma Grubu**

Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik niceliksel ve ilişkisel model kullanılmıştır. Araştırmaya Burdur ve Denizli'de toplam 13 lisenin 9-12. sınıflarına devam eden 529 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 320'i kız (%60,5), 209'u erkektir (% 39,5) ve yaşları 15-18 arasında değişmektedir ( $X=15,9$ ;  $SS=.91$ ).

### **Veri toplama araçları**

**Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği:** Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, yaşamın çeşitli alanlarındaki doyum düzeylerini ve olumlu duygulanımı içeren maddelerden oluşmaktadır. Ölçek, her bir maddesi kesinlikle katılmıyorum (1), tamamen katılıyorum (4) şeklinde cevaplanan dördümlü likert tipindedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte tersine puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen puanların yükselmesi öznel iyi oluş düzeyinin yükseldiği anlamına

gelmektedir. Ölçeğin 1,2,3,4. maddeleri aile ilişkilerinde doyum, 9,10,11 yaşam doyumu, 5,6,7,8 olumlu duygular ve 12,13,14,15 önemli kişilerle ilişkilerde doyum puanlarını vermektedir. Ölçek toplam dört alt faktörden oluşmaktadır. Yapı geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda bu dört boyutun açıklanan varyansı 61,64'tur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87, Sperman-Brown değeri ise .83'tur. Ölçeğin uyum geçerliliği için yapılan analizlerin sonucunda, ölçeğin yaşam doyumu ölçeği ile .63 düzeyinde, ergenler için yaşam amaçlarını belirleme ölçeği ile .36 düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur.

**Ergen Zaman tutum Envanteri (The Adolescent Time Inventory-Time Attitudes-ATI-TA):** Ölçeğin orijinali Worrell, Mello ve Buhl (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin her biri 5 maddeden oluşan, şimdi olumlu/ olumsuz, geçmiş olumlu/olumsuz ve gelecek olumlu/olumsuz olmak üzere altı alt boyutu vardır. Ölçek, her bir maddesi tamamen katılmıyorum (1), tamamen katılıyorum (5) şeklinde cevaplanan beşli Likert tipindedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Şahin-Baltacı, Tagay Worrell ve Mello (2015) tarafından yapılmıştır. Doğrulamalı faktör analizi sonucunda ölçeğin gelecek olumsuz boyutu Türk örneğinde anlamlı olarak doğrulanmamıştır. Ölçeğin Türkçe formu; şimdi olumlu/ olumsuz, geçmiş olumlu/olumsuz ve gelecek olumlu olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır ( $X^2 / sd_{=786,17/265}$ , CFI=.943, TLI =.936, RMSEA= .075). Ölçeğin benzer ölçekler geçerliği için iyilik hali, iyimserlik ve benlik saygısı ölçekleri ile korelasyonları hesaplanarak elde edilmiştir. Buna göre, olumsuz zaman tutumları ile negatif anlamlı (-.11, / -485 arasında değişen korelasyon katsayıları elde edilmiştir), olumlu zaman tutum pozitif anlamlı (.31 / .62 arasında değişen korelasyon katsayıları elde edilmiştir) ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları; geçmiş olumlu için .85, geçmiş olumsuz için, .72, şimdi olumlu için .87, şimdi olumsuz için .76 ve gelecek olumlu için .85 bulunmuştur.

**Yaşam Yönelimi Testi:** Orijinali Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilen ve Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Yönelimi Testi, 12 maddeden oluşmaktadır ve her bir maddeye kesinlikle katılmıyorum(1)-katılmıyorum(2)-

kararsızım(3)-katılıyorum(4)-kesinlikle katılıyorum(5) olmak üzere beş dereceye dayalı tepkiler verilmektedir. Testin her maddesinde katılımcılara olumlu (iyimser) veya olumsuz (kötümser) ifadeler sunulmakta ve kendilerine uygun seçeneği işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin 4 maddesi olumlu yönde puanlanmakta, 4 maddesi olumsuz yönde puanlanmaktadır. Ayrıca, ölçekte hiçbir yönde puanlanmayan 4 tane nötr madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan ise 32'dir. Ölçekten alınan yüksek puan iyimserliğe veya yaşama yönelik olumlu bir bakış açısına, düşük puan ise kötümserliğe veya yaşama yönelik olumsuz bir bakış açısına sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirliği test tekrar test yöntemi ile incelenmiş, 97 üniversite öğrencisine dört hafta ara ile iki defa uygulanmış ve güvenilirlik katsayısı .77 ( $p<.001$ ) olarak hesaplanmıştır. Geçerlik çalışmasında Beck Depresyon Ölçeği ölçüt alınarak iki ölçek puanları arasındaki korelasyon incelenmiştir. 50 kişi ve 97 kişiden oluşan iki farklı üniversite öğrencisi grubuna her iki ölçek uygulanmış ve gruplar için korelasyon katsayıları sırasıyla -.56 ( $p<.001$ ) ve -.45 ( $p<.001$ ) olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Yönelimi Testinin lise gruplarında kullanıldığı çalışmada Karagöz (2011) ölçeği 410 lise öğrencisine uygulayarak yapı geçerliğini, test-tekrar-test güvenilirliğini ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını hesaplamıştır. Faktör analizi sonuçlarına göre ölçek tek faktörde toplam varyansın %45'ini açıklamaktadır. Ayrıca ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .82 ve dört hafta ara ile uygulanan test-tekrar-test güvenilirliği .73 olarak bulunmuştur. Gençoğlu ve Kalkan (2015); Telef (2015) ve Yıldız ve Duy (2015) tarafından yapılan çalışmalarda lise öğrencilerinde de kullanıldığı görülmüştür. Telef (2015) çalışmasında lise öğrencilerinde kullanılan yaşam yönelim testi ile olumlu yaşantı boyutu arasında pozitif yönde .42; olumsuz yaşantı boyutu ile negatif yönde .36 düzeyinde ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Yıldız ve Duy (2015) çalışmalarında lise öğrencilerinde yaşam yönelimi testi (iyimserlik) ile benlik saygısı arasında pozitif yönde .50 düzeyinde ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada ise; Yaşam Yönelim Testinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .72 olduğu görülmüştür.

### Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri

**Kısa Formu:** Öğrencilerin özsaygı düzeyleri, orijinali 1967 yılında Coopersmith tarafından geliştirilen ve Türkiye de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Aksoy, (1992); Pişkin (1996) tarafından yapılan 25 maddelik "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" kısa formu kullanılarak değerlendirilmiştir. Coopersmith tarafından geliştirilen bu ölçek, özsaygı ile ilgili kendini küçümseme, liderlik-popülerlik, anne-baba-aile, atılganlık ve kaygı gibi faktörleri kapsayan 25 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma da ölçeğin ölçtüğü alt faktörler değil genel özsaygı puanı dikkate alınmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .86, benzer ölçekler geçerliği ise .60 olarak bulunmuştur (Pişkin, 1996). Güvenirlik çalışmasında Coopersmith aracın test-tekrar test güvenilirlik katsayısını beş hafta arayla uygulaması sonucunda .88, üç yıl arayla uygulaması sonucunda ise .70 bulunmuştur. Yine Coopersmith aracın Kuder Richardson güvenilirlik katsayısını kızlar için .91, erkekler için .80 olarak bulmuş tuştur (Blascovich & Tomaka, 1991). Türkiye de yapılan güvenilirlik çalışmalarında Pişkin (1996), envanterin kısa formunun KR-20 sonucunda elde edilen güvenilirlik katsayısını .76 olarak bulmuştur. Aksoy (1992) tarafından "benzer ölçek geçerliği" yöntemiyle yapılan geçerlik çalışması sonucunda Baymur' un geliştirdiği "Benlik Tasarımı Envanteri" arasında yüksek ilişki ( $r = .65, p < .05$ ) bulunmuştur. Bireylerden ölçekte yer alan ifadeler "Evet" veya "Hayır" seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmektedir. Bireyler ölçekteki bazı maddeler için "Evet" i işaretlediklerinde bazı maddeler için ise "Hayır" ı işaretlediklerinde puan almaktadırlar. Puanlamaya giren maddeler işaretlendiğinde 4 (Dört), diğerlerine ise 0 (Sıfır) puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0'dır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin özsaygıları da yükselmektedir. Bu çalışmada Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri Kısa Formunun Cronbach alfa katsayısı .56'dır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerinin toplanması sürecinde gerekli izinler alınmış ve uygulamalar 2014-2015 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi temel alınmış ve araştırmacılar tarafından sınıflara girilerek ölçeklerin nasıl doldurulacağı açıklanmıştır. Ölçeklerin doldurulması ortalama 30 dakika sürmüştür.

### Verilerin Analizi

Ergenlerde benlik saygısı ve iyimserliğin, zaman tutumu ve öznel iyi oluş ilişkisinde çoklu aracı değişkenler olup olmadığı yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 15.0 ve Lisrel 8.51 yazılımları kullanılmıştır. Analizler öncesinde tek değişkenli normal dağılım koşulları (basıklık ve çarpıklık); yol analizi öncesinde çoklu normal dağılım, ve eşvaryanslık koşulları incelenmiştir.

Yapısal eşitlik modellemesinde uyum indeksleri, verilen örneklem verisine doğru modeli tanımlayan tek bir anlamlı istatistiğe sahip değildir. Doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modelinde, model uyumunun değerlendirilmesinde uyum indeksleri kalıntılara dayanan, bağımsız modele dayanan, yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA), bilgi kriterine dayanan uyum indeksleri, ilgi kriterlerine dayalı uyum indeksleri şeklinde sınıflandırılmaktadır (Bayram, 2010). Model uyumları incelenirken  $\chi^2/sd$ , kalıntılara dayanan uyum (SRMR, GFI, AGFI), bağımsız modele dayanan uyum (NFI, NNFI, CFI) indeksleri ve yaklaşık hataların ortalama kare kökü (RMSEA) birlikte ele alınmıştır. Uyum indekslerinin kabul edilebilirlik ve iyi uyum değerlerine Tablo 1'de yer verilmiştir (Bayram, 2010; Sümer, 2000; Raykov, 1997).

Doğrulayıcı faktör analizi ve hipotezlerin test edildiği yol analizi uygulamasında göstergelerin tümünün ilgili faktörde yüksek faktör yüklerine ( $\lambda$ ) sahip olmasına, bireysel parametre tahminlerinin istatistiksel anlamlılığını gösteren t değerlerinin, anlamlı olmasına, hata varyanslarının yüksek olmamasına dikkat edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2010; Bayram, 2010).

**Tablo 1.Uyum İndeksleri**

Model Uyum İndeksleri	Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	İyi / Çok İyi Uyum Değerleri
X <sup>2</sup> /sd	0 < X <sup>2</sup> /sd < 5	0 < X <sup>2</sup> /sd < 3
RMSEA	0,00 ≤ RMSEA ≤ 0,08	0,00 ≤ RMSEA ≤ 0,05
SRMR	0,00 ≤ SRMR ≤ 0,08	0,00 ≤ SRMR ≤ 0,05
GFI	0,90 ≤ GFI ≤ 1,0	0,95 ≤ GFI ≤ 1,0
AGFI	0,85 ≤ AGFI ≤ 1,0	0,90 ≤ AGFI ≤ 1,0
NFI	0,90 ≤ NFI ≤ 1,0	0,95 ≤ NFI ≤ 1,0
NNFI	0,90 ≤ NNFI ≤ 1,0	0,95 ≤ NNFI ≤ 1,0
CFI	0,90 ≤ CFI ≤ 1,0	0,95 ≤ CFI ≤ 1,0

Doğrulamalı faktör analizi ilk sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır. Doğrulamalı faktör analizi başlangıcında ölçeklerin yapısına ait model uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde olmadığı; Cronbach Alpha ve madde toplam korelasyonlarının negatif değerler içerdiği tespit edilmiştir. Bu nedenle doğrulamalı faktör analizinde uygun işlem adımları uygulanarak ölçme modelleri uygun düzeye getirilmiştir. Doğrulamalı faktör analizi sonucunda ölçme modellerine ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyin üzerine çıktığı; Cronbach Alpha değerlerinin ve madde toplam korelasyonlarının uygun olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Çalışmanın bağımsız değişkeni “zaman tutumu”, bağımlı değişkeni “öznel iyi oluş” ve aracı değişkenleri ise “benlik saygısı” ve “iyimserlik” olarak belirlenmiştir. Bir veya birkaç değişkenin aracı değişken olabilmesi için;

A) Bağımsız değişkenin aracı değişkenler ile doğrudan ilişkili olması (Şekil 1, a ve d yolları),

B) Aracı değişkenin bağımlı değişkenler ile doğrudan ilişkili olması (Şekil 1, b ve e yolları)

C) a, b, d ve e yolları kontrol altında tutulduğunda bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında önceden var olan ilişkinin (Şekil 1, f yolu) anlamlı düzeyde değişmesi gereklidir (Şekil 1, f’ yolu).

**Tablo 2. Ölçeklerin Doğrulamalı Faktör Analizi Sonucu Elde Edilen Uyum İndeksleri ve Güvenirlik Değerleri**

Ölçekler	Zaman		İyimserlik		Benlik Saygısı		Öznel İyi Oluş	
	İlk	Son	İlk	Son	İlk*	Son*	İlk	Son
<b>Madde Sayısı</b>	25	25	8	6	25	14	15	15
<b>X<sup>2</sup>/sd</b>	2.86	2.42	10.55	0.41	10.52	5.30	7.68	3.05
<b>RMSEA</b>	0.06	0.05	0.14	0.00	0.05	0.02	0.11	0.06
<b>SRMR</b>	0.05	0.05	0.09	0.01	0.10	0.07	0.06	0.95
<b>GFI</b>	0.90	0.91	0.91	1.00	0.83	0.94	0.86	0.04
<b>AGFI</b>	0.87	0.89	0.84	0.99	0.75	0.86	0.80	0.95
<b>NFI</b>	0.96	0.96	0.82	1.00	0.95	0.98	0.96	0.92
<b>NNFI</b>	0.97	0.97	0.77	1.00	0.96	0.99	0.95	0.99
<b>CFI</b>	0.97	0.98	0.84	1.00	0.97	1.00	0.96	0.99
<b>Cronbach Alpha</b>	0.90	0.90	0.72	0.76	0.56**	0.72**	0.94	0.99
<b>Madde Toplam Korelasyonu</b>	0.25/	0.25/	0.24/	0.39/	0.16/	0.35/	0.43/	0.43/
<b>(Min. / Max.)</b>	0.66	0.66	0.56	0.59	0.70	0.83	0.78	0.78

\*\*Polychoric korelasyon

\*\*KR-21

Şekil 1'deki  $f'$  yolu, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde aracı değişkenler aracılığıyla dolaylı ilişkisi olarak da tanımlanabilir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyükoztürk, 2010; Bayram, 2010). Aracı değişkenlerin katılmasından sonra  $f'$  yolu farklılık gösteriyor fakat anlamlılık ortadan kalkmıyorsa oluşan farklılığın kayda değer olup olmadığı, diğer bir ifadeyle aracı değişkenlerin  $f'$  yolu üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Sobel testi yapılabilir (Meydan ve Şeşen, 2011:133; <http://www.danielsoper.com/statcalc3/calc.aspx?id=31>). Bu amaçla Araştırmada A, B ve C koşulları için 3 model kurulmuştur. Araştırmanın modelleri aşağıda verilmiştir:

#### A Koşulu için oluşturulan Model 1:

H1: Zaman tutumu ile benlik saygısı arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: Zaman tutumu ile iyimserlik arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Zaman tutumu ile öznel iyi oluş arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

#### B Koşulu için oluşturulan Model 2:

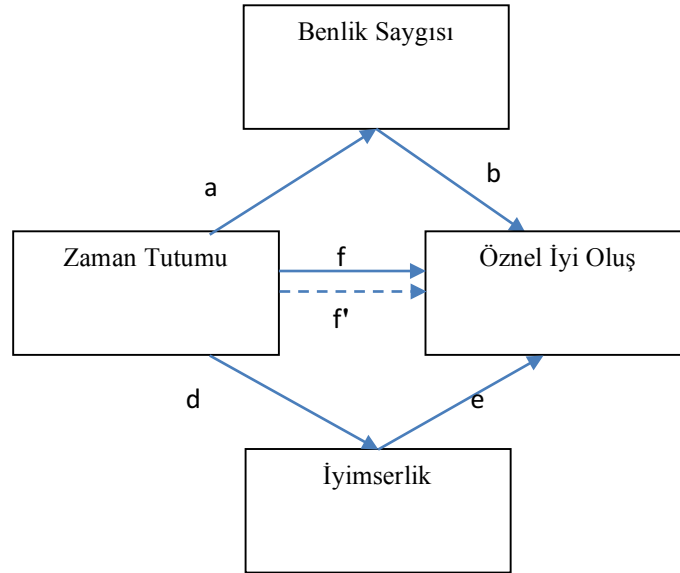
H4: Öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H5: Öznel iyi oluş ile iyimserlik arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Aracı değişkenler (benlik saygısı ve iyimserlik) dahil edilerek oluşturulan ve araştırmanın temel problemine cevap arayan hipotez aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

#### C Koşulu için oluşturulan Model 3:

H5: Ergenlerin zaman tutumu öznel iyi oluşları ile doğrudan ve pozitif yönde ilişkilidir ancak bu ilişki benlik saygısı ve iyimserlik düzeyi yüksek olan ergenlerde anlamlı düzeyde farklılık gösterir. Bu durumda "benlik saygısı" ve iyimserlik", "zaman tutumları ile öznel iyi oluş ilişkisinde" çoklu aracı değişkenlerdir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

#### Bulgular

Amacı, ergenlerin öznel iyi oluş ve zaman tutumları arasındaki ilişkide benlik saygısı ve iyimserliğin aracılık rolünü incelemek olan bu araştırmada elde edilen bulgular sırasıyla şu şekildedir:

**Zaman tutumu ile benlik saygısı, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için öncelikle;** zaman tutumu ile benlik saygısı, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasındaki doğrudan ilişkiye ilişkin oluşturulan model için verilerin yeterli uyum değerlerinde

olup olmadığını doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda  $X^2/sd$  (4,37), CFI=,94; GFI= 0,08; AGFI=0,91; NFI=,86; NNFI=,94; RMSEA=4,37; SRMR=0,08 olarak bulunmuştur ve uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır.

Zaman tutumu ile benlik saygısı, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasındaki doğrudan ilişkiye ilişkin oluşturulan modele ilişkin regresyon analizi sonuçları aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3. Model 1 Sonuçları**

				B (SH)	t	R <sup>2</sup>
H1	Zaman Tutumu	a →	Benlik Saygısı	0,60 (0,06)	10,67**	0,36
H2	Zaman Tutumu	d →	İyimserlik	0,60 (0,08)	7,84**	0,36
H3	Zaman Tutumu	f →	Öznel İyi Oluş	0,65 (0,05)	12,65**	0,42

\* p<0,05 \*\* p<0,01

Tablo 3 incelendiğinde; zaman tutumu ile benlik saygısı (t=10,67, p<0,01); iyimserlik (t=7,84, p<0,01) ve öznel iyi oluş (t=12,65, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ve doğrudan bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Daha sonra, öznel iyi oluş ile benlik saygısı ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemek üzere öncelikle; öznel iyi oluş ile benlik saygısı ve iyimserlik arasındaki doğrudan ilişkiye ilişkin

oluşturulan model için verilerin yeterli uyum değerlerinde olup olmadığı doğrulayıcı faktör analizi test edilmiştir. Analiz sonucunda  $X^2/sd$  (5,30), CFI=,98; GFI= 0,97; AGFI=0,95; NFI=,97; NNFI=,97; RMSEA=0,05; SRMR=0,04 olarak bulunmuştur ve uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır. Sonrasında Model 2'ye ilişkin yapılan, regresyon analizi sonuçları aşağıda Tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 4. Model 2 Sonuçları**

				B (SH)	T	R <sup>2</sup>
H4	Öznel iyi oluş	b →	Benlik saygısı	0,41 (0,08)	5,51**	0,52
H5	Öznel iyi oluş	e →	İyimserlik	0,47 (0,06)	7,54**	

\* p<0,05 \*\* p<0,01

Tablo 4 incelendiğinde; Öznel iyi oluş ile benlik saygısı (t=0,41, p<0,01) ve iyimserlik (t=7,54, p<0,01) arasında pozitif yönde anlamlı ve doğrudan bir ilişki olduğu görülmektedir. En son olarak, benlik saygısı ve iyimserliğin zaman tutumu ve öznel iyi oluş arasındaki aracı rolüne ilişkin; aracı değişkenler (benlik saygısı ve iyimserlik) dahil edilerek oluşturulan ve araştırmanın temel problemine cevap arayan Model 3 için verilerin yeterli uyum

değerlerinde olup olmadığını belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda  $X^2/sd$  (6,78), CFI=,90; GFI= 0,92; AGFI=0,87; NFI=,94; NNFI=,94; RMSEA=0,07; SRMR=0,07 olarak bulunmuştur ve uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır (Bayram, 2010; Sümer, 2000; Raykov, 1997). Model 3'e ilişkin regresyon sonuçları aşağıda Tablo 5'de verilmiştir.



**Tablo 5. Model 3 (Araştırma Modeli) Sonuçları**

			Bağımsız Model			Aracı Değişkenli Model			
	Yol		$\beta$ (SE)	t	R <sup>2</sup>	$\beta$ (SE)	t	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>
H1	Zaman Tutumları	a →	0,60 (0,06)	10,67**	0,36	0,60 (0,06)	10,15**	0,36	
H2	Zaman Tutumları	d →	0,60 (0,08)	7,84**	0,36	0,58 (0,07)	7,94**	0,34	
H4	Benlik Saygısı	b →	0,41 (0,08)	5,51**	0,52	0,32 (0,11)	2,78**	0,10	<b>0,55</b>
H5	İyimserlik	e →	0,47 (0,06)	7,54**		0,36 (0,07)	5,22**	0,13	
<b>H3/ H6</b>	<b>Zaman Tutumları</b>	<b>f/f'</b>	<b>0,65</b> (0,05)	<b>12,65**</b>	0,42	<b>0,23</b> (0,08)	<b>2,77**</b>	0,05	

\* p&lt;0,05

\* p&lt;0,01

Tablo 5 incelendiğinde, ergenlerin zaman tutumu ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde doğrudan bir ilişki olduğu ( $\beta=0,65$ ;  $t=10,67$ ;  $p<0,01$ ), ancak benlik saygısı ( $\beta=0,32$ ;  $t=2,78$ ;  $p<0,01$ ) ve iyimserlik ( $\beta=0,36$ ;  $t=5,22$ ;  $p<0,01$ ) modele aracılık ettiğinde, zaman tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki başlangıçtaki ilişkinin ( $\beta=0,23$ ;  $t=2,77$ ;  $p<0,01$ ) azaldığı görülmektedir. Yol katsayılarındaki bu değişimin aracı değişkenlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirlemek için yapılan Sobel testinde Benlik Saygısı ( $STS^1=2,79$ ;  $p<0,01$ ) ve İyimserlik ( $STS^2=4,37$ ;  $p<0,01$ ) değişkenlerinin aracı değişkenler oldukları tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle “benlik saygısı ve iyimserlik” değişkenleri, zaman tutumu ile öznel iyi oluş ilişkisinde aracı değişkenlerdir.

### Tartışma Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı ergenlerin öznel iyi oluş ve zaman tutumları arasındaki ilişkide benlik saygısı ve iyimserliğin aracılık rolünü incelemektir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre zaman tutumu ile öznel iyi oluş, benlik saygısı ve iyimserlik arasında doğrudan

1 STS: Sobel Test İstatistiği,  $\beta_A=0,60$ ,  $SH_A=0,06$ ;  $\beta_B=0,32$ ,  $SH_B=0,11$

2 STS: Sobel Test İstatistiği,  $\beta_A=0,58$ ,  $SH_A=0,07$ ;  $\beta_B=0,36$ ,  $SH_B=0,07$

bir ilişki bulunmaktadır. Zaman tutumu bireyin geçmiş, şimdi ve gelecek konusundaki duygu ve düşüncelerini içermektedir. Ayrıca zaman tutumu pek çok boyutu olan bilişsel ve psikolojik bir kavramdır (Andretta, 2010; Worrell, Mello ve Buhl, 2011). Boyd (1999)'a göre olumlu zaman perspektifine sahip kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri de yüksektir. Türk Kültüründe geçmiş, şimdi ve gelecek zaman tutumu konusunda bir çalışmaya rastlanılmadığı gibi yapılan çalışmaların geleceğe yönelik olumlu zaman tutum ile ilgili olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde ise geleceğe yönelik olumlu beklentilerin öznel iyi oluş ve dengeli benlik tipi ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Eryılmaz 2011; İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007 ve Kaya, Bodur ve Yalnız 2014). Seligman (2013)'a göre zamanı algılayış biçimi bireyin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerden birisidir. Şimdiye ilişkin olumlu duygular neşe ve coşku ile ilgiliyken, geleceğe ilişkin olumlu duygular iyimserlik ve umutla ilişkilidir. Geçmişe ilişkin yapıcı düşünmek ve geçmiş konusunda olumlu duygular hissetmek ise doyum ve huzuru içerir. Bu çalışmadan elde edilen sonuca göre zaman tutumu ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, benlik saygıları ve iyimserlik düzeyleri ile doğrudan ilişkilidir ve bu sonuç alan yazınla paralellik

göstermektedir (Boyd, 1999; Eryılmaz 2011; İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007 ve Kaya, Bodur ve Yalnız 2014).

Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuca göre ergenlerin öznel iyi oluşu benlik saygısı ve iyimserlik ile doğrudan ilişkilidir. Ergenlerin öznel iyi oluşu konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde benlik saygısının öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğunu belirten pek çok araştırma bulunmaktadır (Eryılmaz ve Atak, 2011; Şahin-Baltacı, 2015; Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo, 2000). Benlik saygısı Pady, Rana ve Misra (2011)'a göre çocukluk dönemi yaşantıları, anne baba tutumları, beden imgesi, arkadaş ve akran ilişkileri gibi pek çok faktörden etkilenmektedir. Hem benlik saygısı hem öznel iyi oluş bireyin kendisini nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir. Pek çok araştırma benlik saygısı ile öznel iyi oluşun ilişkili olduğunu, benlik saygısı arttıkça ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığını göstermektedir (Doğan ve Eryılmaz, 2013; Karatzias, Choulira, Power ve Swanson 2011; Kong, Zhao ve You 2013; Pady, Rana ve Misra 2011). Ayrıca iyimserlik düzeyinin öznel iyi oluşun güçlü yordayıcısı olduğunu bildiren araştırmalar bulunmaktadır (Ben-Zur, 2003; Eryılmaz ve Atak 2011; Ferguson ve Goodwin, 2010; Lyubomirsky, 2001; Zimmerman, 1999). Yukarıda belirtilen çalışmalara bakıldığında benlik saygısı ve iyimserliğin öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu ortaya koyan pek çok araştırma bulunmaktadır.

Son olarak araştırmadan elde edilen bulguya göre ergenlerin zaman tutumu ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde doğrudan bir ilişki bulunmaktadır, ancak benlik saygısı ve iyimserlik düzeyi yüksek olan ergenlerde zaman tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki başlangıçtaki ilişkinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle

“benlik saygısı ve iyimserlik” değişkenleri, zaman tutumu ile öznel iyi oluş ilişkisinde aracı değişkenlerdir. Zaman tutumu bireyin geçmiş, şimdi ve geleceğe ilişkin düşünce, duygu ve davranışlarını içermektedir. Zamanı algılama biçimi zamana ilişkin tutumlar gibi pek çok boyutu olan bilişsel psikolojik bir yapıdır. Zamana bakış açısı önemli yargıları, kararları ve davranışları etkileyen bir faktördür (Andretta, Worrell ve Mello, 2014; Worrell ve Mello, 2009; Zimbardo ve Boyd, 1999). Öznel iyi oluş ise bilindiği gibi bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir (Myers ve Diener, 1995).

Araştırma sonucuna göre ergenlerin iyimserlik ve benlik saygısının öznel iyi oluş ve zaman tutumuna önemli bir katkısı olduğu görülmektedir. Özellikle lise dönemi öğrencilerin kendi yaşamları için önemli kararlar verdikleri ve pek çok sorunla başa çıkmaya çalıştıkları bir dönemdir. Bu öğrencilerin benlik saygılarını ve iyimserliklerini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programları hazırlamak öznel iyi oluş düzeyleri ve zaman tutumları için de etkili olabilir. Ayrıca ailelere yönelik rehberlik çalışmalarında da bu araştırmanın bulgularından yararlanılabilir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini geliştirmek için zaman tutumu, iyimserlik ve benlik saygısını artıracak etkinliklerin yer alacağı psiko-eğitim programları hazırlanarak bu programların işlevselliğinin deneysel çalışmalarla incelenmesi önerilebilir. Bu çalışma 15-18 yaş aralığındaki lise öğrencileri ile gerçekleştirildiğinden başka yaş dönemlerine genellenemez. Ayrıca araştırma sadece iki ilde yer alan öğrencilerle gerçekleştirildiğinden farklı kültürlere genellemek de doğru olmaz. Bu nedenle benzer araştırmalar farklı yaş grupları ve bölgelerle de gerçekleştirilebilir.

## KAYNAKÇA

- Andretta, J.R., Worrell, F.C., & Mello, Z.R. (2014). Predicting educational outcomes and psychological wellbeing in adolescents using time attitude profiles. *Psychology in the Schools, 51*, 434–451.
- Aydın, G. & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi, *Psikoloji Dergisi, 7*(26), 2-9.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. & Vohs, K.D. (2003) Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?, *American Psychological Society, 4*(1):1-44.
- Bayram, N. 2010. *Yapısal eşitlik modellemesine giriş*. Ezgi Kitabevi. Bursa.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescent: the link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence, 32* (2), 67-79.
- Boniwell, I. and Zimbardo, P. G. (2004) 'Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning', in P. A. Linley and S. Joseph (eds) *Positive Psychology in Practice*, pp. 165–78. Hoboken, NJ: Wiley.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine Publishing, Chicago, USA.
- Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S., & Varol, S. R. (2015). Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Research in Education and Teaching, 4* (2), 32.
- Coopersmith, S. (1987). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., Büyüköztürk, Ş. 2010. *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik*. Pegem Yayınları. Ankara.
- Çivitci, A. (2010). Moderator role of self-esteem on the relationship between life satisfaction and depression in early adolescents. *Emotional and Behavioural Difficulties, 15*: 2, 141 — 152.
- Desmyter, F., and Raedt R. D. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica, 52* (1), 19-38.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542–75.
- Diener, E., Suh, E., M., Lucas, R., E. ve Smith, H., L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125* (2), 276-302.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspectives and correlates of wellbeing. *Time & Society 17* (1), 47-61.
- Eryılmaz A. (2009). Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü. Doktora Tezi, Ankara: A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* Güz 2009, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A., & Ögülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 11, (3)*:189-203.
- Eryılmaz, A. (2011). Satisfaction of needs and determining of life goals: A model of subjective well-being for adolescents in high school. *Educational Sciences: Theory & Practice, 11* (4), 1754-1764.
- Eryılmaz, A. (2011). The relationship between adolescents' subjective well being and positive expectations towards future. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 24* (3), 209-215.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10* (37), 170-181.

- Ferguson, S. J. & A. D. Goodwin (2010). Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control.
- Fordyce MW. A program to increase happiness: further studies. *J Couns Psychol* 1983; 30:483-498.
- Gençoğlu, C. & Kalkan, M. (2015). Psychological Birth order and optimism in high school. *International Journal of Educational Sciences*, 7(3), 215-228.
- Hulbert, R. J., and Lens, W. (1988). Time and self-identity in later life, *International Journal of Aging and Human Development* 27, 293–303
- Karagöz, Y. (2011) *Olumlu düşünme becerileri eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kaya, H., Bodur, G. ve Yalnız, N. (2014). The relationship between high school students' attitudes toward future and subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 116, 3869-3873.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *American Journal of Psychology*, 56 (3) 239-249.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Dimatteo, M. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research* 78: 363–404.
- Mello, Z.R., and Worrell, F. C. (2006). The Relationship of time perspective to age, gender, and academic achievement among academically talented adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*. 29 (3), 271–289.
- Şahin-Baltacı, H, Tagay, Ö., Mello, Z. R., Worrell, F. C., & (2015). *The Adolescent Time Inventory - Turkish*. Unpublished scale. The University of California, Berkeley, Pamukkale Üniversitesi, and Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Meydan, C.H. ve Şeşen, H. 2011. *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Myers, D., & Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6, 1,10-19.
- Padhy, M., Rana, S., & Mishra, M. (2011). Self-esteem and subjective wellbeing: Correlates of academic achievement of students. *Research Journal of Social Science & Management*. 1 (7), 148-156.
- Pişkin, M. (1996, April). *A Comparison of Turkish and English high school students' self-esteem*. Oral presented at the 3rd National Congress of Psychological Counselling and Guidance, University of Çukurova, Adana, Turkey.
- Rask, K., Kurki, P. A., & Paavilainen, E. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scand J.Caring Sci*, 17, 129-138.
- Raykov, T. (1997). Scale reliability, Cronbach's Coefficient Alpha, and violations of essential tau-equivalence with fixed congeneric components. *Multivariate Behavioral Research*, 32, 329-353.
- Sarı, T. & Kermen, U. (2015). Ergenlerde barışa yönelik tutumların yordayıcısı olarak öznel iyi oluş. *International Journal of Human Sciences*. 12 (2), 532-546.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16 (2), 201-228.
- Seligman, M., E., P. (2013). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Atrica Paperback Edition. New York. The Free Press.

- Sümer, N. 2000. Yapısal eşitlik modellemeleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), s.49-74.
- Şahin-Baltacı, H. (2015, June). *Life satisfaction, meaning in life, and interaction anxiousness as predictors of self-esteem among university students*. Oral presented at the 4th International Conference on Education, St. Petersburg, Russia.
- Telef, B.,B. (2013). Olumlu ve olumsuz yaşantı ölçeği: Ergenler için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14:62-68.
- Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2009). Convergent and discriminant validity of time attitude scores on the Adolescent Time Perspective Inventory. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung*, 2, 185-196.
- Worrell, F. C., & Mello, Z. R. & Buhl, M. (2011). Introducing English and German versions of the Adolescent Time Attitude Scale. *Assessment*, 20 (4), 496-510.
- Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2015). İyimserlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı (s. 119-122). *XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 7-9 Ekim 2015, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Time perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.
- Zimbardo P. G. & Boyd J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *J Pers Soc Psychol*, 77:1271-1288.
- Zimmerman, S. L. (1999). *Self-esteem, personal control, optimism, extraversion, and the subjective well-being of midwestern university faculty* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Andrews University, Michigan.

## **Extended Abstract**

### **Introduction**

Subjective well-being is a concept related to how an individual assesses life, and there are three dimensions including positive-negative affect and life satisfaction. Positive affect of subjective well-being includes positive emotions such as happiness, joy, excitement, hope; and negative affect includes negative emotions such as sadness, hatred, anger and guilt. Time is one of the factors affecting an individual's subjective well-being. Time perception is orientation towards or concentration on the past, present or future. Making a habit of focusing on one of the three time frames during a decision-making process may lead to cognitive biases oriented towards past, present and future. Individuals with a positive orientation perspective towards past and future tend to have higher level of subjective well-being compared to other individuals. Self-esteem is related to an individual's self-assessment. If an individual approaches self-assessment positively, their self-esteem tends to be higher; if they

approach negatively, their self-esteem tends to be lower. Considering the research results, it can be seen that optimistic adolescents tend to have a positive outlook of life and this seems to be explained by subjective well-being. The aim of this research is to test the theoretical model developed regarding the mediatory role of self-esteem and optimism in the relationship between adolescents' subjective well-being and their time attitudes. Adolescence is a period of significant changes in emotional and cognitive sense. During this period, it is reported that adolescents often experience negative emotions such as anger, guilt, and anxiety and that they are highly sensitive. At this point, it would be effective to determine factors that will increase the adolescents' level of well-being.

### **Methodology**

A total of 529 students attending the 9th-12th grades of 13 high schools from Burdur and Denizli participated in the study. 320 of these

students are female (60.5%), and 209 are male (39.5%), and their ages range between 15 and 18 ( $M=15.9$ ;  $SD=.91$ ). In the study, as data collection tools, Adolescent Time Attitude Inventory, Adolescent Subjective Well-Being Scale, Life Orientation Test and Coopersmith Self-Esteem Inventory Short Form were employed. It was tested whether adolescents' self-esteem and optimism are multiple mediatory variables in their relationship with time attitude and subjective well-being. Prior to analyses, normal distribution conditions with single variable (kurtosis and skewness); before path analysis, multiple normal distribution and homoscedasticity conditions were analyzed.

### Findings

Independent variable of the study has been determined as "time attitudes", and dependent variable as "subjective well-being" and mediator (intermediary) variables have been determined as "self-esteem" and "optimism". It is observed that adolescents' time attitudes predict their subjective well-being positively ( $\beta=0.65$ ;  $t=12.65$ ;  $p<0.01$ ), however, when self-esteem ( $\beta=0.32$ ;  $t=2.78$ ;  $p<0.01$ ) and optimism ( $\beta=0.36$ ;  $t=5.22$ ;  $p<0.01$ ) mediate the mode, initial effect of time attitude on subjective well-being decreases in significance ( $\beta=0.23$ ;  $t=2.77$ ;  $p<0.01$ ) though not abolished completely. In the Sobel test conducted with a view to determine whether this change in path coefficients stems from the effect from mediatory variables, it has been detected that Self-Esteem ( $STS=2.79$ ;  $p<0.01$ ) and Optimism ( $STS=4.37$ ;  $p<0.01$ ) variables are mediatory variables. In other words, "self-esteem and optimism" variables are mediatory variables in the relationship between subjective well-being and time attitudes.

### Discussion

According to the research, adolescents' time attitudes affect their subjective well-being positively. However, this effect decreases significantly among adolescents with a higher level of self-esteem and optimism. Time attitude includes an individual's thoughts, emotions and behaviors relating to past, present and future. Time perception method is a cognitive psychological structure with various dimensions such as time attitudes. Time perspective is a factor affecting important judgments, decisions and behaviors. On the other hand, subjective well-being is related to how an individual assesses his/her own life cognitively and emotionally. Therefore, the finding that adolescent's time attitudes affect their subjective well-being and that this effect increases through self-esteem and hopefulness coincides with the field literature.

In accordance with the research findings, while it is possible to develop preventive and developmental guidance activities and training programs towards increasing adolescents' subjective well-being levels, school psychological counselors may be allowed to include activities towards increasing the level of self-esteem and hopefulness, as well as developing a positive time attitude. In accordance with findings obtained from this research, psycho-educational programs may be prepared in a way to include activities increasing adolescents' time attitude, hopefulness and self-esteem to develop their subjective well-being levels, and the functionality of these programs may be analyzed with experimental studies.