

Fen Lisesi Öğrencilerinde Öz Yeterlik ve İyi Oluş: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*

Davut Koca¹

Halil Ekşi²

Type/Tür:

Research/Araştırma

Received/Geliş Tarihi:

September 30/ 30 Eylül 2020

Accepted/Kabul Tarihi:

April 24/ 24 Nisan 2021

Page numbers/Sayfa No: 1047-1065

Corresponding

Author/İletişimden Sorumlu

Yazar: davutkoca46@hotmail.com



This paper was checked for plagiarism using iThenticate during the preview process and before publication. / Bu çalışma ön inceleme sürecinde ve yayımlanmadan önce iThenticate yazılımı ile taranmıştır.

Copyright © 2017 by

Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

Öz

Bu araştırmanın amacı fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın evrenini İstanbul Avrupa Yakası'nda bulunan tüm (dört) fen liselerinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında kayıtlı toplam 1958 öğrenci; örneklemini de seçkisiz çok aşamalı örnekleme ile seçilen ve yaş ortalaması 15,72 olan toplam 501 öğrenci [286'sı (%57,1) kız, 215'i (%42,9) erkek] oluşturmaktadır. Araştırma verileri Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği, Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan verilerin analizinde, SPSS 22 programı ve AMOS 20.0 programı kullanılmıştır. Ayrıca araştırma amaçlarının sınanması için elde edilen verilerin analizinde Yapısal Eşitlik Modeli ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu'ndan yararlanılmıştır. Bu araştırma sonucunda oluşturulan yapısal eşitlik modelinde öz yeterlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin kısmi aracı rolünün bulunduğu anlaşılmaktadır. Modele göre öz yeterlik özelliklerinin (davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama, engellerle mücadele) yüksek olması duygu düzenlemenin (içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) oluşmasını sağlamakta, duygu düzenlemenin artması da fen lisesi öğrencilerinin iyi oluş (bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik, mutluluk) düzeylerini artırmaktadır. Bu sonuçlar fen lisesi öğrencilerinin iyi oluşlarının incelenmesinde öz yeterlik ve duygu düzenlemenin önemi göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: İyi oluş, öz yeterlik, duygu düzenleme, fen lisesi öğrencileri, yapısal eşitlik modeli.

Suggested APA Citation /Önerilen APA Atıf Biçimi:

Koca, D., & Ekşi, H. (2021). Fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş: duygu düzenlemenin aracı rolü. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 10(3), 1047-1065.

<http://dx.doi.org/10.30703/cije.803179>

* Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

* This study was produced from the master's thesis prepared by the first author under the supervision of the second author.

¹ Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul/Türkiye

Teacher, Ministry of Education, İstanbul/Turkey

e-mail: davutkoca46@hotmail.com ORCID ID: orcid.org/0000-0002-8946-4711

² Prof. Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul/Türkiye

Prof. Dr., Marmara University, Atatürk Faculty of Education, Department of Educational Sciences

İstanbul/Turkey

e-mail: halilkeksi@marmara.edu.tr ORCID ID: orcid.org/0000-0001-7520-4559

Self-Efficacy and Well-being of Science High School Students: The Mediating Role of Emotion Regulation

Abstract

The aim of this study is to examine the mediating role of emotion regulation in the relationship between self-efficacy and well-being in science high school students. The universe of the research is 1958 students enrolled in all (four) science high schools on the European Side of Istanbul in the 2017-2018 academic year; The sample consists of 501 students [286 (57.1%) girls, 215 (42.9%) boys], selected by random multi-stage sampling and with an average age of 15.72. Research data were obtained by Five-Dimensional Well-Being Model for Adolescents: EPOCH Scale, Self-Efficacy Scale for Children and Emotion Regulation Scale for Adolescents. SPSS 22 program and AMOS 20.0 program were used in the analysis of the data obtained as a result of the research. In addition, Pearson Product Moment Correlation and Structural Equation Model were used in the analysis of the data obtained to test the research objectives. Emotion regulation has a partial mediating role in the relationship between self-efficacy and well-being in the structural equation model created as a result of this research. According to the model, high self-efficacy characteristics (starting behavior, maintaining behavior, completing behavior, combating obstacles) leads to the formation of emotion regulation (internal functional emotion regulation, internal dysfunctional emotion regulation, external functional emotion regulation, external dysfunctional emotion regulation) increases the well-being (commitment, determination, optimism, relatedness, happiness) levels of science high school students. These results show the importance of self-efficacy and emotion regulation in examining the well-being of science high school students.

Keywords: Well-being, self-efficacy, emotional regulation, science high school students, structural equation model.

Giriş

Geleneksel psikoloji İkinci Dünya Savaşı'na kadar ruhsal hastalıklar ve tedavisi, insan yaşamının gelişimi, üstün yetenek konularıyla ilgilenmiştir. İkinci Dünya Savaşı bittiğinde geriye büyük insan kayıpları ve ağır yıkıcı sonucuyla birlikte psikolojisi bozulmuş insanlar gerçeğini bırakmıştır. Bu nedenle psikoloji alanında yapılan araştırmalar daha çok ruhsal bozukluklara ve tedavisine odaklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). 1960'lar ve sonrasında Rogers, Maslow, May ve Fromm gibi hümanist psikoloji akımı temsilcilerinin çalışmalarının öncülük ettiği kabul edilen pozitif psikoloji (Aydın, Yılmaz ve Altinkurt, 2013; Schultz ve Schultz, 2017) kavramsal olarak 1998 yılında kurucusu kabul edilen Seligman tarafından ortaya atılmıştır (Compton ve Hoffman, 2019). Pozitif psikoloji, psikolojinin yalnızca ruhsal bozukluklara odaklanma yerine olumlu alanlara da odaklanması gerektiğini söylemekte; normal insanın olumlu ve güçlü taraflarını araştırmakta; iyi oluş, mutluluk, akış, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücüne odaklanmakta; bireylerin ve çevrelerinin iyi oluşuna katkı sağlamayı amaçlamaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Tuzgöl-Dost, 2005). Pozitif psikoloji belirlenmiş mutluluk alanlarının daha üst düzeyde yaşanmasının yollarını göstermektedir. Gerçek mutluluk birey tarafından en temel yetenekleri belirlenip geliştirildiğinde ve bunları iş hayatında, oyunda, evlilikte, çocuk yetiştirmede her zaman kullanılmasıyla gerçekleşmektedir (Seligman, 2007). İyi oluşun bireyin gerçek mutluluğunda önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çalışma iyi oluşu temel almaktadır.

İyi oluş kavramıyla ilgili hazcı ve işlevselci iki farklı bakış açısı bulunmaktadır. Seligman'ın otantik mutlulukla açıkladığı iyi oluş bu alandaki birçok temel özelliği tek yapıda birleştirmiştir. Bu sebeple ergenlerde iyi oluşun incelenmesinde Seligman'ın modelinin önemli olduğu düşünülmektedir. Seligman (2011) göre uyarlanan; Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg (2015) tarafından geliştirilen EPOCH ergenlerde iyi oluşu "bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik, mutluluk" kavramlarıyla açıklamıştır (Demirci ve Ekşi, 2015, s. 13). Ergenlerde iyi oluş EPOCH Modeli'nin ilk alt boyutu olan bağlılık, bireyin kendi yaşamına bağlanması; yaptıkları faaliyetlere ve görevlere odaklanmış olmasıdır. Çok yüksek bağlılık düzeyleri "akış" kavramıyla açıklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). EPOCH'un ikinci alt boyutu olan kararlılık, bireyin hayatta karşılaşacağı tüm engellere rağmen belirlediği hedeflerini tamamlama sürecinde vazgeçmeyi düşünmeden mücadele etme yeteneğidir (Peterson ve Seligman, 2004). EPOCH'un üçüncü alt boyutu olan iyimserlik, bireyin olaylar ve durumlar karşısında olumlu yönlerine odaklanması, yaşadığı olumsuzluğun geçici olduğunu düşünmesi, gelecekte kendini güvende ve mutlu hissetmesidir (Seligman, 2007). EPOCH'un dördüncü alt boyutu olan ilişkililik bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerden hoşnutluk duymasını, sevilmesini, saygı görmesini, değer verilmesini ifade etmektedir. EPOCH'un son alt boyutu olan mutluluk, bireyin geçici anlık duygulardan ziyade genel olarak yaşamından memnun olmasıdır (Kern ve ark., 2015). Ergenlerin iyi oluşlarını incelemede EPOCH modelinin temel alındığı Adler (2016), Golombok, Ilioi, Blake, Roman ve Jadva (2017), Ümmet ve Demirci (2017), Tuncer (2019), Asıcı (2019), Gök-Camoğlu ve Kocayörük (2019) sınırlı bazı çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu nedenle ergenlerde iyi oluşu, çok faktörlü aynı zamanda bütüncül bir modelle araştırmanın alana ve literatüre önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Öz yeterliğin fen lisesi öğrencilerinin iyi oluşları üzerinde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Öz yeterlik, bireyin bir işi yerine getirmede gereken becerilere sahipliğine ilişkin kendi görüşüdür (Bandura, 1997). Öz yeterlik, bireyin çeşitli eylemleri organize etme ve yürütmeye kendi kapasitesiyle ilgili tahmini ve yargısı (Türkçapar, 2018, s. 90); belirli bir alanda belirli amaçlara etkin bir şekilde ulaşmak için bir iş düzenleme ve düzenlenen işi yerine getirme potansiyeli hakkındaki inancıdır (Carr, 2015, s. 293-294). Öz yeterlik algısı bireyin davranışlarını, davranış değişikliklerini, düşünme sürecini, güdüsünü etkilemektedir (Bandura, 1997). Bireyin genel öz yeterlik algısı dört boyuttan meydana gelir: Davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama, engellerle mücadele (Sherer ve Adams, 1983 Akt. Gözüm ve Aksayan, 1999, s. 23-28). Öz yeterliğin alt boyutlarından ilki davranışa başlamadır. Bir konuda belli bir kapasiteye sahip olan birey o konuda kendini yeterli görmüyorsa davranışa başlamada zorluklar yaşayabilir. Bu nedenle öz yeterlik bireyin davranışa başlamasında itici güçlerdendir. Öz yeterlik algısının yükselmesi bireyi teşvik etmekte davranışa geçmeyi başlatabilmekte; öz yeterlik algısının düşmesi ise caydırıcı olmakta davranışa geçmeyi engelleyebilmektedir (Carr, 2015, s. 293; Erol ve Avcı-Temiz, 2016; Korkmaz, 2004). Öz yeterliğin alt boyutlarından ikincisi davranışı sürdürmedir. Düşük öz yeterlik algısına sahip birey problemle karşılaştığında davranışı sürdürmekte isteksizdir, yeterli çabayı göstermez; yüksek öz yeterlik algısına sahip birey ise problemle karşılaştığında hedeflerinden çabuk vazgeçmez, davranışı sürdürmek için isteklidir, yeterli çabayı gösterir (Pajares, 1996; Sergek ve

Sertbaş, 2006, s. 42). Öz yeterliğin alt boyutlarından üçüncüsü davranışı tamamlamadır. Öz yeterlik algısı yüksek birey davranışı gerçekleştirmek, bir görevi tamamlamak için dışarıdan güdülenmeye ihtiyaç duymaz, kendini motive etme becerisine sahiptir (Kapıcı, 2003). Öz yeterlik algısının yükselmesi bireyde davranışı ve görevi tamamlamak için çabayı artırmakta, bireyi amaca odaklamakta; öz yeterlik algısının düşmesi ise bireyde davranışı ve görevi tamamlama inancını düşürmekte, hedeflerinden uzaklaştırmaktadır. Öz yeterliğin alt boyutlarından dördüncüsü engellerle mücadeledir. Kendi yeterliği konusunda şüphe içinde olan birey engellerle karşılaştığında kötümser bir bakış açısıyla başarısız olacağını düşünerek engellerle mücadele etmekten kaçınmaktadır. Kendini yeterli hissedenden birey ise engellerle karşılaştığında iyimser bir bakış açısına sahiptir, kendi performansına güvenir, engellerle mücadelede başarılı olacağını düşünür, engellerle daha çok mücadele eder, umudu korur (Caprara ve Cervone, 2003; akt. Keleş, 2011: 347; Zengin, 2007, s. 50).

Literatürde iyi oluş ve öz yeterlikle ilgili çalışmalarda bireyin öz yeterlik algısı arttıkça iyi oluş düzeylerinde de artış görüldüğü (Hampton, 2004); madde bağımlılığı ve akıl sağlığı sorunlarında öz yeterlik inancının geliştirilmesinin sağaltımda olumlu sonuçlara neden olduğu (Bandura, 1997); bireylerin öz yeterlik inançları olumlu ruh halindeyken ve fiziksel formdayken geliştiği; öz yeterlik algısının yükselmesi bağışıklık sisteminin daha iyi çalışmasına, fiziksel sağlığa, stres durumlarına dayanıklılığa, toplumsal uyuma, psikolojik iyiliğe olumlu katkı sağladığı (Carr, 2015, s. 296); öğrencilerin genel öz yeterlik düzeyi yüksek ise yaşam doyumu düzeylerinin ve dolaylı olarak yaşam düzeyi üzerinden akış deneyimlerinin yüksek düzeyde olduğu (Sahranç, 2008); ergenlerin genel öz yeterlik algıları ile yaşam doyumları arasında ilişkinin olumlu yönde anlamlı olduğu (Erol, 2017); lise öğrencilerinde akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlikleri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı ilişki olduğu (Telef ve Ergün, 2013) belirtilmektedir. Araştırma sonuçlarından anlaşılacağı gibi öz yeterlik arttıkça iyi oluşun da artacağı; öz yeterliğin azaldıkça iyi oluşun da azalacağı düşünülmektedir.

Fen lisesi öğrencilerinin iyi oluşları üzerinde bir diğer önemli etkenin duygu düzenleme olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme, bireylerin hedeflerine ulaşabilmek için verecekleri duygusal tepkilerini değerlendirmesi, değiştirmesi ve duygularını ayarlama görevli tüm içsel ve dışsal süreçleri harekete geçirmesidir (Thompson, 1994). Duyguların düzenlenmesi temel bir hayat becerisi olup kendini yatıştırma sanatıdır (Goleman, 2018, s. 89-92). Birey her zaman hissettiği duygulara göre davranırsa yaşamında birtakım zorluklar ve engellerle karşı karşıya kalır (Gross ve Thompson, 2007; Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme güçlüğü bireyin çalışması ve üretime katılmasını engellediğinden bireyin ruh sağlığı için önemli bir sorundur (Gross ve Mufti, 1995). Bireyin amacına hizmet etmeyen, psikolojik anlamda rahatlama sağlamayan duygu düzenlemeler işlevsel değildir, olumsuz duygu düzenleme olarak adlandırılır; bireyin amacına hizmet eden ve onu psikolojik anlamda rahatlama sağlayan duygu düzenleme işlevseldir, olumlu duygu düzenleme olarak adlandırılır. Ayrıca olumlu işlevsel duygu düzenlenmesi için çevre koşullarıyla duyguların başarılı bir şekilde düzenlenmesi gerekir (Gross ve Thompson, 2007). Bu bağlamda duygu düzenleme içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olarak dörde ayrılır (Duy ve Yıldız, 2014, s. 26).

Duygu düzenlemenin ilk alt boyutu olan içsel işlevsel duygu düzenlemede birey yaşanan durumla ilgili kendi düşüncelerini, hedeflerini ve yaptığı planları yeniden gözden geçirir. İkinci alt boyut olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemede birey olumlu duygularını bastırır, görmezden gelir; olumlu olmayan duygu ve düşüncelere yoğunlaşır. Bu durumda birey kendini cezalandırır ve kendine zarar verir. Üçüncü alt boyut olan dışsal işlevsel duygu düzenlemede birey yaşanan durumla ilgili kendi düşüncelerini, hedeflerini ve yaptığı planları kendi sosyal çevresiyle paylaşır. Bu paylaşımlarla kendi sosyal çevresinin desteğini almayı hedefler. Dördüncü alt boyut olan dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemede ise birey olumsuz duygu ve düşüncelerin kontrol edemez. Hissettiği kızgınlık ve üzüntü gibi duyguları çevredeki insanlara yönlendirir ya da eşyalara zarar verir (Phillips ve Power, 2007, s. 145-156).

Literatürde duygu düzenleme ve iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda, olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha çok olduğunda iyi oluşu yükselttiği (Bradburn, 1969); bireyin duygularını düzenlemede başarılı olmasının, psikolojik ve duygusal işlevsellikte bireye katkı sağladığı (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004); ergenlerde duygusal dengesizlik kişilik özelliği ve öznel iyi oluş arasında olumsuz yönde ve orta düzeyde ilişki bulunduğu (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010); duygu düzenlemenin uyum sağlayıcı bir özelliği bulunduğu, olumlu duygu düzenlemede başarılı olan bireyin iyilik halini yükselttiği, olumlu olmayan duygu düzenlemenin iyilik halini düşürdüğü ve somatik rahatsızlıklara yol açtığı (Gross ve John, 2003); duyguları organize etmenin öznel iyi olma sürecini etkileyebildiği (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012); bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu (Uyar, 2019); bireylerin duygu düzenleme yöntemleriyle öznel iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu (Repo, 2011) belirtilmiştir. Bu bulgulardan yola çıkılarak duygu düzenleme becerisi yükseldikçe iyi oluşu olumlu etki sağlayacağı; duygu düzenleme becerisi azaldıkça iyi oluşa olumsuz etki sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın evrenini oluşturan İstanbul Avrupa Yakası'nda bulunan dört fen lisesinin 2019 yılı yerleştirmelerinde yüzdelik dilimlerine bakıldığında; %0,25-%2,29 aralığında olduğu görülmektedir. Bu veriler fen liselerindeki öğrencilerin (ergenlerin) akademik başarılarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca bilim, sanat, felsefe, spor, siyaset, askeri vb. birçok alanda önemli izler bırakabilme kapasitesinin sahip oldukları; yetiştiği toplum ve insanlık için önemli oldukları düşünülmektedir. Ergen, yaşına bağlı olarak hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşmanın sonucunda duygusal ve sosyal değişimler yaşayan; çocukluktan çıkmış ancak henüz yetişkinliğe ulaşmamış kişidir (Kulaksızoğlu, 1989). Bu bağlamda içinde bulunduğu süreçte birçok gelişim görevlerini tamamlaması ve bir üst eğitime geçiş için üniversite sınavlarında başarı elde etmesi beklenen ergenlerde iyi oluşun önemli olduğu; ergenlerin iyi oluşlarında öz yeterlik ve duygu düzenlemenin yakından ilgili olduğu düşünülmektedir. İlgili literatürde iyi oluş (EPOCH), öz yeterlik ve duygu düzenlemeyi bir arada inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fen lisesi öğrencilerinin (ergenlerin) öz yeterlik ile iyi oluşları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin özgün bir modelle ifade edilmesinin alana katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle öz yeterlik ve iyi oluş ilişkisinde duygu düzenleme aracı rolünü, yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Bu araştırma öz yeterlik ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rol etkisinin incelenmesine ilişkin bir ilişkisel tarama modeli çalışmasıdır. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkiyi, değişkenler arasında var olan ilişkinin derecesini, değişkenlerin birbirini etkileme durumunu ve birlikte değişimini betimleyen ve belirleyen modeldir (Creswell, 2017).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul Avrupa Yakası'nda bulunan tüm (dört) fen liselerinde eğitim gören 1958 aktif öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme, evrenden seçkisiz çok aşamalı örnekleme ile seçilen dört farklı fen lisesinde aktif öğrenim gören 501 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında İstanbul Avrupa Yakası'ndaki tüm fen liselerinin öğrenci sayıları incelenmiş ve bu yakada bulunan tüm fen liselerinde çalışmanın uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırmaya ait örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde homojen bir yapıya sahip olmayan evren için %95 güven aralığı, \pm %5 örnekleme hatası dikkate alınarak araştırma için gereken örneklem büyüklüğü $n = 384$ hesaplanmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2015). Verilerde kayıplarının olma olasılığı göz önünde bulundurularak 556 kişiden veri toplanmıştır. Değerlendirme sonucunda eksik ve hatalı olduğu belirlenen 55 veri seti çalışma dışında tutularak, nihai örneklem sayısı 501 veri olarak kabul edilmiştir. Örnekleme oluşturan öğrencilerin 286'sı (%57,1) kız, 215'i (%42,9) erkektir.

Veri Toplama Araçları

Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği. Seligman (2011) yaklaşımına göre geliştirilen EPOCH Ölçeği ergenlerde iyi oluşu ölçmektedir. Kern ve ark., (2015) tarafından geliştirilen EPOCH Ölçeğinde beş alt boyut bulunmaktadır: Bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik, mutluluk. EPOCH Ölçeği, Demirci ve Ekşi (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beşli likert tarzındaki ölçekte "1-Hiçbir zaman" ve "5-Her zaman" anlamında farklı derecelendirmeler bulunmaktadır. Ölçekten toplamda en az 20 en fazla 100 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Türkçe formu üç farklı lisede öğrenim gören toplam 262 ergene uygulanmış ve veriler değerlendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin toplam puanı için ,95 bulunmuştur (Demirci ve Ekşi, 2015, s. 15-20).

Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği. Sherer ve Adams (1983) tarafından geliştirilen ölçek, genel öz yeterlik algısını ölçmektedir (Gözüm ve Aksayan, 1999, s. 23). Adı geçen ölçek, Gözüm ve Aksayan (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beşli likert tarzındaki ölçekte "1-Beni hiç tanımlamıyor" ve "5-Beni çok iyi tanımlıyor" anlamında farklı derecelendirmeler bulunmaktadır. 23 maddeden oluşan ölçekte dört alt boyut vardır: Davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama, engellerle mücadele etme. Ölçekten toplamda en düşük 23, en yüksek 115 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Türkçe formu Erzurum'da 133 sınıf öğretmenine uygulanmış ve veriler değerlendirilmiştir. Ölçeğin tüm ifadeleri için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,81 olarak hesaplanmıştır (Gözüm ve Aksayan, 1999, s. 23-31).

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği. Phillips ve Power (2007, s. 145) tarafından geliştirilen ölçek ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemektedir. Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beşli likert tarzındaki ölçekte "1-Hiçbir zaman" ve "5-Her zaman" anlamında farklı

derecelendirmeler bulunmaktadır. 18 maddeden oluşan ölçekte dört alt boyut vardır: İçsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme. Ölçekten toplamda en az 18 en fazla 90 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Türkçe formu Diyarbakır'da bulunan iki ortaokul ve iki lisede öğrenim gören toplam 899 ergene uygulanmış ve veriler değerlendirilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin alt boyutlarında “,51- ,70” aralığında bulunmuştur (Duy ve Yıldız, 2014, s. 23-32).

Verilerin Analizi

Araştırmada uygulanan ölçekler aracılığıyla bulunan verilerin analizi, SPSS 22 ve AMOS 20.0 programları ile yapılmıştır. İyi oluş (EPOCH), öz yeterlik, duygu düzenleme değişkenlerinin ve bu değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmıştır. Çalışmanın asıl amacı olan öz yeterlik ve iyi oluş (EPOCH) arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemeye ve kurulan modelin test edilmesine yönelik yapısal eşitlik modeli analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular yorumlanırken $p < ,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Bulgular

İyi Oluş (EPOCH) Ölçeği, Öz Yeterlik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Fen lisesi öğrencilerinde iyi oluş, öz yeterlik ve duygu düzenleme (içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) değişkenleri arasındaki ilişkileri tespiti için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

İyi Oluş (EPOCH) Ölçeği, Öz Yeterlik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	N	\bar{x}	ss	1	2	3	4	5	6
1. EPOCH	501	67,96	11,75	1	,55**	,31**	-,20**	-,34**	,40**
2. Öz Yeterlik	501	82,07	13,61		1	,35**	-,18**	-,39**	,22**
3. İçsel İşlevsel	501	16,38	2,73			1	-,10*	-,07	,17**
4. Dışsal İşlevsel Olmayan	501	9,91	3,65				1	,30**	,03
5. İçsel İşlevsel Olmayan	501	14,39	4,23					1	-,07
6. Dışsal İşlevsel	501	12,79	3,39						1

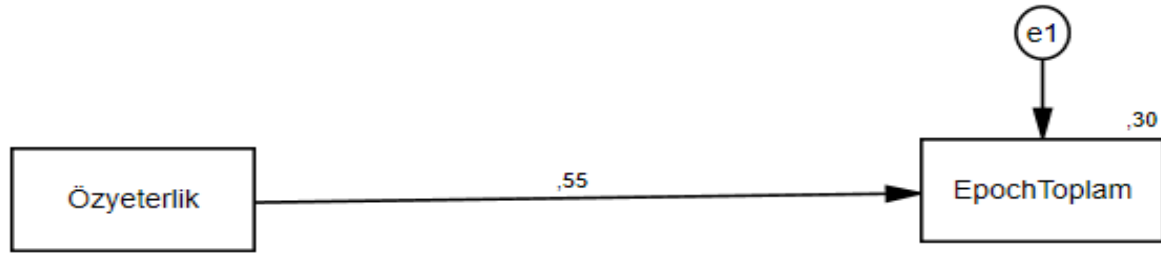
$p < ,01^*$ $p < ,001^{**}$

Tablo 1’de verilen değişkenlere ilişkin korelasyon değerleri incelendiğinde, içsel işlevsel ile içsel işlevsel olmayan ($r = -,07$; $p > ,05$), içsel işlevsel olmayan ile dışsal işlevsel ($r = -,07$; $p > ,05$) ilişkilerin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bunların dışında diğer örtük değişkenler arasında anlamlı ($p < ,01$ ve $p < ,001$) ilişkiler saptanmıştır. Analizlere bakıldığında iyi oluş (EPOCH) toplam puanının, öz yeterlik ($r = ,55$; $p < ,001$) toplam puanı ve duygu düzenlemenin alt boyutlarından; içsel işlevsel ($r = ,31$; $p < ,001$) ve dışsal işlevsel ($r = ,40$; $p < ,001$) puanlarıyla pozitif anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Bunun yanında iyi oluş (EPOCH) toplam puanı ile duygu düzenlemenin alt boyutlarından içsel

işlevsel olmayan ($r=-,34$; $p<,001$) değişkenine ait puan arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yine korelasyon tablosu incelendiğinde, öz yeterlik toplam puanının, duygu düzenlemenin alt boyutlarından; içsel işlevsel ($r=,35$; $p<,001$) puanıyla pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında öz yeterlik toplam puanı ile duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan içsel işlevsel olmayan ($r=-,39$; $p<,001$) değişkenine ait puan arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öz Yeterlik ve İyi Oluş (EPOCH) Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Modele Yönelik Bulgular

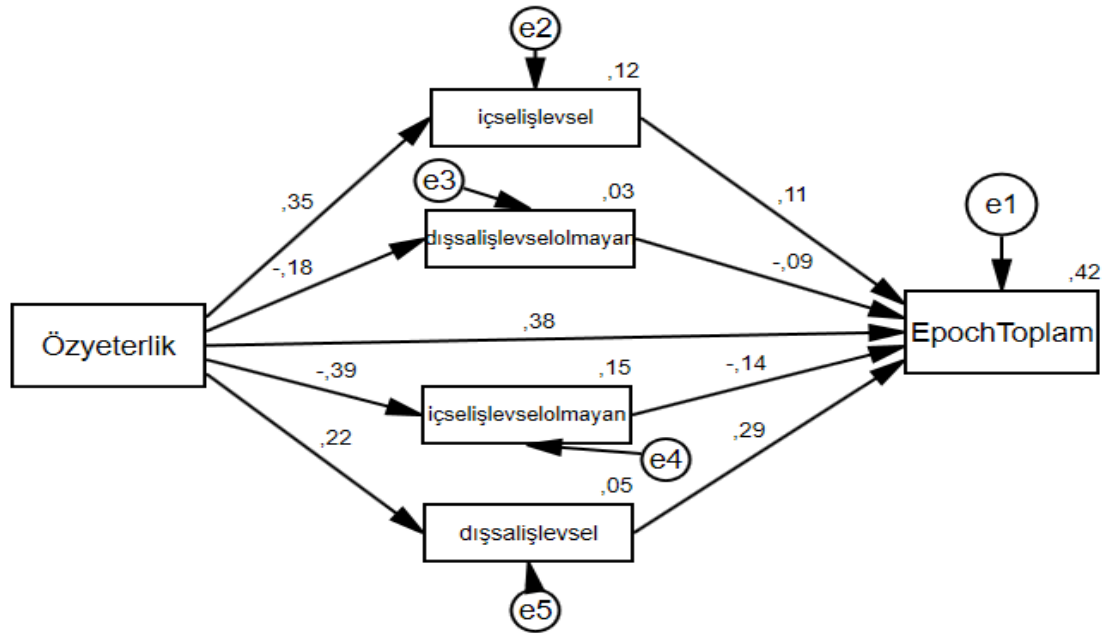
Öz yeterlik ve iyi oluş (EPOCH) arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemek amacıyla öncelik olarak; bağımsız değişken (öz yeterlik) ile bağımlı değişken (iyi oluş: EPOCH) arasındaki ilişkiyi ve bağımsız değişkenin (öz yeterlik), bağımlı değişkeni (iyi oluş: EPOCH) yordama düzeyini belirlemeye yönelik istatistiksel analizler yapılmıştır. Sonuçlar Şekil 1’de oluşturulan ilk modelde verilmiştir.



Şekil 1. Öz yeterlik ve iyi oluş (epoch) arasındaki ilişki üzerine ilk model (N=501)

Şekil 1 incelendiğinde öz yeterlik değişkeni ile iyi oluş (EPOCH) değişkeni arasında ($r=,55$; $p<,05$) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğuyla karşılaşılmaktadır. Öz yeterlik değişkeninin iyi oluş (EPOCH) değişkenine orta düzeyde doğrudan bir etkisi bulunmaktadır. Öz yeterlik değişkeninin iyi oluş (EPOCH) değişkenini %30 civarında açıkladığı görülmektedir ($R^2=,30$; $p<,01$). Bağımlı, bağımsız, aracı değişkenli yapısal eşitlik modelinde çalışma yapmanın ön şartlarından olan; bağımsız değişken (öz yeterlik) ve bağımlı değişken (iyi oluş: EPOCH) arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır (Civelek, 2018). Şekil 1’de elde edilen sonuçlar bu ön şartın sağlandığını gösterdiğinden çalışmanın asıl amacı olan öz yeterlik ile iyi oluş (EPOCH) arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemek için yapısal eşitlik modeli analizlerine geçilmiştir.

Kurulan yapısal eşitlik modelinde öz yeterlik bağımsız değişken, duygu düzenleme aracı değişken ve iyi oluş (EPOCH) bağımlı değişken olarak tanımlanmıştır. Kurulan modelde belirtilen öz yeterlik ile iyi oluş (EPOCH) ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemek için yol analizi (path analysis) yapılmıştır. Yapılan yol analizine ilişkin bulgular Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Öz yeterlik ve iyi oluş (epoch) arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesine yönelik oluşturulan yapısal eşitlik modeli

Bu çalışmada asıl amaç olan öz yeterlik ve iyi oluş (EPOCH) arasındaki ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesine ilişkin sonuçlar Şekil 2’de sunulmuştur. İlk modele bakıldığında (şekil 1) öz yeterlik ve iyi oluş (EPOCH) arasında ($r=,55$) olan ilişkinin, duygu düzenleme ile beraber ($r=,38$) seviyesine anlamlı ($p<,05$) bir şekilde düştüğü (şekil 2) anlaşılmaktadır. Bu anlamlı düşüş aracı rol etkisinin incelendiği çalışmalarda aracı değişkenin modele eklenmesiyle bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi kısmen veya tamamen azaltmalıdır ön koşulunu sağlamaktadır (Baron ve Kenny, 1986). Sonuç olarak öz yeterlik ile iyi oluş (EPOCH) arasındaki ilişkinin bir kısmını ($r=,17$) duygu düzenleme açıklamaktadır. Öz yeterlik ile iyi oluş (EPOCH) arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir.

Öz yeterlik ve iyi oluş (EPOCH) arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesine yönelik oluşturulan yapısal eşitlik modelinde öz yeterliğin duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan içsel işlevsel duygu düzenlemeye doğrudan etkisinin pozitif yönde ,35 düzeyinde olduğu, içsel işlevsel duygu düzenlemenin iyi oluş (EPOCH)’a doğrudan etkisinin pozitif yönde ,11 olduğu ve öz yeterlik bağımsız değişkeninin içsel işlevsel duygu düzenleme değişkeni varyansının %12’lik bölümünü açıkladığı görülmektedir ($R^2= ,12$; $p<,01$). Modelde öz yeterliğin duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeye doğrudan etkisinin negatif yönde -,18 düzeyinde olduğu, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin iyi oluş (EPOCH)’a doğrudan etkisinin negatif yönde -,09 olduğu ve öz yeterlik bağımsız değişkeninin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkeni varyansının %03’lük bölümünü açıkladığı görülmektedir ($R^2= ,03$; $p<,01$). Modelde öz yeterliğin duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeye doğrudan etkisinin negatif yönde -,39

düzeyinde olduğu, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin iyi oluş (EPOCH)'a doğrudan etkisinin negatif yönde $-.14$ olduğu ve öz yeterlik bağımsız değişkeninin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkeni varyansının %15'lük bölümünü açıkladığı görülmektedir ($R^2=.15; p<.01$). Modelde öz yeterliğin duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan dışsal işlevsel duygu düzenlemeye doğrudan etkisinin pozitif yönde $.22$ düzeyinde olduğu, dışsal işlevsel duygu düzenlemenin iyi oluş (EPOCH)'a doğrudan etkisinin pozitif yönde $.29$ olduğu ve öz yeterlik bağımsız değişkeninin dışsal işlevsel duygu düzenleme değişkeni varyansının %05'lük bölümünü açıkladığı görülmektedir ($R^2=.05; p<.01$).

Tablo 2

Öz Yeterlik ve İyi Oluş (EPOCH) Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü Modeline İlişkin Uyum İndeksi Değerleri ve Kabul Ölçütleri (N=501)

İndeksler	Kabul Edilebilir Sınırlar	Model Değerleri	Sonuçlar
χ^2/sd	≤ 5 Kabul edilebilir uyum, ≤ 3 mükemmel uyum (büyük örneklerde)	2,612	mükemmel uyum
RMSEA	$\leq .10$ zayıf uyum, $\leq .08$ iyi uyum, $\leq .05$ mükemmel uyum	,057	iyi uyum
GFI	,85-.89 arası kabul edilebilir uyum, $\geq .90$ iyi uyum	,992	iyi uyum
CFI	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum, $\geq .97$ mükemmel uyum	,965	iyi uyum
IFI	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum, $\geq .97$ mükemmel uyum	,984	mükemmel uyum
TLI (NNFI)	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum	,951	iyi uyum

Tablo 2'de öz yeterlik ve iyi oluş (EPOCH) arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesine yönelik oluşturulan yapısal eşitlik modeline ilişkin uyum indekslerinin kabul edilebilir değerlere ($\chi^2/df= 2,612$, RMSEA= ,057, GFI= ,992, CFI= ,965, IFI= ,984, TLI(NNFI)= ,951) sahip olduğu görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018; Kline, 2019). Bu bulguların öz yeterlik ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolüne ilişkin kurulan yapısal eşitlik modelini doğruladığı söylenebilmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Yapılan araştırmaya ilişkin bulgular incelendiğinde, öz yeterlik ve iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolüne yönelik kurulan yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir değerlerde uyumlu olduğu sonucu bulunmuştur. Öz yeterlik bağımsız değişken, iyi oluşun bağımlı değişken ve duygu düzenlemenin aracı değişken olarak tanımlandığı yapısal eşitlik modelinde değişkenler arasındaki ilişkilerin, doğrudan ve dolaylı etkilere sahip olduğu görülmektedir. Öz yeterliğin iyi oluş (EPOCH) değişkenine orta düzeyde doğrudan bir etkisinin olduğu; modele duygu düzenleme değişkeni alt boyutlarının dâhil edilmesiyle bu ilişkinin düştüğü fakat anlamlılığını koruduğundan, öz yeterlik ile iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme değişkeninin kısmi aracı rol etkisine sahip olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme değişkeni, öz yeterlik ve iyi oluş arasındaki ilişkinin bir kısmını açıklamaktadır. Modele göre öz yeterlik özelliklerinin (davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama, engellerle mücadele) yüksek olması duygu düzenlemenin (içsel

işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) oluşmasını sağlamakta, duygu düzenlemenin artması da iyi oluş (bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik, mutluluk) düzeylerini artırmaktadır.

Modelde bağımsız değişken (öz yeterlik) ve bağımlı değişken (iyi oluş: EPOCH) olarak belirlenen değişkenlerden arasında öz yeterlik yükseldikçe iyi oluşun da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonucu literatürdeki, bireyin öz yeterlik algısı arttıkça iyi oluş düzeylerinde de artış görüldüğünü (Hampton, 2004); bireylerin öz yeterlik inançları olumlu ruh halindeyken ve fiziksel formdayken geliştiği ve öz yeterlik algısının yükselmesi bağışıklık sisteminin daha iyi çalışmasına, fiziksel sağlığa, stres durumlarına dayanaklılığa, toplumsal uyuma, psikolojik iyiliğe olumlu katkı sağladığını (Carr, 2015, s. 296); öğrencilerin genel öz yeterlik düzeyi yüksek ise yaşam doyumu düzeylerinin ve dolaylı olarak yaşam düzeyi üzerinden akış deneyimlerinin yüksek düzey olduğunu (Sahranç, 2008); ergenlerin genel öz yeterlik algıları ile yaşam doyumları arasında ilişkinin olumlu yönde anlamlı olduğunu (Erol, 2017); üniversite öğrencilerinde öz yeterliğin iyi oluşu orta düzeyde ve doğrudan etkilediğini (İlhan ve Bacanlı, 2007); lise öğrencilerinde akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlikleri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı ilişki olduğunu (Telef ve Ergün, 2013); üniversite öğrencilerinde öz yeterliğin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığını (Kılınç, 2017); bilişsel yeniden değerlendirme ile benlik saygısı (kendini sevme ve öz yeterlik) ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki bulunduğunu (Demirtaş, 2018) gösteren araştırma bulguları desteklemektedir. Elde edilen bu bulgulardan hareketle fen lisesi öğrencilerinin iyi oluşunda, öz yeterliğin önemli ve olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Modelde öz yeterlik özelliklerinin yüksek olması duygu düzenlemenin oluşmasını sağlamada önemli olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ulaşılan bu sonuç literatürdeki özel eğitimde çalışan eğitimcilerde öz yeterlik algıları arttıkça duygusal tükenmenin azaldığını ve kişisel başarının arttığını (Karahana ve Uyanık-Balat, 2011); öz yeterlik düzeyleri düşük olan öğrencilerin akademik başarıları, duygusal ve sosyal durumları düşük öz yeterlik düzeylerinden etkilendiğini; öz yeterlik algısının yükselmesi ise akademik, sosyal ve duygusal alanlarda başarı getirdiğini (Bandura, 1997); ergenlerde, sosyal ve duygusal öz yeterlikler arasında anlamlı ilişkinin olduğunu (Ulutaş, 2016) gösteren araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bu bulgulardan insanın dünyaya gelmesiyle başlayan ve hayatı boyunca devam eden öz yeterlik algılarının duygu düzenlemede önemli olduğu sonucuna varılabilir. Öz yeterlik algıları yüksek olanların, öz yeterlik algıları düşük olanlara göre duygu düzenlemede daha başarılı olduğu söylenebilir.

Modelde ayrıca fen lisesi öğrencilerinde duygu düzenlemenin artmasının iyi oluş düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmaktadır. Ulaşılan bu sonucu literatür bulunan lise öğrencilerinin duygusal zekâsı ile öznel iyi oluşu arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu (Çelik, 2008); üniversite öğrencilerinde duyguların fark edilmesinin ve ifade edilmesinin psikolojik iyi oluşu yordadığını (Kuyumcu ve Güven, 2012); duygu düzenleme ve iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda, olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha çok olduğunda iyi oluşu yükselttiğini (Bradburn, 1969); bireyin duygularını düzenlemede başarılı olmasının, psikolojik ve duygusal işlevsellikte bireye katkı sağladığını (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004); olumlu

duygu düzenlemede başarılı olan bireyin iyilik halini yükselttiğini, olumlu olmayan duygu düzenlemenin iyilik halini düşürdüğünü ve somatik rahatsızlıklara yol açtığını, duygu düzenlemenin uyum sağlayıcı bir özelliği bulunduğunu (Gross ve John, 2003); duyguları organize etmenin öznel iyi olma sürecini etkileyebildiğini (Özbay ve ark., 2012); üniversite öğrencilerinin duygularını yeniden düzenlemesi psikolojik yardım ihtiyacını negatif olarak yordadığını (Bilgiz ve Peker, 2018); bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğunu (Uyar, 2019); bireylerin duygu düzenleme yöntemleriyle öznel iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu (Repo, 2011) gösteren araştırma bulguları desteklemektedir. Bu bulgulardan hareketle duygu düzenleme becerisi yüksek olanların iyi oluşlarının da yüksek olabileceği söylenebilir. Ayrıca duygu düzenleme becerisinin ergenlerin psikolojik sağlıklarında olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Bu araştırma öz yeterlik algıları ve duygu düzenleme becerilerinin fen lisesi öğrencilerinin iyi oluşunda önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak fen lisesi öğrencilerinin öz yeterlik algılarının ve duygu düzenleme becerilerinin yüksek olması iyi oluşlarında olumlu etki sağladığı anlaşılmaktadır. Modelin alandaki eksikleri doldurmada önemli katkılarının olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada sonucunda ulaşılan öz yeterlik ve duygu düzenlemenin artırılmasının iyi oluşa olumlu katkı sağladığından yola çıkılarak ergenlerde öz yeterlik algılarını yükseltecek, duygu düzenleme becerilerinin gelişimini sağlayacak iyi oluş (EPOCH) modeline uygun bireysel psikolojik danışma ve grupla psikolojik danışma yapılması; psikoeğitim programları hazırlanması ve uygulanması önerilebilir. Gelecek çalışmalarda farklı okul türlerinde, özel yetenekli (müzik, görsel sanatlar vb. alanlarda) ergenlerde ve farklı kültürel özelliklere, aile tiplerine, dini inanç, felsefi fikirlere sahip topluluklarda ve gruplarda araştırma yapılabilir. Öz yeterlik ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamak için farklı aracı değişkenlerle yapılacak araştırmaların konunun açıklanmasında katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Kaynakça

- Adler, A. (2016). *Teaching well-being increases academic performance: Evidence from Bhutan, Mexico, and Peru*. (Published phd thesis). University of Pennsylvania.
- ASICI, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31. <https://doi.org/10.17556/erziefd.440497>
- Aydın, A., Yılmaz, K. ve Altınkurt, Y. (2013). Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1470-1490.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron, R. M. and Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. doi: 10.1037//0022-3514.51.6.1173
- Bilgiz, Ş. ve Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(18), 1978-1990. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-504897>

- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf [21 Ağustos 2019].
- Bridges, L. J., Denham, S. A. and Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x>
- Carr, A. (2015). *Pozitif psikoloji mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi* (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Civelek, M. E. (2018). *Yapısal eşitlik modellemesi metodolojisi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Compton, W. C. and Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: the science of happiness and flourishing*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (H. Ekşi, Çev.). İstanbul: Edam Yayınları.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Electronic Turkish Studies*, 13(11), 487-503.
<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13465>
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: "utangaçlık" ve "öz yeterlik algısı"nın rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103. doi: 10.5080/u13563
- Erol, M. ve Avcı-Temizir, D. (2016). Eyleme geçiren bir katalizör "öz yeterlik algısı": üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(4), 711-723. doi: 10.16986/HUJE.2015014223
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Goleman, D. (2018). *Duygusal zekâ neden IQ'dan önemlidir* (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayıncılık.
- Golombok, S., Ilioi, E., Blake, L., Roman, G. and Jadva, V. (2017). A longitudinal study of families formed through reproductive donation: Parent-adolescent relationships and adolescent adjustment at age 14. *Developmental Psychology*, 53(10), 1966-1977. doi: 10.1037/dev0000372
- Gök-Camoğlu, E. ve Kocayörük, E. (2019). Anne-baba algısı, aile aidiyeti ve psikolojik ihtiyaçlar ile ergenlerin öznel iyi oluş ilişkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 52-72.

- Gözüm, S. ve Aksayan, S. (1999). Öz-etkililik-yeterlik ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği. *Atatürk Üniversitesi HYO Dergisi*, 2(1), 21-34.
- Gross, J. J. and John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J. and Mufti, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. and Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, New York: The Guilford Press, 3-25.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hampton, N. Z. (2004). Subjective well-being among people with spinal cord injuries: the role of self-efficacy, perceived social support, and perceived health. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 48(1), 31-37. doi:10.1177/00343552040480010401
- Hefferon, K. and Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- İlhan, T. ve Bacanlı, H. (2007). Mizah tarzları, kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş: Bir model denemesi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi*, 6(11), 33-50.
- Kapıcı, Z. U. (2003). *İlköğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları ve sınıf-içi iletişim örüntüleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karahan, Ş. ve Uyanık-Balat, G. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 1-14.
- Keleş, H. N. (2011). Pozitif psikolojik sermaye: tanımı, bileşenleri ve örgüt yönetimine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 343-350.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A. and Steinberg, L. (2015). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201>
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 207-216.
- Kline, R. B. (2019). *Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulaması*. (S. Şen, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Korkmaz, İ. (2004). Sosyal öğrenme kuramı. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*, Ankara: Pegema Yayıncılık, 197-220.
- Kulaksızoğlu, A. (1989). Ergen-aile çatışmaları ile annenin tutumları arasındaki ilişki ve ergenin problemleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 71-87.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.

- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs and mathematical problem-solving of gifted students. *Contemporary Educational Psychology*, 21(4), 325-344. <https://doi.org/10.1006/ceps.1996.00025>
- Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Phillips, K. F. V. and Power, M. J. (2007). A New self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 14(2), 145-156. <https://doi.org/10.1002/cpp.523>
- Repo, V. (2011). *Affect regulation strategies and their associations with subjective well-being: an international comparative survey* (Published master's thesis). University of Tampere, Finland.
- Sahranç, Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 122-144.
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2017). *Modern psikoloji tarihi*. (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Seligman, M. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *The American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk* (S. K. Akbaş, Çev.). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Sergek, E. ve Sertbaş, G. (2006). SSK hastanesinde çalışan hemşirelerin sosyodemografik özellikleri ve öz-etkililik, yeterlilik düzeyleri. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 41-48.
- Telef, B. B. ve Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(3), 423-433. <http://dx.doi.org/10.5578/keg.5955>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tuncer, E. (2019). *Ergenlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile iyi oluşlarının ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23(3), 103-109.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Ulutaş, A. (2016). Ergenlerde sosyal öz-yeterlik algısı ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi: bir model önerisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(3), 831-841. Doi: 10.14686/buefad.v5i3.5000202335

- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ümmet, D. ve Demirci, G. (2017). Yaşam becerileri eğitimi kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokul öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 153-170. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.263879>
- Werner, K. and Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. In A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), *Emotion Regulation and Psychopatology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*, Newyork: Guilford Press, 13- 37.
- Zengin N. (2007). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde öz-etkililik-yeterlilik algısı ve klinik uygulamada yaşanan stresle ilişkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 49-57.

Summary

Introduction

Real happiness is realized when the most basic abilities are determined and developed by the individual and they are always used in business life, play, marriage and child rearing (Seligman, 2007). It is thought that well-being has an important place in an individual's true happiness. Therefore, the study is based on well-being.

Self-efficacy perception affects the individual's behaviors, behavioral changes, thinking process and motives (Bandura, 1997). Self-efficacy is thought to be an important factor in the well-being of science high school students. Regulation of emotions is a basic life skill, and it is the art of soothing (Goleman, 2018). If the individual always behaves according to the emotions he / she feels, he / she encounters some difficulties and obstacles in his / her life (Gross and Thompson, 2007; Werner and Gross, 2010). Emotion regulation is an important problem for the individual's mental health as it prevents the individual from working and participating in production (Gross and Mufti, 1995). Emotion regulation is thought to be another important factor in the well-being of science high school students.

Well-being is important in adolescents, who are expected to complete many developmental tasks; Self-efficacy and emotion regulation are thought to be closely related to adolescents' well-being. Based on this idea, it is aimed to examine the mediating role of emotion regulation in the relationship between self-efficacy and well-being within the framework of the structural equation model.

Method

The sample of the study consists of 501 students selected by random multi-stage sampling from the students studying in science high schools on the European side of Istanbul in the 2017-2018 academic year. Five-Dimensional Well-Being Model for Adolescents: EPOCH Scale, Self-Efficacy Scale for Children, Emotion Regulation Scale for Adolescents were used as data collection tools in the study. Research data were analyzed with SPSS 22 and AMOS 20.0 programs. Pearson Product Moment

Correlation analysis was applied to examine the relationships between variables and sub-dimensions of variables. Structural equation model analyzes were conducted to test the established model.

Results

The result of this study shows that self-efficacy perceptions and emotion regulation skills have an important place in the well-being of science high school students (adolescents). It is understood that high self-efficacy perceptions and emotion regulation skills of adolescents have a positive effect on their well-being. It is thought that the model will have important contributions in filling the deficiencies in the field.

Discussion

In the study, it was found that the structural equation model performed for the mediating role of emotion regulation in the relationship between self-efficacy and well-being was in an acceptable level. It is seen that the relationships between variables in the established structural eqsahrançuation model have direct and indirect effects. Self-efficacy has a moderate direct effect on the well-being (EPOCH) variable; Emotion regulation variable has a partial mediating role in the relationship between self-efficacy and well-being, since this relationship decreases with the inclusion of the sub-dimensions of the emotion regulation variable in the model.

It was concluded that the higher the self-efficacy in the model, the higher the well-being. Researching this result in the literature between self-efficacy and well-being (Carr, 2015; Demirtaş, 2018; Erol, 2017; Hampton, 2004; İlhan and Bacanlı, 2007; Sahranç, 2008; Telef and Ergün, 2013; Kılınc, 2017) research supports. From these findings, it can be concluded that self-efficacy has an important and positive effect on the well-being of science high school students.

It is concluded that the high self-efficacy characteristics of the model are important in providing emotional regulation. This result is similar to other studies in the literature (Bandura, 1997; Karahan and Uyanık-Balat, 2011; Ulutaş, 2016). From these findings, it can be concluded that self-efficacy perceptions are important in emotion regulation. It can be said that individuals with high self-efficacy perceptions are more successful in emotion regulation than individuals with low self-efficacy perceptions. In the model, it is also concluded that increased emotion regulation in science high school students increases their well-being levels. This result was found in the literature (Bradburn, 1969; Bridges, Denham and Ganiban, 2004; Bilgiz and Peker, 2018; Çelik, 2008; Gross and John, 2003; Kuyumcu and Güven, 2012; Özbay, Palancı, Kandemir and Çakır, 2012; Repo, 2011; Uyar, 2019) supports the research findings. From these findings, it can be said that individuals with high emotion regulation skills may also have higher well-being. In addition, it can be concluded that emotion regulation skill has a positive effect on individuals' psychological health.

Pedagogical Implications

- Individual counseling and group counseling in accordance with the well-being (EPOCH) model that will increase self-efficacy perceptions and improve emotion regulation skills in adolescents; It may be suggested to prepare and implement psychoeducation programs.

- In future studies, research can be conducted in different school types, adolescents with special talent (in music, visual arts, etc.), and communities and groups with different cultural characteristics, family types, religious beliefs, and philosophical ideas.

Araştırmanın Etik Taahhüt Metni

Yapılan bu çalışmada bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulduğu; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifatın yapılmadığı, karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde “Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi ve Editörünün” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğu sorumlu yazar tarafından taahhüt edilmiştir.

Authors' Biodata/ Yazar Bilgileri

Davut KOCA Millî Eğitim Bakanlığında felsefe öğretmeni olarak çalışmaktadır. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans tez çalışmasını tamamlamıştır.

Davut Koca works as a philosophy teacher at the Ministry of National Education. He completed his master's thesis at Istanbul Sabahattin Zaim University, Institute of Social Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling.

Halil EKŞİ 1970 Rize-İkizdere doğumludur. İlk ve orta öğretimini İstanbul Üsküdar'da tamamladıktan sonra, 1987 yılında girdiği Boğaziçi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünden 1992 yılında mezun olmuştur. 1992-1996 yılları arasında çeşitli orta öğretim kurumlarında öğretmenlik ve psikolojik danışmanlık yaptıktan sonra 1996 yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümüne araştırma görevlisi olarak girmiştir. 1998 yılında yüksek lisansı, 2001 yılında ise doktorasını tamamlamıştır. 2005 yılı sonunda ise Eğitim Psikolojisi alanında doçent unvanı kazanmıştır. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında 2006-2011 yılları arasında doçent olarak çalışmıştır. 2011 yılından itibaren profesör unvanı elde eden yazar, hâlihazırda aynı üniversitede öğretim üyesi olarak akademik yaşamına devam etmektedir. Özel çalışma alanı ise ahlâk/moral gelişimi, araştırma yöntemleri ve manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışmanlıktır. Başta SSCI, ERIC olmak üzere çok sayıda prestijli indekste yer alan Educational Sciences: Theory & Practice dergisinin 2018 yılına kadar baş editörlüğü yapmıştır. Psikolojik süreçler bağlamında maneviyat ve maneviyat ile ilgili bütün konular üzerinde yapılan bilimsel araştırma ve çalışmaları yayımlayan hakemli, uluslararası bilimsel dergi olan Spiritual Psychology and Counseling'in (SPC) [<http://spiritualpc.net>] editörlüğü görevini sürdürmektedir

Halil Ekşi was born in 1970 in Rize-İkizdere. After completing his primary and secondary education in Üsküdar, Istanbul, he graduated from Boğaziçi University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Psychology in 1992. After serving as a teacher and psychological counselor in various secondary education institutions

between 1992-1996, he entered Marmara University Atatürk Education Faculty Educational Sciences Department as a research assistant in 1996. He completed his master's degree in 1998 and his doctorate in 2001. At the end of 2005, he became an associate professor in Educational Psychology. He worked as an associate professor in Marmara University Atatürk Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling between 2006-2011. Dr. Ekşi, who earned the title of professor in 2011, is currently continuing his academic life as a professor at the same university. His study fields are moral development, research methods, and spiritually oriented psychotherapy and psychological counseling. Until 2018, he was the editor-in-chief of Educational Sciences: Theory & Practice journal, which is included in many prestigious indexes, especially SSCI and ERIC. He is the editor of Spiritual Psychology and Counseling (SPC) (<http://spiritualpc.net>), which is a refereed, international scientific journal that publishes scientific research and studies on spirituality and spirituality in the context of psychological processes.