



Pedagojik Formasyon Öğrencilerinde Umutsuzluk ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü

Gülşen BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK¹, Mehmet Ali YILDIZ²

¹Yrd.Doç.Dr. Adıyaman Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Adıyaman, gbcevik@adiyaman.edu.tr.

²Yrd.Doç.Dr. Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Adıyaman, maliyildiz@adiyaman.edu.tr.

Geliş Tarihi/Received: 28.12.2015

Kabul Tarihi/Accepted: 17.03.2016

e-Yayım/e-Printed: 27.04.2016

DOI: <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.704>

ÖZ

Bu çalışmada, pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı test edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Adıyaman Üniversitesi'nde pedagojik formasyon eğitimi alan, 141'i kadın (% 46.5), 162'si erkek (% 53.5) olmak üzere toplam 303 kişi oluşturmuştur. Araştırmaya katılanların yaşları 20 ile 43 arasındadır ve yaş ortalamaları ise 27.98, Ss= 5.01'dir. Araştırmada, betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Çalışmada test edilen modelin aracılık etkisinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı Sıradan En Küçük Kareler Regresyona dayalı yaklaşım ve Bootstrap Yöntemi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, umutsuzluk ile benlik saygısı ve umutsuzluk ile mutluluk arasında olumsuz yönde ilişki bulunurken, benlik saygısı ile mutluluk arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Aracılık etkisi için yapılan analizde ise umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkiye benlik saygısının aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları alan yazın ışığında tartışılıp, yorumlanarak çalışmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: umutsuzluk, benlik saygısı, mutluluk, aracılık

The Mediating Role of Self-Esteem on the Relationship between Hopelessness and Happiness in Pedagogy Formation Students

ABSTRACT

The main purpose of the present study was to investigate the mediating role of self-esteem on the relationship between hopelessness and happiness in student of pedagogy formation program in Adıyaman University. The study group consisted of 141 female (46.4%) and 162 male (53.5%). The study was conducted with 303 individuals between 20-43 years of age and, the mean age was 27.98 (Sd= 5.01). Descriptive analyses and Pearson correlation coefficient were used in data analysis. The mediation effect of model tested in the research was examined for statistical significance based on Ordinary Least Squares Regression Model, and Bootstrap Method. According to findings, there were significant negative correlations between hopelessness and self-esteem, hopelessness and happiness too. On the other hand, there were significant positive correlations between self-esteem and happiness. According to the mediation analysis by using bootstrapping method, self-esteem had a mediation effect on the relationship between hopelessness and happiness. The findings of the present study were discussed in the light of the related literature. In addition, some suggestions for further research were proposed.

Keywords: hopelessness, self-esteem, happiness, mediation

1. GİRİŞ

Mutluluk dünyada pek çok insanın anlamaya çalıştığı ve uğruna mücadele ettiği önemli psikolojik değişkenlerden birisidir. Araştırmacılar da mutluluğun hangi değişkenlerle ilişkisinin olduğunu anlamaya çalışmaktadırlar. İnsanı mutlu eden nedir? Daha fazla gelir mi mutlu eder? Ya da evlilik, kariyer, arkadaşlık ilişkileri mi mutlu eder? Mutluluk kavramı “öznel iyi oluş” kavramı ile aynı anlamda kullanılan pozitif psikolojinin kavramları arasında yer almaktadır (Seligman, 2002). Çünkü yüksek öznel iyi oluşta somutlaşan olumlu yaşantılar, hayatı yaşamaya değerli kıldığı için pozitif psikolojinin temel bir kavramıdır. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamının bilişsel ve duygusal bir değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yüksek bir yaşam doyumuna sahip olmasını, olumlu duygularının fazla olmasını ve olumsuz duygularının düşük düzeyde olmasını içeren bir kavramdır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). İyi bir yaşamı tanımlamada, “öznel iyi oluş” ve konuşma dilinde kullanılan “mutluluk” terimleri kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş, bir bireyin kendi yaşamının istenilir, hoş ve iyi olarak öznel düşüncelerindeki gerçekliğini ifade etmektedir. İnsanlar, hayatlarında keyif veren yaşantıları çok olduğunda ve acıları az olduğunda ve hayatlarından memnun olduklarında, ilgilerini çeken aktivitelerle uğraştıklarında, hoşla gitmeyen duyguları az olduğunda ve hoşla giden duygularının fazla olduğunu hissettiklerinde öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olur (Diener, 1984). Mutluluk öznel iyi oluşla ilişkilendirilmiş ve öznel iyi oluş mutluluk olarak tanımlanmıştır. Öznel iyi oluşun, sağlık, dostça arkadaşlıklar, yaşama dair bir amacın varlığı, iş doyumunu, sevgiye dair yakınlıklar, boş zaman etkinlikleri ve benlik saygısını içerdiği bildirilmiştir (Noddings, 2003). Mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında mutluluğun pek çok değişkenle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar mutluluk ile gelir (Graham ve Pettinato, 2002), fiziksel

sağlık (Dolan, Peasgood ve White, 2008) ve akademik başarı (Blanchflower ve Oswald, 2004) arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmışlardır. Aynı zamanda mutluluk ile stres arasında ters yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Schiffrin ve Nelson, 2010). Mutlu insanların genellikle daha sağlıklı oldukları, kişilerarası ilişkilerinde daha uyumlu oldukları, daha iyi problem çözdükleri ve daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları, daha yaratıcı, bütüncül düşünebilen, daha esnek, sıkıntılarıyla ilgilenme yeteneğine sahip oldukları görülmüştür (Fredrickson, 2003; Ostir ve diğ., 2006). Benzer olarak mutluluğun bireyin yaşamında ve deneyimlerinde hem kendini değerlendirmesini hem de bilişsel yapısını içerdiği bildirilmiştir (Diener, Lucas, Schimmack ve Helliwell, 2009). Bireyin kendisine ilişkin değerlendirmelerinin bireyin benlik saygısının temelini oluşturduğu söylenebilir. Diener'a göre (1984) yüksek benlik saygısı öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısıdır. Nitekim yapılan çok sayıdaki çalışmada daha yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin yaşamlarında daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır (Dong Yue ve Wing-Yin Lau, 2014; Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo, 2006; Mongrain, Chin ve Shapira, 2011). Bu nedenle pek çok araştırmacı, benlik saygısını mutluluğun içerisinde inceleme eğilimi içerisinde dir. Hatta bu iki kavramı birbirinden ayrı düşünmenin mümkün olmadığı ve birbiri ile ilişkili kavramlar olarak ele alınması gerektiği vurgulanmıştır (Baruch ve Barnett, 1986; Ryff, 1989). Dolayısıyla alan yazında benlik saygısı, mutluluk değişkeni açısından önemli ve ilişkili bir kavram olarak ele alınmaktadır.

Benlik saygısı, bireyin kendi kendine saygı duyması, kendi duygularını kabul etmesi, kendini yeterli kabul etmesi ve kendini değerli görmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965). Leung ve Sand (1981) yaptıkları araştırmada yüksek benlik saygısına sahip olan üniversite öğrencilerinin duygusal açıdan daha olgun, daha mutlu ve gerçekçi isteklere sahip kişiler olduklarını saptamışlardır. Benlik saygısının iyimserlikle ilişkili olduğu (Lucas, Diener ve Suh, 1996) ve iyimser olma ile mutluluk arasında da güçlü bir ilişki bulunmuştur (Lyubomirsky ve diğ., 2006; Yıldız ve Duy, 2015). Öte yandan, iyimser olmayan umutsuz insanların ise benlik saygısının düşük olduğu rapor edilmiştir (Smith, Pope, Rhodewalt ve Poulton, 1989). Benzer olarak, Ünal (2004), içe dönük düşünce yapısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Cheng ve Furham'ın (2002) yaptıkları araştırmalarında da mutluluğu en güçlü yordayan değişkenin benlik saygısı olduğu ortaya çıkmıştır. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin yaşam doyumlarının ve mutluluk düzeylerinin de daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Bartoletti, 2006). Benzer bir çalışmada Kararmak (2007) psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Hermans (1992) da mutluluk ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğunu, fakat iki kavramında aynı kavram olarak düşünülemediğini vurgulamıştır. Aynı zamanda düşük mutluluğa sahip insanlarda diğer insanlarla kurulan sosyal ilişkilerin çok az düzeyde olduğunu belirtmiştir. Çevremizdeki yakın kişilerarası ilişkilerin ise benlik saygısını beslediğini vurgulayarak, mutsuz olan bireylerde yakın ilişkilerin kurulamamasından dolayı benlik saygısının düştüğünü vurgulamıştır. Nitekim, Yıldız ve Karadaş'ın (2015) çalışması, benlik saygısının ve algılanan sosyal desteğin bireylerin mutluluk düzeylerinin önemli birer belirleyicisi olduklarını göstermiştir. Bir diğer çalışmada da DeNeve ve Cooper (1998) benlik saygısının mutluluğun güçlü yordayıcıları arasında olduğunu vurgulamışlardır. Benzer olarak, Bradbury ve Karney (2004) mutlu olan bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirlemişlerdir. Aynı zamanda benlik saygısı ile umutsuzluk arasında da anlamlı ilişkilerin saptandığı pek çok çalışma bulunmaktadır. Keskin, Babacan Gümüş, (2014) benlik saygısı ile umutsuzluk arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulmuşlardır. Benzer bir başka araştırmada da Lyubomirsky ve diğerleri (2006) benlik saygısının en önemli yordayıcılarından birinin umutsuzluk olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Özmen, Dünder, Çetinkaya, Taşkın ve Özmen (2008) düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin umutsuzluk puanlarında da anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir başka çalışmada da Atlı, Eskin, Dereboy (2009) umutsuzluk ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler ortaya çıkarmışlardır. Coleman ve Hendry (1990) yaptıkları çalışmalarında benlik saygısı düşük olan bireylerde geleceğe yönelik karamsar ve olumsuz düşüncelere sahip olduklarını belirlemişlerdir. Öte yandan benlik saygısının bireysel ve sosyal bir varlık olarak önemli bir ruh sağlığı değişkeni olduğu, depresyon, destekleyici sosyal çevre ve akademik başarı ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Mann, Hosman, Schaalma ve DeVries, 2004). Bütün bu çalışmalarda da vurgulandığı gibi düşük benlik saygısına sahip olmanın bir risk faktörü olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin yaşamlarında daha

mutlu, kişilerarası ilişkilerinde başarılı ve daha iyimser oldukları söylenebilir. Aynı zamanda kendini değerli ve yeterli olarak gören yüksek benlik saygısına sahip bireylerin yaşamında geleceğe yönelik duygu ve düşüncelerinin daha umutlu olabilecekleri söylenebilir.

Araştırmadaki bir diğer değişken olan umutsuzluk, geleceğe dair olumsuz beklentilerle yaşanan bir duygu durumu olarak tanımlanmıştır. Bu olumsuz duygu durumu; acı, başarısızlık gibi inanç ve düşünceleri içerirken, kişinin kendisine ilişkin olumsuz değerlendirmelerini de (yetersiz, kabul edilemez, sevilemez gibi) içermektedir (Beck, 2005). Aynı zamanda umutsuzluğun kişinin kendisi, geleceği ve kendi yaşantısına ilişkin olumsuz değerlendirmelerini kapsadığı vurgulanmıştır (Çuhadaroğlu, 1993). Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) tarafından, umutsuzluğa eşlik eden kavramların değersizlik, harekete geçememe, işlerini yapmada isteksizlik ve mutsuzluk olduğu bildirilmiştir. Nitekim yapılan bir çalışmada, umutsuzluk yaşayan bireylerin geleceğe ilişkin kötümser bir tutuma sahip oldukları ve motivasyon kaybı içinde oldukları belirlenmiştir (Gençöz, Vatan ve Lester, 2006). Sacco ve Beck'e (1995) göre depresyon düzeyi yüksek olan bireyler çaresizlik ve umutsuzluk duyguları da yaşamaktadır. Bernard (2011) depresyonda olan mutsuz bireylerin düşük benlik saygısına da sahip olduğunu rapor etmiştir. Yapılan bir çalışmada ergenlerde okula ilişkin problemlerin, işsizlik, düşük sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenlerin umutsuzluğu artırdığı ortaya çıkarılmıştır (Özmen ve diğ., 2008). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, Dereli ve Kabataş (2009) iş bulma konusunda endişeli olmanın umutsuzluk puanlarının yükselmesine neden olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Öte yandan umutsuzluğun intiharı yordayan önemli bir değişken olduğu rapor edilmiştir (Bradley ve diğ., 2004; MacLeod, ve diğ., 2005). Tümkaya, Aybek ve Çelik (2007) öğretmen adaylarında umutsuzluğu yordayan değişkenlerin sürekli kaygı, durumluk kaygı olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Başka bir çalışmada ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini en yüksek yordayan değişkenin de umutsuzluk olduğu ortaya çıkmıştır (Büyüksahin Çevik ve Gündoğdu, 2015). Watkins (1997) umutsuzluk ve akademik benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Benzer olarak Ağır (2007) bireylerde olumsuz benlik algısı, kendini suçlama ve çaresizlik duyguları arttıkça umutsuzluk düzeylerinin de arttığını ortaya koymuştur. Benzer bir başka çalışmada umutsuzluk ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Umutsuzluk ölçeğinin alt boyutlarından olan umut, motivasyon eksikliği ve gelecekle ilgili beklentiler ile benlik saygısı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ottekin, 2009). Benzer olarak elli yaş ve üstü bireylerde umutsuzluğun düşük benlik farkındalığı ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Duberstein, Laurent, Conner, Conwell ve Cox, 2003). Başka bir çalışmaya göre ergenlerde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk arasında nedensel bir ilişkinin bulunduğu ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda, yüksek benlik saygısına sahip ergenlerin daha fazla sosyal destek algıladıkları ve daha az umutsuzluk yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Savi Çakar ve Karataş, 2012). Yukarıdaki çalışmalardan da anlaşılacağı gibi, umutsuzluğun değersizlik, harekete geçememe, işleri yapmada isteksizliğe neden olduğu ve benlik saygısını düşürdüğü, bireyin kendine yönelik olumsuz algı ve değerlendirmelerinin de genel iyilik halini ve mutluluğunu olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Umutsuzluk geleceğe yönelik motivasyon kaybına neden olarak kişide kendisi, geleceği ve kendi yaşantısına ilişkin olumsuz değerlendirmelerini sahip olmasına neden olmaktadır. Bunun da bireyin kendine yönelik benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebileceği ve benlik saygısının düşmesiyle de bireyin mutluluğunun etkilenebileceği düşünülmektedir.

Yukarıdaki yapılan çalışmalara bakıldığında benlik saygısının öznel iyi oluşu ya da mutluluğu etkileyen önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Pek çok çalışmada umutsuzluk, benlik saygısı ve mutluluk değişkenleri arasında doğrudan bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Buna karşın bu üç değişkenin birlikte ele alınıp, umutsuzluk ile mutluluk arasında benlik saygısının aracılığının test edilmediği görülmüştür. Öğretmen eğitimi ve öğretmenin kişisel özellikleri eğitim sisteminin temel parçalarındandır. Bu nedenle pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerin diğer eğitim fakültelerindeki öğretmen adayları gibi aldığı eğitim, kişisel özellikleri ve ruh sağlığı gelecek nesilleri etkileyebileceği düşünülmektedir. Büyüksahin Çevik ve Doğan (2015) yaptıkları çalışmalarında öğretmen adaylarının % 5'nin psikiyatrik tedavi gördüğünü ve tedavi gören öğretmen adaylarının aynı zamanda intihar girişimlerinin de olduğunu belirlemişlerdir. Bu nedenle pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarında umutsuzluk, benlik saygısı ve mutluluk değişkenleri arasındaki nedensel

ilişkileri belirlemenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerde umutsuzluk ile mutluluk arasında benlik saygısının aracılığını test etmektir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel desen kullanılmıştır (Heppner, Wampold, Kivlighan, 2013). Araştırmanın yordayıcı değişkeni umutsuzluktur. Aracı değişkeni benlik saygısıdır. Sonuç değişkeni ise mutluluk oluşturmaktadır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2015 yılında bahar döneminde Adıyaman Üniversitesi'nde pedagojik formasyon eğitimi alan, 141'i kadın (% 46.5), 162'si erkek (% 53.5) olmak üzere toplam 303 kişi oluşturmuştur. Araştırmaya katılanların yaşları 20 ile 43 arasındadır ve yaş ortalamaları ise 27.98, Ss= 5.01'dir. Araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Beck, Weissman, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilen Beck Umutsuzluk Ölçeği 20 maddelik "Evet-Hayır" biçiminde yanıtlanmaktadır. BUÖ'nün Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) tarafından yapılmıştır. Yapılan geçerlik çalışmasında BUÖ'nün hasta ve hasta olmayan grupları ayırt ettiği belirlenmiştir. Ölçüt geçerlik çalışmasında Beck Depresyon Ölçeği ile BUÖ arasında .65 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Güvenirlik çalışmalarında ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunurken madde test korelasyon katsayıları ise .08 ile .72 arasında bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği ise .74 düzeyinde bulunmuştur. BUÖ'nün geçerlik ve güvenirliliği için Durak ve Palabıyıkoglu'nun (1994) çalışmasındaysa yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda BUÖ'nün üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Bu faktörlerden birincisi, "Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler" faktörünü, ikincisi "Motivasyon kaybı" faktörünü, üçüncüsü ise "Umut" faktörünü oluşturmaktadır. "Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler" faktörü için cronbach alpha Güvenirlik katsayısı .78, "Motivasyon kaybı" faktörü için .72 ve "Umut" faktörü için .72 olarak bulunmuştur. Bu üç faktör arasındaki korelasyonlar ise 48 ile .59 arasında değişmektedir. Ayrıca BUÖ'nün eşzamanlı geçerlik çalışmasında, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı 373 kişilik tüm örneklem için .69, depresyon tanısı almış hastalar için .71, intihar girişiminde bulunan hastalar için .68 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74 olarak belirlenmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin ilk alt testi benlik saygısını ölçmek amacıyla, diğer alt testler ise benlik saygısı ile ilişkili durumları ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu çalışmada ilk alt test olan ve 5'i olumlu 5'i olumsuz olmak üzere toplam 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı Alt Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması benlik saygısı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılmış, Pearson Momentler Çarpımı tekniği ile belirlenen geçerlik katsayısı .71, güvenirlik katsayısı ise .75 olarak elde edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .78 olarak belirlenmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K): Hills ve Argyle (2002) tarafından bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek için geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K), Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. OMÖ-K, 7 maddeden oluşmaktadır. OMÖ-K, "Hiç Katılmıyorum ile Tamamen Katılıyorum" şeklinde 5'li likert biçiminde hazırlanmıştır. OMÖ-K'nün 1. ve 7. maddeleri tersten puanlanmaktadır, ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin mutluluk düzeylerinin de yükseldiği şeklinde değerlendirme yapılmaktadır. Yapı geçerliği için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu olduğu ve varyansın % 39.74'ünü açıkladığı görülmüştür. Ayrıca OMÖ-K'nün doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, $\chi^2/sd= 2.77$, AGFI= .93, GFI= .97, NFI= .92, CFI= .95, IFI= .95, RMR= .04 ve RMSEA= .07 değerlerinde iyi uyuma sahip olduğu görülmüştür. Benzer ölçek geçerliği kapsamında OMÖ-K ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. OMÖ-K ile Zung Depresyon Ölçeği arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık ve test tekrar

test güvenilirlik katsayıları sırasıyla .74 ve .85 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .68 olarak belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Formasyon öğrencilerinin cinsiyet ve yaş düzeylerini belirlemek için çalışmacılar tarafından hazırlanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırmada, test edilen modelin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı Hayes (2012; 2013) tarafından geliştirilen yazılım aracılığıyla, Sıradan En Küçük Kareler Regresyona dayalı yaklaşım ve Bootstrap Yöntemi ile incelenmiştir. Araştırmanın Bootstrap analizleri, <http://www.afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-and-code.html> adresinden indirilen eklenti aracılığıyla IBM SPSS kullanılarak, “Model 4” yürütülerek gerçekleştirilmiştir. Aracılık modelindeki dolaylı etki 5000 Bootstrap örnekleme ile incelenmiştir. Araştırmada test edilen aracılık modelindeki ilişkileri etkileme potansiyeline sahip olabilecek olan “cinsiyet ve yaş” değişkenleri kontrol değişkenleri (covariate değişkenler) olarak belirlenerek model analize tabi tutulmuştur. Araştırmada anlamlılık düzeyi .01 olarak alınmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde, IBM SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular ve betimsel istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

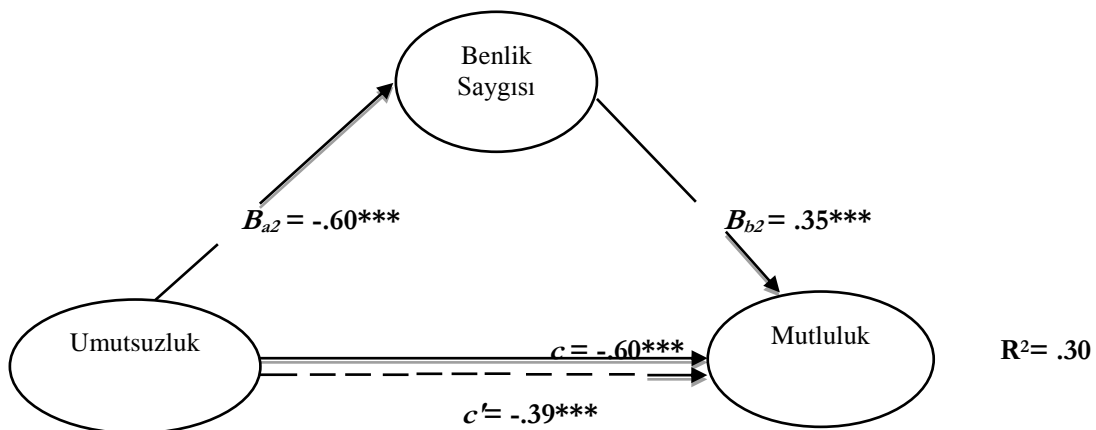
Tablo 1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

	\bar{X}	Ss	1	2	3
1.Umutsuzluk	5.0	3.21	---		
2.Benlik Saygısı	31.76	4.22	-.47**	---	
3.Mutluluk	24.03	4.24	-.45**	.48**	---

N=303 ** $p < .01$

Tablo 1’deki değerler incelendiğinde, umutsuzluk ile benlik saygısı ve umutsuzluk ile mutluluk arasında olumsuz yönde ilişki bulunurken, benlik saygısı ile mutluluk arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığına ilişkin analiz sonucu Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı ve standardize edilmemiş beta değerleri.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 1’e bakıldığında umutsuzluğun, mutluluk üzerindeki toplam etkisi ($c = -.60$, SH= .07, $t = -8.68$, $p < .001$) anlamlı düzeydedir (Adım 1). Ayrıca umutsuzluğun, aracı değişken olan benlik saygısı ($B = -.60$, SH= .07, $t = -8.92$, $p < .001$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı düzeydedir (Adım 2). Aracı değişken olan benlik saygısının mutluluk üzerindeki ($B = .35$, SH= .05, $t = 6.27$, $p < .001$) doğrudan etkisi anlamlı düzeydedir (Adım 3). Umutsuzluk ile aracı değişken olan benlik saygısı denkleme aynı anda alındığında (Adım 4) doğrudan etki açısından umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişki azalmıştır, ancak anlamlılık değeri aynı düzeyde kalmaya

devam etmiştir ($c' = -.39$, $SH = .07$, $t = -5.31$, $p < .001$). Bu sonuca göre, benlik saygısının umutsuzluk ile mutluluk arasında aracılık yaptığı görülmektedir. Ayrıca, tüm modelin anlamlı düzeyde olduğu ($F_{(4,298)} = 31.49$, $p < .001$) ve mutluluktaki toplam varyansın % 30'unu açıkladığı görülmektedir.

Umutsuzluk, benlik saygısı ve mutluluk değişkenleri arasındaki etkilere ilişkin değerler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Umutsuzluk, Benlik Saygısı ve Mutluluk Modeli Arasındaki Etkiler

Etkiler	Nokta Tahmini	Katsayılar Çarpımı (Product of coefficients)			Bootstrapping %95 BCa Güven Aralığı	
		SH	z	P	Düşük	Yüksek
Dolaylı Etki	-.2101	.0411	-5.1160	.000***	-.3020	-.1370
Toplam Etki	-.5976	.0689			-.7331	-.4620
Doğrudan Etki	-.3875	.0729			-.5310	-.2440

N= 303, k= 5000, Kontrol Değişkenleri (Covariates): Cinsiyet, Yaş, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ BCa:

Yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş (bias corrected and accelerated) 5000 bootstrap örnelemi

Araştırmada test edilen modeldeki dolaylı etkinin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 bootstrap örnelemi üzerinde incelenmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilmiştir ve yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 2'de görülmektedir. Tablo 2'deki değerler incelendiğinde, umutsuzluğun, benlik saygısı aracılığıyla mutluluk üzerindeki dolaylı etkisi (yani toplam ve doğrudan etki arasındaki fark/c-c') istatistiksel açıdan önemlidir (nokta tahmin= -.2101 ve % 95 BCa GA [-.3020, -.1370]).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde araştırmanın bulguları tartışılarak araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur. Araştırmanın bulgularına göre umutsuzluk ile benlik saygısı ve umutsuzluk ile mutluluk arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken, benlik saygısı ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Aracılık analizinde ise umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Yapılan benzer çalışmalarda da umutsuzluk ile benlik saygısı arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benlik saygısının umutsuzluğu yordadığı ortaya çıkmıştır (Çelikel-Çam ve Erkokmaz, 2008). Benzer bir başka çalışmada benlik saygısı ile umutsuzluk arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Keskin, Babacan Gümüş, 2014). Bu araştırmanın bulgularını destekleyen bir başka çalışmada benlik saygısının en önemli yordayıcılarından birisinin umutsuzluk olduğu ortaya çıkmıştır (Lyubomirsky ve diğ., 2006). Öte yandan umutsuzluğun depresyonla da ilişkili olduğu, umutsuz olan bireylerin benlik değerlerinin düşük olduğu ve depresif belirtileri gösterdiği ortaya çıkmıştır (Rutter ve Behrendt, 2004). Benzer bir başka çalışmada Abramson vd. (1978) tarafından umutsuzluğa eşlik eden faktörlerin benliğe yönelik değersizlik algısı ve umutsuzluk olduğu bildirilmiştir. Bazı çalışmalarda ise benlik saygısı yüksek ergenlerin daha fazla sosyal destek algıladıkları ve daha az umutsuzluk yaşadıkları ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Savi Çakar ve Karataş, 2012; Yıldız ve Karadaş, 2015). Yukarıdaki araştırma bulguları ve bu araştırmanın bulgularına göre benlik saygısı ile umutsuzluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bulgu umutsuzluğu yüksek olan bireylerin benlik saygılarının da düşük olabileceğini göstermektedir. Bu durum beklenir bir durum olarak düşünülmektedir. Çünkü geleceğe dair umutsuzluk beklentisi, yetersizlik, çaresizlik duygularının olması bireyin benlik algısını ve benlik değerini olumsuz etkileyebileceği ve benlik saygısının daha çok düşmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca örneklem grubundaki öğrencilerin pedagojik formasyon eğitimi olarak bir göreve atanma gayreti içinde oldukları düşünüldüğünde, büyük bir çoğunluğunun işsiz olduğu ve geleceğe dair umutsuzluk içinde olmalarının benlik değerlerinin düşmelerine neden olabileceği ve bunun da mutluluklarını düşürebileceği düşünülmektedir. Buna göre umutsuzluğun benlik saygısı üzerinden dolaylı bir etki ile bireylerin mutluluğunu düşürdüğü söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, umutsuzluk ile mutluluk arasında negatif yönde ilişki bir ilişki olmasıdır. Myers ve Diener (1995) da umutsuzluğu mutluluğun olumsuz duyuşsal boyutunda yer alan kavramlar arasında göstermektedir. Duyuşsal boyutunda yer alan diğer kavramlar ise kaygı, güvensizlik, hayal kırıklığı gibi diğer

duygulardır. Bu araştırmanın bulguları ile paralel olarak, DeNeve ve Cooper (1998) da yaptıkları araştırmada, mutlu insanların genel olarak geleceğe dönük iyimser bir tutuma sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Diener ve diğerleri (2002) de kişiliğin öznel iyi oluşu etkileyen önemli bir faktör olduğunu vurgulamışlardır. Benzer olarak, Goleman (2000), geleceğe dair beklentinin ve inancın iyimser yönde olmasının bireyi depresyondan koruyabileceğini belirtmiştir. Yapılan bir çalışmada, Küsgülü (2014) üniversite öğrencilerinde umut ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Benzer bir çalışmada Alver, Dilekmen ve Ada (2010) üniversite öğrencilerinin mutluluk algısının umutsuzluk algılarını yordadığını ortaya çıkarmışlardır. Bu araştırma bulgularını destekleyen bir başka çalışmada da Ciarrochi, Heaven ve Davies (2007) umutsuzluğun ve kendine güvenin öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ortaya çıkarmışlardır. Yukarıdaki araştırmalar ve bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak umutsuzluk ile mutluluk arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Umutsuz olan bireylerin mutsuz olmalarının beklenir bir durum olduğu düşünülmektedir. Bireyin umutsuzluğunun (geleceğe dair bir beklenti içerisinde olması, çaresizlik, vb.) genel iyilik halini, mutlu olmayı ve genel olarak yaşamdan alınan doyumunu etkileyebileceği söylenebilir. Bu açıdan çalışmanın bulgularının alan yazın ile de tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada ortaya çıkan bir diğer bulgu, benlik saygısı ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunmasıdır. Bu araştırmanın bulguları ile paralel olarak Furr ve Funder (1998) mutluluk ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya çıkarmışlardır. Benzer başka çalışmalarda da mutluluk ile benlik saygısı arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki ortaya konulmuştur (Deneve ve Cooper, 1998; Judge ve Bono, 2001). Bu araştırmanın bulgularını destekleyen bir başka çalışmada benlik saygısının güçlü bir motive edici olduğu, ruh sağlığı ve mutlulukla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Lee, 2002; Zhang, 2005). Ryff (1989) da öznel iyi oluşu etkileyen önemli değişkenlerden birisinin benlik saygısı olduğunu vurgulamıştır. Benzer çalışmalarda da yüksek benlik saygısına sahip olan üniversite öğrencilerinin daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır (Leung ve Sand, 1981). Bu araştırmaya paralel olarak yüksek benlik saygısına sahip kişilerin yaşam doyumlarının ve mutluluk düzeylerinin de daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Bartoletti, 2006). Benzer bir başka çalışmada da Kararımak (2007) psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Yukarıdaki araştırmalar ve bu araştırmanın bulguları doğrultusunda benlik saygısının ruh sağlığı, iyi oluş ve mutluluk açısından önemli bir değişken olduğu, farklı yaşam dönemlerinde de olsa benlik saygısı arttıkça mutluluğun da arttığı söylenebilir. Çünkü kendini değerli gören, benlik saygısı yüksek olan bireylerin yaşamlarına karşı daha olumlu bir tutum içerisinde olabileceği, benlik saygısı düşük olan bireylerin ise yaşamlarından daha az zevk alabileceği düşünülmektedir. Bu konuda, Guindon (2010) yüksek benlik saygısına sahip kişilerin mutlu ve geleceğe dair iyimser olduklarını, kendine güvenen, dost canlısı, motivasyonu yüksek, başarılı, risk alabilen, toleranslı/kabul edici, kendini kontrol edebilen, girişken, bağımsız ve sorumluluk alabilen kişisel özelliklere sahip olduklarını vurgulamaktadır. Buna karşın düşük benlik saygısına sahip kişilerin ise utangaç, ilişkilerinde güvensiz, başarı düzeyi düşük, mutsuz, geleceğe dair kötümser olduklarını, sosyal beceri eksikliği olan, öfkeli, düşmanca duygulanıma sahip olan, motivasyonu zayıf, depresif olan, bağımlı, düşük benlik algısına sahip, risk alamayan, iletişim kurmakta zorlanan, düşüncelerini açıklamakta zorlanan ve benzeri özelliklere sahip olan bireyler olarak tanımlamaktadır.

Araştırmanın son bulgusu ise, benlik saygısının umutsuzluk ile mutluluk arasında aracılık yaptığı, tüm modelin anlamlı düzeyde olduğu ve mutluluktaki toplam varyansın % 30'unu açıkladığı ortaya çıkmıştır. Yani umutsuzluk ve mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının da etkili olduğu ve mutluluğu açıklamada benlik saygısının önemli rolü olduğu söylenebilir. Yukarıdaki pek çok benzer çalışmada da benlik saygısı ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Fakat umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkiyi benlik saygısı açısından değerlendiren bir çalışmaya ulaşılammıştır. Hills ve Argyle (2002) mutluluğun yaşam doyumunu, kişisel yetkinliği, sosyal olmayı, pozitif görünümü, psikolojik iyi olmayı ve benlik saygısını içerdiğini belirtmişlerdir. Benzer bir çalışmada da mutluluk, depresyon, yaşam doyumunu ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler ortaya çıkarmışlardır. Mutluluk, benlik saygısı ile aynı anlama gelmemekle birlikte birbiriyle yüksek olarak ilişkili iki kavram oldukları değerlendirilmiştir (Furr ve Funder, 1998). Bireyin yaşamındaki birçok başarısızlık, yetersizlik duygusu, sosyal desteğin olmayışı, bireyi geleceğe dair umutsuzluğa yönelterek benlik

saygısının düşmesine neden olabileceği rapor edilmiştir (Mruk, 2006). Genel olarak benlik saygısı, ruh sağlığı ve sosyal ilişkiler açısından önemli bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir (Mann ve diğ., 2004). Benlik saygısı yüksek kişilerin daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır (Coleman ve Hendry, 1990). Öznel iyi oluş ve geçmişinden memnun olup olmamanın geleceğe dair umutlu olmayı etkileyerek bireyin içinde bulunduğu zamanındaki mutluluğunu etkilediği bildirilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Hem mutluluğun hem de benlik saygısının kişisel deneyimlere göre şekillendiği ve kişilerarası ilişkilerde de deneyimlere ve davranışa dönüştüğü ortaya çıkarılmıştır (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003; Cast ve Burke, 2002). Öte yandan Abramson ve diğerleri (1978) tarafından umutsuzluğa eşlik eden kavramların değersizlik, harekete geçememe, işlerini yapmada isteksizlik ve mutsuzluk olduğu bildirilmiştir. Üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında Myers ve Reynolds (2000), iyimser bir tutuma sahip olan öğrencilerin benlik saygılarının da yüksek olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Benzer bir başka çalışmada iyimser olan bireylerin kötümser olanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Puskar ve diğ., 2010). Bu araştırmanın bulgularını destekleyen başka çalışmalarda da üniversite öğrencilerinde umut ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu (Küşgülü, 2014) ve umutsuzluğun ve kendine güvenin öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği (Ciarrochi ve diğ., 2007) ortaya çıkmıştır. Benzer başka bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin mutluluk algısının umutsuzluk algılarını yordadığı ortaya çıkmıştır (Alver ve diğ., 2010). Benlik saygısının iyimserlik ve umutsuzlukla ilişkili olduğu pek çok çalışmada ortaya konulmuştur (Scheier, Carver ve Bridges, 1994; Lucas ve diğ., 1996). Bunun yanı sıra benlik saygısının hem mutluluk hem de umutsuzlukla ilişkili olduğu da ortaya çıkarmıştır (Lyubomirsky ve diğ., 2006). Yukarıdaki çalışmalar ve bu araştırmanın bulguları doğrultusunda anlaşılacağı üzere, benlik saygısının hem umutsuzluk hem de mutluluk ile ilişkili olduğu, fakat bu kavramların birbirlerinin yerine kullanılmayacağı söylenebilir. Ayrıca benlik saygısının umutsuzluk ile mutluluk arasında aracı bir değişken olduğu söylenebilir. Bu bulgunun beklenir bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Çünkü yukarıdaki pek çok çalışmada da ortaya konulduğu gibi umutsuz olan bireylerin benlik saygısının düştüğü ortaya konulmuştur. Umutsuz olmanın benlik saygısını düşürerek mutluluğu da olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir. Sonuç olarak geleceğe dair umutlu olan bireylerin kendilerine yönelik algılarının ve kendilik değerlerinin daha olumlu olabileceği ve buna bağlı olarak da mutluluk düzeylerinin pozitif yönde etkilenebileceği söylenebilir. Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda ilgili kişi ve kurumlara şu önerilerde bulunulabilir: Pedagojik formasyon alan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun iş sahibi olmadığı düşünüldüğünde, mutluluk ve benlik saygılarının artırılması ve umutsuzluklarının düşürülmesi amacıyla kendi alanlarında istihdamlarının önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu öğrencilere yönelik mutluluk düzeylerinin artırılması ve umutsuzluk düzeylerinin düşürülmesi amacıyla psiko-eğitim ve grupla psikolojik danışma oturumlarında benlik saygısına ilişkin etkinlikler dâhil edilerek grup çalışmaları yapılması önerilebilir. Ayrıca bireyle psikolojik danışma uygulamalarında mutluluk düzeyi düşük olan ve umutsuzluğu yüksek olan bireylere dönük olarak benlik saygısı ölçekleri uygulanarak, buna uygun psikolojik danışma planlanması önerilebilir. Ayrıca gelecekteki araştırmalara ilişkin şu önerilerde bulunulabilir. Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasında öz yeterlik, yetkinlik, baş etme, duygu düzenleme ve problem çözme gibi değişkenlerin aracılığı araştırılabilir. Bu çalışmada umutsuzluk, benlik saygısı ve mutluluk değişkenleri ele alınmıştır. Başka bir çalışmada mutluluk ile kaygı, öfke ya da depresyon gibi değişkenlerle arasındaki ilişkiler çalışılabilir.

Bu çalışmada, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Dolayısıyla bu ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Araştırmanın çalışma grubu 2015 yılında bahar döneminde Adıyaman Üniversitesi'nde pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerle sınırlıdır. Son olarak, çalışmaya katılan kişilerin klinik düzeyde herhangi bir soruna sahip olup olmadıkları bilinmediğinden çalışmanın bulguları bu hususlar göz önünde tutularak genellenmelidir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2010). Üniversite öğrencilerinin bazı öznel algılamalarına göre psikolojik belirtileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 13-23.
- Atlı, Z., Eskin, M. ve Dereboy, Ç. (2009). İntihar olasılığı ölçeğinin (İÖÖ) klinik örneklemede geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri*, 12, 111-124.
- Bartoletti, B. B. (2006). *Effectiveness of Mruk's self-esteem change program on psychological and physiological measures of well-being*. Unpublished Doctoral Dissertation. Marywood University. Scranton.
- Baruch, G. K., & Barnett R. C. (1986). Role quality, multiple role involvement, and psychological well-being in midlife women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 578-585.
- 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? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Bernard, M. E. (2011). *Rationality and the pursuit of happiness the legacy of Albert Ellis*, New York: John Wiley Sons.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008) Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107, 3-33.
- Bradley, E. H., et al. (2004). Depression among surviving caregivers does length of hospice enrollment matter? *American Journal of Psychiatry*, 161(12), 2257-2262.
- Büyükaşahin Çevik, G. ve Doğan, İ. (2015). Pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerin yılmazlık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, XIII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Mersin.
- Büyükaşahin Çevik, G. ve Gündoğdu, M. (2015). Stres, umutsuzluk ve annelerin öğrenilmiş çaresizliğinin ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini yordama düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 21-34.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80, 1041-1068.
- Çelikel-Çam, F. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41, 1161-1178.
- [Coleman, J., & Hendry, L. \(1990\). The nature of adolescence. \(Second Edit.\). London: Routledge.](#)
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*, W. H. Freeman: San Francisco.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış Uzmanlık tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1993). Adolesanlarda depresyon ve anksiyetenin birlikte görülmesi: Gözden geçirme, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 183-188.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of personality traits and subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Dereli, F. ve Kabataş, S. (2009) Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, *Yeni Tıp Dergisi*, 26, 31-36.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2009). *Well-being for public policy*. New York NY: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. T. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*, pp. 63-74. New York: Oxford University Press.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122.
- Dong Yue, X., & Wing-Yin Lau, K. (2014). Humor styles, self-esteem, and subjective happiness. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 115(2), 517-525.
- Duberstein, P. R., Laurent, J., Conner, K. R., Conwell, Y., & Cox, C. (2001). Personality correlates of hopelessness in depressed inpatients 50 years of age and older. *Journal of Personality Assessment*, 77(2), 380-390.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması, *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Fredrickson, B. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91(4), 330-335.
- Furr, R. M., & Funder, D. C. (1998). A multimodal analysis of personal negativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1580-1591.
- Gençöz, F., Vatan, S. ve Lester, D. (2006) Umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik ölçeği'nin Türk örnekleminde güvenilirlik ve geçerlik çalışması, *Kriz Dergisi*, 14(1), 21-29.
- Goleman, D. (2000). *Duygusal zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Graham, C., & Pettinato, S. (2002). Frustrated achievers: winners, losers and subjective well-being in new market economies. *Journal of Development Studies*, 38(4), 100-140.
- Guindon, M. (2010). *Self-esteem, across the lifespan*. New York: Routledge Taylor Francis.
- Hayes, A. F. (2012). Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. 18.07.2015 tarihinde <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf> adresinden alınmıştır
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Heppner, P.P., Wampold, B.E., & Kivlighan, D.M. (2013). Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri (Çev. D.M. Siyez), (1.Baskı). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hermans, H. J. M. (1992). Unhappy self-esteem: A meaningful exception to the rule. *Journal of Psychology*, 126, 555-570.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073-1082.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). *A rose by any other name: Are self-esteem, generalized self-efficacy, neuroticism, and locus of control indicators of a common construct?* In B. W. Roberts & Hogan, R. (Eds.) *Personality Psychology in the work place*, Washington, Dc: American Psychological Association.
- Kararmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Keskin, G. ve Babacan Gümüş, A. (2014). İnfertilite: umutsuzluk perspektifinden bir inceleme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(1), 9-16.
- Küsgülü, Ü. (2014) *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Lee, H. J. (2002). *Psychosocial variables associated with resilience among mother-daughter dyads*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Maryland, Baltimore.
- Leung, J. J., & Sand, C. M. (1981). Self-esteem and emotional maturity in college students. *Journal of College Students Personnel*, 22, 291-299.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.

- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Dimatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363–404.
- MacLeod, A., K., et al., (2005). Hopelessness and positive and negative future thinking in parasuicide. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 495–504.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & DeVries, N. K., (2004) Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19, 357-372.
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12, 963–981.
- Mruk, C. J. (2006) *Self-esteem research, theory, and practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society*, 6(1), 1-19.
- Myers, L. B., & Reynolds, D. (2000). How optimist are repressors? The relationship between repressive coping, controllability, self-esteem and comparative optimism for health-related events. *Psychology and Health*, 15, 677-687.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. New York: Cambridge University Press.
- Ostir, G. V., et al. (2006). Does change in functional performance affect quality of life in persons with orthopaedic impairment? *Social Indicators Research*, 77, 79–93.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Puskar, K. R., et al., (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 90-198.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rutter, P. A., & Behrendt, A. E. (2004). Adolescent suicide risk: Four psychosocial factors. *Adolescence*, 39(154), 295-302.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 -1081.
- Sacco, W. P., & Beck, A. T. (1995). *Cognitive theory and therapy*. In E. E. Beckham & W. R. Leber (Eds.), *Handbook of depression: Treatment, assessment and research* (2th Ed.). New York: Guilford Press.
- Savi Çakar, F. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerin benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri: bir yapısal eşitlik modeli çalışması, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2397-2412.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Schiffrin, H., & Nelson, S. (2010) Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33-39.
- Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 640–648.
- Tümekaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2007). KPSS'ye girecek öğretmen adaylarındaki umutsuzluk ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerini yordayıcı değişkenlerin incelenmesi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(2), 953-974.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7, 215-222.
- Watkins, D. (1997). Towards a causal model of learned hopelessness for Hong Kong adolescents. *Educational Studies*, 23(3), 377–392.

- 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.
- Yıldız, M. A. ve Karadaş, C. (2015). Yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ile benlik saygısının seri çoklu aracılığı. (s. 488-489). *24. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, 16-19 Nisan 2015, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Zhang, L. (2005). Prediction of Chinese life satisfaction: Contribution of collective self-esteem. *International Journal of Psychology*, 40(3), 189–200.

Citation Information

Büyükşahin Çevik, G.. & 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