

ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN İYİMSERLİK VE DUYGU FARKINDALIĞININ YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ

Ayla AVCI - Faruk AVCI

Özet

Çocukluktan ergenliğe geçiş dönemlerinde bireylerin ruhsal ve fiziksel değişimlerinin yanında bazı çevresel ve ailesel durumlar, bireylerin yaşam doyumu ve duygu farkındalıklarında birtakım önemli etkiler yaratmaktadır. Kimi ergen bireyler gelecek ve şimdiki yaşamlarına karşı olumlu duygu ve düşüncelere sahipken kimileri ise duygu karmaşıklığıyla, kendi iç dünyaları ve sorunlarıyla baş başa kalmaktadır. Bu araştırmada öğrencilerin iyimserlik ve duygu farkındalıklarının yaşam doyumlarına etkileri incelenecektir. Bu çalışmada 129 kız ve 124 erkek olmak üzere toplamda 253 Ortaöğrenim öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Örneklemini oluşturan öğrencilere ilk bölümde demografik özellikleri belirleyen sorular yöneltilmiştir. İkinci bölümde öğrencilerin yaşam doyumunu ölçmek üzere, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Üçüncü bölümde öğrencilerin iyimserlik durumlarını

belirleyici Balcı ve Yılmaz (2002), tarafından üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini belirlemek için geliştirilen ölçek ortaöğretim öğrencilerine uyarlanarak hazırlanmıştır. Son bölümde ise duygu farkındalığı ölçeği (Rieffe vd, 2006) kullanılmıştır. Araştırmaya ait veriler AMOS 23 ve SPSS 23 paket programı yardımıyla hazırlanmıştır. İlgili araştırmanın sonuçları bildiride ayrıntılı olarak açıklanarak sunulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, İyimserlik, Yaşam Doyumu, Duygu Farkındalığı

Giriş

Bireylerin çocukluk döneminden ergenlik dönemlerine geçiş süreçlerinde yaşamlarında önemli ölçüde duygusal ve fiziksel olarak değişim yaşamaları, dış çevresine olan davranışlar da farklılaşma yaşamasına neden olmaktadır.

İlköğretim ve orta öğretim döneminin sonlanmasına kadar olan dönemde genç bireyler zamanlarının önemli bir bölümünü okulda geçirmektedir. Ergen, liseyi bitirinceye kadar yaklaşık olarak dokuz bin saati okul ortamında yaşamaktadır. Bu yaşantısı süresince bilişsel ve sosyal olarak etkinlikler gerçekleştirir. Genç bireyin yaşama hazırlanması ve yetişkin bir insanın olumlu tutum ve davranışlarına sahip olması bakımından akademik bir kimlik gelişimi önemlidir. Bu başarının elde edilmesinde sosyal beceriler, ailesiyle güvenli ve destekleyici

ilişkiler kurması, çocuğun kaygılarını azaltarak çevresindekileri keşfetmesi için imkân ve heves yaratmaktadır. Bu keşiflerin olumlu etkisiyle de genç bireyin kendine güven duygusu gelişiminde katkı sağlamaktadır (Aydın, 2009).

Özellikle genç bireylerin okul başarısızlığındaki etkiler, bilişsel, fiziksel ve duygusal olarak yetersizlik gibi konulardır. Bu başarısızlık durumlarında en büyük etmenler ise, bireysel sebepler, aileye bağlı sebepler ve okul yaşamına bağlı sebeplerdir (Nar, 2009).

Ergenlik dönemindeki bireylerin duygusal tepkilerinde genel olarak ortak özellikler bulunmaktadır. Diğer bütün bireyler gibi ergenlerin de çeşitli yaşlarda yaşadığı farklı olaylara göre duygular hissedebilir. Çevresel koşul ve uyaranların etkisiyle hoşlanma ve hoşlanmama duyguları ve ifade biçimleri de değişiklik gösterebilir.

Çocukluk ve ergenlik dönemindeki duygusal olarak en belirgin fark, çocukların yaşadıkları öfke, kızgınlık, sevinç duygularını açık davranışlar göstererek, anlık ifade göstermesidir. Ergenler de ise bu durum ve duygular gizlenerek maskelenir. Genel olarak ergenlikte kızların erkeklerden daha öncelikli olarak duygusal olgunluğa eriştiği ifade edilmektedir. Aynı şekilde iki farklı cinsiyetteki kız ve erkeklerden kız olanın erkeğe oranla daha fazla heyecan ve duygu kontrolüne sahip ve olgun bireyler olduğu söylenebilir (Kulaksızoğlu, 2011).

Ergenlik Çağı (Adolescence) Dönemi

Ergenlik dönemi, çocukluk ile yetişkinlik arasında 13 yaş 20 yaşlar arasındaki dönemi kapsamaktadır. Ergenliğin ilk dönemleri, bu döneme erinlik (puberty) de denmektedir ve hızlı büyüme dönemi olarak adlandırılır. Bu gelişmelerle bireyler çocukluk dönemlerinden çıkarak fizyolojik ve anatomik olarak yetişkin niteliklerini kazanmaya başlar. Dolayısıyla ergenlik dönemindeki gelişmelerin önemli kısmı fizyolojik olarak gerçekleşmektedir. Bu dönemde aşağıdaki gelişme özellikleri yaşanmaktadır (Baymur, 1972):

Hızla gelişerek oranları değişim gösteren beden yapısına uyum gösterme,

Yaşlılarının dünyasında yer edinebilme,

Bir meslek seçme ve buna hazırlanmaya başlama,

Ekonomik bağımsızlık için yaşamını kazanacağı bir meslek sahibi olma yoluna girme,

Yetişkinlerin statüsüne erişmeye çalışma,

Uygun olan bir yaşam felsefesiyle kişisel değer duygusunu oluşturma.

Bir çocuk heyecansal ihtiyaçları tatmin edilmiş, bedensel ve fiziksel olarak da iyi ve sağlıklı bir durumda ise onun sağlıklı ve istikrarlı bir birey olarak topluma katılması beklenebilir. Genç bireylerin sosyal ve heyecansal seviyesinin gereği kadar sorunlarla karşılaşmasına dikkat edilmelidir. Sosyal davranışlarının sosyal düzene göre ayarlanması önem taşımaktadır (Özgür, 1979).

İyimserlik

İyimserlik, kişilerin yaşamlarında olumlu olayların olacağına dair genel beklenti durumlarıdır (Çalık, 2008). Beyinde pozitif duyguların ilgili bölgeleri aktif duruma geçiren hisler iyimserlik olarak tanımlanır. Örneğin çok neşeli biri neşesinden dolayı ödüllendirildiği takdirde iyimserliği artar, aksi durum da yani dışlandığında ise kötümserliğe doğru yönelir. Bu durum en çok çocuklarda yaşanmaktadır. Nedeni ise çocukların kötülük düşünmemeleridir. Anne ve babalarının koruması altında olduklarından dolayı onların duygu ve düşüncelerini yönlendiren büyüklerinden aldıkları geri bildirimlerdir (Tarhan, 2011). Neşeli sevinç dolu düzen içindeki bir çevre de bir bütün olarak uyum sağlamayı başaran kişilik gelişiminde çok gerek duyulan bir ortamdır (Özgür, 1979).

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramını ilk olarak Neugarten (1961), yaşam şartlarımızın denge göstergesi, kişilerin beklentileri olarak nitelendirmiştir (Prasoon ve Chaturvedi, 2016). Temel fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların eksikliğinin hissedildiği durumlarda insan davranışlarını güdüleyerek yönlendiren güçlü yapılar bulunmaktadır. Hayatta kalma-fizyolojik, sevgi ve ait olma-ilişki, güçlü ve baskı olma, özerklik-özgürlük, oyun-eğlenme ihtiyaçlar, psikolojik ihtiyaçlar olarak benimsenmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanarak elde edilen doyum ise kişinin öznel anlamda iyi oluşunun (mutluluğunun) artmasında önemli bir etkidir (Çivitçi, 2012).

Duygu Farkındalığı

Duyguları hissetmek sadece duyguların ilettiği mesajları algılamaya yeterli olmaz. Bunun yanında bu duyguların ne olduğuna dikkat etmek, farkına varmak, onları tanımak gerekmektedir. Bu açıdan duygusal farkındalık, hissedilen duygunun tamamının farkında olmak ve o anki duygu hakkında bilgi sahibi olmaktır (Lane ve Schwartz, 1987; Aktaran: Uslu ve Gizir, 2019).

Ergenlik dönemindeki bireylerin duygusal dünyalarında yaşadıkları dikkat çekici bazı çelişkiler bulunmaktadır. Yalnızlıktan duydukları keyif kadar, bir gruba katılma ya da ait olma

özlemi, yetişkinleri hor görme fakat onlara katlanma, endişe (anksiyete) ve umutsuz duygulara karşın, geleceğe coşkuyla yönelim gibi çelişki dolu duyguları bulunmaktadır. Ergenlerin bu duygusal tepkilerini etkileyen faktörler, sağlık durumları, zekâ seviyeleri, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul seviyeleridir. Özellikle ergenlerin sağlık durumlarıyla duygusal tepkileri arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Sağlık durumunun kötü olması bünyeyi aşırı duygusal bir hale getirebilir (Yavuzer, 1985).

Yöntem

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlik dönemindeki bireylerin, iyimserlik ile duygu farkındalığının yaşam doyumu üzerine etkilerinin araştırılmasıdır. Araştırmada, Ortaöğretim öğrencilerinin algıladıkları iyimserlik ve duygu farkındalıklarının yaşam doyumu üzerine nasıl etkilediğini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Veri Toplama Aracı

“Yaşam Doyumu Ölçeği”, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985), tarafından geliştirilmiş, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Dağlı ve Baysal’ın (2016) yaptığı geçerlik-güvenirlik çalışmasında, ölçeğin İngilizce formu Türkçeye uyarlanması sonucu iki form arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve .92 olarak saptanmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısını .88 olarak ve test-tekrar test güvenirliği ise .97 olarak hesaplamıştır. Mevcut çalışmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır.

Balcı ve Yılmaz (2002), tarafından üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini ölçmek için geliştiren ölçeğin ortaöğretim öğrencilerine yönelik olarak hazırlanan iyimserlik ölçeğinin mevcut çalışmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .66 olarak hesaplanmıştır. “Duygu Farkındalığı Ölçeği”, Rieffe, Oosterveld ve Terwogt tarafından geliştirilmiş, Koçak, Karaboğa ve Baloğlu (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Koçak, Karaboğa ve Baloğlu (2015) yaptığı geçerlik-güvenirlik çalışmasında, ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .78 olarak tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .44 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma İstanbul ilinde yer alan ortaöğretim kurumlarındaki 253 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. İstanbul ilinde yer alan toplam ortaöğretim öğrenci sayısı 890.850 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme seçiminde bir kısıtlamaya gidilmemiştir.

İşlem

Yaşam doyumu, iyimserlik ve duygu farkındalığı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Yaşam doyumu ölçeğinin skewness değeri .071, kurtosis değeri -1.089, iyimserlik ölçeğinin skewness değeri - .534, kurtosis değeri -.193, duygu farkındalığı ölçeğinin skewness değeri .131, kurtosis değeri -.642, olarak hesaplanmış ve dağılımın normallik gösterdiği gözlenmiştir.

Bulgular

Öğrencilerin Yaşam Doyumu, İyimserlik ve Duygu Farkındalığı ölçeklerinden aldıkları puanların betimsel istatistiklerine Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1.

Öğrencilerin Yaşam Doyumu, İyimserlik ve Duygu Farkındalığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

One-Sample Statistics

N	Mean	Std. Error Mean
Y1	253	2,6838 ,98542 ,06195
İ1	253	2,5375 ,98176 ,06172

Tablo 1’de görüldüğü gibi Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ortalaması 0,98542, standart sapması 0,6195olarak ölçülmüştür. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 19.00, en

düşük puan 7.00 olarak belirlenmiştir. İyimserlik Ölçeği puanlarının ortalaması 2,5375, standart sapması 0,98176 olarak ölçülmüştür. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 33.00, en düşük puan 14.00 olarak belirlenmiştir. Duygu Farkındalığı Ölçeği puanlarının ortalaması 40.78, standart sapması 4.96 olarak belirlenmiştir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 51.00, en düşük puan 32.00 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerine Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2.

Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	Y1	İ1	DU
Control Variables			Y1

Anne eğitimi & Baba eğitimi & Aile geliri	Y	Correlation	1,00	,282	-
			0		,102
		Significance (2-tailed)	.	,000	,108
		df	0	248	248
	İ1	Correlation	,282	1,00	-
			0		,090
		Significance (2-tailed)	,000	.	,157
		df	248	0	248

	D	Correlation	-	-	1,00
	UY1		,102	,090	0
		Significance (2-tailed)	,108	,157	.
		df	248	248	0

**p<.01 *p<.05

Tablo 2’de görüldüğü gibi yaşam doyumu ölçeği puanları ile iyimserlik ($r(253) = 1,000, p<.01$) ve anne eğitimi ($r(253) = ,422, p<.01$) arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Diğer bir ifade ile öğrencilerin iyimserliği ve aile gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Yine tabloda görüldüğü gibi yaşam doyumu ölçeği puanları ile duygu farkındalığı ($r(253) = - ,416, p<.01$) ve aile gelir düzeyi ($r(253) = - ,403, p<.01$) arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Diğer bir ifade ile öğrencilerin duygu farkındalığı ve aile gelir

düzeyi arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Yaşam doyumu ile baba eğitimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, yani ilişki yoktur.

İyimserlik ölçeği ile duygu farkındalığı, anne eğitimi, baba eğitimi, aile gelir düzeyi arasında bir korelasyona rastlanamamıştır, yani ilişki yoktur.

Duygu farkındalığı ölçeği ile anne eğitimi, baba eğitimi, aile gelir düzeyi arasında bir korelasyona rastlanamamıştır, yani ilişki yoktur.

Anne eğitim düzeyi ile baba eğitim düzeyi ($r(253) = ,417, p<.01$) ve aile gelir düzeyi ($r(253) = ,436, p<.01$) arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Diğer bir ifade ile öğrencilerin baba eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyi arttıkça anne eğitim düzeyi artmaktadır.

Baba eğitim düzeyi ile aile gelir düzeyi ($r(253) = ,436, p<.01$) arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Diğer bir ifade ile aile gelir düzeyi arttıkça babanın eğitim düzeyi artmaktadır.

Öğrencilerin iyimserlik düzeylerinin cinsiyete göre t testi sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 3.

Öğrencilerin İyimserlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

Group Statistics

Cin siyet	N	n	Mea	Std.	Std. Error	
			Mean	Deviation	Mean	
1	İ	Kız	129 31	2,40	,96436	,08491
	Erk	Erk	124 74	2,67	,98401	,08837

*p<.01 **p<.05

Tablo-3'te görüldüğü gibi öğrencilerin iyimserlik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [$t(129) = (2,4031)$, $p < .01$]. Kız öğrencilerin iyimserlik düzeyleri ($\bar{x} = 2,6774$) erkek öğrencilere göre ($\bar{x} = 25.88$) daha düşüktür. Diğer bir ifade ile kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre iyimserlikleri daha düşüktür.

Öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre t testi sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.

Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

Cin siyet	N	n	Mea	Std.	Std. Error
			Deviation	Mean	Mean
Y	Kız	129	2,51	,93626	,08243
.1			94		

Erk	124	2,85	1,00966	,09067
ek	48			

*p<.01 **p<.05

Tablo-4'te görüldüğü gibi öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [t(129)= (2,5194), p<.05]. Kız öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri (\bar{x} =2,5194) ile erkek öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri (\bar{x} =2,8548) arasında farklılık yoktur.

Öğrencilerin duygu farkındalığı ölçeğinden aldığı puanların iki değişken ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için yapılan Mann Whitney U Testinin sonuçlarına Tablo 5'de yer verilmiştir.

Tablo 5.

Öğrencilerin Duygu Farkındalığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre U Testi Sonuçları

Cinsiyet	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Perce	N	Perce	N	Perce
Kız	129	100,0%	0	0,0%	129	100,0%
Erkek	124	100,0%	0	0,0%	124	100,0%

Tablo-5 görüldüğü gibi öğrencilerin duygu farkındalığı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir Sıra ortalamaları dikkate alındığında kız öğrencilerin iyimserlik düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin iyimserlik ölçeğinden aldığı puanların iki değişken ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için yapılan Mann Whitney U Testinin sonuçlarına Tablo 6’te yer verilmiştir.

Tablo 6.

Öğrencilerin İyimserlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre U Testi Sonuçları

Cases

yet	Cinsi	Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
	Kız	129	100,0 %	0	0,0%	129	100,0%
	Erkek	124	100,0 %	0	0,0%	124	100,0%

Tablo-6'da görüldüğü gibi öğrencilerin iyimserlik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir $U=100,0$ $p<.05$. Sıra ortalamaları dikkate alındığında kız öğrenciler ve erkek öğrenciler arasında fark yoktur.

Tablo 7.

Öğrencilerin İyimserlik Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine ve Aile Gelir Düzeyine Göre Anova Sonuçları

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Sınıf düzeyi	Between Groups	2,078	3	,693	,418	,740
	Within Groups	412,736	249	1,658		

	Total	414,814	252			
Aile geliri	Between Groups	1,359	3	,453	,558	,643
	Within Groups	202,151	249	,812		
	Total	203,510	252			

Analiz sonuçlarına göre tablo-7’de “İyimserlik” ölçeği puanları öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [$f(1,359) = 1,06$ $p < .05$]. Aile gelir düzeyi 3001-5000 olan ($\bar{x}=202,151$) öğrencilerin iyimserliği; aile gelir düzeyi 10001 ve üstü ($\bar{x}=2,078$) olan öğrencilere ve aile gelir düzeyi 1500-3000 ($\bar{x}=412,736$) ve 5001-10000 ($\bar{x}=252.0$) olan

öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scaffè testi ile test edilmiş, gruplar arasında gözlemlenen fark anlamlı bulunmuştur

Tablo 8.

Öğrencilerin Duygu Farkındalığı Ölçeğinden Alınan Puanların Başarı Puanı ve Anne-Baba Birlikteliğine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Başarı puanı	N	Mean Rank
85-100	82	124,65
70-84	103	128,06
60-69	50	129,75

50-59	18	123,97
Total	253	

Öğrencilerin tablo-8’de “Duygu Farkındalığı Ölçeği” puanları başarı puanı düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir $\chi^2=(sd=3, n=253)=1,636 p<.01$. Gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmış elde edilen bulgulara göre başarı düzeyi 50-59 olanlarla 60-69 olan öğrencilerin başarı düzeyi 85-100 olanlara göre daha çok iyimser oldukları gözlenmiştir.

Tablo 9.

Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine ve Kardeş Sayısına Göre Anova Sonuçları

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Sınıf Düzeyi	Between Groups	24,307	3	8,102	5,166	,002
	Within Groups	390,507	249	1,568		
	Total	414,814	252			

Kardeş Sayısı	Between Groups	7,561	3	2,520	3	3,76	,011
	Within Groups	166,786	249	,670			
	Total	174,348	252				
Anne Eğitimi	Between Groups	2,298	3	,766	3	1,61	,187
	Within Groups	118,248	249	,475			
	Total	120,545	252				

Analiz sonuçlarına göre tablo-9’da “Yaşam Doyumu” ölçeği puanları öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [$f(2,298) = f2,298, p<.01$]. İlkokul-ortaokul eğitim düzeyine sahip anneleri ($\bar{x}=12.73$) olan öğrencilerin yaşam doyumu; lise eğitim düzeyine sahip anneleri ($\bar{x}=14.66$), üniversite eğitim düzeyine sahip anneleri ($\bar{x}=18.00$), lisansüstü eğitim düzeyine sahip anneleri ($\bar{x}=18.00$) olan öğrenciler arasında farklılık yoktur. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scaffé testi ile test edilmiş, gruplar arasında gözlemlenen fark anlamlı bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre tablo-9’da “Yaşam Doyumu” ölçeği puanları öğrencilerin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [$f(2,298) = f2,298, p<.01$]. Kardeşi olmayan ($\bar{x}=7,561$) öğrencilerin yaşam doyumu; 1 kardeşi olan ($\bar{x}=14.72$), 2-3 kardeşi olan ($\bar{x}=14.72$), 4 ve üstü kardeşi olan ($\bar{x}=11.52$) öğrenciler arasında farklılık yoktur. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scaffé testi ile test edilmiş, gruplar arasında gözlemlenen fark anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 10

Öğrencilerin İyimserlik Ölçeğinden Alınan Puanların Baba Eğitim Düzeyi ve Spor ve Kültürel Faaliyet Katılımına Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Baba Eğitimi	N	Mean Rank
İlkokul-Ortaokul	157	130,60
Lise	66	127,09
Üniversite	24	116,25
Lisansüstü	6	74,75
Total	253	

Hiç katılmıyorum	28	122,04
Biraz katılıyorum	91	113,26
Büyük oranda katılıyorum	67	146,07
Tamamen katılıyorum	67	128,66
Total	253	

Öğrencilerin “İyimserlik Ölçeği” puanları baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir $\chi^2_{(sd=3, n=253)}= 1,188$ $p<.05$. Gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında anlamlı olmadığını ortaya koymak amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmış elde

edilen bulgulara göre baba eğitim düzeyi ilkokul-ortaokul olanlarla; baba eğitim düzeyi lise, üniversite, lisansüstü olanların iyimserlikleri arasında fark yoktur.

Öğrencilerin “İyimserlik Ölçeği” puanları spor ve kültürel faaliyet katılımına göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir χ^2 (sd=2, n=253)= 1,743 p<.05. Gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında anlamlı olmadığını ortaya koymak amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmış elde edilen bulgulara göre spor ve kültürel faaliyet katılımına her zaman diye cevap verenlerle; spor ve kültürel faaliyet katılımına bazen, katılmam olarak cevap verenlerin iyimserlikleri arasında fark yoktur.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucuna göre, iyimserlik cinsiyete göre anlamlılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin yaşam doyumunun fazla olması anne-baba tutumları, sınıf düzeyi ve algılanan akademik başarı gibi etkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Erkeklerin kızlara nazaran daha az düzeyde duygusal olmaları, ev içerisinde daha az baskı görmeleri, dış ortamda daha fazla bulunmaları ve özellikle arkadaşlık ilişkilerini aile ortamından daha çok önemsemeleri gibi durumlardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre başarı puanı yüksek olanların duygu farkındalığı daha fazla olduğu görülmüştür. Başarı puanı yüksek olanların yaşam doyumunun yüksek olmasında; geleceğe daha umutla bakabilmeleri, özgüvenlerinin yerinde olması, benliklerinin gelişmiş olması, başarı duygusunun farkında olmalarının etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırma sonucuna göre aile gelir düzeyi yüksek öğrencilerin iyimserliğinin fazla olduğu görülmektedir. Gelir düzeyinin yüksek olması yaşam doyumunu arttırmada; öğrenciyi ekonomik olarak her türlü imkânın sağlanabilmesi, her türlü birincil ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanabilmesi olarak görülür.

Araştırma sonucuna göre, duygu farkındalığı cinsiyete göre erkekler lehine anlamlılık göstermektedir. Araştırmalarda kızların duygu farkındalığının daha fazla olduğu belirtilmektedir. Bu araştırmada erkekler lehine bir durum söz konusudur. Bu durumun ortaya çıkmasında erkeklerin bu araştırma grubu içinde daha başarılı olmaları, arkadaşlık ilişkilerine önem vermeleri ve ailelerinin tutumlarının daha iyi olması olarak düşünülür.

Sonuç olarak ergenlerin iyimserlik ve duygu farkındalığının yaşam doyumuna üzerine etkilerinin bireylerin demografik özelliklerinin cinsiyet, aile gelir düzeyi gibi faktörlerin etkili olduğu ve yaşam doyumlarına olumlu ve olumsuz olarak yansıdığı görülmüştür. Ailelerin ergen

bireylerle olan ilgilenim düzeyinin artırılması, bu bireylere özgüvenlerini arttıracak fırsatlar sağlanması ekonomik açıdan bu bireylere daha fazla destek olunması gerektiği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Aydın, B. (2009). *Ergenlikten yetişkinliğe Grup çalışmaları*. Ankara: Nobel yayın.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). *İyimserlik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 14. 54-60.
- Baymur, F, B. (1972). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap kitabevi.
- Çalık, E. (2008). İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin ve okula ilişkin algılarının incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. c. 21 s.2.
- Diener, E. , Emmons, R. A. , Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi kitabevi.
- Özgür, İ. N.(1979). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Özdemir basımevi.

Nar, E. (2009). *Beni anlayın. Çocuk psikolojisi adına merak edilen herşey*. İstanbul: Babıali kültür yayıncılığı.

Prasoon, R. Ve Chaturvedi K. R. (2016). Life Satisfaction: A literature Review. *İnternaational Journal of Management Humanities and Social Sciences*. 1 (2).

Rieffe, C. , Osterveld, P. , & Terwogt, M. (2006). An alexityhnia questionnaire for children: Factorial and concurrent validation results. *Personalty and Individual Differences*, 40, 123-133.

Tarhan, N. (2011). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Timaş yayın.

Uslu, Y. ve Gizir, A. C. (2019). Duygu-durum farkındalığı ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*. s. 18-24.

Yavuzer, H. (1985). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Altın kitaplar yayınevi.