

**T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ERGENLERDE MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMUNUN
YORDAYICISI OLARAK PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HANDAN TOPRAK

OCAK 2014

**T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ERGENLERDE MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMUNUN
YORDAYICISI OLARAK PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HANDAN TOPRAK


DANIŞMAN:

YRD. DOÇ. DR. FATMA SAPMAZ

OCAK 2014

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.


Handan TOPRAK

..23./12../2013

“Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu” başlıklı yüksek lisans tezi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Murat İSKENDER

(imza)



Üye

Doç. Dr. Fatime BALKAN KIYICI

(imza)



Üye

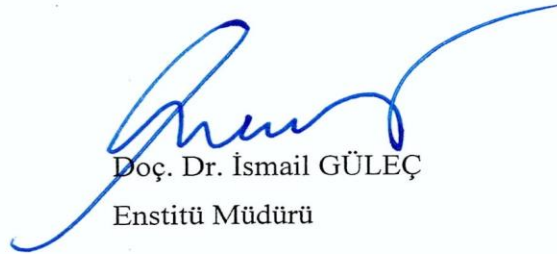
Yrd. Doç. Dr. Fatma SAPMAZ

(imza)



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

23/12/2013



Doç. Dr. İsmail GÜLEÇ
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Eğitim hayatım boyunca ve bu çalışmanın ortaya çıkma sürecinde ne mutlu ki taşın altında birçok el vardı. Bu nedenle sadece kendi alın terimden söz etmek bencillik olacaktır.

İlk teşekkürüm çalışmaya başladığımız günden itibaren bana güven ve azim aşıl原因an tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Fatma SAPMAZ' adır. Bilimsel ve mantıklı önerilerine, eşsiz yol göstericiliğine, çalışma için gösterdiği özene, sağladığı desteğe ve sabrına ne kadar teşekkür etsem az gelir.

Daha tanıştığımız ilk gün şansına inanmamı sağlayan, bana olan inancını, güvenini ve dürüstlüğünü esirgemeyen hocam Sayın Doç. Dr. Murat İSKENDER' e teşekkürü bir borç bilirim.

Okullardaki uygulamalarda bana destek olan kıymetli meslek arkadaşlarıma, verilerin kodlanmasında yardımlarını esirgemeyen arkadaşlarım Aysun KALINCI ve Arzu YANIK' a teşekkür ederim.

Ölçeklerin uygulanması aşamasında beni kırmadan çalışmaya tüm samimiyetiyle katılarak destek veren tüm öğrencilerime ve yüksek lisansın her aşamasında resmi manada bana zorluklar yaşatmayarak desteklerini gösteren okul idareme sonsuz teşekkürler.

Çalışma sürecinde yanımda olarak yükümü hafifleten ikinci annem-babam Nezire TOPRAK ve Cevat TOPRAK' a en candan şükranlarımı sunarım.

Bugünlere ulaşmamda en fazla emeği geçen, eğitime verdiğim önemin kaynağı olan insanlar annem Nebahat KENAR ve babam Hasan KENAR' a, varlığıyla hayatıma en büyük anlamı katan kardeşim Aydan KENAR' a sonsuz teşekkürler.

Ve en büyük teşekkürüm hayatıma getirdiği huzur, gösterdiği tükenmez sabır ve sonsuz anlayış için kıymetli eşim Halil TOPRAK' adır, varlığına minnettarım.

Emeğin ve zahmetin bolca olduğu bu zorlu süreçte farkında olarak ya da olmayarak hayatıma güzellikler ve kolaylıklar katan tüm ismini sayamadıklarına da teşekkürü bir borç bilirim.

ÖZET

ERGENLERDE MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMUNUN YORDAYICISI OLARAK PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU

TOPRAK, Handan

Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fatma SAPMAZ

Ocak, 2014. 167 + XV Sayfa.

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını tespit etmek ve ergenlerin mutluluk, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemektir.

Araştırmanın örneklemi; 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Karadeniz Ereğli' deki 6 farklı lisenin 10, 11 ve 12. sınıflarında okuyan toplam 477 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri, sosyoekonomik düzeyleri, anne-baba yaşamsal durumları ve anne-baba eğitim düzeyleri hakkında bilgi toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe' ye uyarlaması Yetim (1993) tarafından yapılan Yaşam Doyumu, psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerini tespit etmek amacıyla Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen ve Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçe' ye uyarlanan İhtiyaç Doyumu Ölçeği, mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Akıncı-Çötök ve Doğan (2011) tarafından Türkçe' ye uyarlanan Oxford Mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2013) tarafından Türkçe'

ye uyarlanan Psikolojik Sağlamlık leği Kısa Formu kullanılmıştır. Veriler; SPSS 15 istatistik programı kullanılarak, Pearson Momentler arpımı Korelasyonu, Basit ve oklu Regresyon Analizi, ANOVA ve t testi yöntemiyle analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda psikolojik ihtiyaç doyumunun ve psikolojik sağlamlığın ayrı ayrı mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadıkları tespit edilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olarak işlem gören mutluluk ve yaşam doyumunu, bağımsız değişkenleri olarak işlem gören psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu kavramlarının demografik değişkenlerle ilişkilerine bakıldığında; ergenlerde cinsiyetin yalnızca ilişki ihtiyaı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde, sosyo-ekonomik düzeyin mutluluk ve yaşam doyumunu düzeylerinde, annenin sağ olma durumunun psikolojik sağlamlık haricinde tüm değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu, ancak babanın sağ olma durumunun hiçbir değişken üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Ayrıca baba eğitim düzeyinin psikolojik sağlamlık haricinde tüm değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu, ancak annenin eğitim düzeyinin hiçbir değişken üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Araştırma sonuçları, elde edilen bulgular ışığında tartışılmış ve ileride yapılacak çalışmalara ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: znel İyi Oluş, Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SATISFACTION OF PSYCHOLOGICAL NEEDS AS PREDICTORS OF SUBJECTIVE WELL- BEING AND LIFE SATISFACTION IN THE ADOLESCENTS

TOPRAK, Handan

Master's Thesis, Institute of Educational Sciences,

Department of Educational Sciences,

Subfield of Psychological Services in Education

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Fatma SAPMAZ

January, 2014. 167 + XV Pages

The purpose of this study is to identify whether the psychological resilience and the satisfaction of psychological needs are the predictors of the subjective well-being and life satisfaction in the high school adolescents or not and to examine the levels of subjective well-being, life satisfaction, psychological resilience and the satisfaction of the psychological needs of the adolescents in terms of various demographic variables. The population of the study is consisted of a total of 477 students who are studying in grades 10, 11 and 12 at 6 different schools in town Ereğli, province Zonguldak during the 2012- 2013 academic year.

In our research, demographic information form was used in order to collect information about the students' gender, socioeconomic status, vital status of parents and educational level of parents. Having the purpose of determining the life satisfaction levels of the students, the Life Satisfaction Scale developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and the Turkish adaptation of which was conducted by Yetim (1993), and of determining the happiness levels of the student, the Oxford Happiness Questionnaire-Short Form developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish by Akıncı-Çötök and Dogan (2011) were used. A Needs Satisfaction Scale developed by Deci and Ryan (1991) and adapted into Turkish by Cihangir-Çankaya and Bacanlı (2003) was used in order to determine the level of the satisfaction of psychological needs of the students. And for the level of psychological resilience of the students, the Short Psychological Resilience Scale

developed by Smith et al (2008) and adapted into Turkish by Dogan (2013) was used. The data were analyzed by using SPSS 15 statistical software and Pearson Product Moment Correlation, Simple and Multiple Regression Analysis, one-way analysis of variance (ANOVA) and the methods of a t- test.

As a result of the study, it has been determined that the psychological need satisfaction and psychological resilience significantly predicted the happiness. When we look at the relation of the subjective well-being which has been treated as the dependent and the independent variables of the research, and the demographic variables of the concepts of life satisfaction, psychological resilience and psychological needs satisfaction, it can be seen that the sex in the adolescent causes only a relationship need subscale and a significant difference in the psychological resilience level, the socio-economic level causes a significant difference of subjective well-being and life satisfaction levels, the mother being alive causes a significant difference with regard to all variables except the psychological resilience, however, the father being alive does not cause any significant difference with regard to all variables, the father's educational level causes a significant difference with regard to all variables except the psychological resilience, however, the mother's educational level does not cause any significant difference with regard to all variables. The research results have been discussed in the light of the study findings and recommendations have been made for future studies.

Keywords: Subjective Well-Being, Life Satisfaction, Psychological Resilience, Psychological Needs Satisfaction

İÇİNDEKİLER

Bildirim.....	i
Önsöz.....	ii
Enstitü Onay Sayfası.....	iii
Türkçe Özet.....	iv
İngilizce Özet.....	v
İçindekiler.....	vii
Tablolar Listesi.....	viii
Şekiller Listesi.....	xv
1. Bölüm, Giriş.....	1
1.1 Problem Cümlesi.....	6
1.2 Alt Problemler.....	6
1.3 Araştırmanın Önemi.....	7
1.4 Araştırmanın Varsayımları.....	8
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6 Tanımlar.....	9
1.7 Simgeler ve Kısaltmalar.....	9
2. Bölüm, Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ile İlgili Araştırmalar.....	11
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	11
2.1.1. Öznel İyi Oluş.....	11
2.1.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	13
2.1.3. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	17
2.1.4. Yaşam Doyumu.....	18
2.1.5. Psikolojik Sağlamlık.....	21
2.1.6. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.....	22
2.1.6.1. Risk Faktörleri.....	23

2.1.6.1.1. Bireysel Risk Faktörleri.....	23
2.1.6.1.2. Ailesel Risk Faktörleri.....	24
2.1.6.1.3. Çevresel Risk Faktörleri.....	24
2.1.6.2. Koruyucu Faktörler.....	24
2.1.6.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler.....	25
2.1.6.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler.....	26
2.1.6.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler.....	26
2.1.7. Psikolojik Sağlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	27
2.1.8. Psikolojik Sağlamlığın Ruh Sağlığı Açısından Önemi.....	30
2.1.9. İhtiyaç Kavramına Kuramsal Açısından Bakış.....	32
2.1.9.1. Maslow` a Göre İhtiyaç Kavramı.....	33
2.1.9.2. Murray` a Göre İhtiyaç Kavramı.....	36
2.1.10. Fizyolojik İhtiyaçlar.....	37
2.1.11. Psikolojik İhtiyaçlar.....	39
2.1.12. Öz-Belirleme Kuramı ve Psikolojik İhtiyaçlar.....	40
2.1.12.1. Özerklik.....	42
2.1.12.2. Yeterlik.....	43
2.1.12.3. İlişkili Olma.....	43
2.1.13. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Açısından Önemi.....	44
2.2. İlgili Araştırmalar.....	46
2.2.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Araştırmalar.....	46
2.2.1.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	46
2.2.1.2. Öznel İyi Oluşla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	49
2.2.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar.....	51
2.2.2.1. Yaşam Doyumu İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	51
2.2.2.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	53

2.2.3. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Araştırmalar.....	54
2.2.3.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtiçindeki Araştırmalar.....	54
2.2.3.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtdışında yapılan Araştırmalar.....	58
2.2.4. Psikolojik İhtiyaç Doyumuyla İlgili Araştırmalar.....	61
2.2.4.1. Psikolojik İhtiyaç Doyumuyla İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	61
2.2.4.2 Psikolojik İhtiyaç Doyumuyla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	63
2.3 Alan Yazın Taramasının Sonucu.....	64
3. Bölüm, Yöntem.....	67
3.1. Araştırmanın Modeli.....	67
3.2. Evren ve Örneklem.....	67
3.3. Veri Toplama Araçları.....	69
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	70
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	70
3.3.3. Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeği.....	71
3.3.4. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu.....	72
3.3.5. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu.....	74
3.4. Verilerin Toplanması.....	75
3.5. Verilerin Analiz Teknikleri.....	75
4. Bölüm, Bulgular ve Yorum.....	87
4.1. Basit ve Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular.....	88
4.1.1. Ergenlerde İhtiyaç Doyumunun Mutluluğu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine Yönelik Bulgular ve Yorum.....	88
4.1.2. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Mutluluğu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları ve Yorumu.....	89
4.1.3. Ergenlerde İhtiyaç Doyumunun Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları ve Yorum.....	90
4. 1. 4. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları ve Yorum.....	90

4. 2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	91
4.2.1. Mutluluğun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	91
4.2.2. Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	94
4.2.3. Psikolojik Sağlamlığın Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	96
4.2.4. İhtiyaç Doyumunun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	98
4.2.5. Özerklik İhtiyacının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	100
4.2.6. Yeterlik İhtiyacının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	103
4.2.7. İlişki İhtiyacının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.....	105
5. Bölüm, Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	108
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	108
5.1.1. Regresyon Bulgularına İlişkin Sonuç ve Tartışma.....	108
5.1.1.1. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Mutluluğu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	108
5.1.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Mutluluğu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	109
5.1.1.3. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	110
5.1.1.4. Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	111
5.1.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuç ve Tartışma.....	112
5.1.2.1. Mutluluğun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	112
5.1.2.2. Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	116
5.1.2.3. Psikolojik Sağlamlığın Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	119
5.1.2.4. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Alt Boyutlarıyla Birlikte Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	121

5.1.2.5. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Alt Boyutlarıyla Birlikte Sosyo-ekonomik Düzey Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	122
5.1.2.6. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Alt Boyutlarıyla Birlikte Anne-Babanın Sağ Olup Olmaması Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	123
5.1.2.7. Psikolojik İhtiyaç Doyumunu Alt Boyutlarıyla Birlikte Anne-Babanın Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	123
5.2 Öneriler.....	124
5.2.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	124
5.2.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler.....	125
Kaynaklar.....	126
Ekler.....	162
Özgeçmiş ve İletişim Bilgisi.....	167

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Sosyo-Demografik Özellikleri.....	68
Tablo 2. Ergenlerin Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma Alt Ölçekleri İle Birlikte İDÖ, KPSÖ, OMÖ ve YDÖ Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler.....	76
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Regresyon Analizi Yöntemleri.....	79
Tablo 4. Yordayıcı Değişkenler Arası Çoklu Bağlantılılık İncelemesi Sonuçları.....	85
Tablo 5. Ergenlerde Mutluluk, Yaşam Doyumu, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilere yönelik Korelasyon Tablosu.....	87
Tablo 6. Ergenlerde İhtiyaç Doyumunun Mutluluğu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Tablosu.....	88
Tablo 7. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Mutluluğu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu.....	89
Tablo 8. Ergenlerde İhtiyaç Doyumunun Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu.....	90
Tablo 9. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Tablosu.....	91
Tablo 10. Mutluluğun Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durum Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu.....	92
Tablo 11. Mutluluğun Sosyoekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları.....	92
Tablo 12. Mutluluğun Sosyoekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu.....	93
Tablo 13. Yaşam Doyumunun Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durumu Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu.....	94
Tablo 14. Yaşam Doyumunun Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları.....	95
Tablo 15. Yaşam Doyumunun Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu.....	95

Tablo 16. Psikolojik Sağlamlığın Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durumu Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu.....	96
Tablo 17. Psikolojik Sağlamlığın Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları.....	97
Tablo 18. Psikolojik Sağlamlığın Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu.....	98
Tablo 19. İhtiyaç Doyumunun Cinsiyet ve Anne-Baba Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu.....	99
Tablo 20. İhtiyaç Doyumunun Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları.....	99
Tablo 21. İhtiyaç Doyumunun Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu.....	100
Tablo 22. Özerklik İhtiyacının Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durumu Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu.....	101
Tablo 23. Özerklik İhtiyacının Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları.....	102
Tablo 24. Özerklik İhtiyacının Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu.....	102
Tablo 25. Yeterlik İhtiyacının Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durumu Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu.....	103
Tablo 26. Yeterlik İhtiyacının Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne- Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları.....	104
Tablo 27. Yeterlik İhtiyacının Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne- Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu.....	104
Tablo 28. İlişki İhtiyacının Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durumu Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu	105
Tablo 29. İlişki İhtiyacının Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları.....	106
Tablo 30. İlişki İhtiyacının Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu.....	107

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Mutluluk, Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumuna İlişkin Q-Q Normallik Dağılım Grafikleri.....	77
Şekil 2.Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı.....	80
Şekil 3 Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı.....	81
Şekil 4. Öznel İyi Oluşa Ait Histogram, P-P Dağılım Eğrisi ve Saçılma Grafiği.....	83
Şekil 5. Yaşam Doyumuna Ait Histogram, P-P Dağılım Eğrisi ve Saçılma Grafiği.....	84

BÖLÜM I

GİRİŞ

Psikoloji, geçtiğimiz yüzyıl boyunca, psikolojik bozuklukların tanınması ve tedavisiyle uğraşmıştır. Bu uğraşı, insan gelişimini destekleyen olumlu psikolojik özelliklerin göz ardı edilmesine yol açmıştır. Bu dönem ele alınan araştırma konularına göz atılacak olursa öfke, şiddet, nevroz, obsesyonlar, kaygı, korku, depresyon ve ağır ruhsal bozukluklar gibi insanı çok yakından ilgilendiren ancak bireyin daha iyiye gitmesine yardımcı olma noktasında eksik kalan konuların ele alındığı görülmüştür (Özer, 1994; Akkök, 1989; Hisli, 1998; Dilbaz ve Seber, 1993; Ak, 1994; Zigmond ve Snaith, 1983; Dannahy ve Stopa, 2006; Baumeister, Smart ve Boden, 1996). Uzun yıllar boyunca psikolog ve psikiyatristlerin nihai amacı, insanı hastalık durumundan sağlıklı bir yapıya kavuşturmak olmuştur. Fakat diğer taraftan insanın topluma daha iyi uyum sağlamasını, zorluklarla mücadele edebilmesini, kısacası daha iyi hale gelmesini sağlayan yönlerinin ele alınması eksik bırakılmıştır. İnsancıl kuramın ortaya çıkması ve meydana gelen gelişmelerle birlikte insanların “yapabilme-başarabilme” kapasitelerine odaklanılmaya başlanmıştır (Rogers, 1992). Bu gelişmelerle birlikte psikologlar nihayet ihmal edilen bu gücün geliştirilmesine, bireysel özelliklerin desteklenmesine ve hayatın yaşamaya değer kılınmasına yönelmişlerdir (Gilham ve Seligman, 1999; Seligman, 2002). 20. yüzyılın sonlarına gelindiğinde ise bu konuda en büyük atılım Pensilvanya Üniversitesinde iyimserlik hakkında yaptığı araştırmalarla adını duyuran Martin Seligman tarafından gerçekleştirilmiştir. Seligman ve ardından gelen araştırmacılar insanın iyi yönlerine odaklanmayı ve bu sayede insanı geliştirmeyi odak noktası haline getiren “pozitif psikoloji” ekolünü çağın akımı haline getirmeyi başarmışlardır. İyimserlik, mutluluk, affedicilik, sorumluluk, özgünlük, hoşgörü, umut, psikolojik sağlamlık, iyi oluş,

yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaç doyumu gibi kavramlar pozitif psikoloji akımının içini dolduran konular olarak alan yazında yerlerini almışlardır.

Antik çağlardan beri insanları mutlu eden şeyin ne olduğunu düşünmek sadece bilginlerin, filozofların ve ilahiyatçıların ilgi alanıyken, yeni düşünce akımlarının ortaya çıkmasıyla mutluluk kavramı üzerine çalışmak psikologların da sorumluluk ve ilgi alanı haline gelmeye başlamıştır. Psikologların bu kavramla ilgili ilk hedefleri mutlulukla ilgili kalıp ve yanlış düşünceleri derinden sarsmak olmuştur. Bu dönemde psikologlar mutluluğun yalnızca bir duygudan ibaret olmadığını, aynı zamanda öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kavram olduğunu ortaya koymaya çalışmışlardır (Diener, Diener ve Tamir, 2004). Mutluluk kavramı, “yalnızca bir his” olması tanımı dışında da toplumda yavaş yavaş yerini almaya başlamış ve psikologlar da bu kavramı bilimsel çalışmalarına “öznel iyi oluş” olarak yansıtmışlardır.

Öznel iyi oluş düşünürlerin bin yıldır ilgisini çekse de bu kavramın sistematik bir biçimde araştırılması ve ölçülmesi son yıllara rastlamaktadır. Öznel iyi oluş kişilerde var olan, bilinçli olarak üzerinde fazlaca düşünülmeyen, ancak insanın ruh halindeki etkileri açısından hep hissedilen bir durumdur. Diğer yandan da kişilerin hayata bakış açılarının genel bir ifadesidir. Öznel iyi oluş araştırmalarının hedefi, bilinçli uygulamalar geliştirerek, kişinin psikolojisindeki etkilerini iyi yönde geliştirmek ve olumlu duygu miktarını artırabilmektir. Yani öznel iyi oluş bireyin kendisini duygusal ve bilişsel anlamda değerlendirmesi olarak tanımlanabilmektedir.

Birey yaşamının değerlendirmesini hem bilişsel çerçevede hem de duygusal çerçevede ele alabilmektedir. Bilişsel bir unsur olarak görülen yaşam doyumu, olumlu fonksiyonda bulunmanın daha duygusal boyutu olan mutluluğu tanımlayıcı görülmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Yaşam doyumu öznel iyi olmanın bilişsel bileşenidir ve bireyin kendisine yüklediği kriterler ile yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları, dolayısıyla kendi yaşamı hakkında değer biçmesini içermektedir (Pavot ve Diener,1993). İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak nitelendirilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Suldo ve Hueber’ e (2006) göre de yaşam doyumu bireyin kendi yaşamından bütün olarak ya da aile, arkadaş yaşanılan çevre gibi belirli yaşam alanları açısından hoşnut olup olmadığına ilişkin yaptığı genel bilişsel değerlendirmeler olarak ele alınmaktadır. Mutluluk kavramı ise

bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum sağlaması anlamında kullanılmaktadır (Argyle, Martin ve Crossland, 1989).

Gündelik hayatta karşılaşılan bazı insanlar mutlu olarak nitelendirilirken, diğer bazılarının ise daha mutlu olarak nitelendirildiği görülmektedir. Buradan hareketle var olan mutluluk ve iyi oluş halinin bazı yöntem ve yaklaşımlarla maksimum düzeylere ulaştırılabileceği düşünülmektedir. Yapılan bu araştırmada öznel iyi oluşla bağlantılı olduğu düşünülen diğer kavramlar incelenmiş ve bireylerin daha mutlu olmaları için gerekli koşullar ortaya konulmaya çalışılmıştır. Ayrıca öznel iyi oluşun cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, anne-baba eğitim düzeyi ve anne babanın sağ olup olmaması gibi değişkenlerle ilişkisi olup olmadığı sorgulanmıştır.

İçinde bulunduğumuz çağda psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında bir hayli ön plana çıkan bir yaklaşım olan pozitif psikoloji, bireyin sahip olduğu potansiyeli, güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini temel almaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Fakat bununla birlikte insan yaşamının sadece olumlu yaşantılardan oluştuğunun düşünülmesi de hata olacaktır. Sevilen birinin ölümü, doğal felaketler, sevgiliden ya da eşten ayrılma, yaşanan yerin değişmesi, büyük ekonomik krizler, işten çıkarılma, ciddi sağlık sorunları ve savaşlar gibi birçok etken, insan yaşamını derinden sarsan ve alt üst eden yaşantılardır (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007; Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003; Tugade, Fredrickson ve Baret, 2004). Herkes bu tür olay ve durumlar karşısında farklı tepkiler sergileyebilmektedir; bazı kimseler çok yoğun duygusal tepkiler verebilirken, bazıları ise bu tür travmatik yaşantıları daha az hasarla atlatabilmektedirler. Bazı kimseler ise başlangıçta olumsuz duygu durumları yaşamakla birlikte, hayatlarını değiştiren bu stres yaratıcı olay ve durumlara zamanla uyum sağlayabilmektedirler. Kişi eğer kendini bu olumsuz yaşantıların etkilerinden koruyacak bireysel yeteneğe ve yeterliliğe sahip değilse tüm bunlar karşısında kaygı düzeyi artacak, kendini güçsüz ve çaresiz hissedecek, fiziksel ve ruhsal durumu tehlikeye girecektir. İşte psikolojik sağlamlık kavramına tam da bu noktada ihtiyaç duyulmaktadır. Öyle ki bazı kimselerin sayılan bu olumsuz durumlar karşısında dimdik ayakta kalabildiği, yeni ve alternatif seçenekler arayabildiği, problemleri etkili biçimde çözebildiği görülmektedir. Bu uyumun sağlanmasında en temel etken, kişinin aktif biçimde harekete geçmesini gerektiren ve devam eden bir süreç olan psikolojik sağlamlık olgusudur (Werner, 1995; Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley

ve Soutwick, 2009). Hiç şüphesiz ki olağanüstü durumların üstesinden kolayca gelebilen kimselerin psikolojik sağlık düzeyleri diğerlerinden daha yüksektir. Psikolojik yönden sağlam olarak adlandırabileceğimiz bu kişiler hayatlarının kontrollerinin kendilerinde olduğunu düşünen, stres yaratan durumlar sonucunda kendine fayda sağlayacak çıkarımlarda bulunabilen, kendilerini inançlı olarak nitelendiren, yaşamda anlam ve doyuma odaklanan kimselerdir (Öğülmüş, 2001; O'Rourke, 2004; Basım ve Çetin, 2011). İşte pozitif psikoloji içerisinde psikolojik sağlık konusunun araştırdığı bilgi, bazı bireyleri psikolojik yönden sağlam kılan etkenlerin neler olduğu bilgisidir.

İnsan yaşamındaki olumsuz yaşantıların etkilerinin azaltılması üzerine yapılan çalışmalar her zaman ilgi odağı olmuştur. Bu çalışmalar arasında psikolojik sağlık, son yıllarda yardım hizmeti veren meslek grupları için güncel ve önem taşıyan bir kavram haline gelmiştir (Kararımak, 2006; Anthony, Bergeman, Bisconti ve Wallace; Öz ve Yılmaz, 2009). Risk ve örseleyici yaşam olayları altında yetişen çocuk ve ergenlerin gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuz yaşantılara rağmen nasıl başarılı olabildiklerini ve psikolojik yönden sağlam kalabildiklerini anlamak, benzer risk altındaki çocuklar ve ergenlere yönelik önleyici çalışmalar adına önemlidir. Bu sebeple psikolojik sağlık kavramı hem pozitif psikoloji hem de önleyici çalışmalar içerisinde önemi günden güne artan bir kavram haline gelmeye başlamıştır (Gizir, 2007; Fergus ve Zimmerman, 2005).

Literatürde yaşamın ilerleyen evrelerine olan güçlü etkisi sebebiyle ve ergenliğin insan ömrünün ortalama 9 yıllık bir dönemini kapladığı göz önüne alındığında, bu dönemin insan gelişiminde en önemli dönemlerden biri olduğu söylenebilmektedir (Dinçel, 2006). Ergenlik döneminin 10-18 yaş arasında olduğu, erken, orta ve ileri ergenlik gibi üç evreden oluştuğu bilinmektedir (Steinberg, 2002; Koç, 2004). Ayrıca son yıllarda yapılan çalışmalar, ergenlikle yetişkinlik arasında ortalama 7 yıllık bir yetişkinliğe geçiş sürecinin olduğunu; bireylerin 18 yaşından itibaren yetişkinliğe adım atmadıklarını ve ergenlikte başlayan psikososyal gelişimin bu dönemde önem kazandığını öne sürmektedir (Arnett, 2000).

Ergenlik fiziksel ve duygusal değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Ergenler bu süreçte, çevrelerine uyum sağlamalarını zorlaştıran olumlu-olumsuz stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu değişiklikler, ergenlerin gelişimine yardımcı olurken aynı zamanda uyum problemlerinin de ortaya çıkmasına neden

olabilmektedirler. Örneğin bu dönemde ergenlerde, okula uyumsuzluk, madde bağımlılığı, alkol kullanma, ve davranış bozuklukları gibi olumsuz tutum ve davranışlar gözlenmektedir (Akfert, Çakıcı ve Çakıcı, 2009; Taşçı, Atan, Durmaz, Erkuş ve Sevil, 2005). Bu davranışlar, ergenlerin gelecekteki rollerini ve sorumluluklarını yerine getirmelerinde sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır (McNight, Huebner ve Suldor, 2002). Ayrıca bu dönem, kendilerini özgür hissetmelerinden dolayı gençlerin daha önce yaşamadıkları yeni şeyleri deneyimledikleri bir zaman dilimi olarak ele alınmaktadır (Arnett, 2000). Bu nedenlerden dolayı, ergenlik dönemindeki uyum sağlayıcı, psikolojik sağlamlığı ve öznel iyi oluşu arttırıcı faktörleri belirlemek ve uygulamaya koymak önemli görülmektedir.

İnsan gelişim sürecinin en karmaşık olduğu ve yoğun biçimde sorunların yaşandığı ergenlik döneminde gençler, birçok nedenden dolayı birbirinden farklı davranışlar sergilemektedirler. Davranışlarda ortaya çıkan bu farklılaşmanın cinsiyet, geçmiş yaşantılar, yaş, kardeş sayısı, sosyoekonomik düzey, anne-babanın eğitim düzeyi, sosyal çevre ve ırksal özelliklerden doğan farklılıklar, dini inançların farklı oluşu, politik görüş ve psikolojik ihtiyaçlar gibi birçok sebebinden söz edilmektedir (Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri, 2005). Bu etkenlerden “psikolojik ihtiyaçlar” bireyin yaşamının değişik aşamalarında farklı şekillerde ortaya çıkarak devam etmektedir ve ergenlik dönemi psikolojik ihtiyaçların etkisinin kendisini en fazla hissettirdiği dönemlerin başında gelmektedir (Yiğit, 2012; Şahin ve Owen, 2009).

İnsanlar en kısa anlatımıyla “bireyin fizyolojik ve sonradan kazanılan herhangi bir eksikliği ya da yetmezliği “ olarak tanımlanan ihtiyaçlara sınırsız ve sonsuz sayıda sahiptirler (Morgan, 1984). Bu ihtiyaçlarına dönük olarak da sürekli çeşitli taleplerde bulunmaktadır. Bu talepleri karşılandıkça da beklentilerinde artışlar görülmektedir. İşte insan davranışları da bireyde gerginlik yaratan bu ihtiyaçları doyurmaya yönelik olmaktadır. Uygun nesnenin bulunmasıyla yoksunluktan kaynaklanan gerginlik sona ermekte ve organizma yeniden dengesine kavuşmaktadır. Ancak bazı davranışlar fizyolojik kökenli olmakla birlikte önemli bir kısmı da psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır. Psikolojik ihtiyaçtan kaynaklanan davranışlar da bireyden bireye farklılık göstermektedir, çünkü aynı ihtiyaçlar farklı bireylerde değişik algılama biçimleriyle anlam bulmaktadırlar (Kuzgun, 2000; İlhan, 2009). Bu sebeple psikolojik ihtiyaçların birey için önemli bir etkiye sahip olduğu

ifade edilmektedir (Ercoskun ve Nalçacı, 2005; Ryan ve Deci, 2000). Çünkü insan sadece suya, gıdaya değil, anlaşılmaya, güvenilmeye ve paylaşmaya da ihtiyaç duymaktadır (Kartal, 2003).

İnsan davranışlarının üzerinde önemli bir yere sahip olan psikolojik ihtiyaçları betimlememiz bundan sonra yapılacak araştırmalara yön vermesi bakımından ve liselerde okumakta olan ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının ilişkili olduğu değişkenleri irdelemesi açısından önemli bir yer tutmaktadır (Çelikkaleli ve diğerleri, 2005). Öğrencilerin istenilen şekilde yetiştirilmesi öncelikle psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır. Bu gerçekler dikkate alınarak eğitim ve öğretimin düzenlenmesinde yarar vardır (Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan, 1991; Kartal, 2003). Eğitim-öğretim sürecinde öğretmenlerin ve anne-babaların öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını dikkate alması sayesinde daha kaliteli bir öğretim ortamı ve bunun sonucunda daha kaliteli insanlar yetiştirecekleri düşünülmektedir (Eryılmaz, 2011).

Alan yazın incelendiğinde ülkemizde ergenlerin öznel iyi oluşu, yaşam doyumları, psikolojik sağlamlığı ve psikolojik ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların yok denecek kadar az olduğu göze çarpmaktadır. Türkiye’deki genç nüfusun oldukça fazla olması göz önüne alındığında ergen öznel iyi oluşunun, psikolojik sağlamlığının ve psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerinin sayısal değerlerle ortaya konmasının ve aralarındaki ilişkilerin belirlenmesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber araştırma sonuçlarının yapılacak diğer araştırmalara ve alanda çalışan uzmanlara ışık tutacağı da umulmaktadır.

1. 1. PROBLEM CÜMLESİ

Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu, mutluluk ve yaşam doyumunu yordamakta mıdır?

1. 2. ALT PROBLEMLER

1. Psikolojik ihtiyaç doyumunun alt boyutlarını oluşturan özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı birlikte ergenlerin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

2. Psikolojik sağlamlık ergenlerin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

3. Psikolojik ihtiyaç doyumunun alt boyutlarını oluşturan özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı birlikte ergenler yaşam doyumlarını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

4. Psikolojik sağlamlık ergenlerin yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

5. Cinsiyet, annenin sağ olup olmaması, babanın sağ olup olmaması, sosyo-ekonomik düzey, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler ergenlerin

a) Mutluluk

b) Yaşam doyumunu

c) Psikolojik sağlamlık

d) Psikolojik ihtiyaç doyumunu

e) Özerklik

f) Yeterlik

g) İlişkili olma düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmakta mıdır?

1. 3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Gelişen ve değişen dünyada bireyler yaşamlarının her alanında sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bireylerin çevreye uyumlarını engelleyen birçok sorunun temelinde ergenlik döneminde karşılaşılan olumsuzluklar yatmaktadır. Karşılaşılan sorunların çözümünde doğru karar verebilmeleri, yapıcı çözümler üretebilmeleri, stresle kolayca baş edebilmeleri gençlerin psikolojik olarak ne kadar dayanıklı olduklarıyla ilgili görünmektedir (Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012; Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garnezy ve Ramirez, 1999; Flouri ve Buchanan, 2003).

Gelişimsel ve eğitsel anlamda kritik bir dönemeç olan ergenlik döneminde gençler açısından ön plana çıkan kavramlardan birisi de psikolojik ihtiyaç doyumunu olmaktadır. Psikolojik ihtiyaçların doyurulmaması elbette ki bedensel bir yıkıma neden olmayacaktır fakat ergenin birçok sorunlu davranışının altında kendini hissettirecektir (Gagne, Ryan ve Bargmann, 2003). Bu sebeple de ergenlerde psikolojik ihtiyaçların tatmini kavramının güncelliğini yitirmeyeceği düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi özellikleri göz önüne alındığında hem anne-babaların hem de öğretmenlerin, günümüz ergenlerinin “mutsuz” ruh hallerinden şikayetçi oldukları dikkati çekmektedir. Ancak bununla birlikte ergenlerin mutlu olmak için çaba harcadıkları da görülmektedir (Fidan, 2011; Veenhoven, 1994). Öyleyse denebilir ki tıpkı yetişkinler gibi ergenlerin de hayattaki nihai amacı yaşamdan doyum almak ve mutlu olmaktır. Tüm bu nedenler göz önüne alındığında ergenleri mutlu ya da mutsuz eden faktörleri tespit etmenin onların hem gelişimsel hem de akademik olarak daha iyi düzeye yükselteceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda mutluluk ve yaşam doyumunu ile psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bu çalışmanın alanında etkin biçimde çalışan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin çalışmalarına ışık tutacağı düşünülmektedir. Diğer yandan ergenlerin hangi değişkenlere göre ne düzeyde mutlu olduklarının, psikolojik ihtiyaçlarının ne kadarının doyurulduğunun ve psikolojik anlamda ne kadar sağlam olduklarının tespit edilmesi önleyici ve geliştirici çalışmalar açısından psikolojik danışmanlara şüphesiz ki avantaj sağlayacaktır. Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde ise ergenlerde yaşam doyumunu, mutluluk, psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanılmamış olması konunun önemini yansıtmaktadır. Bu sebeple yapılan bu çalışmanın psikolojik danışma alanına yenilik getireceği umulmaktadır.

1. 4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

- 1- Araştırmaya katılan öğrencilerin kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- 2- Kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1. 5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

- 1- Araştırmada ergenlerin psikolojik sağlık, mutluluk, yaşam doyumunu ve psikolojik ihtiyaç doyumunu düzeylerine yönelik bulgular Psikolojik Sağlık, Oxford Mutluluk, Yaşam Doyumu ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği’nden elde edilen verilerle sınırlıdır.

2- Araştırma; cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba eğitim durumu ve anne-babanın hayatta olup olmaması değişkenleri ile sınırlı tutulmaktadır. Bu bilgiler kişisel bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

3- Bu araştırma Karadeniz Ereğli ilçesindeki belirli liselerde eğitim gören 16-18 yaş arasındaki ergenlerle sınırlıdır.

1. 6. TANIMLAR

Öznel İyi Oluş: Bireylerin olumlu duyguları sıklıkla, olumsuz duyguları çok az yaşaması ve yaşamlarından yüksek düzeyde doyum almalarıdır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Psikolojik Sağlamlık: Ağır risk şartlarına rağmen başarılı bir şekilde eski haline dönebilme yeteneğidir (Masten, 2001).

Yaşam Doyumu: Kişinin kendi seçtiği ölçütlere göre yaşamının niteliği hakkındaki bilişsel değerlendirmelerdir (Diener, 1984).

Psikolojik İhtiyaç Doyumu: Bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi psikolojik ihtiyaçlarını uygun biçimde gidermesidir (Deci ve Ryan, 2000).

Özerklik: Kişinin karar alma ve eyleme geçme sürecinde bağımsız davranabilmesi ve özgürce karar alabilmesidir (Andersen, 2000).

Yeterlik: İstenilen sonuçlara ulaşmada etkili olma ve çevreyle baş ederken kişinin kendini yeterli hissetmesidir (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004).

İlişkili Olma: Bireylerin diğerleriyle ilişkide olma, arkadaşlık kurma, sevilme ve saygı görme gibi ihtiyaçlarını içermektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Ergen: Cinsel kimliğini kabullenen, anne-babaya bağılıktan kurtulan, toplumsal yerinin araştırıcı ve bir mesleğe yönelme çabası içinde olan gençler için yapılan genel bir tanımlamadır (Öztürk, 2004).

1. 7. SİMGELER VE KISALTMALAR

KPSÖ: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

İDÖ: İhtiyaç Doyumu Ölçeği

OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

CDPSÖ: Connor-Davidson Psikolojik Sağamlık Ölçeği

ESÖ: Ego Sağamlığı Ölçeği

BÖLÜM II

2. 1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2. 1. 1. Öznel İyi Oluş

Pozitif psikoloji ekolünün gelişmesi, beraberinde pek çok kavramın alan yazında yer bulmasını sağlamıştır. Öznel iyi oluş, bu kavramların başında gelmektedir ve birçok araştırmaya konu olmaktadır (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Emmons ve McCullough, 2003). Bu bağlamda öznel iyi oluş kavramının kuramsal açıdan etraflıca ele alınması gerekli görülmektedir.

Öznel iyi oluş kavramı benzer pek çok kavramla sıklıkla karıştırılmakta ve bu benzerlik anlam karmaşasına yol açmaktadır. İngilizcede mutluluk kelimesinin farklı anlamlarda karşılık bulması sebebiyle (neşe, sevinç, memnuniyet, hoşnutluk vb.) bilim adamları tarafından mutluluk yerine daha spesifik bir kavram olan öznel iyi oluş (subjective well-being) kavramı kullanılmaktadır (Diener, 2006; Ryff, 1989). Özellikle son yıllarda adı sıkça anılan bu kavram insanların hayattaki en önemli nihai amacına ışık tutacak birçok araştırmaya da konu olmaktadır.

Yetişkinler ve yaşlılar için olduğu kadar ergenler için de yaşamlarını sağlıklı bir şekilde geçirmek adına önemli olan öznel iyi oluş kavramı, literatürde farklı bilim adamları tarafından değişik şekillerde tanımlanmıştır (Tkach, 2006). Diener, Saypta ve Suh' a (1998) göre öznel iyi oluş yeterli bir koşul olmamasına rağmen pozitif psikolojik sağlığın vazgeçilmez bir boyutudur ve yine Diener ve diğerleri (1998) öznel iyi oluşla ilgili “bireyin uygun bir şekilde bir bütün olarak yaşamının toplam kalitesini yargılama derecesi”, “hem bilişsel bir değerlendirme hem de olumlu ya da olumsuz duyguların belli bir derecesi” gibi tanımlamalar yapmaktadırlar. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade' ye (2005) göre olumlu duyguları sıklıkla, olumsuz duyguları çok az yaşayan ve yaşamlarından da doyum alan bireyler yüksek

düzeyde öznel iyi oluşa sahip bireyler olarak kabul edilmektedir. Diener (2000) öznel iyi oluşu “bireylerin yaşamının değerli olduğuna nasıl karar verdiğidir ve yaşam doyumuna dayanır” diye tanımlamaktadır. Yaşam doyumunun ise, bireyin önemli yaşam alanlarında (okul, aile, iş vb.) olumlu duygu yaşantılarının olumsuz duygu yaşantılarından daha çok olması ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Diener’ e (1984) göre öznel iyi oluş, bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu olumsuz duygulanımlarına ilişkin bir değerlendirmedir. Öznel iyi oluş Koivumaa’ ya (2005) göre bireylerin ruh sağlıklarının (ruhsal sağlıklılık; olgunluk, bireylerin yaşama uyum sağlamaları ve kendilerini öznel açıdan iyi hissetmeleri demektir) pozitif yanını temsil etmektedir.

Öznel iyi oluş tek boyutlu bir yapı değildir. Öznel iyi oluşun, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç önemli boyutu vardır. Öznel iyi oluşun olumlu duygulanım boyutunda neşe, heyecan, gurur, ümit, ilgi ve güven; olumsuz duygulanım boyutunda kaygı, umutsuzluk, güvensizlik, mutsuzluk, hayal kırıklığı gibi duygular yer almaktadır. Yaşam doyumunu boyutunda ise kişinin iyi oluşuna dair bilişsel değerlendirmeleri yer almaktadır (Myers ve Deiner, 1995; Deiner, 2001; Ben-Zur, 2003, Diener, 2003).

Duyguların öznel iyi olmada odak noktada olması, çeşitli açılardan açıklanmaktadır. Öncelikle insanların tüm yaşamları boyunca çeşitli duygular yaşadıklarını ve yaşanan tüm duyguların olumlu ve olumsuz olmak üzere hazzal bir karşılığı (hoş veya nahoş) olduğu söylenebilir. Duygular, süre giden yaşantının hoşluğunu veya nahoşluğunu belirlediğinden, bireyler ne kadar iyi olduklarını değerlendirirken çoğunlukla duygularından söz etmektedirler (Yetim, 2001).

Birçok araştırmacıya göre iyi bir yaşam “öznel iyi oluş” kavramında karşılığını bulmaktadır (Diener, 2000; Diner, Lucas ve Oishi, 2002). Bireylerin yaşamlarıyla ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri olarak tanımlanan öznel iyi oluş, pozitif psikoloji alanı içinde öznel düzeyde incelenen bir kavramdır (Diener ve diğ., 2002; Seligman, 2002). Öznel iyi oluş, yüksek düzeydeki yaşam doyumuyla karakterize edilmekte, bununla birlikte olumlu duygulanım, hoş giden faaliyetlerde bulunma ve düşük düzeydeki olumsuz duygulanımı da içermektedir. Bu açıdan ele alındığında öznel iyi oluşun çoğunlukla mutlulukla eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir. Değerli bir yaşamın başka karakteristikleri de olmakla birlikte, öznel iyi oluşa ilişkin

çalışmalar, bireyin kendi yaşamlarına ilişkin çalışmalar ve bireyin kendi yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerine odaklanmaktadır (Diener ve diğ., 2002; Diener, 2000).

Öznel iyi oluş kavramı anlık ruhsal durumlarla değil daha uzun dönemli duygularla ilgilenmektedir. Kişilerin ruhsal durumları her yeni olay karşısında değişikliğe uğramasına rağmen öznel iyi oluş araştırmacıları kişilerin daha geniş zaman dilimindeki genel ruh durumu ile ilgilenmektedirler. Çok zaman, anlık mutluluklar kişiyi uzun dönemli öznel iyi oluş ile aynı sonuca götürmemektedir. Bu nedenle öznel iyi oluş araştırmaları kısa süreli duygulardan ziyade uzun süreli iyilik halinde hissedilen duyguları konu edinmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

2. 1. 2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Öznel iyi oluş kavramıyla ilgili yalnızca yapılan tanımların bilinmesi, pratik hayata dönük olarak yeterli olmamaktadır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip bireylerin daha sosyal ve yaratıcı oldukları, daha iyi düzeyde insani ilişkilere sahip oldukları, daha çok para kazandıkları, daha iyi birer vatandaş oldukları, iş yaşamında daha üretken oldukları, evlilik doyumlarının yüksek olduğu, stresle daha iyi başa çıktıkları sonucuna varılmaktadır (Diener, 1984; Diener ve Seligman, 2002; Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004). Bu nedenle bireylerin öznel iyi oluşlarını arttıran faktörlerin bilinmesi ciddi bir önem arz etmektedir.

Yetişkinler üzerinde yapılan çalışmaların sonucunda, öznel iyi oluşu 3 önemli faktörün etkilediği bulunmuştur. Bu faktörlerden ilki kişilik özellikleridir (McCrea ve Costa, 2003). Özellikle dışadönüklük ve duygusal dengesizlik gibi kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşun % 50'sini açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır (Myers ve Deiner, 1995).

Kişilik öznel iyi olmayı doğrudan etkileyen içsel bir faktördür. Pek çok çalışma kişiliğin iyi olma üzerindeki etkisine odaklanmıştır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). DeNeve ve Cooper' ın (1998) yaptıkları araştırmada kişiliğin yaşam doyumunu ile mutluluğu güçlü bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca aynı araştırmada mutlu insanların 4 temel kişilik özelliği sergilediği ifade edilmektedir. Bunlar saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışadönüklük olarak açıklanmaktadır.

İkinci faktör olarak, amaçlı etkinliklerin öznel iyi oluşu % 40 oranında etkilediği sonucuna varılmıştır (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005). Amaçlar bireyin öznel iyi

oluş düzeylerini, bireyleri geleceğe odaklandırarak ve bireylerin yaşamlarına anlam katarak yükseltmektedir (Emmons, 1986; akt. Eryılmaz, 2011). Öznel iyi oluşu etkileyen son faktör ise, demografik değişkenlerdir. Yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve gelir gibi değişkenler demografik değişkenlerin içeriğini oluşturmaktadır. Demografik değişkenlerin bireylerin öznel iyi oluşların % 10 oranında açıkladığı bulunmuştur (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005).

Öznel iyi oluş üzerinde hangi faktörlerin etkili olduğu çeşitli araştırmalarda incelenmiştir. Bu çalışmaların bazılarında özerklik, bağlılık ve yetkinlik gibi temel psikolojik gereksinimlerin doyurulmasının iyi oluşun temel belirleyicilerinden biri olduğu ileri sürülmüştür (Deci ve Ryan, 2000).

Psikolojik gereksinimlerin doyumu öznel iyi olma üzerinde etkiye sahiptir. Bireyin iyi olma durumunun günden güne, zamandan zamana ve mekandan mekana nasıl değişiklik gösterdiğini araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Bireyin iyi olma durumundaki bu farklılaşma, bireyin günlük yaşamında temel psikolojik gereksinimlerini karşılanıp karşılanmadığıyla açıklanabilir (Sheldon ve Kasser, 1995). Eğer bireyler bu ihtiyaçlarını doyurabilirlerse, tam olarak fonksiyonda bulunabilirler ve gelişim gösterebilirler. Ancak gereksinimlerin doyumu engellenirse, bireylerin ruh sağlıkları bozulur ve tam olarak fonksiyonda bulunamazlar (Williams, Cox, Hedberg ve Deci, 2000).

Kültür, bireyin toplumun bir üyesi olarak edindiği bilgilerin, gelenek ve göreneklerin yanında yetenekleri, becerileri, değerleri ve alışkanlıkları içine alan karmaşık bir kavramdır. Paylaşılan kültürel değerler, bireylerin psikolojik fonksiyonlarında ve özellikle duygusal yaşantılarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda kültür iyi olma üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bireyci toplumlardaki bireylerin, önceliği bireysel amaçlara verdikleri, başarı ve başarısızlıklarında kişisel sorumluluk hissettikleri ve çevrelerindeki topluluktan bazı farklılıklar yaşadıkları bulunmuştur. Aksine toplumcu kültürlerdeki bireyler, önceliği toplumun amaçlarına vermekte, başarı ve başarısızlıklarını başkaları ile paylaşmakta ve gruplarındaki insanlarla yakın ilişkiler kurmaya daha eğilimli olmaktadır (Hampton ve Marshall, 2000). Bireyci kültürler, bireyin bağımsızlığını güçlendirir ve içsel yaşantılarına odaklanır, duyguların ifade edilmesini destekler ve tüm bunlar bireyin iyi olma düzeylerine katkıda bulunmaktadır (Schimmarck, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002). Buna karşılık toplulukçu kültürlerde kişisel amaçlar önemli değildir;

bireylerin yaşamlarına yön veren toplumun normlarıdır. Bu kültürlerde grubun işlevselliği vurgulanmakta ve bireysel güdüler, duygular ikinci planda kalmaktadır. Toplulukçu kültürlerin bu özellikleri, bireylerin iyi olma düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Araştırmalar evli olma halinin öznel iyi oluş üzerinde umulanın üstünde bir olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Seligman, 2002). Annak (2005), araştırmasında bireylerin yaşam doyumu puanlarının bireylerin medeni durumuna göre farklılaştığını tespit etmiştir. Evli bireylerin yaşam doyumu puanlarının bekar bireylerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumunun öznel iyi oluşun önemli bir bileşeni olduğu göz önüne alındığında da sonucun güvenilir olduğu düşünülmektedir. TUIK verilerine göre Türk toplumunda da sonuç farklı görülmemektedir (TUIK, 2005). Güvenlik, kabul edilirlilik ve ait olma gibi temel ihtiyaçların doyurulmasına katkı sağlaması açısından evliliğin öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörlerden biri de motivasyon durumlarıdır. Organizmayı harekete geçiren, davranışa yön veren ve süreklilik veren içsel ve dışsal güçler motivasyonu oluşturmaktadır. Motivasyonsuzluk (amotivasyon), bireyin kendi eylemleri ile eylemlerin sonuçları arasındaki bağlantıyı algılayamadığında gerçekleşir (Reeve, 2004). Motivasyon, bireyi harekete geçiren gücün kaynağı açısından içsel ve dışsal olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır (Lepper, 1988). Literatüre bakıldığında, dışsal motivasyona ve amotivasyona yüksek düzeyde sahip olan bireylerin, sahip olmayanlara oranla öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer taraftan bireyin içsel motivasyonları arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği gözlenmiştir (Deci ve Ryan, 1991; Sheldon ve Bettencourt, 2002).

Gelir, bireylerin amaçlarına ulaşmalarını sağlayacak bir kaynak olduğundan dolayı öznel iyi olmanın önemli bir belirleyicisi olarak görülmektedir. Sahip olunan ekonomik koşulları bireylerin mutluluğu ile pozitif yönde ilişkiymiş gibi görünse de araştırmalar bu kanıyı çürütmektedir. Seligman' a (2002) göre bu durum gelirin belli bir orana kadar iyi olduğu bireylerde geçerlidir. Ancak kişi başına düşen gayri safi milli hasıla 8 bin doları aştığında durum tersine bir seyir göstermektedir. Bireyler bu eşikten sonra tatminsizliğe düşmekte ve kolay mutlu olmamaktadırlar. Gelir artışı, bir yandan sağladığı imkanlarla bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasını sağlarken,

bir yandan da önceki ilişkilerinin bozulmasına, mevcut yaşam şartlarının değişmesine yol açarak bireylerin mutluluk düzeylerini düşürmektedir (Diener ve diğerleri, 1999). Düzenlenen anketlerde, varlıklı bireyler fakir bireyle oranla ortalamanın üstünde bir mutluluk düzeyi bildirmektedirler ancak yıllarla birlikte yüksek veya düşük gelir düzeyinde olanların mutluluk düzeylerinde bir artış gözlenmemektedir (Diener, 1984). Parayla ilişkili değerlerin yaşamın merkezinde yer olması, bireylerin öznel iyi oluşlarıyla ve ruh sağlıklarıyla olumsuz bir ilişki göstermektedir (Kasser ve Ryan, 1993).

Dinden etkilenen düşünce biçimleri de bireylerin duygularına yön verebilmekte ve onların iyi olma düzeylerini etkileyebilmektedir. Örneğin bazı dinsel öğretiler bireylerin hoş olmayan duygularını engelleyebilmektedir (Diener ve diğerleri, 1997). Bunun yanında kendilerini dindar olarak nitelendiren bireyler dini amaçlarla bir araya gelerek paylaşımlarda bulunmakta ve birbirlerinden destek görmektedirler. Ayrıca Tanrı'ya sığınma, dinin gereklerini yerine getirmek ve kader anlayışı kişiyi daha teslimiyetçi bir yapıya büründürmektedir, huzurlu kılmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Yapılan bir diğer araştırmada, derin dinsel bağlılığı olan, engelli bir çocuğa sahip annelerin depresyondan daha az etkilendikleri ve yaşamdan daha fazla haz aldıkları; dinsel kader anlayışına sahip bireylerin ise, boşanma işsizlik gibi durumların üstesinden daha rahat geldikleri bulunmuştur (Myers ve Diener, 1995).

Eğitim de öznel iyi oluşla yakından alakalı bir kavram olarak görülmektedir. Eğitimin insanların bilgiye ulaşma ve kendini geliştirme gibi önemli ihtiyaçlarını karşılayan önemli bir araç olduğu bilinmektedir. Ancak edinilen bilginin toplum normlarıyla uyummadığı durumlarda bilgi bireye mutluluk getirmekten çok toplumdan dışlanmayı ve soyutlanmayı getirmektedir. Edinilen yeni bilgilerle ilgilerin ve beklentilerin değişmesi sonucu birey bazen umduğu mutluluğa erişememektedir. Bu bağlamda eğitimin öznel iyi oluşu arttırdığını ya da azalttığını savunmak doğru olmayacaktır. (Yetim, 2001). Ancak bunu desteklemeyen araştırma sonuçlarına rastlamak da mümkündür (Veenhover, 1991).

Literatür incelendiğinde, bahsi geçen faktörlerin dışında öznel iyi oluşu etkilediği bilinen başka birçok faktör göze çarpmaktadır. Bu bağlamda akademik başarı (Loveess, 2006), eğitim (Veenhover, 1991), öz-saygı (Deiner ve Deiner, 1995; Lyubomirsky ve Lepper, 1999), aktivite türü (Oishi, Diener, Suh ve Lucas, 1999),

mizah tarzları (Tümekaya, 2011) gibi değişkenlerin öznel iyi oluşla sıkı sıkıya ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

2. 1. 3. Öznel İyi Oluş Kuramları

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluşu açıklayan pek çok kuram göze çarpmaktadır. Bu kuramlardan ilki Sabit Nokta Kuramıdır. Bu kurama göre bireylerin mutluluklarının sabit bir düzeyi vardır. Bireylerin mutlulukları uzun süreli olarak ele alındığında mutluluklarının bir kararlılık gösterdiği görülür. Bu kararlılığın en önemli belirleyicisi genetikdir. Genetik olarak bireyin mutluluk düzeylerinde çok az değişiklik olur. Bireyin mutluluk düzeyleri çeşitli yaşam olaylarından etkilenecek değişse bile bir zaman sonra sabit noktalarına geri dönecektir (Lykken ve Yellegen, 1996).

Uyum Kuramı' na göre bireyler başlangıçta yeni koşul ve olaylara tepki gösterirler, fakat zamanla olaylara ve koşullara alışır ve başlangıçtaki seviyelerine geri dönerler. Bireyler olayların olumlu ve olumsuz olma durumlarına göre mutlu ya da mutsuz olurlar, fakat zamanla, oluşturulan etki gücünü kaybetmeye başlar. Bireyler olumlu koşullara uyum sağladıkları için mutluluk halleri uzun sürmez, aynı şekilde bireyler olumsuz koşullara da uyum sağlayabildikleri için mutsuzluk halleri de uzun sürmemektedir (Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003).

Akış Kuramı Csikszentmihalyi (2005) tarafından ortaya atılan ve bir insanın "dışarıdaki" gerçeklikte her ne olursa olsun, yalnızca bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebileceğine inanan bir kuramdır. Yani denebilir ki mutluluk, bilincin kişisel olarak kontrolü ile olanaklı bir durumdur; sabır, cesaret ve mücadeleye dayalı güçlü bir çabayı da beraberinde getirmektedir. Kişi sevdiği işlerle ya da hobilerle uğraşırken kendini dış dünyadan soyutlayıp tamamen uğraşısına odaklanır, bu da beraberinde kişinin sorunlarından belli oranda uzaklaşmasını getirir.

Erek Kuramı da bir diğer öznel iyi oluş kuramıdır. Bu kuram, amaç ve gereksinim olmak üzere iki boyutun üzerinde durmaktadır. Bireylerin doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı birtakım gereksinimleri vardır. Kişi bu gereksinimlerin farkında olsa da olmasa da, bu gereksinimler karşılandığında mutlu olmaktadır. Amaçlar, bireylerin farkında oldukları özel isteklerdir. Bu istekler gündelik yaşam içinde gerçekleştirilecek bilinçli hedefleri, meydan okumaları ve kişisel projeleri içerir. Bu

bağlamda denilebilir ki birey amaçlarına ulaştığı oranda öznel iyi oluşa sahiptir (Diener, 1984; Lyubomirsky, 2001; Myers, 1995; Buss, 2000).

Sosyal Karşılaştırma Yaklaşımı Kuramı üzerinde önemle durulan bir yaklaşımdır. Birey, kendini diğer bireylerle karşılaştırarak doyum ve mutluluğu değerlendirmektedir. Kendini diğerlerinden daha iyi durumda gördüğünde mutluluğu artmakta, diğerlerinden daha kötü durumda gördüğünde ise mutsuzluğu artmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Haz ve Acı Kuramı' na göre, amaçlara ulaşmak ve ihtiyaçların giderilmesi mutluluğa neden olmaktadır. Bu noktada acı ve haz arasında bir bağ söz konusudur. Bireyin yaşamındaki gereksinimler amaçlara ulaştıktan sonra bireye daha fazla haz sağlayacağı varsayımı bu yaklaşımın hareket noktasıdır. Acı ve haz birbiri ile bağlantılıdır ve haz acıyı takip etmektedir (Diener, 1984).

Yargı Kuramı' na göre, bireyin öznel iyi oluş düzeyi, birtakım standartlarla gerçek koşullar arasında yaptığı karşılaştırmaların sonucu ile ilişkilidir. Eğer gerçek durum bireyin belirlemiş olduğu ölçütün üzerinde ise mutluluk oluşacaktır (Diener, 1984).

Evrim Kuramı' na göre, modern çağ ile ilkel çağ arasında oluşan boşluk, bireylerin yaşama uyumlarını bozarak öznel iyi oluş düzeylerini etkilemiştir. Birey, ortaya çıkan bu boşluğu kapatma konusunda ne kadar başarılı olursa öznel iyi oluşu o oranda yüksek olmaktadır (Buss, 2000)

Öznel iyi oluş kuramlarından biri de Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağı Kuramıdır. Bu kurama göre bireyler yaşadıkları haz ve acıların değerlendirmesini yaparak mutluluklarının düzeyine karar verirler. Bu da kişinin yaşam sürecinde geçirdiği mutlu anlar ya da yaşam doyumlarıyla sıkı sıkıya ilişkilidir. Aşağıdan Yukarıya Kuramı' na göre mutluluk bireylerin yaşadıkları küçük mutlulukların toplamıdır. Yukarıdan Aşağıya Kuramı' na göre öznel iyi oluş bireyin kişiliğinin bir özelliğidir. Bireyin sahip olduğu bu özellik bireyin olaylara verdiği tepkileri etkiler. Kısacası denebilir ki mutluluk bireyin dışında değil, içindedir; dolayısıyla bireyin yaşam olaylarını yorumlayış şekli kişinin mutluluğunu etkilemektedir (Diener, 1984).

2. 1. 4. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı uzun yıllar boyunca hem insanlığın hem de araştırmacıların ilgisini çekmiş bir konudur (Deniz ve Yılmaz, 2004). Yaşam doyumu denildiğinde

önce akla “doyum “ kavramının ne olduğu sorusu gelmektedir. Budak’ a (2003) göre doyum organizmada fizyolojik (açlık, susuzluk, cinsellik) veya psikolojik (başarı, sevgi, merak) ihtiyaçların karşılanması sonrasında organizmanın yeniden eski dengesine kavuşma durumudur.

Yaşam doyumu kavramı, hayatımızın birçok alanında karşımıza çıkmasına rağmen tanımı halen zorlukla yapılmakta ve birden çok anlama gelmektedir. Yaşam doyumu kavramı bazı kaynaklarda karşımıza mutluluk olarak, bazı kaynaklarda ise öznel iyi oluş olarak çıkmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003). Aynı zamanda alan yazında çok çeşitli yaşam doyumu tanımına rastlanmaktadır. Bu farklılığın kaynağının kavramın içeriğinin ve genişliğinin henüz belirsiz olması ve farklı bireysel algılamalar olduğu söylenebilmektedir (Keser,2005).

Yaşam doyumu kavramını açıklayabilmek için yola öznel iyi oluş kavramından çıkmak gerekmektedir. Öznel iyi oluş olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere 3 farklı boyut içermektedir. Olumlu duygulanım heyecan, güven, ilgi, neşe gibi duyguları, olumsuz duygulanım ise öfke, suçluluk, nefret, kaygı gibi olumsuz duyguları içermektedir (Ben-Zur, 2003). Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir ve kişinin kendi yaşamı hakkında değer biçmesi olarak tanımlanmaktadır (Pavot ve Diener, 1993; Deniz, 2006). Ancak yaşam doyumu ele alınırken kişinin olumsuz değerlendirmelerinin dışında kalan pozitif yönlerin sebepleri araştırılmaktadır (Karataş, 1988).

Bu kavramın ilk kez ortaya çıkışı Neugarten’ ın araştırmalarına dayanmaktadır. Neugarten yaşam doyumunu “insanların beklentileri ile (ne istediği), sahip olduklarının karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuç” şeklinde tanımlamaktadır (Vara, 1999; Pavot ve Diener, 1993). Yani kişinin sahip olduğu beklentilerin, gelecekte var olanla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu ortaya koymaktadır (Özer ve Özsoy-Karabulut, 2003).Genel olarak kişinin hayatını bütün boyutlarıyla içermekte ve değişik açılardan iyi olma durumunu ortaya koymaktadır (Koçoğlu, 2006).

Yaşam doyumu genel olarak bireyin tüm hayatını ve hayatının tüm boyutlarını içermektedir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005). Bu sebeple yaşam doyumu denildiğinde bireyin hayatının bir boyutuna ilişkin doyum değil, hayatının tümünden aldığı doyum anlaşılmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003) ve yaşadığı sürece yapılan

ölçümlerde farklı sonuçlara ulaşılabilmektedir (Sarıöz, 2001). Diğer yandan kişinin yaşamının geçmişe dair değerlendirmeleri değişime uğramamakta, geleceğe dair değerlendirmeleri farklı zamanlarda değişiklik göstermektedir. Bu sebeple en gerçekçi değerlendirmelerin içinde bulunulan zamanla ilgili olanların olduğu düşünülmektedir (Ehrhardt, Saris ve Veenhoven, 2000). Bununla birlikte Fabian (1990) yaşam doyumunun bireyin beklenti ve yaşantısından etkilendiği için zamanla değişebileceğini ve tarafsız değerlendirilemeyeceğini ifade etmektedir.

Neugarten (1974) bireylerin yaşamdan yüksek düzeyde doyum almasını belirli ölçütlerle ilişkilendirmektedir. Bunlar:

- 1- Kişinin günlük yaşam etkinliklerinden keyif alması.
- 2- Kişinin yaşamıyla ilgili amaçlarının olması ve geçmişe dair sorumluluk alması.
- 3- Belirlediği amaçlara ulaşacağına dair inanca sahip olması.
- 4- Sahip olduğu çirkin bedensel öğeleriyle bile olumlu bedensel imgeye sahip olması.
- 5- Hayata karşı olumlu bir bakış açısına sahip olması. (Akt. Kaya, 2006).

Diğer birçok araştırmacı da yaşam doyumunu farklı ilgi alanlarıyla ilişkilendirmektedir. Örneğin Day (1987) yaşam doyumunu sosyal etkinlik, aile hayatı, çalışma hayatı, dayanıklı ve nitelikli eşyalara sahip olmak, sağlıklı olmak, yaşanılan ülkenin durumu, ruhsal yaşam gibi faktörlerle bir arada değerlendirilmektedir. Argyle (2001) para, sağlık, bir işe sahip olmak, sosyal ilişkiler, barınma, eğitim, eğlence gibi faktörleri önemsemektedir. Flanagan (1978) ise ekonomik olarak güçlü olmak, fiziksel yönden güzel olmak, bir çocuğa sahip olmak ve onu yetiştirmek, eş ve diğer yakınlarla iyi ilişkilere sahip olma, sosyal ve siyasal etkinlikler, eğlence etkinlikleri, kişisel gelişim için uğraşı gibi faaliyetleri yaşam doyumuyla ilişkili görmektedir (Akt. Rojas, 2006).

Yaşamda ortaya çıkabilecek olumsuzluklar, engeller ya da çatışmalar sahip olunan yüksek yaşam doyumu düzeyinin düşmesine yol açmaktadır (Demirel ve Canat, 2004). Ancak yaşam doyumuyla ilgili yapılan araştırmalar cinsiyet, gelir durumu ve ırk gibi faktörlerin yaşam doyumunu yordamada neredeyse hiç etkili olmadığını ortaya koymaktadır (Myers ve Diener, 1995). Günlük yaşamdan haz almak, amaçlara

ulaşabilme, olumlu bireysel kimlik, fiziksel olarak kişinin kendini iyi hissetmesi, ekonomik refah ve sosyal ilişkiler gibi faktörlerin yaşam doyumunu yordamada önemli etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Baykoçak, 2002).

Ergenlik döneminin kritik ve önemli bir dönem olması sebebiyle ergenlerde yaşam doyumunun, ciddiyetle ele alınması gerekmektedir. Ergenlerin önemli bir kısmının şiddet ve saldırganlık içeren davranışlara yönelmesi, uyarıcı madde kullanması, korunmasız cinsel ilişkiye girmesi, düşük yaşam doyumuna sahip olduklarına dair birer ipucu vermektedir (Zullig ve diğerleri, 2001; Akt. Paxton ve diğerleri, 2006). Yaşam doyumunu ergenlerde özellikle depresif bozuklukları ve intihar fikrini anlamlı biçimde yordamaktadır (Henrich ve Herschbach, 2000). Hawkins, Hawkins ve Seeley (1992) ergenlerde düşük yaşam doyumunu ile yüksek stres arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ortaya konulan tüm bu bilimsel araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

2. 1. 5. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık kavramı, Latince “resiliere” kökünden türemiştir (Masten ve Gevirtz, 2006). Ülkemizde yapılmış araştırmalar incelendiğinde karşılığı İngilizce’de “resilience” olan bu kavramın Türkçe karşılığı konusunda henüz bir anlaşmaya varılamamış olduğu göze çarpmaktadır. Bu kavramın karşılığı için yurtiçinde yapılan çalışmalarda, yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Demirbaş ,2010), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), psikolojik sağlık (Gizir, 2004; Aydın ve Gizir, 2006; Kararımak, 2006, 2007a ,2007b), dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011) gibi kelimelerin kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada “psikolojik sağlık” kelime karşılığı tercih edilmiştir.

Literatürde psikolojik sağlıkla ilgili birden fazla tanım bulunmaktadır. Masten (2001) psikolojik sağlamlığı, ağır risk şartlarına maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline dönebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Grotberg de (1995) sağlamlığı yaşamımızdaki zorluklarla karşılaşmayı, bu zorlukların üstesinden gelmeyi ve hatta bu zorlukların içinden daha da güçlü bir şekilde çıkmayı sağlayan, insanın sahip olduğu bir yeterlilik olarak tanımlamıştır. Walsh (2006) psikolojik sağlamlığı bir zorluk ile karşılaşıldığında bu durumlardan daha güçlü bir şekilde çıkmayı, bir kriz durumunda gelişim göstermeyi ve dayanıklı olmayı sağlayan aktif bir süreç olarak ele almaktadır. Psikolojik

sağlamlık, değişimin ya da felaketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Wagnild ve Young, 1993). Tusaire ve Dyer' e (2004) göre ise sağlamlık bir travma, bir tehdit, bir trajedi, veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, iş yeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, kişinin uyum sağlama sürecidir. Psikolojik sağlamlık Kararımak' a (2006) göre olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmeyi ifade etmektedir. Rutter de (1999) psikolojik sağlamlığı risk ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik yapısının olumsuz yaşam olaylarının etkisini değiştirdiğini ifade etmiştir. Block ve Kromen ise (1996) psikolojik sağlamlığı, insanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlamaktadır.

Literatürde sağlamlıkla ilgili yapılan tanımlar göz önüne alındığında, en sık vurgulanan özellikler olarak risk faktörleri, olumsuz etkiyi hafifleten koruyucu faktörler ve risk karşısında gösterilen uyum göze çarpmaktadır (Antony ve Cohler, 1987; Windle, 1999; Naglieri ve LeBuffe, 2004; Rutter, 2006; Masten, 2001). Gizir (2007) ve Gürkan (2006) yapılan tanımlara bakarak psikolojik sağlamlığın tek boyutta açıklanamayacağını ifade etmişlerdir. Ancak bütün tanımlarda ortak olan bazı noktalar olduğu görülmektedir. Bu ortak noktalar psikolojik sağlamlık olgusunun dinamik bir süreç olması, geliştirilebilir özelliklerden oluşması, travma ve zorlu yaşam olaylarıyla etkili baş edebilmeyi ve sağlıklı uyum gösterme geliştirebilme süreçlerini içermesi, psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için kişinin travmatik yaşantıya maruz kalması ve koruyucu faktörler olarak nitelenen kişilik özelliklerini ortaya çıkararak duruma uyum sağlamasıdır.

Garmezzy (1993), sağlamlıkla ilgili araştırmaların iki önemli soruya cevap aramaları gerektiğini savunmuştur. Bu sorular:

- 1) Yaşam olayları karşısında, bireyleri olumsuz yönde etkileyen, çocuktan ya da gençten, aileden ve çevreden kaynaklanan risk faktörleri nelerdir?
- 2) Risk durumlarında, bireyin uyum problemleri göstermemesini sağlayan faktörler nelerdir?

2. 1. 6. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Bu bölümde gencin psikolojik sağlamlığını etkilediği bilinen risk faktörleri ve koruyucu faktörlerden söz edilecektir.

2. 1. 6. 1. Risk Faktörleri

Gencin psikolojik sağlamlığını etkileyeceği düşünülen risk faktörlerinin belirlenmesi öncesinde risk kavramının çok iyi anlaşılmasını gerektirmektedir. Çeşitli kaynaklardaki tanımlar dikkate alındığında bir olayın gerçekleşme olasılığı ve olaydan etkilenme, zarara uğrama ihtimali gibi ortak bazı noktalardan söz edilebilmektedir. Risk faktörü ise zarara uğrama olasılığını arttıracak etkenler olarak ele alınmaktadır (Kumpfer, 1999; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Bu alanda yapılan ilk çalışmalarda araştırmacılar, bireylerin yaşamlarının sonraki dönemlerinde olumsuzluklara yol açan belirli ve tek bir risk faktörüne odaklanmışlardır. Ancak bilinmektedir ki risk faktörleri sıklıkla eş zamanlı olarak ortaya çıkmakta ve bir birikime yol açmaktadırlar (Masten ve Reed, 2002). Bu nedenle daha sonraki araştırmalarda, kişinin yaşam düzenini bozacak birçok faktörün bir arada bulunduğu, bu faktörlerin uyumlu ve sağlıklı bir yaşam sürmenin önünde bir tehdit oluşturduğu sonucuna varılmıştır (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007). Bundan sonraki çalışmalar bütün olarak bu etkilerin psikolojik sağlamlığı nasıl ve ne kadar etkilediğini anlamaya odaklanmıştır (Kararımak, 2006).

Garnezy (1993), gerçek risk ya da olumsuz durum içermeden yapılan psikolojik sağlamlık tanımlarının her zaman eksik kalacağını savunmaktadır. Psikolojik sağlamlıktan, sadece kişi bir risk ya da zorluk yaşadığı zaman söz edilebilir. Örneğin genç; anne-babanın boşanması, sınıf tekrarı, bir yakının kaybı, doğal felaketler, yoksulluk, şehir ya da okul değişiklikleri, sevgiliden ayrılma gibi risk oluşturacak durumlarla karşılaştıysa ve bunlar karşısında hala ego bütünlüğünde ciddi sarsıntılar yaşamadıysa gencin psikolojik olarak sağlam olduğu söylenebilmektedir. Belli bir olumsuzluğun olmadığı koşullara sahip olan çocuklar ve ergenler için sadece “normal, uyumlu, yeterli” gibi tanımlamalar yapılabilir, fakat bu kimseler için “psikolojik sağlamlık” tan söz edilemez (Masten ve Reed, 2002).

Risk faktörlerinin genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik özellikler içerdiği bilinmekle birlikte, bu risk faktörleri, bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri biçiminde sınıflandırılmaktadır (Gizir, 2007).

2. 1. 6. 1. 1 Bireysel Risk Faktörleri

Doğuştan sahip olunan ya da sonradan kazanılan bazı olumsuz karakter özellikleri ve hayati koşullar bireyin riskli durumlarla karşılaşma olasılığını arttırmaktadır. Sözü

edilen bu risk faktörleri erken doğum, olumsuz yaşam olayları (Masten, Neemann ve Andenas, 1994), kronik hastalıklar (Bolig ve Weddle, 1988), adolesan gebelik, fetal alkol/ ilaç kullanımı (Dryfoos, 1990), geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma, düşük IQ seviyesi, madde kullanımı ((Rutter, 1980), akademik başarısızlık, belli bir etnik gruba ya da azınlığa ait olma, kendini kontrol etme yeteneğinin az olması, agresif kişilik yapısına sahip olma, özgüven azlığı, etkili başa çıkma mekanizmalarının olmaması, genetik bozukluklar gibi faktörlerdir (Kararımak, 2006; Terzi, 2008; Gizir, 2007).

2. 1. 6. 1. 2. Ailesel Risk Faktörleri

Kişilik özelliklerinden bağımsız olan ve yalnızca bireyin içinde doğup büyüdüğü aileyle ilgili birtakım olumsuz özellikler ve yaşantılar da kişinin riskli durumlarla karşılaşma olasılığını arttırmaktadır.

En az dört çocuklu kalabalık bir aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki sürenin iki yıldan az olması, ruhsal/ kronik bir hastalığı olan anne- babaya sahip olma (Tebes, Kaufman, Adnopoş ve Racusin, 2001), evlat edinilme, ebeveynlerin boşanması, ya da ölümü (Rutter, 1980), suç işlemiş ya da madde kullanan ebeveyne sahip olma, yoksulluk, cinsel taciz (ensest) (Moran ve Eckenrode, 1992), anne- babanın eğitim düzeyi, aile içi şiddet, ebeveyn yoksunluğu, aile ile yakın ilişkiler kurulamaması, annenin ergenlik döneminde gebe kalması, aile geçimsizliği (Vance, 1998; Gizir, 2007) gibi risk faktörleri sayılabilmektedir .

2. 1. 6. 1. 3. Çevresel Risk Faktörleri

Bireyi etkileyen risk faktörleri kimi zaman kişisel özelliklerle de ailesel özelliklerle de ilgili olmamaktadır. İçinde yaşanılan birim de (okul, iş yeri, şehir, ülke, bölge, etnik köken) kişinin olumsuz durumlarla karşılaşma riskini arttırabilmektedir. Bu risk faktörlerine örnek olarak doğal afetler, terör, savaş, kıtlık, göç, çocuk ihmali ve istismarı, evsizlik, toplumsal şiddete maruz kalma ve ailevi felaketler (Baron ve Eisman, Scuello, Veyzer ve Lieberman, 1996), ekonomik zorluklar ve yoksulluk (Luthar, 1999), yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği verilebilmektedir (Fraser, 2008; Gizir, 2007; Terzi, 2008).

2. 1. 6. 2. Koruyucu Faktörler

Bazı çocuklar ve ergenler olumsuz yaşantılar ve stres yaratan durumlar karşısında daha dayanıklıdırlar ve bu durumlarla daha kolay başa çıkmakta, buna karşın bazıları

ise olumsuz olay ve durumlardan daha derin yara almaktadırlar. Tam bu noktada sorulması gereken soru neden bazıları olumsuz yaşantılar ve stres yaratan durumlardan daha fazla etkilenirken, diğerlerinin aynı olay ve durumlarla daha kolay başa çıkıp, uyum sağlayabildiği sorusudur (Murray, 2003).

Psikolojik sağlamlık, bireyi çevrenin olumsuz etkilerine karşı koruyan bir kişilik özelliği değil, sahip olunan özelliklerin bir sonucu olarak nitelendirilmektedir. Bireyi başarıya götüren gerçek nedenler, onun kişisel, ailesel ya da çevresel risk faktörlerinin olumsuz etkisini azaltmaya hizmet eden ve bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılmasına yardımcı olan koruyucu faktörleri ifade etmektedir (Terzi, 2006). Risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki dinamik etkileşimi anlamak önleyici gelişimsel modelleri oluşturmada çok önemli bir rol oynamaktadır. Koruyucu faktörlerin risk etmenleri üzerindeki dengesi arttırılarak, gelişimsel seyri düzeltme potansiyeli, uyum sağlayıcı gelişimsel yollar edinilmesi ve psikolojik rahatsızlıkların azaltılması ya da önlenmesi sağlanabilir (Cicchetti, D. ve Lynch, 1993). Koruyucu faktörlerin doğru biçimde tanımlanması ve sınıflandırılması, riskli yaşantıların sıkça meydana geldiği ergenlik dönemindeki gençlerin içinde buldukları durumlarla daha kolay başa çıkmaları noktasında önem arz etmektedir (Alvárez-Monteserín ve diğerleri,1998).

Koruyucu faktörler, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmışlardır. Bu sınıflandırmalar incelendiğinde, başlıkların ortak olabildiği, başlık maddelerinin farklılık gösterdiği görülebilmektedir. Tüm sınıflandırmaların ortak maddelerinin bireysel koruyucu faktörler, aile ile ilgili koruyucu faktörler ve çevre ile ilgili koruyucu faktörler olduğu kabul edilmektedir (Gizir, 2007; Fraser, 2008; Önder ve Gülay, 2008).

2. 1. 6. 2. 1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Bireysel koruyucu faktörler bireyin sahip olduğu risk faktörlerinin olumsuz etkilerini en aza indirgeyen faktörler olarak nitelendirilmektedir.

Özgüven, özsaygı, öz-yeterlilik, entelektüel kapasitenin yüksek oluşu, zeka seviyesinin normalin üstünde olması, sosyal beceriler, yumuşak başlılık, sağlıklı biyolojik yapıya sahip olma, aile bireylerinde kronik ve kalıtsal hastalıkların az olması, herkes tarafından becerikli kabul edilme, iç kontrol odağı, akademik beceriler, iyimser bakış açısı, olumlu ruh hali, mizah anlayışı, dil yeteneği, olumlu

akran ilişkileri, yüksek düzeyde sosyal duyarlılık, empati, problem çözme becerileri, yüksek düzeyde benlik saygısı, kendince ve diğerlerince değer verilen yeteneklere sahip olma, kendine değer verme, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, gelecek için plan yapma, akademik yeteneğin olumlu algılanması bireyin doğuştan ya da sonradan sahip olduğu kişisel özellikleriyle ilgili olan koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007; Fraser, 2008; Eminağaoğlu, 2006; Kararımak, 2006).

2. 1. 6. 2. 2. Ailesel Koruyucu Faktörler

Ailenin içinde bulunduğu koşullar, aile bireylerinin özellikleri gencin psikolojik sağlamlığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir.

Olumlu anne-çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitilmiş anne-babaya sahip olma (Gizir, 2007; Fraser, 2008), ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışındaki destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, aşırı kalabalık olmayan bir ailede yaşama, demokratik anne-baba tutumları, düzenli ve organize edilmiş bir aile ortamı, ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden yardım alma (Kararımak, 2006; Eminağaoğlu, 2006), iyi ebeveyn nitelikleri (Masten ve Coastworth, 1998) gibi faktörler ailesel koruyucu faktörler arasında sayılmaktadır.

2. 1. 6. 2. 3. Çevresel Koruyucu Faktörler

Bireyin sahip olduğu risk faktörlerinin etkisini azaltacak faktörler kimi zaman çevre kaynaklı olabilmektedir.

Ailenin dışındaki bir yetişkin ile (arkadaş, öğretmen, aile yakını) olumlu ve sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin içinde yer alma (Masten ve Coastworth, 1998), iyi okullarda okuma (Eminağaoğlu, 2006; Kararımak, 2006), olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği, olumlu bir rol modelin olması (Gizir, 2007; Fraser, 2008) gibi faktörler çevre kaynaklı koruyucu faktörler olarak sıralanmaktadır. Bazı araştırmalarda spor ve fiziksel aktivite de çevresel bir koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Şahin, Yetim ve Çelik, 2012).

Sözü edilen faktörlere bakıldığında, bireysel, ailesel veya aile dışı özellikler olumluysa çocuğun veya ergenin gelişimini olumlu yönde etkilediği ve psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığı görülmektedir. Ancak bu faktörler olumsuzsa bireyin gelişimi bundan kötü etkilenmekte ve psikolojik sağlamlık düzeyi düşmektedir. Bundan dolayı olumsuz koşullar altında yetişen çocuk ve ergenlerin hayatta başarılı

ve psikolojik olarak sağlam olabilmeleri için bu risk ve koruyucu faktörlerin neler olduğunun bilinmesi gerekmektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Dolayısıyla, psikolojik sağamlık araştırmalarında koruyucu bireysel, ailesel ve aile dışı özelliklerin incelenmesi, risk altındaki bazı ocuk ve ergenlerin psikolojilerinin diğerlerine göre neden daha sağlam olduğunun açıklanabilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Masten ve Reed, 2002).

2. 1. 7. Psikolojik Sağamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağamlık değişmez bir kişilik özelliği değildir, belirli durumlar ya da olaylar karşısında ortaya çıkan tepki halidir. Örneğin birey psikolojik olarak sağlam değilken bile kötü durum ya da olayın etkisi ile baş ederek sağlam bir duruş sergileyebilmektedir. Ya da bireyin psikolojik sağamlığının bir gelişim alanında yüksekken, bir diğer gelişim alanında düşük olduğu görülebilmektedir (Herrenkohl, Roy, Herrenkohl ve Egolf, 1994). Ancak yine de psikolojik olarak sağlam bireylerin bazı ortak kişisel özelliklere sahip olduğu söylenebilmektedir. Bu özelliklerin bir kısmı doğuştan gelirken bazıları da sonradan kazanılmaktadır. Örneğin bazı insanlar doğuştan itibaren esnek ve kaygısız bir tavır içindedirler, sakin bir mizaçları vardır. Bazı insanlar ise, sosyal etkileşimde rahat olmak, arkadaş canlısı olmak, insanlarla başarılı iletişim kurabilmek gibi kişisel özelliklerle doğmaktadır (Connor, 2006). Bu bağlamda bazı bireylerin psikolojik sağamlık yönünden hayata bir adım önde başladığı söylenebilmektedir. Mükemmel iletişim becerilerine sahip olma, deneyimler sayesinde sosyal evre aracılığıyla geliştirilen empati ve sevecenlik özelliği, kendisiyle ilgili espri anlayışına sahip olma, bağımsız hareket edebilme yeteneği, sağlıksız ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği, bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olma gibi özellikler de bireylerin sonradan kazanabileceği bazı özelliklerdir. Bu yeterliliklerin kazanımı bireylerin bilinçli çabasını gerektirmekte ve psikolojik yönden daha sağlam olmalarını mümkün kılmaktadır (Benard, 1991).

Psikolojik sağamlığı yüksek çocuklar ve ergenler, arkadaşları ve diğer insanlarla olan ilişkilerinde aktiftirler ve çevrelerinin olumlu yönde ilgisini ekerler (Rutter, 1990). Psikolojik olarak sağlam çocuklar ve ergenlerin diğerlerine göre daha sağlıklı, daha az çocukluk hastalığı geçirmiş, fiziksel olarak güçlü, uyku ve yeme düzenleri daha normal bireyler oldukları görülmektedir (Mandleco ve Perry, 2000). Ayrıca psikolojik olarak sağlam bireyler daha mutlu kimseler olarak nitelendirilmektedir. Olumlu duygulara sahip olan kişilerin bilişsel olarak daha esnek dūřünebileceđi de

ileri sürülmüştür (Frederickson, 1998). Bunun dışında benlik saygıları ve denetim odakları yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu ifade edilmektedir (Samerof ve Seifer, 1990; Çetinkaya ve Kararımak, 2011). Güloğlu ve Kararımak da (2010) yalnızlık sorunu yaşamayan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurabilen ve sosyal açıdan yeterli olan bireylerin psikolojik sağlamlığı yüksek kabul edilmektedir. Kişiler arası olumlu bağlantıların olması, bireyin stresli yaşam olaylarına uyum göstermesinde bireye önemli ölçüde destek sağlamaktadır (Masten ve Coastworth, 1998). Problem çözme becerileri, planlama öngörüsü, gelecek yönelimi, aktif başa çıkma stratejileri ve korkularla doğrudan yüzleşebilme kapasitesi gibi özellikler psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili bulunurken, yadsıma, çözülme ve kaçınan davranışlar gösterme gibi özellikler ise psikolojik sağlamlıkla negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Masten, 2001).

Psikolojik anlamda sağlam bireyler bireysel özellikler, aile ile ilgili özellikler ve sosyal çevre ile ilgili özellikler olarak sınıflandırılmaktadırlar. Örneğin kendini olumlu tanımlama, özgüven, öz-yeterlilik, entelektüel fonksiyon, uyum, psikolojik sağlık, iyimserlik, sosyal yeterlilik, sosyal beceriler, problem çözme becerileri, girişkenlik, iyimserlik gibi özellikler kişinin kendisiyle ilgili olan özelliklerdir. Özellikle genetik bireysel etmenler psikolojik sağlamlıkla sıkı sıkıya ilişkili görülmektedir. Örneğin cinsiyet değişkeniyle bağlantılı olarak risk altındaki çocuklarda, kızların sağlamlıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Kumpfer, 1999). Erkek çocukların, anne-babaların psikolojik sıkıntıları ve yoksulluk gibi risk faktörlerine karşı daha savunmasız oldukları bulunmuştur (Luthar, 1999). Ayrıca araştırmacı cinsiyet gözetmeksizin küçük yaş çocuklarının, ergenlere oranla tüm risk faktörlerine karşı kolay incinebilir olduklarını vurgulamıştır. Bolger, Patterson, Thompson ve Kupersmidt (1995) cinsiyetin etkisinin bireyin yaşına bağlı olduğunu savunmaktadır. Örneğin, ilkokul çağındaki erkek çocuklar ekonomik zorluklardan kızlara oranla daha çok etkilenmektedirler. Yine Bolger ve diğerlerine (1995) göre aile parçalanmalarına ve toplumsal etkilere davranışsal anlamda kızlara oranla daha olumsuz biçimde tepki göstermekte, dışsal davranış problemlerini daha fazla sergilemektedirler (Terzi, 2006; Friesen, 2007; Dolbier, Smith, Steinhardt, 2007).

Aile ile ilgili özellikler denildiğinde bireyin ebeveynleri ile kurdukları yakın ilişkiler, sıcaklık, yüksek beklentiler, güvenli-koruyucu aile ortamı, bireysel

farklılıklara saygılı, kabullenici ebeveynlere sahip olma gibi özellikler akla gelmektedir ve genellikle bireyin bilinçli seçiminden bağımsız olarak ortaya çıkmaktadırlar (Friesen, 2007; Eminağaoğlu, 2006).

Sosyal bir yetişkine bağlılık, sosyal organizasyonlara katılma, iyi okullarda okuma, çalışanların desteği gibi özellikler de bireyin kendisi ve ailesi dışındaki sosyal çevresiyle ilgili olan özelliklerdir ve bu özellikler çoğu zaman kişinin bilinçli çabasıyla, kendi seçimlerine bağlı olarak gelişmektedir (Friesen, 2007; Eminağaoğlu, 2006; Masten ve Coastworth, 1998).

Genel olarak ifade etmek gerekirse psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Kumpfer, 1999; Benard, 1991; Masten ve Coastworth, 1998):

- a) Sosyal yetkinlik; diğer insanlardan olumlu tepkiler alabilme, sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurabilme
- b) İletişim ve problem çözme becerileri
- c) Özerklik
- d) İnanç
- e) İyi düzeyde zihinsel yeterlilik
- f) Amaç ve gelecek duygusu
- g) İyimser ve uyumlu olma
- h) Planlama yeteneği
- ı) Yüksek benlik saygısı
- i) Empati
- j) Mizah
- k) Deneyimleri yapıcı olarak algılama yeteneği
- l) Destekleyici aile ilişkileri
- m) Uyum sağlayıcı karakter

2. 1. 8. Psikolojik Sağlamlığın Ruh Sağlığı Açısından Önemi

Okul, çocuğun zihinsel ve sosyal gelişiminde önemli bir role sahiptir. Eğitim sisteminin birer parçası olarak çocuğun gelişimini etkileyen öğeler akran grupları, uygulanan müfredat ve öğretmenlerdir (Garmezy, 1991; akt. Kararımak 2006). Okul hayatı boyunca olumlu yaşantılar geçiren öğrenciler, mezun olduklarında da gelecekleriyle ilgili iyimser bir görüşe sahip olurlar. Öğrencilerin ait olma duygusunu yaşamalarının en önemli ön koşulu onlara toplumun değeli bir üyesi olduklarının iletilmesidir (Bilge, 2012). Onlarda topluma fayda sağladıkları duygusunun oluşturulması işe yarama duygusunu güçlendirirken, yaşadıkları başarılar kendilerini güçlü ve önemli hissetmelerini sağlar (Sagor, 1996).

Okullarda PDR hizmeti sunan görevliler, öğrencilerin ihtiyaçlarının karşılanmasına ve gelişimsel sorunlarına yardımcı olmak amacıyla koruyucu hizmetler sunmak üzere yetiştirilmişlerdir. Bunun yanında öğrencilere, velilere ve öğretmenlere gereken bilgileri sunmaları kendilerinden beklenmektedir (Yeşilyaprak, 2013). Çocukların ve ergenlerin yaşadıkları gelişimsel ve sosyal problemler göz önüne alındığında okullarda PDR servislerinin sahip olduğu önem kendini göstermektedir (Dumont ve Povost, 1999).

Önleyici müdahalelerin çıkış noktası hatalı ve yanlış olanı onarmak değil, yeterliliği ortaya çıkaracak şeye odaklanmayı sağlamaktır. Önleyici çalışmaların gelişimi, bireyi zihinsel çarpıklıklara yönelmeye karşı koruyan bazı güçlü yönlerin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Cesaret, ileri görüşlülük, kişilerarası beceriler, iyimserlik, inanç, umut, dürüstlük, iş ahlakı, içtenlik gibi özellikler bunlardan bazılarıdır (Korkut, 2007). Önleyici çalışmaların görevi, çocuklar ve gençlerdeki bu yönlerin ortaya konması ve geliştirilmesidir, ayrıca bireyin geliştirebileceği olası yetersizliklerin önüne geçmektir, yani yetersizliğin nedenini ortadan kaldırmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Önleyici çalışmalar hastalık daha ortaya çıkmadan, bireyin işlevselliğini geliştirmek için koruyucu faktörleri güçlendirmeye, risk faktörlerini azaltmaya ve ortadan kaldırmaya odaklanmaktadır (Coie, Watt, West, Hawkins, Assarow, Markman, Romay, Shure ve Long, 1993; Jessor, 1993).

Çocukluk ya da ergenlik döneminde risk durumlarına maruz kalmak daha sonraki gelişim dönemlerinde aksamalara yol açabilmektedir. Bununla birlikte gelişimsel bir kriz olarak nitelendirilen ergenlik dönemindeki sosyal ve duygusal gelişim nedeni ile

bir takım risk faktörleri ile karşı karşıya kalan ergen, bu gelişim esnasında sağlamlığı ölçüsünde risk faktörlerinin olası sonuçlarını azaltabilmektedir (Conger ve Conger, 2002).

Bireydeki, ailedeki, okuldaki, toplumdaki ve arkadaş ilişkilerindeki risk faktörleri birbiriyle ilişkilidir. Bu sebeple önleyici çalışmalar, risk kaynaklarına göre şekillenmelidir. Önleyici müdahalelerde üç nokta çok önemli görülmektedir. Bu noktalardan birincisi müdahaleler bireyin var olan kaynaklarını geliştirmeye ilgilidir. Bireyde hali hazırda olan sosyal beceriler, baş etme becerileri ve benlik saygısı gibi yeterlikler bu yaklaşımla geliştirilmektedir. İkincisi, önleyici müdahalelerin geniş çerçeveyi değiştirmeye yönelmesi ile ilgilidir. Üçüncüsü ise bireyin sahip olduğu özelliklerle çevrenin sahip olduğu özelliklerin etkileşim kalitesini geliştirmeye odaklanmasıyla ilgilidir (Coie ve diğerleri, 1993).

Risk altındaki çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik uygulamalar, okul, toplum ve aile hizmetleri alanlarındaki hizmetlerin kalitesini arttırabileceği düşünülmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Çocuklarda ve gençlerde psikolojik sağlamlığı geliştirme yollarının iyi anlaşılması önleyici çalışmalar yapan servislerin etkinliğinin artırılması açısından oldukça önemli görülmektedir (Kumpfer, 1999). Psikolojik sağlamlık; problemlere, müdahalelere ve baş etmeye yönelik bakış açılarını şekillendirmektedir. Müdahaleler uygun baş etme yollarının fark edilmesi ve bu yolların işlevselleştirilmesine yönelmelidir (Liddle, 1994). Okullardaki PDR uzmanları öğrencilerin zorluklar karşısında daha dirençli hale gelmelerine yardımcı olmaktadır ve tüm bunları uygulamak için çeşitli rehberlik programlarına ihtiyaç duymaktadırlar. Bu rehberlik programının içeriği madde kullanımı, akran dayanışması, sosyal yaşam becerileri eğitimi, meslek gelişimi eğitimi, gibi öğeler doldurmaktadır (Selçuk, 2000). Ancak bu tür uygulamalar artarak devam etmelidir. Psikolojik danışmanlar ve rehber öğretmenler için üniversitelerin akademik kadrolarının desteklediği projeler ve hizmet içi kurslar düzenlenmeli, araştırma sonuçlarına dayanan rehberlik programları geliştirilmeli ve ülke geneline yayılması sağlanmalıdır. Ayrıca müdahalelere yönelik çabalar, başa çıkma becerilerinin öğrenilmesini kolaylaştıracak ve böylece maliyeti yüksek krize müdahale yöntemlerine ihtiyaç duyulmayacaktır.

2. 1. 9. İhtiyaç Kavramına Kuramsal Açıdan Bakış

Bireyler istediklerini elde etmek için sürekli harekete geçmektedirler. Bireyleri harekete geçiren etmenlerden birisi de kuşkusuz ihtiyaçlardır (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005). İnsan hem içten, hem de dıştan gelen uyarıcıların etkisiyle faaliyette bulunmaktadır (Kartal, 2003). Ancak insanlar eğer sadece dıştan gelen uyarılara tepki veren bir robot olsaydı her uyarının insanda aynı tepkiyi oluşturması beklenirdi. Bununla birlikte her insanın farklı yoğunlukta ihtiyaçları bulunmaktadır ve bu ihtiyaçlar zaman ve çevresel faktörlerle değişmektedir. Bu sebeple iki ayrı insan aynı ortamda tamamıyla farklı davranışlar sergileyebilmektedir (Ülgen, 1997).

Davranışlarımızın kökeninin açıklanmasında biyolojik ve psikolojik birçok kavramdan söz edilmektedir. Örneğin insan davranışını etraflıca açıklayan ilk kuramlardan biri olan Psikoanalitik Kuram' a göre, temelde organizma eksikliğini hissettiği ya da ihtiyaç duyduğu nesneyi arayacak, onu bulduğu zaman ihtiyacı minimum düzeye inecek ve doyuma ulaştığında ihtiyaçtan dolayı bozulan dengesini yeniden kuracak ve onu rahatsız eden uyarıyı yok edecektir (Aydın, 1993).

Hall ve Locke' ye (1985) göre bir davranışın ortaya çıkmasında en önemli faktörlerden birini oluşturan "ihtiyaçlar" ı ortaya çıkaran 6 temel neden vardır; bunlar bireyin davranışlarındaki özel olgu, bireyin davranışlarının sonucu, bireyin özel coşkusu ifade etmesi, bireyin doyum ve doyumsuzluğunun ifadesi, bireyin özel tepkiler oluşturması, bireyin duygularının, amaçlarının ve hedeflerinin özel olarak anlatılması olarak tanımlanmaktadır. Görülmektedir ki belli bir ihtiyacın ortaya çıkması birçok faktörün eşgüdümsel biçimde çalışmasıyla mümkün olmaktadır.

İhtiyaç kavramı psikolojide, insan gelişimi ve çevresiyle bir ilişki kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliği olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla denilebilir ki insan davranışları; bir gerilimi, bir sıkıntıyı veya eksikliği gidereceği düşünülen bir hedefe yöneliktir. İhtiyaç adı verilen ve organizmada bazen bir yoksunluktan bazen de fazlalıktan kaynaklanan bu gerginlik ve sıkıntı, uygun objenin elde edilmesiyle bitmekte ve organizma dengesine kavuşmaktadır (Kuzgun, 2000). Genel anlamda ihtiyaç organizmada gerginliğe neden olan, güdülenmeyi başlatan biyo-psikolojik bir kavramdır ve bireyin yaşamının devamlılığı ve yaşama optimal uyumu için bu gerginliği giderme çabasıdır (Baymur, 1994). İhtiyaçlar insanlara özgü; güdü,

motivasyon, istek, gereksinim, arzu, ümit ve başarıma isteği gibi yüksek dürtülerdir ve bu terim bireylerin bilinçli isteklerini ya da güdülerini belirtmede kullanılmaktadır (Baard, Deci ve Ryan, 2004). İhtiyaç içten ya da dıştan meydana gelen bir hareketle beyin bölgesinde oluşan bir baskı ve itici güç ya da gereksinim hissi olarak da açıklanmaktadır (Eysenck, Arnold ve Meili, 1972; akt. Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül, 2003). İhtiyaçların doyurulması, hayatta kalmak, büyümek ve kişisel bütünlüğe ulaşmak için gerekli görülmektedir (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996). İhtiyaçların doyurulması durumunda bireylerin yaşama uyum sağlamaları, kişilik gelişimleri ve hatta öznel iyi oluşları olumlu olarak etkilenmektedir (Baard, Deci ve Ryan, 2004).

İhtiyaçlar, genel olarak fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar olarak iki grupta incelenmektedir. Fizyolojik ihtiyaçlar, organizmanın canlı kalabilmesi için karşılanması şart olan, açlık, susuzluk, oksijen eksikliği, gereksiz maddelerin bedenden dışarı atılması gibi ihtiyaçlardır. Psikolojik ihtiyaçlar ise insanın gelişimi ve çevreleriyle uyumsal bir ilişki kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliği ile kendini göstermektedir (Baymur, 1994; Budak, 2003). Psikolojik ihtiyaçlara sevgi, ait olma, saygı, estetik, başarı, güç gibi ihtiyaçlar da örnek verilmektedir. Ayrıca psikolojik ihtiyaçlar yaşantılar sonucunda meydana gelmekte ve ileriki yaşlarda davranışları daha fazla etkilemektedirler (Baymur, 1994).

2. 1. 9. 1. Maslow' Göre İhtiyaç Kavramı

Tarihsel olarak bakıldığında ihtiyaçların değişik bakış açılarıyla ele alındığı görülmektedir. İhtiyaçları ele alan her bir yaklaşım insan davranışlarının altında yatan ihtiyaçların neler olduğunu incelemektedir. Bu yaklaşımlardan birisi de, Maslow' un ihtiyaçlara ilişkin görüşleridir. Maslow hümanist yaklaşımın en önemli temsilcilerinden biri olarak görülmektedir. Oluşturduğu ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi ile bilime önemli katkılar sağlamaktadır. Maslow' a göre insanın ihtiyaçları fiziksel ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı diye sıralanmaktadır (Burger, 2006). Maslow' un ihtiyaçlar kuramına göre, nasıl tüm ağaçların güneşe, suya ve çevreden edinecekleri besinlere ihtiyacı varsa, tüm insanlar da çevrelerinden edinecekleri güvenliğe, sevgiye ve statüye ihtiyaç duymaktadırlar. Her insan bu ihtiyaçlarını kendi amaçları doğrultusunda, kendine özgü bir biçimde doyurmaktadır. Başka bir deyişle insanlar dünyaya bu ihtiyaçlarla donatılmış olarak gelmekte ve onları davranışları yoluyla

doymayı öğrenmektedirler (Schultz ve Schultz, 1997). Maslow bireylerin ihtiyaçlarının hiyerarşik olduğunu ve bazı ihtiyaçların diğerlerinden daha ağır basabileceğini belirterek ihtiyaçları sınıflandırmaktadır ve bu ihtiyaçları bir piramitle simgelemektedir (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Litwack, 2007).

Bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla harekete geçtiğini belirten Maslow, ihtiyaçları önem sırasına göre sınıflayarak bir ihtiyaçlar hiyerarşisi oluşturmuştur. Ona göre bireyler öncelikle ihtiyaçlar hiyerarşisinin alt sıralarındaki temel ihtiyaçlarını karşılamaya güdülenmektedir. Alt basamaktaki ihtiyaçlar belirli ölçüde karşılandıktan sonra birey daha üst sıralarda bulunan ihtiyaçlarını karşılamak için güdülenmektedir (Sarıtış, 2001).

Maslow' a göre bazı ihtiyaçlar hayatta kalabilmek için temel nitelikte oldukları için kişi üzerinde diğer ihtiyaçlara göre daha fazla baskı yaratırlar. Bu baskı da o ihtiyaçlar karşılanıncaya kadar kişiyi yönetmekte ve kişiye gerekli enerjiyi sağlamaktadır. Öncelikle baskı yaratan bu ihtiyaçlar tatmin edilmekte, sonra da daha az baskı yapan ihtiyaçlara motive olunmaktadır. Başka açıdan bakıldığında ise insanlar içinde buldukları sistemlerin ihtiyaçlarına göre davrandıkları için kültürlerin sosyo-ekonomik durumları o kültürde yaşayan insanların ihtiyaçlarının şekillenmesini etkilemektedir (Westen, 1996).

Maslow' a göre gelişme, temel ihtiyaçların yavaş yavaş doyumu ile ortadan kalkmaları değil, onların daha üstündeki bir seviyede potansiyellerinin gerçekleştirilmesidir. Diğer bir deyişle temel ihtiyaçlar konusunda belirgin bir eksiklik göstermeyen bireyler kendilerini gerçekleştirme ihtiyacı ile karşılaşmaktadırlar (Bilge, 1990). Yani Maslow' a göre temeldeki bir güdünün ihtiyaçları karşılanmadan, birey üst düzeydeki güdülerden etkilenmemektedir. Alt düzeydeki güdüler doyuma ulaşıncaya birey, üst düzeydeki güdülere hazır hale gelmektedir (Cüceloğlu, 2003).

Psikolojik ve biyolojik ihtiyaçların isimlendirilmesinde, sınıflandırılmasında Maslow' un "ihtiyaçlar hiyerarşisi" bilim dünyasında ve toplumda geniş kabul görmüştür ve günümüzde halen geçerliliğini sürdürmektedir. Maslow' un bahsettiği ve hiyerarşik bir düzene koyduğu ihtiyaçlar geniş anlatımıyla şu şekilde sıralanmaktadır:

a) *Fiziksel İhtiyaçlar*: Açlık, susuzluk, yeme, içme gibi yaşamı sürdürmeyi sağlayan ihtiyaçlardır. Fizyolojik ihtiyaçlar giderilmediğinde organizma üzerinde baskı yaparak başka güdülerin harekete geçmesini engellemektedirler (Butler ve McManus, 1998).

b) *Güvenlik İhtiyacı*: Birey kendinin tehlikeden uzak ve güvende olduğundan emin olmak istemektedir. Güvenlik ihtiyacı, devamlılık, bağlılık, emniyet, korkutulmamak vb. gibi durumlardan oluşur. Sağlıklı bir insan herhangi bir tehlike anında bu basamağa geri dönmektedir. Maslow bunun gerileme mekanizmasının özel bir biçimi olduğuna inanmamaktadır (Erden ve Akman, 1996).

c) *Sevgi ve Ait Olma İhtiyacı*: İnsan bir toplumun bir üyesi olarak kabul edilme ihtiyacı duymaktadır. Birey kabul edilme ihtiyacını tatmin ettikten sonra, kendisi olarak tanınma, kabul edilme arayışına girmektedir (Butler ve McManus, 1998).

d) *Kendine Saygı Duyma*: Birey başkaları tarafından tanınma ve onaylanma ihtiyacında olmaktadır. Saygı ihtiyacı karşılandığı zaman, bireyin kendine olan güveni artmaktadır ve kendini değerli hissetmektedir. Bu ihtiyaç kullanılmazsa veya yeteri kadar doyurulmazsa birey kendini aşağılık, değersiz ve güçsüz hissetmektedir (Ulusoy, 2004).

e) *Bilme-Tanıma İhtiyacı*: Bu ihtiyacın insanın bilgiyi anlamlı hale getirme ihtiyacıyla bağlantılı görülmektedir. İnsan çevresinde olup biteni bilmek istemektedir. Merak burada temel hareket noktası olmaktadır (Maslow, 1968).

f) *Estetik-Entelektüel Eriş İhtiyacı*: İnsanlar güzel şeyleri sevmekte, temel ihtiyaçlarından sonra güzelliğe önem vermeye başlamaktadır. Birey her zaman anlama ve araştırma ihtiyacı duymaktadır. Birey kendisini ve çevresini anladıkça, soyut nitelikte olan estetik olanlara yönelmeye başlar (Ulusoy, 2004).

g) *Kendini Gerçekleştirme*: Bireyin kendi yeteneklerini sonuna kadar kullanarak istediği yere gelebilme ve hedeflerine ulaşabilme isteği ve çabası olarak tanımlanmaktadır (Erden ve Akman, 1996; Rogers,1961). Birey, demokratik bir ortamda, kendi yeteneklerini dolu dolu kullanma ve üretme gereğini duymaktadır. Bu ihtiyacın ortaya çıkabilmesi için diğer tüm ihtiyaçların giderilmesi gerekmektedir. Kendini gerçekleştirme ifadesi burada, bir ihtiyacını kendi başına karşılayabilme, kendi imkanları ve gücüyle yaşayabilme ve bunların her birinin sürekli olarak bireyde bulunması anlamında kullanılmaktadır. Maslow' a göre bir birey bütün

ihtiyaçlarını karşılamış olsa bile, kendi doğasını ifade edinceye kadar rahat ve mutlu olamamaktadır (Bacanlı, 2000; Nazlı, 1993).

2. 1. 9. 2. Murray' a Göre İhtiyaç Kavramı

İhtiyaç kavramını şimdiye kadar en ayrıntılı biçimde inceleyen araştırmacının Murray olduğu bilinmektedir. Öyle ki Maslow' un bile insan ihtiyaçları teorisini Murray' ın çalışmaları üzerine temellendirdiği görülmektedir (Litwack, 2007). Murray ihtiyacı “kendi başına güç oluşturan varsayımsal yapılar” olarak tanımlamaktadır. Bu yapıların amaçları vardır ve organizmayı harekete geçirerek bu amaçlara yönlendirmektedirler. Bir kısım ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklanırken, bir kısmı da çevre uyaranları tarafından belirlenmekte ve bunlara duygular eşlik etmektedir. Murray psikolojik ihtiyaçları beyne baskı yapan uyarıcılar olarak ele almaktadır. Bu uyarıcının insanın algılayışını, kavrayışını düzenlediğini ve bu sayede doyurucu olmayan bir durumu değiştirip, hoşnutluğunu arttırdığını ifade etmektedir. İhtiyaçlar içsel ya da dışsal bir uyarıcı tarafından uyarılabilmektedir. Bu sebeple de organizma bazı baskı çeşitlerini aramaya ve bazılarından kaçınmaya güdülenmektedir (Bilge, 1990).

Murray' ın güdülenme kuramı da baskı ve gerilimi azaltma ve ihtiyaçlara bağlı olarak açıkladığı bilinmektedir. Murray ihtiyaçların organizmada algılama, zihinsel etkinlik ve eylemi doyurucu bir yöne dönüştürme gibi belli bir baskıya karşı tepki oluşturduğu için ortaya çıktığını savunmaktadır. Ayrıca Murray ihtiyacı memnuniyetimizi artırma veya memnun edici olmayan durumu değiştirme gibi durumlarda, algılarımızı ve davranışlarımızı organize eden güç olarak ele almaktadır (Hall ve Lindzey, 1985).

Murray, her bir ihtiyaca, zayıf ya da güçlü, anlık ya da kalıcı olabilen belli bir duygunun eşlik ettiğini ve belli bir eğilim gösterdiğini ifade etmektedir. Bu eğilimler genellikle “ısrarcılık” göstererek belli bir davranışa neden olmakta ve organizmayı doyurabilecek bir durum yaratarak değişikliklere neden olmaktadır (Dilekmen, 1986; Kartal, 2003).

İhtiyaçları kültürel deneyimlerle ilişkilendiren Murray' a göre ihtiyaçlar, çevresel bir baskıyla birlikte bir uyum içinde, fonksiyonda bulunarak davranışı yönlendirmektedirler. Murray' ın, insanlarda görülen belli başlı bazı ihtiyaçları, derinlemesine incelediği vakalardan ulaştığı bulgular sonucu sınıflandırdığı

bilinmektedir. Murray bu sonuçlara otobiyografik yazılar, soru listeleri, çocukluk anıları, görüşmeler, ilgi ve yetenek testleri ve tesadüfi sohbetler sonucunda ulaştığını belirtmektedir. Ona göre insan, içinde 20 tane temel ihtiyaç barındırmaktadır. Bunlar birbirinden daha etkili olmayıp her biri yerine ve kişiye göre baskınlık göstermektedirler. Murray'ın saptadığı 20 ihtiyaç kabul etme, başarı, dostluk, saldırganlık, bağımsızlık, karşıt tepki kurma, savunma, yüceltme, hükmetme, kendini sergileme, zarardan kaçınma, vericilik, küçük düşmekten kaçınma, düzen, oyun ve eğlence, reddetme, cinsellik, zevk, yardım alma ve öğrenme olarak sıralanmaktadır. Sıralanan bu ihtiyaçlar her bireyde değişik yoğunlukta ve derecede bulunmaktadır. Murray ihtiyaçlar hiyerarşisinin kişide görülen en güçlü ihtiyaç ile başladığını savunmaktadır.

Murray bütün ihtiyaçların arasında ilişki ve etkileşim bulunduğunu, bazen birbirlerini engelleyici bazen de tetikleyici olabildiğini ifade etmektedir. Böyle zamanlarda birey çatışma içinde kalmakta ve karar vermekte zorlanmaktadır. Bazen birkaç ihtiyaç bir araya gelip birleşmekte, çok daha geniş çaplı bir amaç oluşturmaktadırlar. Toplum içindeki itici güçler bireyin ihtiyacını gerçekleştirmesini zorlaştırmakta ya da kolaylaştırmaktadır (Yanbastı, 1990).

Murray' a göre ihtiyaçların doyurulmasında çevre çok önemli bir rol oynamaktadır. Maslow' un da aynı şekilde belirttiği gibi çevre ihtiyaçların doyumunu kolaylaştırmakta ya da zorlaştırmaktadır. Murray bireylerin davranışlarını onların doyurulmayan ihtiyaçlarının yönettiğini savunmaktadır. Maslow da benzer şekilde doyurulmayan ihtiyaçların merkezi bir öneme sahip olduğunu, bir ihtiyaç yeterli miktarda doyurulduktan sonra diğerine geçildiğini belirtmektedir (Schultz ve Schultz, 1997).

2. 1. 10. Fizyolojik İhtiyaçlar

İhtiyaçlar genel anlamda fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar olarak iki grupta incelenmektedir. Bu bölümde değinilecek olan fizyolojik ihtiyaçlar, organizmanın canlı kalabilmesi için karşılanması şart olan, açlık, susuzluk, oksijen eksikliği, lüzumsuz maddelerin bedenden atılması gibi ihtiyaçlardır. Fizyolojik ihtiyacı anlayabilmek için öncelikle homeostatik (dengeleşim) denilen kavramın çok iyi anlaşılması gerekmektedir (Baymur, 1994). Şüphesiz ki yaşamın sürdürülmesi, belirli maddelerin düzenli biçimde tedarik edilmesine bağlıdır. Su, gıda, hava, belli bir

derecede ısı gibi gerekli koşullar arasında bir denge olup olmadığının cevabı homeostatis kavramında yatmaktadır (Cüceloğlu, 2003).

Bedenin yaşamın sürekliliğini sağlamak için şart olan durumları koruma niteliği homeostatis (dengeleşim) olarak adlandırılmakta ve bireyin var oluşunu tamamlaması ve gelişimini sürdürebilmesi için bazı temel ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir (Kartal, 2003). Yaşamamız için gerekli koşulları denge düzeyinde tutan homeostatis kavramı, işleyiş maksadı olarak bir binanın iç ısını sürekli dengede tutan termostata benzetilmektedir. Belli türden maddeler kanda eksilip de denge bozulursa, homeostatis düzeni susadığımızı ya da acıktığımızı kandaki eksilen maddeler aracılığıyla bize bildirir. Nasıl ki termostat odanın ısı düşüncü devreye girer ve kaloriferi yakar ve ısı yükseldiği zaman da söndürürse, homeostatis de ihtiyacı vücuda bildirmekte ve yeterli miktarda yiyecek alındığı zaman da ihtiyacın karşılandığını vücuda iletmektedir (Cüceloğlu, 2003). Homeostatik denge durumunun bozulması, bir eksiklik ve bir ihtiyaç olarak duyulmakta ve bu durum organizmada bir sıkıntı hali ve iç gerginlik yaratmaktadır. Birey kendini huzursuz hissetmekte ve ihtiyacının özelliğine göre bazı bölümlerinde normalin üstünde bir etkinlik meydana gelmektedir (Gençöz, 1998). Bu gerekliliğin sonucunda homeostatik dengeyi yeniden sağlayacak davranışlarda bulunma zorunluluğu duymakta; işte bu eksikliğin duyulmasına da ihtiyaç denilmektedir (Baymur, 1994).

Fizyolojik ihtiyaçlar özellikle yaşamın ilk yıllarında davranışların temel belirleyicileri olmaktadır. Örneğin bir bebek acıktığında ya da altını pislettiğinde ağlama istediği oyuncak verilmediğindeyse vurma davranışını sergilemektedir. Ancak bebeklikten çocukluğa, çocukluktan ergenliğe, ergenlikten de yetişkinliğe geçip yaş ilerledikçe psikolojik ihtiyaçlar daha fazla güçlenerek fizyolojik ihtiyaçların önüne geçmektedirler (Oksal, 1986).

Güdüler genel olarak biyolojik ve sosyal ya da öğrenilmiş güdüler olarak ikiye ayrılmaktadır. Biyolojik güdüler olarak adlandırılacak açlık, susuzluk, cinsellik gibi güdüler birincil güdüler şeklinde tanımlanmaktadır (Bozanoğlu, 2004) ve bütün canlılarda görüldüğü için evrensel nitelik taşımaktadırlar. Birincil güdüler fizyolojik ihtiyaçlardan doğmaktadırlar ve evrensel nitelik taşımaktadırlar. Birçok sosyal ve psikolojik güdünün kaynağı olmaları bakımından birincil güdüler olarak adlandırılmaktadır (Baymur, 1994).

Fizyolojik ihtiyaçların psikolojik ihtiyaçlar gibi öğrenilmiş olmadıkları bilinmektedir. Bütün insanlar için ortaklardır ve doğuştan gelmektedirler. Diğer yandan bu ihtiyaçlar varlığın korunması ve yaşamın sürdürülmesi için zorunlu olan ihtiyaçlardır. Zorunlu ihtiyaçlar denildiğinde akla ilk beslenme, uyku, cinsellik, hava, dinlenme, sıcaklık, gereksiz maddelerin vücuttan atılması, acıdan kaçınma, uyarılma ve etkinlikte bulunma gibi ihtiyaçlar gelmektedir. Bu ihtiyaçlardan etkinlik, uyarılma ve cinsellik bireyin başından geçen yaşantılar dolayısıyla çeşitli sosyal güdülerin gelişmesine yol açmaktadır. Ayrıca bu ihtiyaçların sonucu olan davranışlarda sosyal nitelik göstermektedirler (Oksal, 1986).

2. 1. 11. Psikolojik İhtiyaçlar

Modern toplumlarda birçok insan temel fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına rağmen kendilerini mutsuz hissetmektedirler. Toplumda her Őeyi olan fakat mutsuz olan bireylerin sayısı azımsanmayacak düzeydedir. Bu durum psikolojik ihtiyaçların varlığını ve önemini kanıtlamaktadır (Butler ve McManus, 1998).

Psikolojik ihtiyaç insanın gelişimi ve çevresiyle uyumsal bir ilişki kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliği ile kendini göstermektedir (Baymur, 1994). Birçok davranışın kaynağını oluşturan ya da var olan davranışı Őekillendirdiėi varsayılan “psikolojik ihtiyaç kavramı” çeşitli Şekillerde tanımlanmaktadır. Psikolojik ihtiyaç Murray (1938) tarafından “memnuniyetimizi arttırma ve memnuniyetsizlik gibi durumlarda algımızı ve davranışımızı organize eden beyindeki bir güç” olarak tanımlanırken, Darley ve diğerleri (1991) tarafından “biyolojik ya da psikolojik bir gerginliğin; bireyi bir amaca doğru harekete geçiren yoksunluk durumu” olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar kadar açık seçik olmayan, fiziksel olmaktan çok zihin ve duygularla ilgili ve bir insandan diğerine değişebilen ihtiyaçlardır ve öğrenme ürünü oldukları ileri sürülmektedir. Psikolojik ihtiyaç denildiğinde akla bağlılık, güven duygusu, özerklik, özgürlük, kendini gerçekleştirme, birlikte olma, başarılı olma, sevme, sevilme, toplumsal kabul gibi ihtiyaçlar bireyleri hedefe doğru yönlendiren gücü oluşturmaktadır (Oksal, 1986).

Psikolojik ihtiyaçlar öz-belirleme kuramına (Deci ve Ryan, 1980, 1985a, 2000; Ryan ve Deci, 2000) göre yaşayan bir varlığın gelişimi, bütünleşmesi ve sağlığı açısından oldukça önemli görülmektedir. Örneğin, bitkiye ihtiyacı olan su, hava ve bazı

mineraller eksik verilirse bitkinin gelişiminde ve sağlıklı yapısında bozulmalar olacaktır. Deci ve Ryan (2000), bunun insanın yapısı için de geçerli olduğunu savunmaktadırlar. İnsanın yaşamsal bütünlüğü ve ruhsal sağlığının gelişimi için üç tür besine ihtiyaç duyduğunu ifade etmektedirler. Bu üç temel besinin özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı olduğunu belirtmektedirler. Deci ve Ryan' a göre bir sosyal çevre bireyin yeterlik ihtiyacını karşılamada yetersiz oluyorsa kişinin iyi oluşu bundan olumsuz yönde etkilenecektir.

Psikolojik ihtiyaçlar yaşantılar sonucu meydana gelmekte ve ileriki yaşlarda davranışları daha çok etkilemektedirler. Bu yüzden psikolojik ihtiyaçlar, fizyolojik ihtiyaçlardan farklı olarak toplumdaki topluma belli oranda değişiklik göstermektedirler. İçinde yaşanılan toplumun ve çeşitli yaşantıların etkisiyle her kültürde psikolojik ihtiyaçlar bakımından değişiklik görülebilmektedir. Bu sebeple psikolojik ihtiyaçlar bireylerde bireysel farklılığın oluşmasını da sağlamaktadır (Baymur, 1994). Yukarıda sayılan nedenler dolayısıyla psikolojik ihtiyaç yerine sosyal ihtiyaç kavramı da kullanılmaktadır. Psikolojik ihtiyaçlar kişiliğin gelişmesini sağlarken diğer yandan da kişinin toplum içinde varlığını sürdürmesine, korumasına, düzenlenmesine ve pekişmesine yardım etmektedir (Köknel, 1982).

İnsanların tutum ve davranışlarını daha kolay anlamlandırmak için psikolojik ihtiyaçların yeterince anlaşılması gerekmektedir. Örneğin araştırmanın konusu itibariyle denilebilir ki öğretmenler, öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçlarını etkileyen değişkenlerin neler olduğunu bildikleri oranda sınıf ortamında ve bireysel ilişkilerde öğrencilerine karşı daha yapıcı ve geliştirici bir tavır sergileyebilmektedirler (Dilekmen, 2005). İş yaşamında işverenlerin, bünyelerinde çalışanların psikolojik ihtiyaçlarını önemsemeleri memnuniyeti ve dolayısıyla iş verimini arttıracaktır (Ergin, 1993; Kuru ve Baştuğ, 2006; Arslanoğlu, Tekin, Aslanoğlu, Özmutlu, 2010).

2. 1. 12. Öz-Belirleme Kuramı ve Psikolojik İhtiyaçlar

Öz-belirleme, davranışların dış etkenlerden çok, bireyin kendi kişisel inançlarıyla ve hayata bakışıyla belirlenmesi ve kararlarını kendi başına verebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003). Başka ifadeyle, bireylerin kendi davranışlarını başlatmalarında ve düzenlemelerinde seçim duygusunu yaşamalarıdır (Deci, Connel

ve Ryan, 1989). Bireyin yaptığı seçimler dış güçlerle, ödüllerle, cezayla ya da baskılarla değil, kendi davranışlarıyla belirlenmektedir.

Öz-belirleme kuramını ilk defa ayrıntılı olarak ele alan araştırmacının Edward Deci olduğu bilinmektedir. Richard Ryan ise Deci' den sonra kuramın en önde gelen temsilcisi olarak anılmaktadır (Deci ve Ryan, 1985a). Öz-belirleme kuramının amacı bireylerin grupların ve toplumların sağlıklı bir biçimde gelişimini sağlayan koşulları belirlemek, büyüme, bütünleşme ve iyi olma sürecinde etkin olan faktörleri net biçimde tanımlamaktır (Ryan ve Deci, 2000). Kuramda insanların özünde tutarlı bir benliğe sahip, psikolojik gelişme eğilimleri olan, yaşantılarını bütünleştirmek ve var olan engellerin üstesinden gelmek için çabalayan aktif organizmalar olduğu vurgulanmaktadır. (Ryan ve Deci, 2000; Deci ve Ryan, 2002). Bireylerin davranışlarının şekillendirilmesinde doğuştan getirdikleri bu eğilimlerin yanında içinde oldukları toplumun özerkliği destekleyici bir tutumda olması bireyin seçim duygusunu doyusuya yaşamasını sağlamaktadır. (Williams, Frankel, Campbell ve Deci, 2000; Deci, Ryan, Gagne, Lronr, Usunov ve Kornazheva, 2001; Deci ve Ryan; 1985b).

Öz-belirleme kuramına göre insanların üç temel psikolojik ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar özerklik (autonomy), yeterlilik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) olarak adlandırılmaktadır (Coleman, 2000). Özerklik kişinin davranışlarını belirleyebilmesi ve bağımsız biçimde karar verebilmesi anlamına gelmektedir. Birey seçme şansına ne kadar sahip olursa özerklik ihtiyacı bu ölçüde karşılanmaktadır. Diğer ihtiyaç yeterlik ihtiyacıdır ve kişinin kapasitelerini kullanabilmeleri sonucu ortaya çıkan “yeterli olma” durumu olarak nitelendirilmektedir. Birey yaptığı işler sonrasında takdir görüp beğeniliyorsa, zor işlerin üstesinden gelebiliyorsa ve bu diğerleri tarafından övülüyorsa, kişi yeterlik ihtiyacını karşılayabildiğini düşünmektedir. Son ihtiyaç ise ilişkili olma ihtiyacıdır ve insanların etkileşim içinde olduğu insanlara bağlı olma duygusunu ifade etmektedir. Bireyler hayatlarının her döneminde bir kişiye, gruba, topluma ait olma ihtiyacı duymaktadırlar. Bir takımın taraftarlığı, siyasi partiye üye olma, bir dine ya da mezhebe ait olma gibi davranışlar bu ihtiyacı karşılamaktadır. İlişkide olma ihtiyacı teorisi, Maslow' un ait olma ve sevgi ihtiyacı ile benzerlik göstermektedir (Deci ve Ryan, 1985a, 2002). Bu kurama göre bireyler diğerleriyle ilişkide olma, arkadaşlık kurma, sevilme, saygı görme gibi ihtiyaçlara sahiptirler ve bu ihtiyaçların doyurulması bireylerin büyümeleri,

bütünleşmeleri, gelişimleri, ruh sağlıkları ve iyi olmaları için gereklidir (Andersen, 2000; Deci ve Ryan, 2000).

Psikolojik ihtiyaçlar, öz belirleme kuramına göre yaşayan bir varlığın gelişimi açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir. Bitkilerin ihtiyaç duyduğu hava, su ve bazı minerallerden biri ya da ikisi eksik olduğunda bu bitkilerin gelişiminde bazı bozulmalar gözlenecektir. Deci ve Ryan bu örneği insan organizması üzerine uyarlayarak, tıpkı bitkiler gibi insanların da özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi minerallere ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir. Örneğin içinde bulunduğu toplum bireyin yeterlik ihtiyacını karşılıyor fakat ilişki ihtiyacını karşılayamıyorsa tıpkı bitkiler gibi insanların da ruhsal sağlıklarında bozulmalar baş gösterecektir (Deci ve Ryan, 2000). Yine özerkliğin, yeterliğin ya da ilişkili olmanın engellenmesi güdülenme düzeyinin düşmesine, performans düşüklüğüne ve iyi olmada azalmaya neden olmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

2. 1. 12. 1. Özerklik

Özerklik ihtiyacı, bireyin kendi davranışları ve deneyimlerini kendisinin örgütlenmesi ve başlatması isteğini içermektedir. Karar alma ve eyleme geçme sürecinde bağımsız davranabilmesi ve özgürce kararlar alabilmesi özerklik ihtiyacının karşılanmasını sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Andersen, 2000; Williams, Grow, Feedman, Ryan ve Deci, 1996). Diğer bir deyişle, bireyin kendi davranışlarını tamamıyla kabul etmesi, onaylanması ve davranışlarının arkasında durması olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985a; 2000). Özerklik ihtiyacı kişinin etkinliklerini kendisinin yönlendirmesini sağlamaktadır (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Özerklik ihtiyacında birey kendi duygularına göre davranmak istemekte, kendisi bir işe girişme veya başlatma arzusu duymaktadır (Krapp, 2005; Lundberg, 2007).

Özerklik ihtiyacı iş yaşamı açısından ele alınırsa denilebilir ki bireylerin işin nasıl yapılacağıyla ilgili olarak kendini özgür hissetmesi ve işle ilgili bazı konularda kararlar alabilmesi ve bu ihtiyaçların karşılanmasını sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Öğrencilerin de eğitim-öğretim ortamlarında isteyerek bir faaliyeti başlatmaları, belli konularla ilgili söz haklarının olması, meslek, okul ya da alan seçimi gibi konularda kendi iradeleriyle karar verebilmeleri onların okullarda çok daha uyumlu, başarılı,

istekli, katılımcı ve kendine güvenli bir tavır içinde olmalarını sağlamaktadır. Özerklik ihtiyacının karşılanması diğer psikolojik ihtiyaçlardan daha büyük öneme sahip olduğunu gösteren çalışmalar olması, öğrencilerin öncelikle bu ihtiyacını karşılama gerekliliğini gözler önüne sermektedir (Ryan, 1995; Deci ve Ryan, 1985b).

2. 1. 12. 2. Yeterlik

Yeterlik ihtiyacı, bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteği, (Kowal ve Fortier, 1999) çevreyle etkili bir biçimde etkileşimde bulunma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin çevreyle etkileşiminin, öğrenmelerinin ve gösterdiği uyumun toplamı olarak değerlendirilmektedir (Deci ve Ryan, 1985a). Ayrıca yeterlik istenilen sonuçlara ulaşmada etkili olma (Reis ve diğerleri, 2000) ve çevreyle baş ederken kendini yeterli hissetmek olarak da ele alınmaktadır (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004).

Bandura da sosyal öğrenme kuramında yeterlik kavramı üzerinde durmaktadır; algılanan yeterliği, bireyin belli durumlar karşısında göstermesi gereken davranışları ne oranda yapabildiğine ilişkin kişisel kanısı olarak tanımlamaktadır. Kişisel yeterlik yargılarının kaynakları ise, kişinin kendi başarısına karşı olan inancı, başkalarının birey hakkındaki görüşü ve bireyin geçmiş başarı ya da başarısızlıkları olarak ele alınmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Yeterlik duygusunu yaşayan bireyler, amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşacaklarına inanmaktadırlar (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002). Bireyin yaptığı işle ilgili olarak kendisini yeterli hissetmesi, verilen görevleri başarıyla yerine getirebilmesi ve bu konularda kendine güvenin yüksek olması yeterlik ihtiyacının karşılanmasını sağlamaktadır (Ryan, 1995).

Yeterlik ihtiyacı öğrencilerin eğitim-öğretim hayatlarında son derece önemli bir ihtiyaç olarak kendisini hissettirmektedir. Özellikle akademik anlamda başaracaklarına dair olan inançları, etrafındakiler tarafından değerlendiriliş biçimleri ve geçmişteki başarıları akademik başarısını artırma konusunda destekleyici olacaktır. Akademik ve sosyal anlamda kendini yeterli algılayan öğrenciler, büyük olasılıkla çok daha mutlu olacaklardır (Eryılmaz, 2011; Keskin ve Sezgin, 2009).

2. 1. 12. 3. İlişkili Olma

İlişki ihtiyacı, bireyin çevresi ile ilişki kurma gereksinimini ifade etmektedir (Ryan, 1995; Krapp, 2005; Lundberg, 2007). İçinde bulunduğu sosyal çevrede ait olma

duygusunu yaşamak (Kowal ve Fortier, 1999) ve insanlara özen göstermek gibi davranışları içermektedir (Connel, 1986). İlişkili olma ihtiyacı karşılıklı saygıyı, özeni ve başkalarına ilişkin güven duygusunu gerektirmektedir ve duyarlık, sıcaklık ve duygusal kabulü de bünyesinde barındırmaktadır (Andersen, 2000). Birey çevresi ile kurduğu ilişkilerin arzularına uygun olmasını, ilişkilerinden doyum sağlamayı ve güvende olmayı istemektedir. Birey ilişki ihtiyacını giderirken bağımsız olmak ve ilişkiyi başlatıp bitirme kontrolünü elinde bulundurmamak istemektedir (Ryan ve Deci, 2000; Ryan, 1995). Bu ihtiyaç, bireyin yaşamındaki önemli kişilerle yakın ve bağlantılı olmasını (Reis ve diğerleri, 2000) ve ilişkilerinde desteği ve doyumunu hissetmesini sağlamaktadır (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004).

İlişki ihtiyacı karşılanmadığı takdirde arkadaşlarından soyutlanma ve yalnızlık gibi durumlar ortaya çıkmaktadır (Wright, Burt ve Strongman, 2006). Özellikle de ergenlik döneminde genç akranlarıyla daha fazla bir arada olma ihtiyacı duymakta, ailesinden yavaş yavaş bağımsızlaşmaktadır. Bu özelliklerin görüldüğü bir dönemde gencin ilişkili olma ihtiyacını doyuramaması ruh sağlığında bozulmalara yol açmaktadır (Derman, 2008).

2. 1. 13. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Açısından Önemi

İnsanların davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki birçok araştırmacının dikkatini çekmektedir (Cihangir-Çankaya, 2009; Çalık, Özbay, Özer, Kurt ve Kandemir, 2009). Çünkü bilinmektedir ki insanların tutum ve davranışlarını daha iyi anlamak onların psikolojik ihtiyaçlarının yeterince bilinmesiyle mümkün olmaktadır (Dilekmen, 2005). İhtiyaçların doyurulması aynı zamanda, hayatta kalmak, büyümek ve kişisel bütünlüğe ulaşmak için gereklidir (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996). İhtiyaçların doyurulması durumunda bireylerin yaşama uyum sağlamaları, kişilik gelişimleri ve hatta öznel iyi oluşları olumlu olarak etkilenmektedir (Baard, Deci ve Ryan, 2004).

Yapılan çalışmalar, etkili bir şekilde işlevde bulunmak ve psikolojik sağlık için evrensel olan ihtiyaçların doyurulması gerektiğini göz önüne sermektedir. Deci ve Ryan' a (2000) göre özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının doyurulması bireylerin öznel iyi oluşlarını olumlu olarak etkilemektedir. Ayrıca bu ihtiyaçların doyurulması, asgari düzeyde işlevde bulunabilmek için esas olan faktörler arasında yer almaktadır.

İhtiyaçların doyumunda çevresel koşulların önemli olduğunun üstünde duran öz-belirleme kuramında önemli bir ayrıntı, temel psikolojik ihtiyaçların tüm dünyada evrensel olarak kabul ediliyor olmasıdır. Temel psikolojik ihtiyaçlar cinsiyet, ırk, kültür farkı gözetmeksizin bütün insanları ilgilendirmektedir. Bireyler bu ihtiyaçlarını doyurabildikleri takdirde gelişim gösterebilirler ve tam olarak fonksiyonda bulunabilirler. Tam tersi şekilde bireylerin ihtiyaç doyumları engellenirse bireylerin ruhsal durumlarında bazı sıkıntılar baş gösterir ve tam anlamıyla fonksiyonda bulunamazlar (Deci ve Ryan, 2002; William, Cox, Hedberg ve Deci, 2000; Buunk ve Nauta , 2000).

Öz-belirleme kuramı (Deci ve Ryan, 2000) psikolojik sağlık ve mutluluk için bu temel psikolojik ihtiyaçların sadece birinin ya da ikisinin karşılanmasının yeterli olmayacağını savunmaktadır. Sağlıklı bir uyum için her üç ihtiyacın da karşılanması gerektiğini belirtmektedir. Bu ihtiyaçlar engellendiğinde ya da ihmal edildiğinde olumsuz bazı psikolojik sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Başka bir ifadeyle mutluluk düzeyinin düşük olması karşılanmamış ihtiyaçların bir sonucudur. Denebilir ki temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasına müsaade eden ortamlar öznel iyi oluşu da büyük oranda sağlamaktadır (Uysal, Lin ve Knee, 2010; Özer, 2009).

Psikolojik ihtiyaçların giderilmemesi insanın canlılığı açısından bir tehdit durumu oluşturmaz. Ancak bu ihtiyaçlar giderilmediği takdirde kişide belirli gerginlik durumları ortaya çıkmaya başlamaktadır, ki bu durum insanın mutlu olması için istenmeyen bir durumdur. Öyleyse fizyolojik ihtiyaçlar gibi psikolojik ihtiyaçlar da uygun bir şekilde giderilmelidir ki öğrenciler eğitim ortamlarından maksimum fayda sağlasınlar. Bunun için öğretmenler, her öğrencide farklı olan psikolojik ihtiyaçların doğasını bilmelidirler ve öğrencilerine ona göre davranmalıdırlar (Ercoşkun ve Nalçacı, 2005).

Birey seçtiği ve meşgul olduğu meslekte aynı zamanda psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır. Her mesleğin kendine özgü birtakım gerekleri ve kişiye sağladığı olanakları vardır. Bu olanaklar sayesinde meslek üyeleri seçtiği meslek içerisinde psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Kuru ve Baştuğ, 2006). Ayrıca meslek üyelerinde görülen ve mesleğe özgü olduğu düşünülen psikolojik ihtiyaçlar da bulunmaktadır (Ergin, 1993). Bu mesleklerden bir tanesi de öğretmenliktir hiç kuşkusuz. Toplum varlığını sürdürüp gelişmesini sağlayacak, eğitim sistemimizin en önemli ögesi öğretmenlerdir. İnsan hayatında önemli bir yeri olan öğretmenleri

anlamak için öncelikle onların psikolojik ihtiyaçlarını tespit etmek gerekmektedir. Bu ihtiyaçların belirlenmesi, eksikliklerin giderilme yollarının aranması, mesleki verimin ve olumlu öğretmen tutumlarının oluşmasına yardımcı olacaktır. Öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin arttırılması dolaylı olarak öğrencilerin mutluluk ve yaşam doyumlarına katkı sağlayacaktır (Deveci, 2011).

2. 2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2. 2. 1. Öznel İyi Oluşla İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde ülkemizde ve yurtdışında yapılan yetişkin ve ergen öznel iyi oluş çalışmalarından ulaşıldığı kadarına yer verilmiştir.

2. 2. 1. 1. Öznel İyi Oluşla İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Öznel iyi oluş kavramı ülkemizde özellikle son yıllarda ele alınan bir kavram olması sebebiyle yapılan çalışmaların da sınırlı sayıda olduğunu söylemek yanlış olmaz. Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolünün araştırıldığı bir çalışma, Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular, umudun ve yaşamda anlamın boyutları olan “anlamın varlığı” ve “anlam arayışı”nın öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Öznel iyi oluş düzeyi cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır, sınıf düzeyleri açısından ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Atak (2011) bir çalışmasında 19-26 yaşları arasındaki bireylerin yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda sigara içme ile hem yaşam doyumu hem de öznel iyi oluş arasında ters yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluşlarının incelendiği bir çalışmanın sonucu ise öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı yönündedir (Saygın ve Arslan, 2009).

Cihangir-Çankaya (2009) öğretmen adayları üzerinde yaptığı bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olmayı araştırmıştır. 240 son sınıf öğrencisine

ulaşılan bu araştırmada öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun iyi olmanın önemli birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Öğretmen adayları üzerinde bir çalışma da Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, öğretmen adaylarının öznel iyi olma karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkararak öznel iyi oluş ve karar verme stillerini farklı değişkenler açısından incelemektir. Yapılan analizler sonucunda öğretmen adaylarının öznel iyi olma ile karar verme stilleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan öğretmen adaylarının öznel iyi oluşları ve karar verme stillerinde çeşitli değişkenler açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Eryılmaz ve Ercan (2011) bir çalışmalarında öznel iyi oluşun, cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesini amaçlamışlardır. Analiz sonuçlarına göre 26-45 yaş grubunda yer alan erkeklerin kadınlara oranla yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları; 19-25 yaş grubundaki bireylerin hem 14-17, hem de 26-45 yaş grubundaki bireylere oranla düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur.

Gündoğdu ve Yavuzer (2012) eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarını demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Öğrenim görülen lisans programının ve cinsiyetin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki temel etkileri anlamlı bulunmuştur. Öğrenim görülen lisans programı ve cinsiyet değişkenlerinin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki ortak etkisi ile ise anlamlı bulunmamıştır.

Eryılmaz' ın (2011a) yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışmasının sonuçlarına göre birincil yeteneklerden umudun ve zamanın; ikincil yeteneklerden başarının ve güvenirliliğin yetişkin öznel iyi oluşunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde açıkladığı bulunmuştur.

Türkiye' de “ergen öznel iyi oluş” kavramıyla ilgili en kapsamlı çalışmalar Eryılmaz (2010, 2011a, 2011b, 2011c, 2012a, 2012b) tarafından yapılmıştır. Bir çalışmasında Eryılmaz (2011b) ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçları öznel iyi oluş ve olumlu gelecek beklentisi arasında istatistiki açıdan anlamlı ve önemli bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Bir

diğer çalışmada Eryılmaz (2010) ergenlerde öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır ve analiz sonuçları, içsel ve dışsal motivasyonun, öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanma ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Motivasyonsuzluk ile öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanma arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Diğer bir çalışmasında ise Eryılmaz (2012a) ergenlerin öznel iyi oluşlarını nasıl koruduklarını, başka bir deyişle mental kontrolü nasıl yaptıklarını araştırmıştır. Analiz sonuçlarına göre ergenler, olumsuz olay ve durumlara karşı mesafe koyma, kontrollü ilişki kurma, iyimser düşünme, olumlu zaman yöneliminde bulunma, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemeyi isteme, sorunları çözme ve dini inanca sığınma aracılığıyla mental kontrol yapmaktadırlar. Ergenlerin öznel iyi oluşlarını anne ve babalarıyla ilişki kurmak aracılığıyla nasıl yükselttiklerini araştırdığı bir çalışmasında Eryılmaz (2012b) dikkate değer bulgulara ulaşmıştır. Çalışmada ailelerin ergenlerle ilgilenmeleri, onların algılanan kontrollerini desteklemeleri, ergenlerle olumlu iletişimde bulunmaları, ergenlere karşı demokratik ve izin verici ana-baba tutumu içerisinde olmaları, ailede birliği oluşturmaları, ergenlerin özerkliğini desteklemeleri, ergenleri ailede yönetime katmaları, ergenlerle birlikte etkinlik yapmaları ile öznel iyi oluşlarını yükselttikleri sonucuna varılmıştır.

Ergenler üzerinde yaptığı bir başka çalışmasındaysa Eryılmaz (2011c) ergen öznel iyi oluşunu, öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelemiştir. Analiz sonuçları, yaşam amaçları belirlemenin öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanma ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Ergen öznel iyi oluşunu inceleyen çalışmalardan biri de Eryılmaz ve Aypay (2011a) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ergenlerin derse katılmaya motive olmaları ile öznel iyi oluşları ve öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Analizler sonucunda çevreye olumlu tepkiler verme stratejisi, öznel iyi oluş ve çevreden olumlu tepki alma stratejisi gibi değişkenler derse katılmaya motive olmayla anlamlı biçimde ilişkili bulunmuştur.

Eryılmaz ve Aypay (2011b) başka bir çalışmasında ise ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisini incelemiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, başarılı ve ipotekli kimlik statüsüne sahip olma ile ergen öznel iyi oluşu anlamlı ve

önemli düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ergen öznel iyi oluşu cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir. Başarılı kimlik statüsüne sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri yükselirken, ipotekli kimlik statüsüne sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri düşmektedir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2011a) kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel açılarından tanımlayan ergenlerin yaşam doyumu ve olumlu duygu puan ortalamalarının kendilerini özerk olarak tanımlayanlardan yüksektir. Bu sonuçlar, Türk kültüründe ilişkiselliğin ve özerk-ilişkiseliliğin gençlerin iyi oluşları üzerindeki önemini göstermiştir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2011b) kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu ile ilişkilerinin incelenmesini amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada, kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklama düzeyini belirlemek amacıyla aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Dışadönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk gibi kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklayan önemli kişilik özellikleri olduğu sonucuna varılmıştır.

Bir çalışmada da Özdemir (2012) ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgularına göre nasıl farklılık gösterdiğini incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre benlik kurgularını ilişkisellik ve özerk ilişkisellik açısından tanımlayan ergenlerin yaşam doyumu ve olumlu duygu puan ortalamalarının kendilerinin özerk olarak tanımlayanlardan yüksektir. Bu sonuçlar Türk kültüründe ilişkiselliğin ve özerk- ilişkiselliğin gençlerin iyi oluşları üzerindeki önemini göstermiştir.

Son yıllarda gerçekleştirilen bu çalışmalar, öznel iyi oluşu hem yetişkinler hem de ergenler üzerinde yapılacak araştırmalar, oldukça kritik olan bu dönemin daha kolay atlatılmasını sağlayacak, konuyla ilgili bireylere ışık tutacaktır.

2. 2. 1. 2. Öznel İyi Oluşla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Tarihsel süreçte gerçekleştirilen çalışmalardan Fordyce' nin (1983) çalışmaları, ilk olma özelliği taşımaktadır. Fordyce, üç aşamalı bir deneysel çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın üçüncü aşamasında; iyimser düşünme, aktif bir yaşama sahip olarak yeni aktivitelerle ilgilenme, toplumsal faaliyetlerle uğraşma ve dışa dönük bir birey olmaya çalışma gibi stratejilerin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmede önemli ve etkili stratejiler olduğu sonucuna varmıştır.

Görgül çalışmalara bir diğer örnek, Tkach ve Lyubomirsky' nin (2006) çalışmasıdır. Yazarlara göre, amaçlarını yaşama aktarma, dini etkinliklerde bulunma, doğrudan öznel iyi oluşa yönelik davranışlarda bulunma gibi stratejiler, bireylerin öznel iyi oluşlarını arttırma stratejilerindedir.

Diener, Diener ve Diener (1995), 55 ülkenin kolej öğrencilerinden oluşan bir grup öğrenci üzerinde geniş çaplı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın amacı yüksek gelir düzeyi, insan hakları, bireycilik ve sosyal eşitlik gibi değişkenlerin birbirleriyle ve öznel iyi oluşla ilişkili olup olmadığının öğrenilmesidir. Sonuçlar araştırmacılara bu değişkenlerin birbirleriyle ve öznel iyi oluşla güçlü şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Alanda yapılmış başka bir araştırma da Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka' nın (2002) 245 Finlandiyalı lise öğrencisi üzerinde öznel iyi oluşla okul doyumunu ve sağlıklı davranışlar arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmadır. Bu araştırmada yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Berne' nin Öznel İyi Oluş Ölçeğinin ergen formu kullanılmıştır. Sonuçlar erkeklerin yaşam doyumları kızların yaşam doyumlarından daha yüksek olmasına rağmen, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Mahon, Yarcheski ve Yarcheski (2005), 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 151 kişilik bir grup üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada kız ve erkek öğrencilerin ayrı ayrı mutluluk ölçümleri yapılmış ve ölçümlerin sonucuna göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bunun yanında mutluluk, sağlık durumu ve iyilik arasında da pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Rask, Kurki ve Paavilainen (2003) bir çalışmalarında ergenlik çağındaki gençlerin öznel iyi oluşu ile kendileri ve ebeveynleri tarafından algılanan aile dinamikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda ailedeki istikrarın ve gençler tarafından algılanan ortak yaşamın, gençlerin yaşam doyumlarını önemli oranda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan mesela aile bireylerinin birlikte fakat ayrı ayrı dünyalar yaşamaları gibi bulgular araştırmacılara ergenlerle ebeveynlerin aile dinamiklerini birbirinden oldukça farklı algıladıkları sonucunu göstermiştir.

İnançla öznel iyi oluş da bilimsel araştırmalara sıklıkla konu olmuştur. Daaleman (1999), yaşları en az 18 olan ve ayakta tedavi gören 80 hasta üzerinde dindarlıkla

öznel iyi oluşun ilişkisini incelemiştir. Bu araştırmada dindarlıkla ilgili iyi oluş, kişinin Tanrı ile ilişkisinde olumlu duygulanım ve doyum derecesi olarak tanımlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin sevgi gösteren büyük bir güç olarak algıladıkları Tanrı kavramı ve bu inancın anlamlı bir şekilde bütünleştirilmesi öznel iyi oluşun bilişsel yönünü olumlu anlamda desteklemektedir.

2. 2. 2. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümünde yaşam doyumuyla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalardan örneklere yer verilmiştir.

2. 2. 2. 1. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde yaşam doyum kavramının ergenler, üniversite öğrencileri, yetişkinler ve yaşlılar açısından çok defa ortaya konduğu göze çarpmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında Özgür, Babacan-Gümüş ve Durdu' nun (2010) çalışması dikkat çekici görünmektedir. Araştırmacılar çalışmasında evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyum düzeylerini incelemektedir. Araştırma sonucunda evden ve yurttan memnun olmayan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğu göze çarpmaktadır.

Örneklemini 19 ile 26 yaş arasında değişen 222 bireyin oluşturduğu bir araştırmada sigara içme davranışı ile yaşam doyum ve öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir (Atak, 2011).

Meslek yüksek okullarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin yaşam doyum ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan araştırmanın sonuçları yaşam doyum ile benlik saygısı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer yandan sosyo-ekonomik düzeyin öğrencilerin yaşam doyumlarında anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir (Dilmaç ve Ekşi, 2008)

Gündoğar, Sallan-Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) tarafından yapılan araştırmanın amacı ise üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesidir. Yapılan araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin istemediği bir alanda eğitime devam etmesinin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediği görülmektedir.

Serin ve diğeri (2010) 348 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir ve üniversite öğrencilerinde kaygı ve depresyon düzeylerinin yaşam doyumlarını yordama gücünü tespit etmeyi amaçlamaktadırlar. Sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin kaygı ve depresyon düzeylerinin yaşam doyumlarını anlamlı biçimde yordadığı dikkati çekmektedir.

Çeçen (2007), araştırmasında üniversite öğrencilerinin bireysel bütünlük, aile bütünlük ve benlik saygılarının yaşam doyumunu ne düzeyde etkilediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bulgular yaşam doyumunu ile bireysel ve aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında orta düzeyde ve olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer yandan yaşam doyumunu en fazla bireysel bütünlük duygusunun ve onun alt boyutlarının etkilediği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlayan bir diğer araştırma da Tuzgöl-Dost (2007) tarafından yapılmıştır. Sonuçlar üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin cinsiyete, algılanan akademik başarı ve ekonomik duruma, gelecekte beklenmeye, dini inanca ve yalnızlık gibi değişkenlere göre farklılaştığını göstermektedir.

Ergenler üzerinde yapılmış incelemelere de alan yazında rastlamak mümkündür. Gürbüz (2008) araştırmasında öncelikle lise son sınıf öğrencilerinden oluşan bir gruba öfke denetim becerileri eğitimi vermiş ve sonrasında bu grubun yaşam doyumlarında anlamlı düzeyde artış olduğu gözlenmiştir.

Köker (1991) çalışmasında normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumlarını bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumları yaş ve cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Ergenlerle yapılan başka bir araştırma da Dönmez (2007) tarafından meslek lisesi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin atılganlık düzeyine göre yaşam doyumunu ve duyguları ifade etme eğilimleri karşılaştırılmaktadır.

Göze çarpan bir diğer araştırma da 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri üzerinde Dingiltepe (2009) tarafından yapılmış ve çalışmada parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumunu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Araştırma sonucunda tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin parçalanmış aileye sahip ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Toplam 300 anne ve babanın katıldığı bir araştırma Akdere, Acar ve Baştuğ (2009) tarafından yapılmıştır. Denek grubu zihinsel, fiziksel ve zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip anne-babalardan oluşmaktadır ve araştırmacı ailelerin umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bulgular engelli çocuğa sahip anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyleri ile yaş, eğitim, gelir düzeyi ve çocuğun cinsiyeti arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır.

2. 2. 2. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurtdışındaki alan yazın incelendiğinde ergenlerin yaşam doyumuyla ilgili çok fazla araştırmaya rastlanmaktadır. Sun ve Shek (2012) yaptıkları bir araştırmalarında ergenlerde yaşam doyumu, olumlu gençlik gelişimi ve problemlerle davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonuçları olumlu gençlik gelişimi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Problemlerle davranışlarla olumlu gençlik gelişimi ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir.

Erken ve geç ergenlikte kişisel yaşam doyumu, psikolojik iyi olma halini ve duygusal zeka düzeyini incelemeyi amaçlayan bir araştırma Lazzari (2000) tarafından yapılmıştır. Araştırmada kişisel doyumun psikolojik iyi olma hali ve yaşam doyumunu duygusal zekadan daha iyi belirlediği görülmektedir.

Gilman (2001) 321 lise öğrencisi üzerinde sosyal ilgi, yaşam doyumu ve ders dışı faaliyetlere katılım arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde sosyal ilgi ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Diğer yandan ders dışı faaliyetlere katılan ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ancak sosyal ilgi ile ders dışı faaliyetlere katılım arasında anlamlı bir fark görülmemektedir.

Fabricatore, Handal ve Fenzel' in (2000) yaptığı çalışmada kişisel maneviyatın öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna varılmıştır. Shek (1999) genel ana-baba tutumu ve belirli davranışları ile ergenlerin yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuçların ilişkiyi ortaya koyduğunu göstermiştir. Ergenler üzerinde yapılan bir çalışma da Young ve Miller (1995) tarafından yapılmıştır. Sonuçlar ergenlerin algıladıkları anne-baba tutumunun içsel destek ve yakınlığın yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ferguson ve diğeri (2010) Danimarka, Güney Kore ve ABD gibi üç ülkeden 322 ergenin katıldığı araştırmada ergenlerin aileden ve okuldan aldıkları özerklik desteğinin yaşam doyumunu ve okul memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda Danimarkalı ergenlerin yaşam doyumunu, okul memnuniyeti ve algıladıkları özerklik desteğinin diğeri iki ülkedeki ergenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kadın ve erkekler arasında yaşam doyumunu açısından fark olup olmadığını araştıran bir çalışma da Huebner, Funk ve Valois (2006) tarafından yapılmıştır. Örneklem 9. ve 12. sınıfların kız ve erkek öğrencilerinden seçilmiştir. Sonuçlar cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığı doğrultusundadır.

İlk ergenlik çağında psikolojik ve hormonal değişikliklerle bağlantılı olarak yaşam doyumunun düştüğü ortaya koyulmaktadır. Ancak buna karşın karşı cins arkadaşlığı ve cinsellik doyumunda yükselme gözlenebilmektedir (Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschbach ve Henrich, 2007).

2. 2. 3. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlıkla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalardan örnekler sunulmuştur.

2. 2. 3. 1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtiçindeki Araştırmalar

Türkiye’de “psikolojik sağlamlık” konusu son yıllarda gelişiyor olmakla birlikte, bu konuda yapılan araştırmaların sayılarının da günden güne artış gösterdiği gözle çarpılmaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili yurt içinde yapılmış en kapsamlı çalışmalar Kararımak (2006) ve Gizir (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarda psikolojik sağlamlık kavramının tanımlanması, risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin açıklanması ve psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili araştırma sonuçlarının özetlenmesi amaçlanmıştır.

Sezgin (2012), Ankara merkezinde yer alan ilköğretim okullarında görevli 347 öğretmenin katıldığı bir araştırmada ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçları, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık toplam puanlarının cinsiyet ve branş değişkenlerine göre

anlamli farklılıklar göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık ile yaş ve mesleki kıdem arasında anlamli ilişkilere de rastlanmamıştır.

Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakóltesi' nin farklı sınıf düzeylerinde eğitim gören 410 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada ise “yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık” incelenmiştir. Bulgular yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı bulunmuştur (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

şahin, Yetim ve Çelik ise (2012) spor ve fiziksel aktiviteyi psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak ele almış, çeşitli araştırma bulgularıyla, psikolojik sağlamlığı açıklayarak farklı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçları, kuramsal açıklamalardan yola çıkarak, sporun ve fiziksel aktivitenin bireyin fiziksel öz-yeterliliğini arttırdığını, kendini fiziksel anlamda daha değerli hissetmesini sağladığını ve bu yolla genel benlik saygısına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık, Önder ve Gülay (2008) tarafından da 8. sınıf öğrencileri üzerinde çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmaya İstanbul ilinde yaşayan 98 tane 8. sınıf öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişimi Ölçeği, Piers-Harris Öz Kavramı Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyetin psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerin Psikolojik sağlamlık puanları, erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, toplumun önemli bir kesiminde kız çocuklarının erkek çocuklarına göre daha çok beklentiyle başa çıkmak zorunda kalmaları ile açıklanabilir.

Psikolojik sağlamlık, sağlık sektörü çalışanları için de önemli bir kavramdır. Bu öneme binaen Öz ve Bahadır-Yılmaz (2009) psikolojik sağlamlık kavramını ve oluşmasını etkileyen faktörler ile psikolojik sağlamlığın hemşirelik açısından önemini gözden geçirmişlerdir.

Anne-babaların psikolojik sağlamlık algılarının bazı değişkenler açısından incelendiği bir çalışma Kaner, Bayraklı ve Güzeller (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, anne- babaların psikolojik sağlamlık algıları, çocuklarında zihinsel yetersizliği olup olmamasına, anne ya da baba olmalarına ve

yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma grubu, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip 105, çocuğu normal gelişim gösteren 419, toplam 524 anne-babadan oluşmaktadır ve deneklere Aile Yılmazlık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ölçeğin toplamında, normal gelişim gösteren çocuğa sahip anne-babaların kendilerini zihinsel yetersizliği olan çocuklu anne-babalara göre annelerin öz-yetkinlik boyutunda daha sağlam özelliklere sahip olduklarını, artan yaşla birlikte öz-yetkinlik inançlarının ve yaşama bağlılığın anne-babalarda azaldığı bulgusuyla karşılaşılmıştır.

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma grubu 1999 depremini yaşamış toplam 363 denekten oluşmaktadır. Araştırmacılar psikolojik sağlamlığı, Ego Sağlamlığı Ölçeği ile, benlik saygısı düzeyini Rosenberg Benlik Saygısı Kısa Formu ile, olumlu ve olumsuz duyguları Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile, denetim odağını Rotter' ın İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği ile ölçmeyi tercih etmişlerdir. Çalışmada kuramsal olarak psikolojik sağlamlığı açıklaması olası görünen varsayımsal bir model geliştirilmiş ve istatistiksel olarak doğrulanmıştır. Bu modele göre, bilişsel etkenler olarak benlik saygısının ve denetim odağının hissettiğimiz pozitif ve negatif duygular üzerinde etkisi vardır. Modele dayanarak, kişinin kendine yönelik algıları olumlu duygular yaşayacağı öngörülebilir. Modelde doğrulanan bir diğer bulgu, pozitif ve negatif duyguların psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir.

Fiziksel istismara uğrayan 216 ergen üzerinde yapılan araştırmada psikolojik sağlamlıkla ilişkili risk ve koruyucu faktörler incelenmektedir. Çalışmada bağlanma, benlik saygısı, denetim odağı ve arkadaş desteği koruyucu faktörler olarak ele alınmıştır. 216 denk ruh sağlığı belirtileri ve risk alma davranışları için dayanıklı olan ve olmayan gruplar belirlenmiş; bu gruplar koruyucu risk faktörleri açısından karşılaştırılmıştır. Çalışmada risk alma davranışı ve ruh sağlığı belirtileri açısından sağlam olan grupların aynı bireylerden oluşmadığı görülmüştür. Ayrıca farklı yeterlilik alanlarının sağlamlığa katkıda bulunan koruyucu ve risk faktörlerinin farklılık gösterebildiği gözlenmiştir. Anne-baba eğitimi, cinsiyet, benlik saygısı ve denetim odağı gibi faktörler açısından sağlamlık gruplarında farklı sonuçlar gözlenmiştir. Kız öğrenciler risk alma davranışları açısından dayanıklı olmayan grupta oldukları görülmüştür (Yılmaz-Irmak, 2011).

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlık düzeylerinin farklı olup olmadığını ortaya koymak, içsel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, öz-yeterlilik, problem çözme, odaklı başa çıkma stratejisi) psikolojik sağlık gücünü ne ölçüde etkilediğini belirleyebilmek amacıyla Terzi (2008) tarafından bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Gazi Üniversitesi'nde okuyan 264 öğrenci katılmıştır ve öğrencilere Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Genelleştirilmiş Öz-yeterlilik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama alt ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin kendini toplama gücü puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, toplam grup ile kız ve erkek öğrencilerin kendini toplama gücü puanları ile iyimserlik, öz-yeterlilik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduklarını göstermektedir.

Basım ve Çetin (2011) ve Friberg ve diğerlerinin (2003) geliştirmiş olduğu (Resilience Scale for Adults) Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlamasını ve geçerlik-güvenirlilik çalışmasını yapmışlardır. Ölçeğin öncelikle Türkçe'ye çeviri ve geri çeviri çalışmaları yapılmış ve ölçek 350 öğrenci, 262 çalışan örneklem gruplarına uygulanmıştır. Ölçeğin test- tekrar test güvenirliliği ile iç tutarlılığı araştırılmış, geçerliği için ölçüt bağımlı geçerliği ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bulgular Türkçe'ye uyarlanan Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği'nin psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeylerde güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

Literatürde psikolojik sağlamlığın ailelerde de ölçülebilmesi amacıyla geliştirilmiş ölçekler mevcuttur. Kaner ve Bayraklı (2010) tarafından "Aile Yılmazlık Ölçeği" geliştirilmiş, geçerliği ve güvenirliliği sınanmıştır. Anne-babaların psikolojik sağlık algısını değerlendirmeyi amaçlayan araştırmacılar, 524 anne-babadan oluşan denek grubuyla çalışmışlardır. 87 maddelik taslak form anne-babalara uygulanmış ve açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, madde toplam korelasyonu, alt ölçekler arası korelasyonlar gibi bir dizi geçerlik çalışması yürütülmüştür. Ayrıca Aile Yılmazlık Ölçeği'nin Beck Depresyon Envanteri, Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Ana Babalık Yetkinliği Ölçeği ile korelasyonları da hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliliği Cronbach alfa, Spearman-Brown iki yarı güvenirlilik ve test- tekrar test güvenirlilik katsayıları yoluyla incelendikten sonra 37

maddeli ve 4 faktörlü, yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir olan bir ölçek ortaya çıkmıştır.

Yurtiçinde, psikolojik sağlık kavramını ele alan tez çalışmalarının sayısı da günden güne artmaktadır. Bu çalışmalardan biri anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık özelliklerini tespit etmek ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırmak amacıyla Özcan (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada anne-babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu psikolojik sağlık özellikleri ve koruyucu faktörler anne-babası boşanmış olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Gürkan (2006) tarafından hazırlanan tez ise bu alandaki deneysel çalışma açığını önemli oranda kapatmaktadır. Araştırmacı tarafından psikolojik sağlık düzeyleri düşük bireylere yönelik geliştirilen “yılmazlık eğitimi grup danışma programı” ağırlıklı olarak psikodramayla bütünleştirilmiş bilişsel davranışçı yaklaşım ile insancıl ve varoluşçu yaklaşıma göre yapılandırılmış, eğitimi destekleyici ve koruyucu öğeler içeren, yaşantıya yönelik yarı yapılandırılmış, psikodrama ısınma oyunlarına, eğlendirici ve farkındalık artırıcı etkinliklere yer veren paket bir programdır. Araştırmanın amacı, yılmazlık eğitimi grup danışma programının öğrencilerin yılmazlık düzeylerini arttırmada etkili olup olmadığını test etmektir. Bu nedenle araştırmanın bağımsız değişkeni deney grubuna uygulanan eğitim programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleridir. Sonuç olarak uygulanan yılmazlık eğitimi programının öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin arttırılmasında etkili olduğu ve bu etkinin aradan geçen süreden bağımsız ve uzun süreli olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik sağlık kavramını ele alan bir tez çalışması da Terzi (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen “Psikolojik Sağlık Modeli” ni test etmektir. Araştırmadan elde edilen bilgiler şöyle özetlenebilir: Psikolojik sağlık, kişilik özelliği, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilemektedir ve stresli yaşam durumlarıyla başa çıkma, iyi olmayı dolaylı olarak etkilemektedir.

2. 2. 3. 2. Psikolojik Sağlıkla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlık üzerine yapılan araştırmalar 1992’ de Emmy Werner ve Ruth Smith tarafından yapılan o çok bilinen çalışma ile başlamıştır. Araştırmacılar bu

tarihten önceki 40 yılı aşkın bir süre olumsuz koşullar altında dünyaya gelen ve risk altında olan 700 Hawaii vatandaşı üzerinde çalışmalar yapmışlardır. Araştırmacılara göre bu 700 kişinin 200'ü yüksek risk altındadır. Grup büyük anne-babaları Asya ve Avrupa' dan göç etmiş yoksul ailelerin çocuklarından oluşuyordu. Gözlemler sırasında çocukların 2/3'ünün belirli problemlerle karşı karşıya kaldığı, 1/3'ünde ise hiçbir ciddi problemin olmadığı gözlemlendi. Deneklerin 30' lu yaşlarına geldikleri zaman hemen hemen hepsinin sorumluluk sahibi ve motivasyonu yüksek bireyler haline geldikleri gözlemlendi. Psikolojik olarak sağlam bu bireylerin paylaştığı ortak özellik, duyarlı ve sorumluluk sahibi bir anne-baba ya da başka bir yetişkin ile uzun süreli yakın ilişki kurmuş olmalarıydı. 700 kişilik gruptan sadece 30 kişi kadarı etkin bir biçimde uyum gösteremedi. Bu çalışmada rastlanan önemli bir bulgu ise sosyo-ekonomik düzeyin ve etnik kökenin ayırt edici bir faktör olmamasıydı (Chavkin ve Gonzalez, 2000; akt. Gürkan, 2006).

Matthews (2000) New York' un metropol bölgesindeki düşük gelir grubundan gelen kadın üniversite öğrencileri üzerinde geniş çapta bir betimsel çalışma yapmıştır. Çalışmaya katılan denekler sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve anne-babalarıyla yaşayan kimselerdir. Bu kişiler büyürken fazla kalabalık aile, zararlı alışkanlıklar, açlık, çocuk istismarı gibi risk faktörleriyle karşılaşmışlardır. Ancak bu risk faktörlerine rağmen liseyi bitirmişler ve üniversiteye devam etmeyi başarmışlardır.

Rutter' in (1979) İngiltere' de yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık kavramına ışık tutacak önemde bir çalışmadır. Araştırmacı anne- babası evlilik sorunları yaşayan, düşük sosyo-ekonomik düzeyden olan, kalabalık ve geniş aileden gelen, annesinde psikopatolojik özelliklere rastlanan ve devlet bakımından yararlanan çocuklarla çalışmıştır. Yapılan gözlemler ve araştırmalar sonucunda, tek bir risk faktörünün büyük bir etkiye sahip olmadığı, birden fazla risk faktörünün bir araya gelmesinin, olumsuz sonuçların ortaya çıkma olasılığını arttırdığı gözlenmiştir. Yani birden fazla risk faktörü diğer risk faktörlerinin etki düzeyini arttırmaktadır (akt. Rak ve Patterson, 1996).

Werner ve Smith (1992) tarafından yürütülen boylamsal çalışmalar, anne-babaların alkolik, istismarcı, suç işlemiş, ruh sağlığı bozuk olduğu ailelerde ya da savaş, yoksulluk gibi risk faktörlerinin bulunduğu toplumlarda büyüyen çocukların yarısı ile 2/3' ü arasında sayıdaki bireyin bu koşulların üstesinden geldiğini ve bunu "psikolojik sağlamlığa" çevirebildiklerini ortaya koymuştur.

Kırsal kesimde yaşayan Afrika kökenli Amerikan ailelerin kazançları ile gençlerin yeterlilikleri arasındaki ilişkinin gözlemlendiği bir çalışma da Brondy, Stoneman ve Flor (1996) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda ailenin kazancıyla psikolojik işlevsellik ve bakım ilişkilerinin kalitesi arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Kazancı yüksek olan ailelerde depresif belirtiler daha az gözlenmiş ve daha iyimser oldukları tespit edilmiştir. Ailelerin kazancıyla dengeli bir evlilik ilişkisi ve babanın bakıma destek vermesi arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Ailesel iyimserlik bir koruyucu faktördür. İyimser ve kendine güvenen aileler, destekleyici bir aile ilişkisi oluşturarak iş stresiyle baş edebilmektedirler; bu da koruyucu bir işlev görmektedir.

Finn ve Rock (1997) bir çalışmalarında akademik anlamda başarılı öğrencileri, başarısız öğrencileri ve okulu bırakan öğrencileri belli özelliklerine göre karşılaştırmışlardır. Sonuçta gruplar arasındaki okul katılım düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Katılımı yüksek olan öğrencilerin akademik anlamda psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Benlik saygısıyla içsel kontrol arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Çocukların akademik olarak başarılı ya da başarısız olmaları aile yapıları, anne-baba eğitim ve gelir düzeyiyle yakından ilişkili bulunmuştur. Risk altında fakat psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar aile ortamından bağımsız olarak hareket etmede çok başarılıdırlar. Benlik saygıları yüksektir, başarı ya da başarısızlıklarından kendilerini sorumlu tutarlar.

Rolf ve Johnson' a (1999) göre eğitim ortamındaki sıkıntıların üstesinden kolayca gelen çocukların hayatlarında ailesel yeterlilik önemli bir koruyucu faktördür. Yaptıkları araştırmada bebeklikte anne-babayla kurulan olumlu etkileşimin iki yaşında daha yüksek özerklikle ve sosyal olgunlukla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. 10 yaşında ise bu durum zihinsel yeterlilikle ilişkilendirilmiştir.

Fiziksel yetersizliğe sahip çocukları olan annelerin psikolojik sağlık düzeyleri önemli bir araştırma konusunu oluşturur. Fiziksel yetersizliğe sahip çocukları olan annelerin strese karşı aldıkları sosyal destek ve umudun sağladığı koruyucu faktör etkisinin araştırıldığı böyle bir çalışma Horton ve Wallander (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda çocuklarını farklı ortamlarda büyüten annelerin yaşadıkları stresle, umut ve sosyal destek arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Stres yüksek olduğu zaman algılanan umut koruyucu faktör görevi görmektedir.

Benard' a (1995) göre psikolojik yılmazlık ile ilgili yapılan araştırmalar insanın gelişimi ile ilgili olarak daha önce ortaya koyulan teorileri doğrular niteliktedir. Yazar her bireyin doğuştan psikolojik olarak sağlam olduğunu ve bu sayede sorun çözme becerileri, eleştirel düşünce tarzı, özerklik ve sosyal yetkinlik kazandığını savunmaktadır.

Literatür incelendiğinde yurtdışında gerçekleştirilen bu araştırmaların yanında psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla geliştirilmiş önemli ölçeklere de rastlamak mümkündür. Wagnild ve Joung' un (1993) Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Sinclair ve Walltson' ın (2004) Kısa Psikolojik Dayanıklılık Baş Etme Ölçeği, Oshio, Koneko, Nagamine ve Nakaya' nın (2003) Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Connor ve Davitson' un (2003) Connor-Davitson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Bruth ve Carroll' un (2002) Bruth Koruyucu Faktörler Envanteri bu alanda ilgi çekmiş psikolojik sağlamlık ölçekleridir.

2. 2. 4. Psikolojik İhtiyaç Doyumuyla İlgili Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik ihtiyaç doyumunu ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2. 2. 4. 1. Psikolojik İhtiyaç Doyumuyla İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Psikolojik ihtiyaç doyumunu ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaların oldukça az olduğu göze çarpmaktadır. Diğer yandan öğretmen adaylarında, üniversite öğrencilerinde ve akademik camiada psikolojik ihtiyaç doyumunu ile ilgili çalışmalar olduğu da görölmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ilişkin algıların demografik değişkenlerle ilişkisini inceleyen araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Cihangir-ankaya' nın (2009a) alışmasında öğretmen adaylarının özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının doyumunu cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermezken, ilişkili olma ihtiyacının doyumunu kızların lehine anlamlı farklılık göstermiştir. Cihangir-ankaya (2009b) bir başka araştırmasında da öz-belirleme modelini test etmiş ve modelin Türk kültürüne ne düzeyde uygun olduğunu araştırmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin aile ve arkadaş çevresinden algıladıkları özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçların doyumunda da öznel iyi olmayı olumlu etkilediği bulunmuştur. Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005), yeterlik ihtiyacı puan ortalamalarının cinsiyete göre değişmediğini özerklik ve ilişkili

olma ihtiyacı puanı ortalamasının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Öğrenim görülen lisans programı değişkenine göre özerklik ve ilişkili olma ihtiyacı puan ortalamaları en yüksek psikolojik danışma ve rehberlik (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005) ile sosyal bilimler alanında öğrenim gören öğrencilerin (Kesici ve diğerleri, 2003) olduğu, yeterlik ihtiyacı puan ortalamalarının ise öğrenim görülen lisans programına göre değişmediği (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Kesici ve diğerleri, 2003) belirtilmektedir. Gündoğdu ve Yavuzer de (2012) bir çalışmalarında eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrenim görülen lisans programının ve cinsiyetin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki temel etkileri anlamlı bulunmuştur. Öğrenim görülen lisans programı ve cinsiyet değişkenlerinin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki ortak etkisi ise anlamlı bulunmamıştır.

Yabancı uyruklu öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları da araştırmalara konu olmuştur. Yiğit (2012) tarafından yapılan bu araştırmanın amacı Konya ilinde yaşayan ve üniversitelerde öğrenim görmekte olan yabancı uyruklu öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının, cinsiyet, yaş, sınıf, anne ve baba eğitimi değişkenleri açısından incelemektir. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında ilk bulguda, yabancı uyruklu öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaç puanlarından babanın eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmezken, sadece özerklik psikolojik temel ihtiyaçları bakımından anne eğitim düzeyine göre anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Yeterlik ve ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Elde edilen ikinci bulguda, yabancı uyruklu öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarında yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre sınıf değişkeni bakımından yabancı uyruklu öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarında okudukları sınıflar bakımından farklılaşma görülmüştür. Cinsiyetleri bakımından kız ve erkek yabancı uyruklu öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarında ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

İlhan ve Özbay' ın (2010) yaptıkları çalışmada ise yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki rolü incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan grubun veri yorumlanması sonucunda kız üniversite

öğrencilerinin içsel amaçların tamamını ve dışsal amaçların alt boyutlarından fiziksel çekiciliği erkek üniversite öğrencilerinden daha fazla önemsedikleri tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ihtiyaç doyumu ve içsel amaçlar öznel iyi oluşu dışsal amaçlardan daha fazla yordadığı görülmüştür.

Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşun incelendiği başka bir çalışmada ise bireylerin ihtiyaçlarını doyumlarına paralel olarak, öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur. Bulgulara göre işle ilgili temel psikolojik ihtiyaçları oluşturan özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyacı öznel iyi oluştaki varyansın yaklaşık olarak % 48' ini açıklamaktadır (Doğan ve Eryılmaz, 2012).

Türkiye' de öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek amacı ile de çeşitli alan araştırmaları yapılmıştır. Sınıf öğretmeni adaylarının psikolojik ihtiyaçları ile öğretmenlik tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen Aydın (1993), kadınlarda başarıya ve başatlık ihtiyaçlarının yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yuva öğretmenlerinin psikolojik ihtiyaç örüntülerinin incelendiği bir çalışmada ise 18-27 yaş arası öğretmenlerin gösteriş ihtiyacı puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu, şefkat gösterme ve sebat ihtiyacı puanlarının kıdemi 6 yıl ve üzerinde olan öğretmenlerin 6 yıldan az öğretmenlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir (Atalay, 1994).

2. 2. 4. 2. Psikolojik İhtiyaç Doyumuyla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Literatürde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda öz belirleme kuramının öne sürdüğü görüşü destekleyen bulgular elde edilmiştir. Ryan ve diğerleri (1996) bireylerin gün içerisinde yeterlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarında doyum düzeyleri arttıkça olumsuz duygularında azalma olduğunu, olumlu duygu ve canlılıklarda ise artış olduğunu tespit etmişlerdir.

Bireylerin yaşamlarının çok büyük bir bölümü iş yerinde geçmektedir. İş yaşamında bireylerin performanslarını azaltan ve iş yaşamına uyumlarını zorlaştıran faktörler üzerinde çalışmalar bulunmaktadır (Maslach, Schaufelli ve Leiter, 2001; Yang ve Farn, 2005).

Başka bir çalışmada da bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arttıkça psikosomatik sıkıntıları ile olumsuz duygularında azalma, olumlu duygularında ise artış gözlendiği tespit edilmiştir (Reis, Sheldon, Gable ve Ryan, 2000).

Öz-belirleme düzeyi yüksek olan ve temel psikolojik ihtiyaçlarını doyuran bireylerin iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunu ileri süren başka araştırmalar da literatürde mevcuttur (Williams ve diğerleri, 2000; Deci ve Ryan , 2000). Yapılan çalışmalarda öznel iyi olmanın göstergesi olarak yaşam doyumu (Eliot, Sheldon ve Church, 1997; Deci ve Ryan, 2000; Jenkins, 2003), özsaygı (Deci ve Ryan, 2001; Jenkins, 2003), kaygı (Kasser ve Ryan, 1993; Deci ve diğerleri, 2001) gibi değişkenler kullanılmıştır. Sonuç olarak da yaşam doyumu ve özsaygıyla pozitif yönde, kaygı ile de negatif yönde ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

2. 3. ALANYAZIN TARAMASININ SONUCU

Alanyazın taramasının sonuçlarına göre, öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu gibi kavramlar üzerinde çalışılmaya ülkemizde diğer ülkelere nazaran oldukça geç kalındığı görülmektedir. Ancak pozitif psikolojinin psikolojik danışma ve rehberlik alanında yer edinmesiyle birlikte yapılan çalışmaların sayısındaki artış sevindirici bulunmaktadır. Öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu kavramlarıyla ilgili yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun üniversite öğrencileri üzerinde, önemli bir kısmının öğretmen adayları üzerinde, diğer bir kısmının da lise öğrencileri üzerinde yapıldığı göze çarpmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde ortak bir öznel iyi oluş tanımının olmadığı fark edilmektedir. Ancak yapılan hemen her tanımın öznel iyi oluşun olumlu- olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu boyutlarını içerdiği görülmektedir. İncelemeler sonunda öznel iyi oluşu etkileyen birçok faktör olduğu dikkati çekmektedir. Bu faktörlerden en önemlilerinin eğitim, gelir düzeyi, kültür, medeni durum, psikolojik gereksinimlerin doyumu, yalnızlık, amaçlar, din gibi faktörler olduğu bilinmektedir. Yapılan birçok araştırmada evli bireylerin öznel iyi oluş puanlarının bekarlara göre daha yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Sebebinin bireylerin yalnızlık duygusundan kurtulmaları, evlenerek toplum gözünde kabul edilir bir davranış sergilediklerini düşünmeleri ve ait olma psikolojik ihtiyacını doyumaları olduğu düşünülmektedir. Bireyci kültürlerin öznel iyi oluş puanlarının toplulukçu kültürle göre daha yüksek olduğu, psikolojik gereksinimler doyurulduca iyi olma düzeyinin arttığı, belli bir dine mensup olan bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğu

görülmektedir. Maddi durum ve eğitim düzeyi ile ilgili farklı farklı sonuçlara ulaşılmaktadır. Bazı araştırmalar eğitim düzeyi ve maddi durumu öznel iyi oluş için önemli bulunurken, bazı araştırmalar ise eğitim ve gelir düzeyi artışının bireylerde beklentiyi arttırdığı fakat aynı oranda beklentiye karşılık bulamamaları nedeniyle umulan düzeyde mutluluğu sağlamadığı bilgisine ulaşılmaktadır.

Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bu kavramın sıkça mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarıyla karıştırıldığı görülmektedir. Anlam olarak birbirlerine benzemelerine rağmen aralarında teorik ve kuramsal bazı farklılıklara rastlanmaktadır. Yaşam doyumu öznel iyi oluşu oluşturan bileşenlerden bilişsel bileşen ögesinin karşılığı olarak görülmektedir. Yaşam doyumunun özellikle yabancı alan yazında uzun yıllardır incelendiğine tanık olunmaktadır. Ülkemizde ise yaklaşık olarak son 20 yıldır ele alınmaktadır. Yaşam doyumunun benlik saygısı, genel anne-baba tutumları, özerklik desteği, okul memnuniyeti, sigara içme davranışı, öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık, bireysel bütünlük, parçalanmış ya da tam aileye sahip olunması gibi değişkenlerle ilgili olduğu görülmektedir. Ancak birçok araştırma da yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi demografik değişkenlerle olumlu ya da olumsuz yönde ilgili olmadığını ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili de alan yazında birden fazla tanıma rastlamak mümkündür. Birçok tanımda vurgulanan ortak nokta, bireyin önce bir risk faktörüyle karşılaşması durumu, ardından bu risk faktörüne karşı harekete geçirdiği koruyucu faktör söz konusu olmaktadır. Bireylerdeki psikolojik sağlamlığı etkileyen bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler ve risk faktörleri bulunmaktadır. Bazı koruyucu faktör ve risk faktörleri doğuştan itibaren sahip olunan şansızlık ya da şans olarak ele alınırken, bazı koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin oluşumu ise birey ya da çevre tarafından gerçekleşebilmektedir. Bireyde psikolojik sağlamlığı arttıracak etkenler arasında destekleyici aile ilişkileri, amaç ve gelecek duygusu, inanç, özerklik, yüksek benlik saygısı, iletişim ve problem çözme becerileri sayılabilmektedir. Yapılan bazı çalışmalara bakıldığında kendini yalnız hisseden bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının daha düşük olduğu görülmekte, öğretmenlerde yapılan psikolojik sağlamlık araştırmalarına bakıldığında da cinsiyet ve branş değişkenine göre anlamlı bir farka rastlanmamakta, fiziksel aktivitenin de psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığı sonucuna rastlanmaktadır.

Psikolojik ihtiyaç doymu ile ilgili alan yazın incelendiğinde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma kavramları sıkça karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin psikolojik ihtiyaç doymalarının yükselebilmesi için öncelikle özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının uygun biçimde giderilmesi gerekmektedir. Aksi takdirde bu yoksunluk ergenlerde farklı davranış problemleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar kadar açık seçik değildir fakat davranışlarımızı yönlendirme konusunda oldukça büyük bir paya sahip olduğu görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3. 1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma ergenlerin mutluluk ve yaşam doyumlarının psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu ile ilişkilerini belirlemeye yönelik betimsel türde ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiş bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlanmaktadır. Bu modelde bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun belirlenmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilir (Karasar, 2005). Bu çalışmada, psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun ergenlerin öznel iyi oluşunu ve yaşam doyumunu ne düzeyde yordadığının ortaya konması amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda basit ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada öznel iyi oluş ve yaşam doyumu çalışmanın bağımlı (yordanan) değişkenlerini oluştururken, psikolojik ihtiyaç doyumu ve psikolojik sağlık ise bağımsız (yordayıcı) değişkenlerini oluşturmaktadır. Araştırmada ayrıca lise öğrencilerinde mutluluk, psikolojik ihtiyaç doyumu ve psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne-babanın sağ olup olmaması ve anne-babanın eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı bilgisine ulaşılmaya çalışılmaktadır.

3. 2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim-öğretim yılında, Zonguldak ili Ereğli ilçesindeki Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve Düz Lise türü okulların 10., 11. ve 12.

sınıflarında öğrenim görmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Karadeniz Ereğli Anadolu İmam Hatip Lisesi, Mehmet Ali ve Kadri Yılmaz Anadolu Lisesi, Hatice Erdem Denizcilik Anadolu Meslek Lisesi, Güllüç İbrahim İzmirli Anadolu Lisesi, Güneşli Çok Programlı Lisesi ve Ereğli Lisesi' nin 10, 11 ve 12. sınıflarında okuyan 477 öğrenciden oluşmaktadır. Henüz okula uyum sürecinde olmaları ve yeterli bilişsel olgunluğa sahip olmadıklarının düşünülmesi sebebiyle 9. sınıf öğrencileri araştırmaya dahil edilmemiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	240	51,2
Erkek	229	48,8
Sosyo-Ekonomik Durum		
Düşük	23	4,8
Orta	430	90,3
Yüksek	23	4,8
Anne Yaşamsal Durumu		
Sağ	461	96,8
Vefat Etti	15	3,2
Baba Yaşamsal Durumu		
Sağ	442	96,3
Vefat Etti	16	3,5
Anne Eğitim Durumu		
Okur-Yazar Değil	29	6,1
İlkokul	279	58,7
Ortaokul	85	17,9
Lise	75	15,8
Üniversite	7	1,5
Baba Eğitim Durumu		
Okur-Yazar Değil	9	1,9
İlkokul	186	39,3
Ortaokul	75	15,9
Lise	140	29,6
Üniversite	63	13,3

Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur Ölçüt örnekleme yöntemi örneklemin

problemlerle ilgili olarak belirlenen niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesnelere ya da durumlardan oluşturulmasıdır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Karadeniz ve Demirel, 2011) . Çalışma grubuna katılım ölçütü olarak lise 10, 11 ve 12. Sınıflarda öğrenim görüyor olmak koşulu esas alınmıştır. Tablo 1’ de görüldüğü üzere katılımcıların % 51,2’ sini (n=240) kadınlar, % 48,8’ ini (n=229) erkekler oluşturmakta, sosyo-ekonomik durumlarının sorgulandığı bölümden alınan sonuçlara göre öğrencilerin % 4,9’ ünün (n=23) düşük, %90,3’ ünün (n=430) orta ve % 4,8’ ünün (23) de yüksek sosyo-ekonomik düzeyde oldukları göze çarpmaktadır. Öğrencilerden annesi sağ olan 461 kişi (% 96,8), annesi vefat etmiş 15 kişi(%3,2); babası sağ olan 442 kişi (%96,3), vefat etmiş 16 kişi (% 3,5) bulunmaktadır. Anne eğitim düzeylerine bakıldığında okur-yazar olmayan 29 (% 6,1), ilkokul mezunu olan 279 (% 58,7), ortaokul mezunu olan 85 kişi (% 17,9), lise mezunu olan 75 kişi (% 15,8), üniversite mezunu olan 7 kişi (% 1,5) olduğu görülmektedir. Baba eğitim düzeylerine bakıldığında ise okur-yazar olmayan 9 kişi (% 1,9), ilkokul mezunu 186 kişi (% 39,3), ortaokul 75 kişi(% 15,9), lise mezunu 140 kişi (% 29,6), üniversite mezunu 63 kişi (%13,3) olduğu görülmektedir.

3. 3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini (cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba yaşamsal durumu ve anne-baba eğitim düzeyi) belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu; öznel iyi oluş düzeylerini belirleyebilmek amacıyla orijinali Hills ve Argyle (2000) tarafından geliştirilen, Akıncı-Çötök ve Doğan (2011) tarafından Türkçe’ ye uyarlanmış olan ve 8 maddeden oluşan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K); ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini belirleyebilmek amacıyla orijinali (1985) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilen, Türkçe’ ye uyarlaması Yetim (1993) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (The Satisfaction with Life Scale); psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerini belirleyebilmek için Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilmiş, Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçe’ ye uyarlama çalışması yapılmış olan İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek amacıyla ise Smith ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2013) tarafından Türkçe’ ye uyarlanmış olan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır.

3. 3. 1. Demografik Bilgi Formu

Yaşam doyumu ve mutluluk, psikolojik sađamlık ve ihtiyaç doyumuyla iliřkisi olabileceđi dűřünülen demografik bilgileri tespit etmeye yűnelik kiřisel bilgi formu konuyla ilgili alan yazın taraması sonucu, arařtırmacının kendisi tarafından hazırlanmıřtır. Toplam 6 sorudan oluřan formda cinsiyet, sosyo-ekonomik dűzey, annenin yařamsal durumu, babanın yařamsal durumu, anne eđitim dűzeyi ve baba eđitim dűzeyi gibi deđiřkenler sorgulanmıř ve bu yolla denekler hakkında bilgi edinilmeye çalıřılmıřtır.

3. 3. 2. Yaşam Doyumu leği (YD)

Orjinali (1985) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilen Yařam Doyumu leđi (The Satisfaction with Life Scale) likert tipinde 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri ”hiç katılmıyorum”(1), ”katılmıyorum” (2), ”kısmen katılmıyorum” (3), ”ne katılıyorum ne katılmıyorum” (4), ”kısmen katılıyorum” (5), ”katılıyorum” (6), ”tamamen katılıyorum” (7) şeklinde ifadeler içermektedir. Ölçekteki ifadelerin hepsi olumlu anlamlar ifade etmekte, tersten puanlanan madde bulunmamaktadır ve ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Yařam Doyumu leđi’nden alınabilecek minimum puan hepsine ”hiç katılmıyorum” denildiği koşulda 5, hepsine ”tamamen katılıyorum” denildiği koşulda ise maksimum 35 puan olmaktadır. Ölçekten dűřük puan alınması dűřük dűzeyde yaşam doyumuna, yűksek puan alınması ise yűksek dűzeyde yaşam doyumuna işaret etmektedir. Ölçeđin orjinalinde Cronbach Alpha değeri .87 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerliği ise .82 olarak elde edilmiştir. Ölçeđin Tűrke’ye uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1993) tarafından yapılmış, Yetim’ in yaptığı çalışmada Alpha değeri .86, test-tekrar test gűvenirliđi ise .73 bulunmuştur (Yetim, 2002, 2003). Karaçay (2011) tarafından hazırlanan tez çalışmasında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) .79 olarak tespit edilmiştir.

Ölçeđin bu uygulamadaki gűvenirliđini hesaplamak için iç tutarlık yűntemi kullanılmıřtır. Ölçeđin gruba yapılan uygumla sonuçlarına gűre hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .79’ dir. Maddelerin dűzeltilmiř madde toplam korelasyon katsayıları .46 ile .69 arasında deđiřmektedir. Alınan sonuç daha önce lűlen deđerlerle uyumlu bulunmuřtur. Bu sonuçlara gűre Yařam Doyumu leđinin ergenlerde

uygulamak için güvenilir bir ölçek olduğu ileri sürülebilir (Özdamar,1999; akt. Tavşancıl, 2006).

3. 3. 3. İhtiyaç Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İhtiyaç Doyumu Ölçeği Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilmiş, Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçe` ye uyarlama çalışması yapılmıştır.

Ölçekte bireyin üç temel ihtiyacını ölçen 21 madde bulunmaktadır. Bu maddeler 7 tanesi özerklik, 6 tanesi yeterlik, 8 tanesi ilişkili olma gibi alt boyutlardan oluşmaktadır. Ölçeğin 1., 4., 8., 11., 17. ve 20. maddeleri özerklik alt boyutuyla, 3., 5., 10., 13., 15. ve 19. maddeleri yeterlilik alt boyutuyla, 2., 6., 7., 9., 12., 14., 16., 18. ve 21. maddeleri ise ilişkili olma alt boyutuyla ilgilidir. “Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum, yaşamımda kendimi kısıtlanmış biri olarak görüyorum” gibi maddeler bireylerin yaşamları hakkında özgür seçimler yapabilme durumlarını ortaya koyan maddelerdir. “Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum, tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar” gibi maddeler bireylerin kişisel ve kişiler arası ilişkilerindeki yeterliliklerini ölçmektedir. “Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum, ilişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum” gibi maddeler ise bireylerin diğerleriyle ilişkide olma ihtiyacını ne kadar karşıladığını ölçmek amacını gütmektedir. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları, bütün ölçeğin puanlarının toplanmasıyla toplam puan elde edilmektedir. Ölçek orijinalinde 7’li likert olmakla birlikte anlam karmaşasından doğacak sıkıntıyı önlemek amacıyla bu çalışmada ölçek 5’li likert biçiminde deneklere uygulanmıştır. Ölçek maddeleri “hiç uygun değil” (1), “uygun değil” (2), “biraz uygun” (3), “uygun” (4) ve “tamamen uygun” (5) şeklinde puanlanmaktadır.

İhtiyaç Doyumu Ölçeğinde doğrudan ifadeler ve tersine dönmüş ifadeler bulunmaktadır. Tersine dönmüş ifadeler ve doğrudan ifadelerin puanlaması ayrı ayrı yapıldıktan sonra ihtiyaç doyumu puanı elde edilmektedir. Tersine dönmüş ifadeler 3., 4., 7., 11., 15., 16., 18., 19. ve 20. maddelerde bulunmaktadır. Bu maddeler “hiç uygun değil” için (5), “tamamen uygun” için (1) şeklinde puan almaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulduğunu, düşük puan alınması ise psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyinin yeterli olmadığını göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini kanıtlamak amacıyla test-tekrar test güvenilirlik katsayısı, iç tutarlılık katsayısı ve madde toplam korelasyonları hesaplanmıştır. İhtiyaç Doyum Ölçeğinin toplamına ve alt ölçeklerine dair güvenilirlik katsayılarını bulmak amacıyla 138 öğrenciye iki hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin toplam puana ve alt ölçeklere yönelik iç tutarlılık katsayıları ise toplam 250 öğrenci üzerinde Cronbach Alpha yöntemiyle hesaplanmıştır. Ölçeğin iki hafta arayla uygulanmasıyla elde edilen korelasyon .89; özerklik alt ölçeği için .82, yeterlik alt ölçeği için .80, ilişkili olma alt ölçeği için .74 ve toplamda İhtiyaç Doyumu Ölçeği için ise .83'tür. Ölçeğin madde toplam korelasyonları değerleri .33 ile .64 arasında değişmektedir.

Ölçeğin bu uygulamadaki güvenilirliğini hesaplamak için iç tutarlılık yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .80' dir. Alınan sonuç daha önce ölçülen değerlerle uyumlu bulunmuştur. Maddelerin düzeltilmiş madde korelasyon katsayıları ise .18 ile .50 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara göre İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin lise öğrencilerinde uygulamak için güvenilir bir ölçek olduğu ileri sürülebilir (Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin geçerliği, faktör analizi, ayırt edici geçerlik ve ölçüt geçerliği yöntemleriyle bulunmuştur. Ölçeğin orijinal yapısında belirtilen 3 faktörlü yapısının geçerli olup olmadığı "doğrulamalı faktör analizi" yöntemiyle belirlenmiştir. Ölçek iki ve üç faktörlü modelde sınanmış ve modeller arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen faktör yükleri .30 ile .77 arasında değişmektedir ve bütün değerler istatistiksel olarak anlamlıdır.

Ölçeğin ölçüt geçerliği kapsamında, özerklik alt ölçeğiyle .199, yeterlik alt ölçeği ile genelleştirilmiş öz-yetki beklentisi ölçeği arasında .506 ve ilişkili olma alt ölçeği ile Ucla Yalnızlık Ölçeği (Russel, 1996) arasında -.705'lik bir ilişki bulunmuştur.

3. 3. 4. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K)

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Hills ve Argyle, 2002) mutluluk düzeyini değerlendirebilmek için geliştirilmiş tek boyutlu bir ölçektir, ölçeğin Türkçe' ye uyarlaması Akıncı-Çötök ve Doğan (2011) tarafından yapılmıştır. Orjinali 8 maddeli 6'lı likert tipi olan bu ölçek Türkçe anlam karmaşasından doğacak sıkıntıları önlemek için, Türkçe'ye 5'li likert olarak uyarlanmış, madde toplam korelasyonunun hesaplanmasında değeri .30'un altında kaldığından 4. madde ölçekten çıkarılmıştır ve

7 maddeli bir ölçek olarak literatüre geçmiştir. Ölçek “hiç katılmıyorum” (1), “katılmıyorum” (2), “biraz katılıyorum” (3), “katılıyorum” (4),” tamamen katılıyorum” (5) şeklinde puanlanmaktadır. Ancak ölçeğin 1. ve 7. maddeleri tersine puanlama gerektirmektedir. Bu maddeler “hiç katılmıyorum” (5) ve “tamamen katılıyorum” (1) şeklinde puanlanmaktadır.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemleri kullanılmıştır. AFA sonucu özdeğeri 2.782 olan ve toplam varyansın %39.74’ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. AFA sonucunda elde edilen tek faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını ortaya koymak üzere (DFA) yapılmıştır ve modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.(Akıncı-Çötök ve Doğan, 2001).

Benzer ölçek geçerliği kapsamında ölçeğin Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965),Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve diğ., 1985) ve Yaşam Yönelimi Testi ile ilişkisine bakılmıştır. OMÖ-K ile ZDÖ arasında negatif anlamlı bir ilişki (.48, $p<.001$) bulunmuştur. OMÖ-K ile YDÖ arasında pozitif anlamlı bir ilişki (.61, $p<.001$) ve OMÖ-K ile YYT arasında ise pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (.51, $p<.001$) elde edilmiştir.

OMÖ-K`nın güvenilirliğini kanıtlamak amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur.Test-tekrar test güvenilirlik çalışması kapsamındaysa 81 üniversite öğrencisine iki hafta arayla OMÖ-K uygulanmış ve uygulamalar arasında .85 korelasyon bulunmuştur. Bu değer ölçeğin güvenilir olarak kabul edilebileceğini göstermektedir(Akıncı-Çötök ve Doğan, 2011).

Ölçeğin bu uygulamadaki güvenilirliğini hesaplamak için iç tutarlık yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .68’dir. Ölçek maddelerinin düzeltilmiş madde korelasyon katsayıları .25 ile .53 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara göre Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu’ nun ergenlerde uygulamak için oldukça güvenilir bir ölçek olduğu ileri sürülebilir (Özdamar,1999; akt. Tavşancıl, 2006).

3. 3. 5. Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu (PSÖ-K)

KPSÖ bireylerin kendilerini toparlayabilme potansiyellerini ve psikolojik sağlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li likert tipi 6 maddeden oluşan bu ölçek öz-bildirim şeklinde bir ölçme aracıdır. "Hiç uygun değil" (1), "uygun değil" (2), "biraz uygun" (3), "uygun" (4), "tamamen uygun" (5) şeklinde puanlanmaktadır. Bu 6 maddenin 2, 4 ve 6. maddeleri tersten kodlanmaktadır ancak puanlama anahtarında öncelikle çevrilmesi gerekmektedir. Bu işlemden sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlığa, düşük puanlar ise düşük düzeyde psikolojik sağlığını göstermektedir.

Ölçeğin Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde nasıl bir faktör yapısı sergilediğini tespit etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda toplam varyansın % 54'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yüklerinin ise .63 ile .79 arasında değiştiği görülmektedir.

Ardından PSÖ-K'nın tek faktörlü yapısının Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde doğrulanabilirliğini görmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen değerler ölçeğin tek faktörlü yapısının bu örneklem üzerinde de geçerli olduğunu göstermektedir.

Ölçek maddelerinin tüm ölçeği temsil etme gücünü ölçmek amacıyla yapılmış madde analizi sonucunda düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerinin .49 ile .66 arasında değiştiği görülmektedir. Bu da ölçek maddelerinin ölçeği yeterli düzeyde temsil ettiğini ortaya koymaktadır.

Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir ve yapılan inceleme sonucunda iç tutarlık katsayısının .80 ile .91, test-tekrar güvenilirlik katsayısının da .62 ile .69 arasında değişen değerler aldığı görülmektedir.

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerlik durumunu görebilmek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) (2011), Ego Sağlığı Ölçeği (ESÖ) (Kararımak, 2007) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği (CDPSÖ) (2003) kullanılmıştır. Buna göre PSÖ-K ile OMÖ-K arasında ($r=.40$ $p<.001$), ESÖ arasında ($r=.61$ $p<.001$) ve CDPSÖ arasında ($r=.66$ $p<.001$) ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar PSÖ-K'nın yeterli düzeyde geçerli olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Ölçeğin bu uygulamadaki güvenilirliğini hesaplamak için iç tutarlık yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .79' dur. Ölçek maddelerinin düzeltilmiş madde korelasyon katsayıları .45 ile .63 arasında değişmektedir. Alınan sonuçlara göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu' nun ergenlerde uygulamak için güvenilir bir ölçek olduğu ileri sürülebilir (Özdamar,1999; akt. Tavşancıl, 2006).

3. 4. VERİLERİN TOPLANMASI

Veri toplama aracı olarak Yaşam Doyumu Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu' nun kullanılmasına karar verilmesinin ardından, ölçekler düzenlenerek 600 adet çoğaltılmıştır. Uygulamalar Karadeniz Ereğli' deki belirlenen liselerin 2012-2013 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan 10, 11 ve 12. sınıflarında, çalışmayla ilgili önceden bilgilendirilen öğretmenler tarafından uygun olan ders saatlerinde gerekli izinler alınarak gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere çalışmanın amacı ve ehemmiyeti aktarılmış, samimi yanıtlar vermeleri konusunda hatırlatmalarda bulunmuş ve kimliklerini belirtmeleri gerekmediği ifade edilmiştir. Küçük bir kısım öğrencinin uygulamaya katılmak istememesi, geri kalan kısmının ise ölçek maddeleriyle ilgili samimi bilgi vermediğinin tespit edilmesi sonucunda bilgisayar ortamına 511 veri aktarılmıştır.

3. 5. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ

Toplam 511 adet veri, araştırma kapsamında yordanan ve yordayıcı olarak işlem gören değişkenler açısından veri setinin dağılımının normalliğini etkileyen uç ve aşırı değerler olup olmadığı gövde ve yaprak (stem and leaf) grafiği, Mahalonobis ve Cooks Uzaklığı değerleri ile Leverage değerleri (Kaldıraç Noktası) ile incelenmiş ve bu inceleme sonucunda veri setinden 34 değer çıkarılması uygun görülmüştür. Bütün istatistiksel işlemler geriye kalan 477 veri üzerinde yapılmıştır.

İlk olarak araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen verilerin analizinde ne tür testlerin kullanılması gerektiğine karar vermek için araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen değerlerin parametrik test varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir.

Öncelikle parametrik testlerin uygulanabilmesinin bazı sayıtların karşılanmasına bağlı olması bilgisinden hareket ederek yola çıkılmıştır. Bu sayıtlardan ilki elde edilen verilerin en az aralık /oran ölçeğinde olmasıdır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan tüm ölçme araçlarından (alt ölçekleri ile birlikte İDÖ, PSÖ-K OMÖ, YDÖ,) elde edilen puanların eşit aralıklı olması nedeniyle bu sayıtların karşılandığı görülmektedir.

Parametrik testlerin uygulanabilmesi için gerekli olan bir diğer sayıtlı ise gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olması yani elde edilen verilerin normal dağılım göstermesidir. Bu varsayımın karşılanıp karşılanmadığını test etmek amacıyla ergenlere uygulanan tüm ölçek ve alt ölçeklerden elde edilen puanların dağılımına dair merkezi eğilim ölçümleri (ortalama, ortanca ve tepe değerler) ile birlikte, çarpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Elde edilen değerler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Ergenlerin Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma Alt Ölçekleri İle Birlikte İDÖ, KPSÖ, OMÖ, ve YDÖ Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler

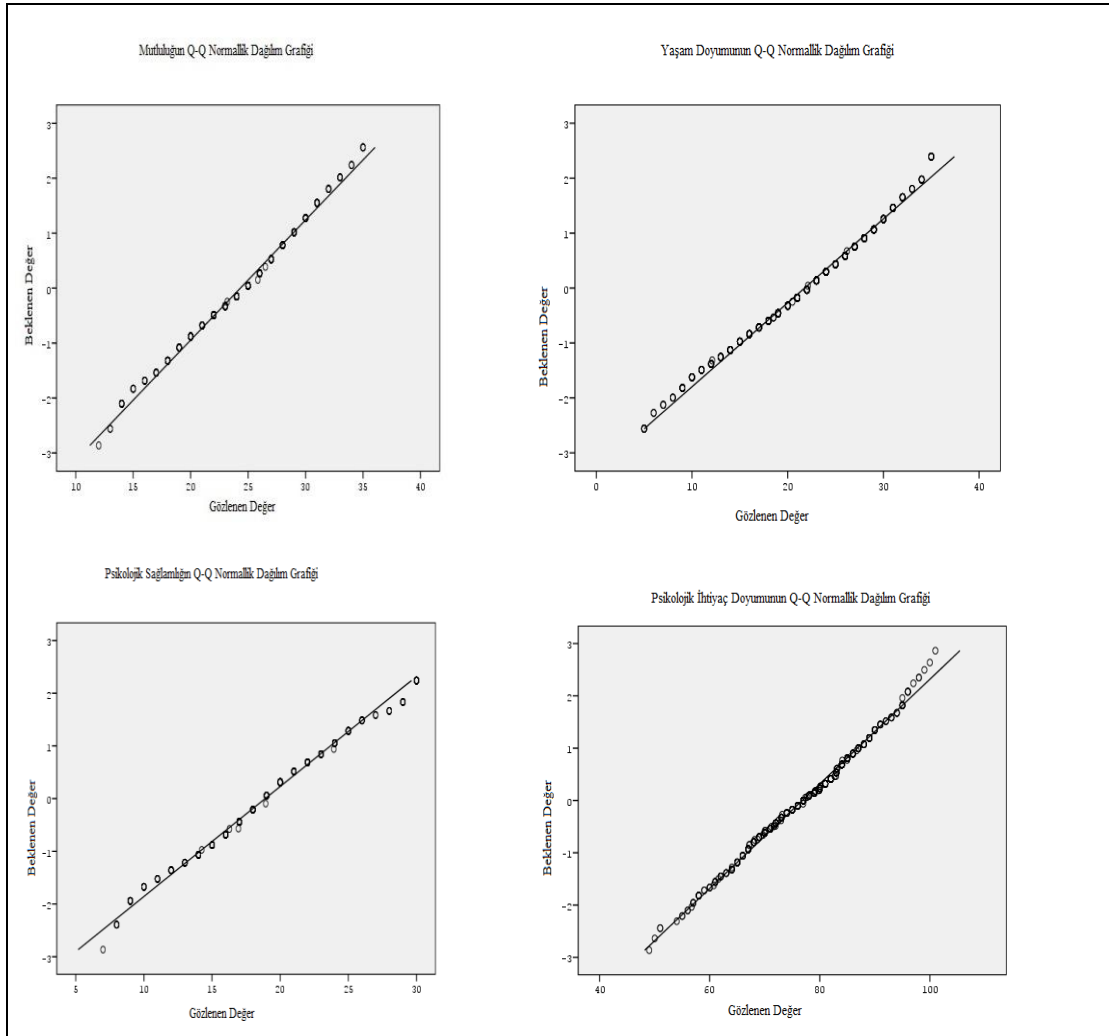
Ölçek	n	\bar{X}	Ort	Mod	Ss	Çarpıklık	Basıklık
İDÖ	477	76.82	77.00	77.00	10.00	-,108	-,441
İDÖ Özerklik	477	21,71	22.00	19.00*	4.13	-,195	-,424
İDÖ Yeterlik	477	20,29	20.00	20.00	3.27	-,086	-,205
İDÖ İlişkili Olma	477	34,82	35,00	34,00*	5,57	-,346	-,301
PSÖ-K	477	18,90	19,00	19,00	4,79	,050	-,043
OMÖ-K	477	24,32	25,00	27,00	4,57	-,227	-,368
YDÖ	477	21,77	22,00	23,00	6,54	-,256	,398

*Çoklu modlar nedeniyle en küçük değer

Tablo 2’de araştırma kapsamında verilerin analizinde kullanılacak olan tüm değişkenlere için elde edilen puanlara ait merkezi eğilim ölçüleri (ortalama, ortanca ve tepe değerler) ile birlikte, çarpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) değerleri yer almaktadır. Tablo 2 incelendiğinde, her bir değişkene ilişkin merkezi eğilim ölçülerinin İDÖ (\bar{x} = 76.82, ort=77,00 mod=77,00) İDÖ Özerklik (\bar{x} = 21.71, ort=22.00, mod=19.00) İDÖ Yeterlik (\bar{x} = 20.29, ort=20.00, mod=20.00) İDÖ İlişkili Olma (\bar{x} = 34.82, ort=35.00, mod=34.00), PSÖ-K (\bar{x} = 18.90 ort=19.00, mod=19.00) OMÖ-K (\bar{x} = 24.32, ort=25.00, mod=27.00) YDÖ (\bar{x} = 21.77, ort=22.00, mod=23.00) birbirine

yakın değerler aldıkları görülmektedir. Ayrıca alt ölçeklerde dahil olmak üzere kullanılan tüm ölçeklerden elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde %5 anlamlılık düzeyine göre tüm değerlerin, sosyal bilimler için kabul edilen -1 ve +1. değerleri arasında yer aldığı görülmektedir (Büyüköztürk, 2003; Can, 2013). Bu durumda, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt ölçekleri ile birlikte İDÖ, PSÖ-K, OMÖ-K, ve YDÖ ölçümlerinden elde edilen tüm değerlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Bunun yanında bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediği, dağılım grafiklerinden (Q-Q) dağılım grafiği ile de incelenmiştir. İncelemeye ilişkin bulgular Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1. Mutluluk, Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumuna İlişkin Q-Q Normallik Dağılım Grafiği



Şekil 1 incelendiğinde beklenen ve gerçekleşen değerlerin, eğilimi 45 derece olan bir doğruya yakın oldukları görülmüştür. Bu durum da dağılımın normalliğinin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

Elde edilen verilere ilişkin yapılan incelemeler sonucunda araştırma kapsamında kullanılan tüm ölçüm araçlarından elde edilen puanların eşit aralıklı olması ve normal dağılım göstermesi sonucunda parametrik testlerin uygulanabileceğine karar verilmiştir. Ardından araştırmanın temel amaçları doğrultusunda, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun, ergenlerin mutluluk ve yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmasına karar verilmiştir.

Regresyon analizi yordanan (sonuç) değişkenle ilişkili olan bir (basit regresyon) ya da daha fazla (çoklu regresyon) yordayıcı (açıklayıcı) değişkeninin yordanan (sonuç) değişkeni ne oranda açıkladığını ortaya koymaya yönelik bir analiz türüdür. Yordanan değişkeni açıklamak üzere tek bir açıklayıcı (yordayan) değişkenin bulunduğu durumlarda basit regresyon kullanılırken, açıklayıcı (yordayan) değişkenin birden fazla olduğu durumlarda çoklu regresyon analizi kullanılmaktadır (Akbulut, 2012; Can, 2013; Tavşancıl, 2006). Ayrıca regresyon analizinde değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olması durumunda doğrusal regresyon analizi, doğrusal olmaması durumunda ise eğrisel (doğrusal olmayan) regresyon analizi uygulanmaktadır. Bu çalışmada mutluluk ve yaşam doyumu değişkenleri yordanan, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutları ile birlikte psikolojik ihtiyaç doyumu ve psikolojik sağlamlık değişkenleri ise yordayan değişken olarak işlem görmektedirler. Ayrıca analiz aşamasında çalışmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığını incelenmiş gerek basit gerekse çoklu regresyon analizi için yapılan söz konusu değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğuna karar verilmiştir. Sonuç olarak araştırmanın amaçları doğrultusunda a) psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu ve yaşam doyumunu birbirinden bağımsız olarak açıklama gücünü test etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi, b) özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutları ile birlikte psikolojik ihtiyaç doyumunun, öznel iyi oluşu ve yaşam doyumunu birbirinden bağımsız olarak açıklama gücünü test etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Yukarıda araştırmanın amaçları doğrultusunda kullanılan ve gerekçeleri ile birlikte açıklanmış olan analiz türü Tablo 3' te daha açık bir şekilde görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Regresyon Analizi Yöntemleri

Değişkenler	Amaç	Değişkenler Arası İlişki	Veri Analizi/Method
Yordanan: Öznel İyi Oluş Yordayıcı: Psikolojik Sağlık	Psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu açıklama gücünü test etmek	Doğrusal	Basit doğrusal regresyon analizi-Enter Yöntemi
Yordanan: Öznel İyi Oluş Yordayıcı: Psikolojik İhtiyaç Doyumu	Özerklik, yeterli ve ilişkili olma alt boyutları ile birlikte psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklama gücünü test etmek	Doğrusal	Çoklu doğrusal regresyon analizi-Enter Yöntemi
Yordanan: Yaşam Doyumu Yordayıcı: Psikolojik Sağlık	Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu açıklama gücünü test etmek	Doğrusal	Basit doğrusal regresyon analizi-Enter Yöntemi
Yordanan: Yaşam Doyumu Yordayıcı: Psikolojik İhtiyaç Doyumu	Özerklik, yeterli ve ilişkili olma alt boyutları ile birlikte psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam doyumunu açıklama gücünü test etmek	Doğrusal	Çoklu doğrusal regresyon analizi-Enter Yöntemi

Tablo 3 incelendiğinde mutluluğun ve yaşam doyumunun psikolojik ihtiyaç doymu tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığını çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemiyle, yine mutluluk ve yaşam doyumunun psikolojik sağlık tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığını basit doğrusal regresyon analizi yöntemiyle incelemeye karar verildiği görülmektedir.

Bununla birlikte basit doğrusal ve çoklu doğrusal regresyon analizinin uygulanabilmesi bazı sayıtların karşılanmasına bağlıdır. Araştırma kapsamında her iki analiz için de gerekli olan sayıtların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiş ve elde edilen değerler aşağıda özetlenmiştir.

3. 4. 1. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Varsayımlarının İncelenmesi

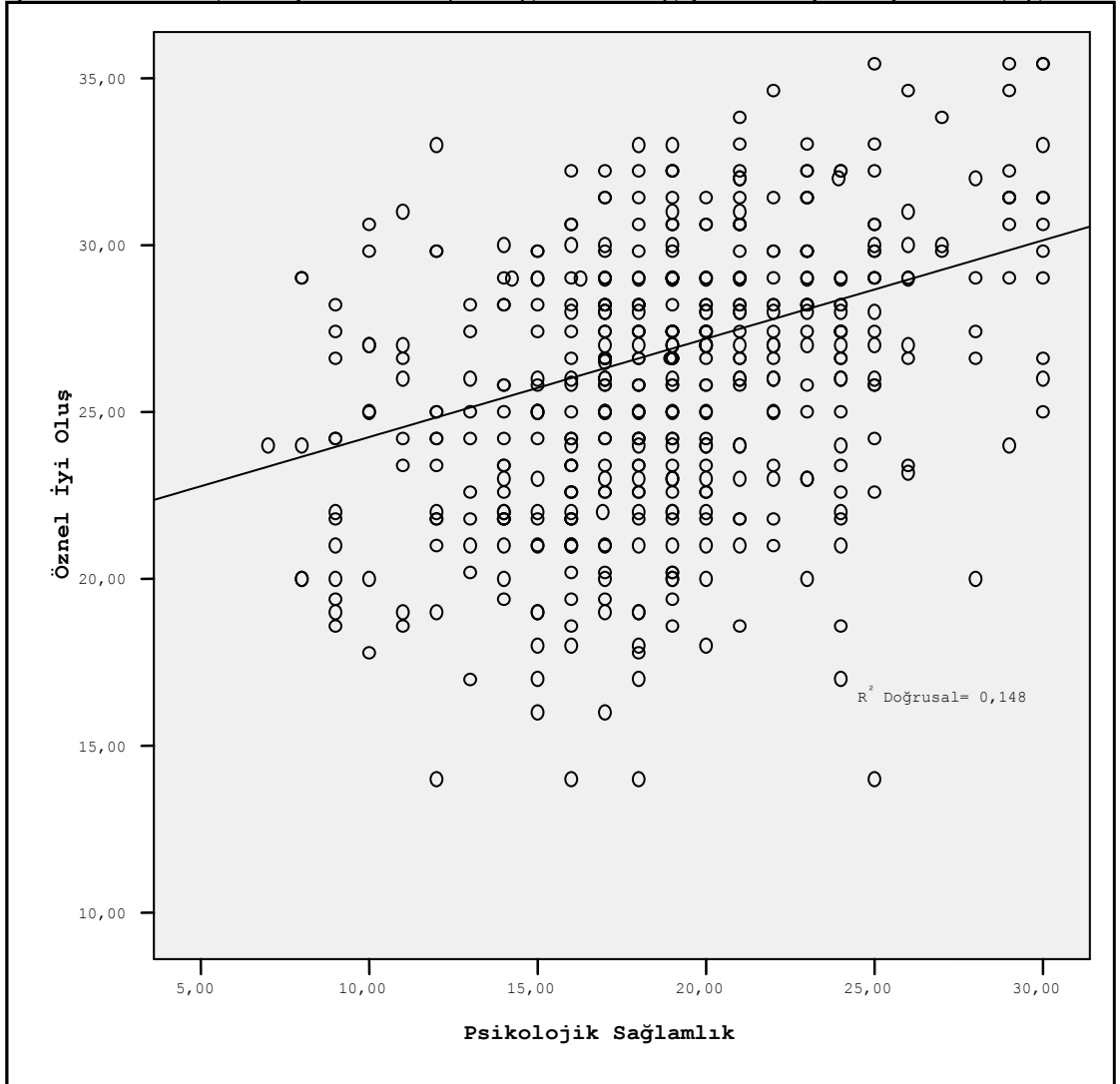
Öncelikle a) psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu açıklama gücünü test etmek b) psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu açıklama gücünü test etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi sayıtları incelenmiştir.

Bu sayıtlardan ilki, yordanan ve yordayıcı değişkenlerin en az eşit aralık ölçeğinde ölçülen sürekli değişkenler olmalarıdır ki bu varsayım araştırmada kullanılan tüm ölçme araçlarından elde edilen puanların eşit aralıklı ve sürekli olması nedeniyle karşılanmıştır.

Basit doğrusal regresyon analizi yapabilmeyen ikinci koşulu yordayıcı ve yordanan

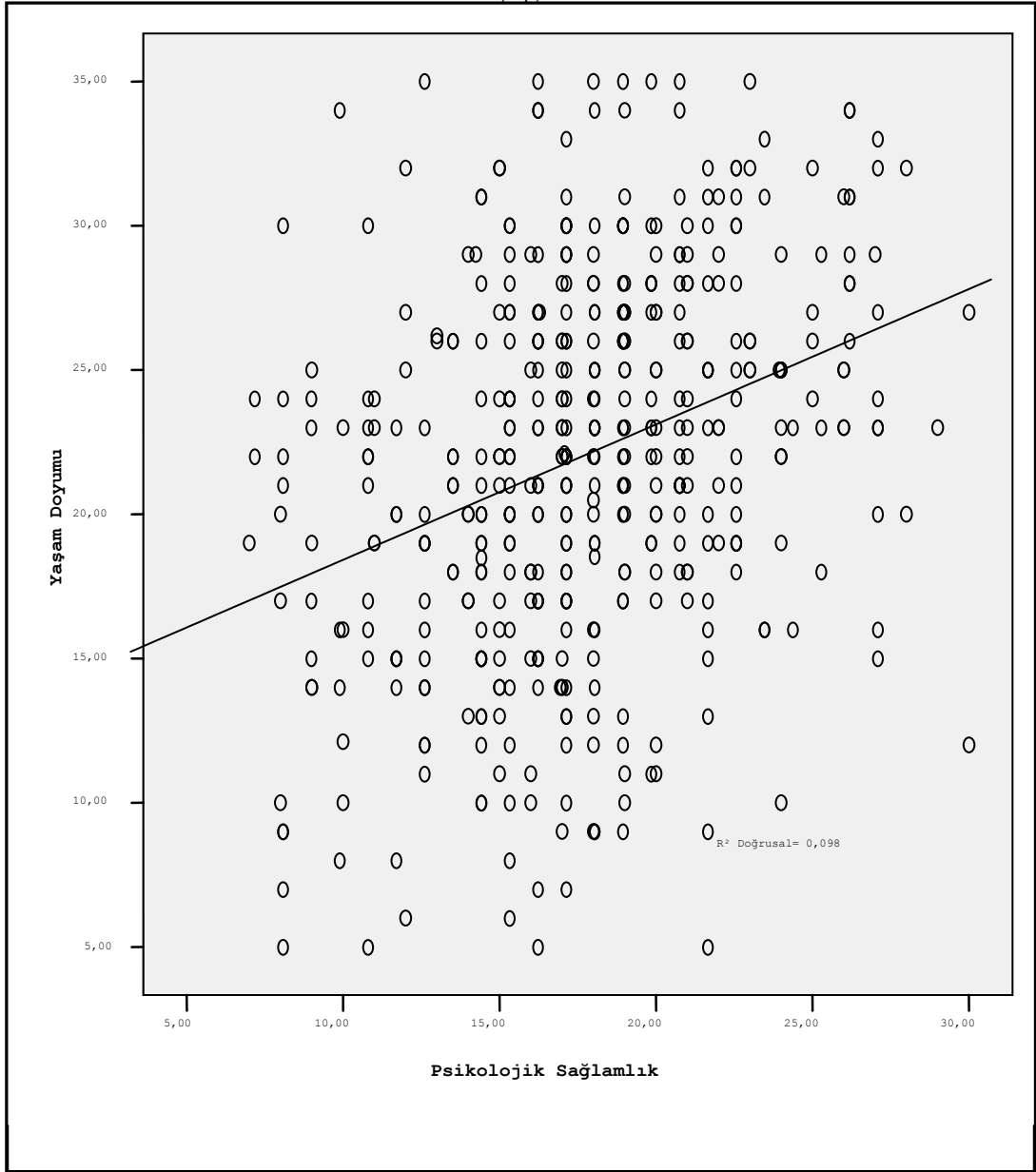
değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olması ve bu değişkenlerin iki değişkenli normal dağılım göstermiş olmalarıdır. Bu varsayımın karşılanıp karşılanmadığı saçılma diyagramı oluşturularak incelenmiştir. Aşağıda verilmiş olan Şekil 2’ de psikolojik sağlamlığın (yordayıcı değişken) öznel iyi oluşa (yordanan değişken) ait , Şekil 3’ te ise psikolojik sağlamlığın (yordayıcı değişken) yaşam doyumuna (yordanan değişken) ilişkin oluşturulan saçılma diyagramları verilmiştir.

Şekil 2. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı



Şekil 2’de verilen ve araştırmada yordanan değişken olarak işlem gören öznel iyi oluş ile yordayıcı değişken olarak işlem gören psikolojik sağlamlık değişkenleri için oluşturulan saçılma diyagramı incelendiğinde diyagramın doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı ve noktaların bir eksen etrafında toplanma eğiliminde olduğu görülmektedir.

Şekil 3 Yaşam Doyumunu ve Psikolojik Sağlık Değişkenleri İçin Saçılma Diyagramı



Şekil 3'te verilen ve araştırmada yordanan değişken olarak işlem gören yaşam doyumu ile yordayıcı değişken olarak işlem gören psikolojik sağlık değişkenleri için oluşturulan saçılma diyagramı incelendiğinde diyagramın doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı ve noktaların bir eksen etrafında toplanma eğiliminde olduğu görülmektedir.

3. 4. 2. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Varsayımlarının İncelenmesi

Basit doğrusal regresyon analizi varsayımlarının incelenmesinin ardından

araştırmanın amaçları doğrultusunda a) Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutları ile birlikte psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklama gücünü test etmek b) Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutları ile birlikte psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam doyumunu açıklama gücünü test etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi sayıltıları incelenmiştir.

Bu sayıltılardan ilki, yordanan ve yordayıcı değişkenlerin en az eşit aralık ölçeğinde ölçülen sürekli değişkenler olmalarıdır ki bu varsayım araştırmada kullanılan tüm ölçme araçlarından elde edilen puanların eşit aralıklı ve sürekli olması nedeniyle karşılanmıştır.

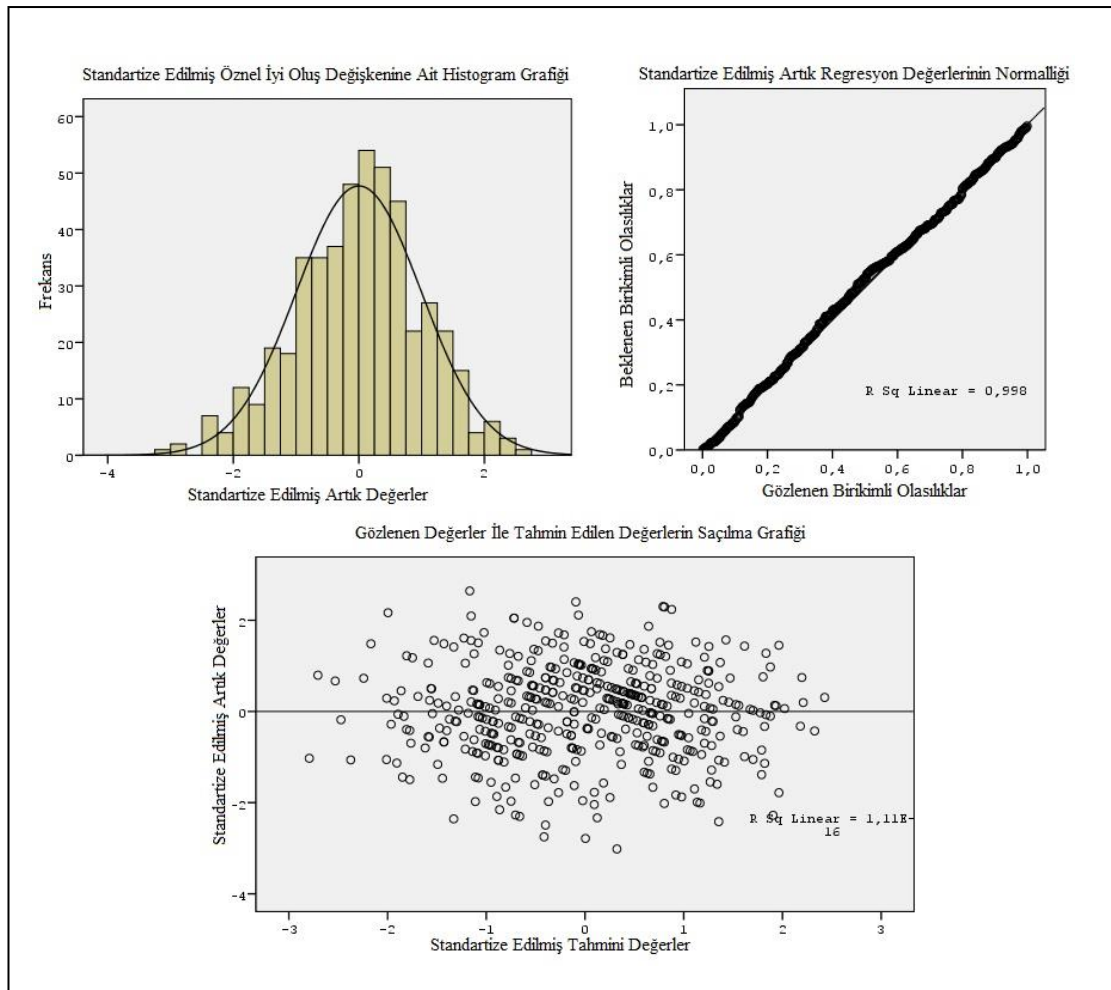
Çoklu doğrusal regresyon analizi yapabilmenin diğer koşulları incelenmeden önce regresyon modelini bozacak nitelikte aşırı uç değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Bilindiği üzere aşırı uç değerlerin olması regresyon analizi yapabilmek için gerekli olan normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılanmasını güçleştirmekte ve modeldeki uyumu bozabilmektedir. Bu amaçla Mahalanobis ve Cooks Uzaklığı değerleri ile Leverage değerleri (Kaldıraç Noktası) incelenmiştir. Mahalanobis Uzaklığı, Cooks Uzaklığı ve Kaldıraç Noktası regresyon analizi başlığı altında ortaya çıkmış ve geliştirilmiştir ve birçok istatistiksel paket programı tarafından kolaylıkla uygulanabilmektedir (Koğar, 2010). Mahalanobis Uzaklığı genel olarak bir bağımsız değişkenin, değişkenlerin ortalamasından ne kadar uzaklaştığını ifade etmektedir (Can, 2013). Cook Uzaklığı belirli bir modele göre bir gözlemin etkisini gözlemlenmek amacıyla kullanılmaktadır (Cook, 1997). Leverage Uzaklığı, çok değişkenli uç değerleri belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Field, 2009) ve bu değer veri noktasının merkezinden oldukça uzakta olduğundan ve regresyon doğrusunu büyük bir güçle çektiğinden aynı zamanda Kaldıraç Nokta olarak adlandırılmaktadır (Vural, 2007). 3 yordayıcı değişken için Mahalanobis uzaklık değeri için kritik değer 11,345' tir. Cooks uzaklığı değerinin ise 1 'den yüksek olmaması gerekmektedir. Son olarak centered leverage değerlerinin ise genellikle .02'nin altında olması ve hiçbirinin 0.5'in üstünde olmaması gerekmektedir. Araştırma kapsamında yapılacak her iki çoklu regresyon analizi içinde elde tüm değerlerin yukarıda bahsedilen kritik değerleri karşıladığı görülmüştür.

Çoklu doğrusal regresyon analizi yapabilmenin ikinci koşulu yordayıcı ve yordanan değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olması ve bu değişkenlerin çok değişkenli normal dağılım göstermiş olmalarıdır. Değişkenlerin çok değişkenli

normal dağılım gösterip göstermediğine ve aralarındaki ilişkinin doğrusallığına ilişkin inceleme standartlaştırılmış artık değerlere ilişkin oluşturulan histogram, (P-P) normal dağılım eğrisi grafiği, ve gözlenen değerler ile tahmin edilen değerler arasındaki farkları gösteren artık değerlerin saçılma grafiği'nden (residuals scatter plots) yararlanılarak yapılmış ve ilgili grafikler Şekil 4 ve şekil 5' te bir bütün olarak verilmiştir.

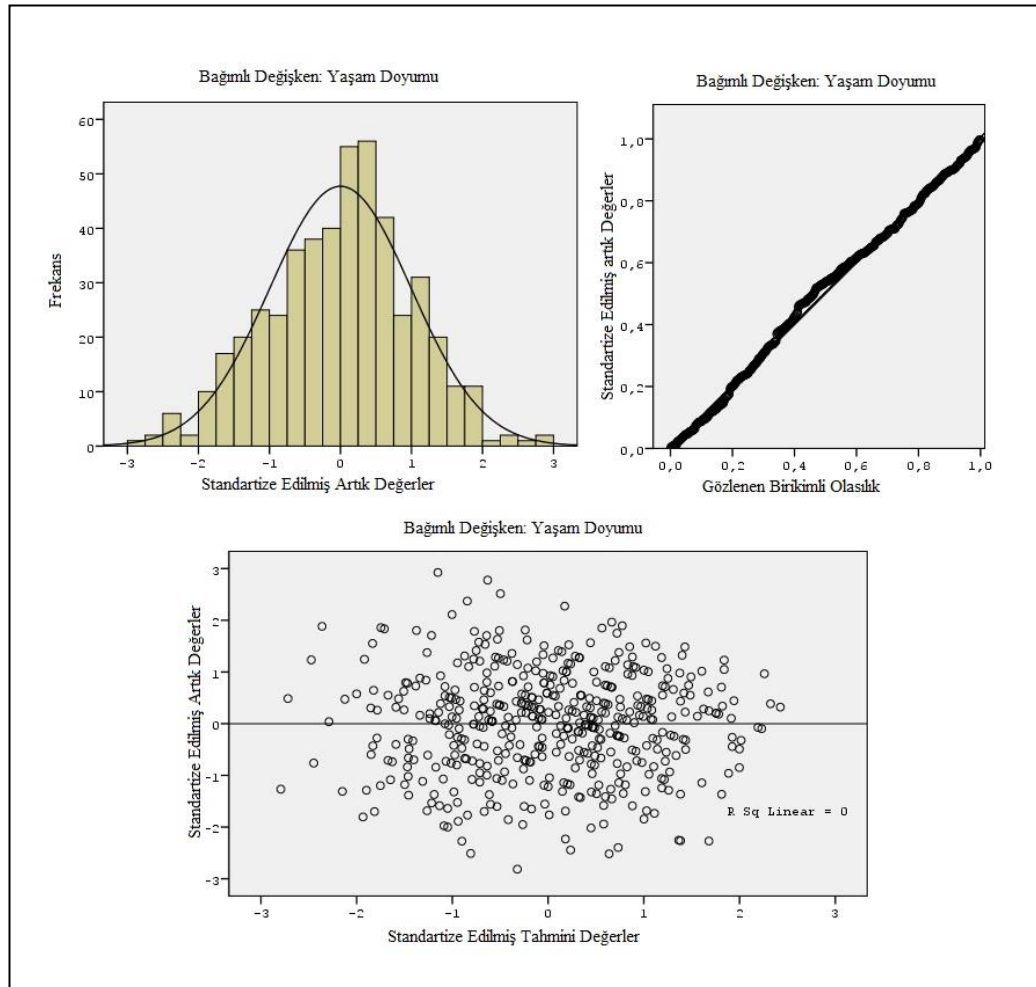
Şekil 4' te öznel iyi oluşa ait histogram, P-P normal dağılım eğrisi grafiği ve saçılma grafiği birlikte sunulmuştur.

Şekil 4. Öznel İyi Oluşa Ait Histogram, P-P Dağılım Eğrisi ve Saçılma Grafiği



Şekil 4’te verilen grafikler incelendiğinde, standardize edilmiş yordanan değer öznel iyi oluş için oluşturulmuş histogram grafiğinin normal dağılıma yakın bir dağılım sergilediği görülmektedir. (P-P) normal dağılım eğrisinin yer aldığı grafik incelendiğinde de artık değerlerin sol alt köşeden sağ üst köşeye diyagonal bir çizgi oluşturduğu ve histogram grafiğine benzer şekilde normallik varsayımının sağlandığı kabul edilmiştir. Benzer şekilde standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan saçılma diyagramının doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı noktaların bir eksen etrafında toplanma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Şekil 5. Yaşam Doyumuna Ait Histogram, P-P Dağılım Eğrisi ve Saçılma Grafiği



Şekil 5’ te verilen grafikler incelendiğinde, standardize edilmiş yordanan değer

yaşam doyumu için oluşturulmuş histogram grafiğinin normal dağılıma yakın bir dağılım sergilediği görülmektedir. (P-P) normal dağılım eğirisinin yer aldığı grafik incelendiğinde de artık değerlerin sol alt köşeden sağ üst köşeye diyagonal bir çizgi oluşturduğu ve histogram grafiğine benzer şekilde normallik varsayımının sağlandığı kabul edilmiştir. Benzer şekilde standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan saçılma diyagramının doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı noktaların bir eksen etrafında toplanma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Çoklu doğrusal regresyon analizinin üçüncü temel sayıltısı; yordayıcı değişkenlerin kendi arasında yüksel derecede ilişki bulunmamasıdır. Bağımsız değişkenler arasında 0,80 üzerindeki korelasyon çoklu bağlantılılık olabileceğini, 0,90 üzerindeki korelasyon ise ciddi bir çoklu bağlantılılık sorunu olabileceğini gösterir. Yani yordayıcı değişkenler kendi aralarında çok yüksek derecede ilişkili bulunmamalıdır. Çoklu korelasyon ya da çoklu bağlantılılık (multi-colinearity) olarak adlandırılan bu sorunun olup olmadığı; yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları, tolerans, varyans şişme (VIF) ve koşullu indeks (CI) değerleri hesaplanarak incelenmiştir. Tolerans değerinin 0.2 'den büyük, en büyük varyans şişme (VIF) değerinin ise 10'dan küçük olması ve koşullu indeks (CI) değerlerinin de 30' dan büyük olmaması durumunda regresyon yapabilmek için engelliyici düzeyde çoklu bağlantılılık olmadığı belirtilmektedir (Özdamar, 2004). Analiz aşamasında yapılan tüm bu incelemeler tablo 4' te (yordanan değişkenler arasındaki korelasyon, tolerans, VIF ve CI değerleri) verilmiştir.

Tablo 4: Yordayıcı Değişkenler Arası Çoklu Bağlantılılık İncelemesi Sonuçları

Değişkenler	Değişkenler			Değerler		
	1	2	3	CI	Tolerans	VIF
Özerklik İhtiyacı	1	,38**	,48**	14,04	,72	1,38
Yeterlik İhtiyacı		1	,39**	16.55	,80	1,25
İlişki İhtiyacı			1	19,28	,72	1,38

N=477 **p<0,01

Tablo 4 'te, yordayıcı değişkenlerin kendi aralarındaki korelasyon katsayılarına bakıldığında özerklik- yeterlik arasında ($r = ,38$ $p < 0,01$), özerklik- ilişki ihtiyacı arasında ($r = ,48$ $p < 0,01$), yeterlik- ilişki ihtiyacı arasında ($r = ,39$ $p < 0,01$), orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu ve tüm yordayıcı değişkenler arasındaki ilişki

katsayılarının .80'den küçük olduğu bulunmuştur. Değişkenler için koşullu indeks (condition index) değerleri incelendiğinde ise en yüksek değer ilişki ihtiyacı için olduğu (CI=19.28) ve bu değer de .30'dan küçük olduğu görülmektedir. Yine tüm yordayıcı değişkenler için elde edilen tolerans değerlerinin .02'den yüksek ve varyans şişme (variance inflation factor) değerlerinin ise 10'dan küçük olduğu saptanmıştır. Tablo 4'te verilen tüm bu değerler; regresyon analizi için yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin olmadığını göstermektedir.

Araştırmada çoklu bağlantılılık incelenmesini takiben çoklu doğrusal regresyon analizinin bir diğer varsayımı olan artık terimlerin korelasyon halinde olup olmadığı başka bir ifadeyle sistematik hatalara neden olan otokorelasyon sorunun olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla Durbin-Watson değerlerinden yararlanılmıştır. Durbin-Watson değerinin 1-3 arasında olması otokorelasyon olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır (Draper ve Smith, 1981). Bu çalışmada öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaç doyumu için yapılan regresyon analizi için hesaplanan Durbin-Watson değerinin 1.79, yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaç doyumu için yapılan regresyon analizi için ise 2.00 olduğu görülmüş ve her iki analiz için de elde edilen değerlerin 1-3 arasında olması nedeniyle otokorelasyon olmadığı sonucuna varılmıştır.

Yapılan ön analizler sonrasında çalışma grubundan toplanan verilerle araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikli olarak ergenlerin öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının psikolojik ihtiyaç doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile olan ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak işlem gören psikolojik ihtiyaç doyumu ve psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu ve yaşam doyumunu yordama düzeyini belirleyebilmek amacıyla ise Basit ve Çoklu Regresyon Analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin bazı demografik değişkenlerle ilişkileri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve t testi yöntemiyle incelenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde hata payı $p < .05$ olarak alınmış, bunun yanı sıra $p < .01$ ve $p < .001$ anlamlılık düzeyleri de gösterilmiştir. Verilerin bilgisayarda yapılan analizleri için SPSS 15 (Statistical Package For Social Sciences) istatistik programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri için yapılan analizlerin detaylı sonuçları tablolarıyla birlikte sunulmaktadır. Bu amaçla her bir alt probleme ilişkin elde edilen veriler sırayla ele alınacaktır.

Araştırma sonuçlarını ayrıntılı biçimde görebilmek amacıyla öncelikle araştırmanın bağımlı değişkenleri olarak işlem gören öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve bağımsız değişkenleri olan psikolojik sağlamlık ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiler korelasyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 5’ te gösterilmektedir.

Tablo 5. Ergenlerde Mutluluk, Yaşam Doyumu, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1 İhtiyaç Doyumu Toplam	1	,78**	,69 **	,85**	,59**	,53**	,36**
2 Özerklik İhtiyacı		1	,37**	,44 **	,47**	,44**	,32**
3 Yeterlik İhtiyacı			1	,39**	,41**	,37**	,32**
4 İlişki İhtiyacı				1	,48**	,41 **	,22**
5 Mutluluk					1	,65**	,38**
6 Yaşam Doyumu						1	,31**
7 Psikolojik Sağlamlık							1

N=511 *p<,05 **p<,01

Yapılan analiz sonucunda Tablo 5 incelendiğinde ergenlerde toplam ihtiyaç doyumu düzeyinin kendisine ait özerklik ihtiyacı alt boyutuyla yüksek düzeyde ve pozitif yönde ($r=,78$ $p<,05$), yeterlik ihtiyacı alt boyutuyla orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,69$ $p<,05$), ilişki ihtiyacı alt boyutuyla yüksek düzeyde ve pozitif yönde ($r=,85$ $p<,05$), mutluluk düzeyi ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,59$ $p<,05$), yaşam doyumu düzeyi ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,53$ $p<,05$) ve psikolojik sağlamlık ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,36$ $p<,05$) anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. İhtiyaç doyumunun özerklik ihtiyacı alt boyutu ile yeterlik ihtiyacı alt boyutu arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,37$ $p<,05$), ilişki ihtiyacı alt boyutu ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,44$ $p<,05$), mutluluk düzeyi ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,47$ $p<,05$), yaşam doyumu düzeyi ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,44$ $p<,05$), psikolojik sağlamlık düzeyi ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,36$ $p<,05$) anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. İhtiyaç doyumunun ilişki ihtiyacı alt boyutu ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r=,48$ $p<,05$), yaşam doyumu düzeyi ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,41$ $p<,05$) ve psikolojik sağlamlık düzeyi ile düşük düzeyde ve pozitif yönde ($r=,22$ $p<,05$) anlamlı ilişkilere rastlanmaktadır. Ergenlerde mutluluk düzeyi ile yaşam düzeyi arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,65$ $p<,05$) ve psikolojik sağlamlık düzeyi ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,38$ $p<,05$) anlamlı ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Son olarak da yaşam doyumu düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r=,31$ $p<,05$) anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Sonuç olarak yapılan analizler sonrasında analize giren bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında pozitif yönde ilişkilere rastlanmaktadır.

4. 1. Basit ve Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde bağımlı ve bağımsız değişkenler olarak işlem gören öznel iyi oluş, yaşam doyumu, ihtiyaç doyumu ve psikolojik sağlamlık kavramlarının basit ve çoklu regresyon analizi sonuçlarına yönelik bulguları incelenmektedir.

4. 1. 1. Ergenlerde İhtiyaç Doyumunun Mutluluğu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine Yönelik Bulgular ve Yorum

Ergenlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluğu yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizinden elde edilen bulgular Tablo 6' da gösterilmektedir.

Tablo 6. Ergenlerde İhtiyaç Doyumunun Mutluluğu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Tablosu

Değişken	B	Standart Hata _B	β	t	p
Sabit	3,862	1,345	-	2,872	,004**
Özerklik İhtiyacı	,313	,048	,282	6,460	,000***
Yeterlik İhtiyacı	,273	,058	,196	4,707	,000***
İlişki İhtiyacı	,234	,038	,269	6,149	,000***
R=,588	R ² =,346	F(3-474)=83,342	p=,000		

p<,01 *p<,001

Ergenlerde ihtiyaç doyumunun mutluluğu yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre özerklik ihtiyacı mutluluğa ilişkin gözlenen varyansın % 28' ini açıklamaktadır ($\beta=0,282$). İkinci olarak yeterlik ihtiyacının mutluluğa ilişkin gözlenen toplam varyansın %20' sini açıkladığı ($\beta=0,196$), son olarak da ilişki ihtiyacının mutluluğa ilişkin gözlenen toplam varyansın %27' sini açıkladığı görülmektedir ($\beta=0,269$). Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, üç psikolojik ihtiyacın birlikte karşılanma düzeyinin, ergenlerde mutluluğa ilişkin gözlenen varyansın %35' ini açıklamaktadır (R=,588 R²=,346 F(3-474)=83,34 p=,000). Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ergenlerde ihtiyaç doyumunun mutluluğu anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymaktadır.

4. 1. 2. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Mutluluğu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları ve Yorumu

Ergenlerde psikolojik sağlamlığın mutluluğu yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizinde elde edilen bulgular Tablo 7' de görülmektedir.

Tablo 7. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Mutluluğu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	17,383	0,789	-	22,041	0,000***
Psikolojik Sağlamlık	0,368	0,040	0,385	9,084	0,000***
R=,385	R ² =0,148	F(1-475)=82,525	p=,000		

p<,01 *p<,001

Ergenlerde psikolojik sağlamlığın mutluluğu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizinin sonucunda, psikolojik sağlamlık ile mutluluk arasında

anlamli bir iliŒi gözlenmiŒ ($R=,385$ $R^2=,148$), psikolojik sağlamliğın mutluluğun anlamli bir yordayıcısı olduğu görölmüŒtür ($F_{(1-475)}=82,525$ $p=,000$). Yapılan analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlık, mutluluğun %15' ini açıklamaktadır. Regresyon denklemine esas yordayıcı deđiŒkenin katsayısının ($B=0,368$) anlamlılık testi de, psikolojik sağlamliğın anlamli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($p<,000$).

4. 1. 3. Ergenlerde İhtiyaç Doyumunun YaŒam Doyumunu Yordamasına İliŒkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları ve Yorum

Ergenlerde ihtiyaç doyumunun yaŒam doyumunu yordayıp yordamadığına iliŒkin yapılan çoklu regresyon analizinden elde edilen bulgular Tablo 8' de gösterilmektedir.

Tablo 8. Ergenlerde İhtiyaç Doyumunun YaŒam Doyumunu Yordamasına İliŒkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

DeđiŒken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	-4,382	2,013	-	-2,177	,030*
Özerklik İhtiyacı	,455	,072	,288	6,288	,000***
Yeterlik İhtiyacı	,357	,082	,179	4,110	,000***
İliŒki İhtiyacı	,259	,057	,208	4,553	,000***
$R=,532$	$R^2=,284$	$F_{(3-473)}=62,39$	$p=,000$		

* $p<,05$ *** $p<,001$

Ergenlerde ihtiyaç doyumunu yaŒam doyumunu yordayıp yordamadığına iliŒkin çoklu regresyon analizi kullanılmıŒtır. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre özerklik ihtiyaç doyumunu yaŒam doyumuna iliŒkin gözlenen toplam varyansın %29' unu açıklamaktadır ($\beta=0,288$). Yeterlik ihtiyaç doyumunu yaŒam doyumuna iliŒkin gözlenen toplam varyansın %18' ini açıklamakta ($\beta=0,179$), iliŒkide olma ihtiyaç ise yaŒam doyumuna iliŒkin gözlenen toplam varyansın %21' ini açıklamaktadır ($\beta=0,208$). Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre üç psikolojik ihtiyacın birlikte karŒılanma düzeyi, ergenlerde yaŒam doyumuna iliŒkin gözlenen toplam varyansın %28' ini açıklamaktadır ($R=,532$ $R^2=,284$ $F_{(3-473)}=62,39$ $p=,000$). Yapılan analiz sonuçları ergenlerde ihtiyaç doyumunun yaŒam doyumunu anlamli biçimde yordadığını göstermektedir.

4. 1. 4. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları ve Yorum

Ergenlerde psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizinde elde edilen bulguları Tabo 9’ da gösterilmektedir.

Tablo 9. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Tablosu

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	13,699	1,161	-	11,802	,000***
Psikolojik Sağlamlık	,427	,060	,312	7,168	,000***
R=,312	R ² =0,097	F(1-475)=51,381	p=,000		

***p<,001

Ergenlerde psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizinin sonucunda, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiş (R=,312 R²=,097), psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (F(1-475)= 51,381 p=,000). Psikolojik sağlamlık, yaşam doyumuna ilişkin varyansın %10’ unu açıklamaktadır. Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($\beta=0,427$) anlamlılık testi de psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir.

4. 2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri olan mutluluk, yaşam doyumunu, psikolojik sağlamlık ve alt boyutlarıyla birlikte ihtiyaç doyumunu ile demografik değişkenleri oluşturan cinsiyet, sosyoekonomik durum, anne-baba yaşamsal durumu ve anne-baba eğitim düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

4. 2. 1. Mutluluğun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde mutluluğun demografik değişkenlerle ilişkileri ele alınırken mutluluğun cinsiyet ve anne-baba yaşamsal durumu değişkenleriyle ilişkisini incelemeye t testinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur. Yine mutluluğun sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenleriyle

ilişkinini incelemeye de tek yönlü varyans analizinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur.

Tablo 10. Mutluluğun Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durum Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu

		N	\bar{x}	Ss	sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	240	24,25	4,78	467	-,287	,774
	Erkek	229	24,37	4,41			
Anne yaşamsal durum	Sağ	461	24,49	4,52	4,493	474	,000***
	Vefat etti	15	19,20	3,34			
Baba yaşamsal durum	Sağ	442	24,34	4,59	1,096	456	,274
	Vefat etti	16	23,06	4,51			

***p<,001

Tablo 10' da ergenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenlerine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde mutluluk düzeyleri açısından kadın (\bar{x} =24,25) ve erkek (\bar{x} =24,37) ergenler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{(467)} = -,287$ $p>,005$).

Tablo 10' da ergenlerin mutluluk düzeylerinin annenin sağ olup olmama durumuna göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin mutluluk düzeylerinde annenin sağ olup (\bar{x} =24,49) olmama (\bar{x} =19,20) durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir ($t_{(474)}=4,493$ $p<,001$).

Tablo 10' da ergenlerin mutluluk düzeylerinin babanın sağ olup olmama durumuna göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo 10 incelendiğinde ergenlerin mutluluk düzeylerinde babanın sağ olup (\bar{x} =24,34) olmama (\bar{x} =23,06) durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{(465)}=1,096$ $p>,05$).

Tablo 11. Mutluluğun Sosyoekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları

		N	\bar{x}	Ss
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	23	23,13	4,89
	Orta	430	24,26	4,48
	Yüksek	23	26,65	3,55
	Toplam	476	24,32	4,58
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	29	23,79	3,93
	İlkokul	279	24,56	4,42

	Ortaokul	85	24,09	4,85
	Lise	75	24,06	5,18
	Üniversite	7	23,34	4,12
	Toplam	475	21,73	458
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	9	20,67	3,57
	İlkokul	186	24,16	4,55
	Ortaokul	75	23,64	4,19
	Lise	140	24,75	4,80
	Üniversite	63	25,20	4,50
	Toplam	473	24,32	4,58

Tablo 12. Mutluluğun Sosyoekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Sosyoekonomik düzey	Gruplararası	158,982	2	79,491	3,835	,022*	1-3, 2-3
	Gruplarıçi	9804,189	473	20,728			
	Toplam	9963,171	475				
Anne eğitim düzeyi	Gruplararası	39,350	4	9,837	,466	,760	
	Gruplarıçi	9915,409	470	21,097			
	Toplam	9954,759	474				
Baba eğitim düzeyi	Gruplararası	234,569	4	58,642	2,836	,024*	A-C A-E A-C A-B
	Gruplarıçi	9677,582	468	20,679			
	Toplam	9912,151	472				
Düşük=1, orta=2, yüksek=3		O.Y. değil=A, ilkokul=B, ortaokul=C,		lise=D,	Üniversite=E		

*p<,05

Tablo 11’ de gelir düzeyleri; düşük, orta ve yüksek olan ergenlerin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları ve Tablo 12’ de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin mutluluk puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmaktadır ($F_{(2-473)}=3,835$ $p<,05$). Bu farklılığın hangi sosyoekonomik düzeyler arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Sidak çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın düşük ($\bar{X}=23,13$) ve yüksek ($\bar{X}=26,65$) sosyo-ekonomik düzeyler ve orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyler arasından kaynaklandığı bulunmuştur ($p<,05$).

Tablo 11’ de ergenlerin anne eğitim düzeyleri puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 12’ de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin anne eğitim düzeylerinin öğrencilerin mutluluk puanları arasında anlamlı bir farka neden olmadığı görülmektedir ($F_{(4-470)}=,466$ $p>,05$).

Tablo 11’ de ergenlerin baba eğitim düzeyleri puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 12’ de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin baba eğitim düzeylerinin öğrencilerin mutluluk puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($F_{(4-468)}=2,836$ $p<,05$). Bu

farkın hangi eğitim düzeyi grubundan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan LSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın okuryazar olmayan ($\bar{X}=20,67$) ve lise ($\bar{X}=24,75$) düzeyi grupları, okuryazar olmayan ($\bar{X}=20,67$) ve üniversite ($\bar{X}=25,20$) düzeyi grupları, okuryazar olmayan ($\bar{X}=20,67$) ve ortaokul ($\bar{X}=23,64$) ve okuryazar olmayan ($\bar{X}=20,67$) ve ilkokul ($\bar{X}=24,16$) eğitim düzeyleri arasından kaynaklandığı bulunmuştur ($p<,05$). Sidak testinin Anova'nın F değerinin anlamlılık test sonucunun $p<,05$ olmasına rağmen gruplar arası fark vermemesi nedeniyle gösterimde kolaylık olması açısından bu test seçilmiştir.

4. 2. 2. Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde yaşam doyumunun demografik değişkenlerle ilişkileri ele alınırken yaşam doyumunun cinsiyet ve anne-baba yaşamsal durumu değişkenleriyle ilişkisini incelemede t testinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur. Yine yaşam doyumunun sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenleriyle ilişkisini incelemede de tek yönlü varyans analizinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur.

Tablo 13. Yaşam Doyumunun Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durumu Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu

		N	\bar{x}	Ss	sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	240	21,72	6,47	467	-,180	,857
	Erkek	229	21,83	6,66			
Anne yaşamsal durum	Sağ	461	22,00	6,49	474	4,434	,000***
	Vefat etti	15	14,53	3,52			
Baba yaşamsal durum	Sağ	442	21,75	6,60	456	,669	,504
	Vefat etti	116	20,63	7,12			

*** $p<,001$

Tablo 13' te ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinde kadın ($\bar{x}=21,72$) ve erkek ($\bar{x}=21,83$) olma durumuna göre anlamlı bir farka rastlanmamaktadır ($t_{(467)}=-,180$ $p>,05$).

Tablo 13' te ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin annenin sağ olup olmama durumuna göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin mutluluk düzeylerinde annenin sağ olup ($\bar{x}=22,00$)

olmama ($\bar{x}=14,53$) durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir ($t_{(474)}=4,434$ $p<,05$).

Tablo 13' te ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin babanın sağ olup olmama durumuna göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinde babanın sağ olup ($\bar{x}=21,75$) olmama ($\bar{x}=20,63$) durumuna göre anlamlı biçimde bir farka rastlanmamaktadır ($t_{(456)}=,669$ $p>,05$).

Tablo 14. Yaşam Doyumunun Sosyoekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları

		N	\bar{x}	Ss
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	23	19,65	6,40
	Orta	430	21,75	6,51
	Yüksek	23	24,65	6,50
	Toplam	476	21,79	6,54
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	29	21,73	5,65
	İlkokul	279	22,01	6,51
	Ortaokul	85	21,56	6,70
	Lise	75	21,31	6,90
	Üniversite	7	22,43	4,43
	Toplam	475	21,81	6,52
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	9	18,89	8,02
	İlkokul	86	21,45	6,61
	Ortaokul	75	20,04	6,06
	Lise	140	23,07	6,51
	Üniversite	63	22,34	6,24
	Toplam	483	21,78	6,54

Tablo 15. Yaşam Doyumunun Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Sosyoekonomik düzey	Gruplararası	294,344	2	147,172	3,482	,032*	1-3
	Gruplarıçi	19991,617	473	42,266			
	Toplam	20285,961	475				
Anne eğitim düzeyi	Gruplararası	573,688	4	143,422	,228	,923	
	Gruplarıçi	19625,821	468	41,936			
	Toplam	20199,508	472				
Baba eğitim düzeyi	Gruplararası	38,955	4	9,739	3,420	,009*	C-D
	Gruplarıçi	20087,191	470	42,739			
	Toplam	20126	474				

Düşük=1, orta=2, yüksek=3 O.Y. değil=A, ilkokul=B, ortaokul=C, lise=D, Üniversite=E
*p<,05 ** p<,01

Tablo 14' te ergenlerin sosyoekonomik düzeyleri puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 15' te tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan

varyans analizi sonucunda ergenlerin sosyoekonomik düzeylerinin öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($F_{(2-473)}=3,482$ $p<,05$). Bu farkın hangi sosyoekonomik düzey grubundan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan Sidak çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın düşük ($\bar{X}=19,65$) ve yüksek ($\bar{X}=24,65$) sosyo-ekonomik düzey grubundan kaynaklandığı bulunmuştur ($p<,05$).

Tablo 14' te ergenlerin annelerinin eğitim düzeyleri puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 15' te tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin annelerinin eğitim düzeylerinin öğrencilerin yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılığa neden olmadığı görülmektedir ($F_{(4-470)}=,228$ $p>,05$).

Tablo 14' te ergenlerin babalarının eğitim düzeyleri puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 15' te tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin babalarının eğitim düzeylerinin öğrencilerin yaşam doyumu puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu göze çarpmaktadır ($F_{(4-468)}=3,420$ $p<,05$). Bu farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Sidak çoklu karşılaştırma sonucunda farkın ortaokul ($\bar{X}=20,04$) ve lise ($\bar{X}=23,07$) eğitim düzeyi grupları arasından kaynaklandığı bulunmuştur ($p<,05$).

4. 2. 3. Psikolojik Sağlamlığın Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlığın demografik değişkenlerle ilişkileri ele alınırken psikolojik sağlamlığın cinsiyet ve anne-baba yaşamsal durumu değişkenleriyle ilişkisini incelemede t testinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur. Yine psikolojik sağlamlığın sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenleriyle ilişkisini incelemede de tek yönlü varyans analizinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur.

Tablo 16. Psikolojik Sağlamlığın Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durumu Değişkenlerine İlişkin t Testi tablosu

		N	\bar{x}	Ss	sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	240	18,50	5,24	647	-2,055	,040*
	Erkek	229	19,40	4,17			
Anne yaşamsal durum	Sağ	461	18,90	4,83	474	,294	,769
	Vefat etti	15	18,53	3,48			
Baba yaşamsal	Sağ	442	18,85	4,79	456	-1,312	,190

durum	Vefat etti	16	20,44	3,93
-------	------------	----	-------	------

*p<,05

Tablo16’ da ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görölmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde kadın (\bar{x} =18,50) ve erkek (\bar{x} =19,40) olma durumuna göre anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($t_{(467)}=2,055$ $p>,05$).

Tablo 16’ da ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin annenin sağ olup olmama durumuna göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görölmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde annelerinin sağ olma (\bar{x} =18,90) ve sağ olmama (\bar{x} =18,53) durumuna göre anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır ($t_{(474)}=,294$ $p>,05$).

Tablo 16’ da ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin babanın sağ olup olmama durumuna göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görölmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde babanın sağ olma (\bar{x} =18,85) ve sağ olmama (\bar{x} =20,44) durumuna göre anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır ($t_{(456)}=-1,312$ $p>,05$).

Tablo 17. Psikolojik Sağlamlık Sosyoekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları

		N	\bar{x}	Ss
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	23	19,61	4,97
	Orta	430	18,79	4,81
	Yüksek	23	19,78	3,68
	Toplam	476	18,87	4,77
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	29	19,24	4,05
	İlkokul	279	19,13	4,94
	Ortaokul	85	17,96	4,00
	Lise	75	19,31	5,00
	Üniversite	7	17,43	6,08
	Toplam	475	18,93	4,77
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	9	19,44	4,33
	İlkokul	186	19,14	4,60
	Ortaokul	75	18,25	4,51
	Lise	140	18,92	5,24
	Üniversite	63	18,92	4,66
	Toplam	473	18,91	4,78

Tablo 18. Psikolojik Sağlamlığın Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Sosyoekonomik düzey	Gruplararası	34,673	2	17,337	,762	,467	
	Gruplarıçi	10763,542	473	22,756			
	Toplam	10798,215	475				
Anne eğitim düzeyi	Gruplararası	119,294	4	29,824	1,314	,264	
	Gruplarıçi	10668,015	470	22,698			
	Toplam	10787,310	474				
Baba eğitim düzeyi	Gruplararası	45,283	4	11,321	,494	,740	
	Gruplarıçi	10729,917	468	22,927			
	Toplam	10775,199	472				
Düşük=1, orta=2, yüksek=3		O.Y. değil=A,	ilkokul=B,	ortaokul=C,	lise=D,	Üniversite=E	
p<,05							

Tablo 17' de ergenlerin sosyoekonomik düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 18' de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin sosyoekonomik düzeylerinin öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı farklılıklara neden olmadığı görülmektedir ($F_{(2-473)}=,762$ $p>,05$).

Tablo 17' de ergenlerin anne eğitim durumu puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 18' de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin anne eğitim durumunun öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı farklılıklara neden olmadığı görülmektedir ($F_{(4-470)}=1,314$ $p>,05$).

Tablo 17' de ergenlerin baba eğitim durumu puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 18' de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin baba eğitim durumunun öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı farklılıklara neden olmadığı görülmektedir ($F_{(4-468)}=,494$ $p>,05$).

4. 2. 4. İhtiyaç Doyumunun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmanın bu bölümünde ihtiyaç doyumunun demografik değişkenlerle ilişkileri ele alınırken ihtiyaç doyumunun cinsiyet ve anne-baba yaşamsal durumu değişkenleriyle ilişkisini incelemede t testinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur. Yine ihtiyaç doyumunun sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim

düzeyi değişkenleriyle ilişkisini incelemede de tek yönlü varyans analizinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur.

Tablo 19. İhtiyaç Doyumunun Cinsiyet ve Anne-Baba Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu

		N	\bar{x}	Ss	sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	240	77,68	10,14	467	1,827	0,68
	Erkek	229	75,98	9,90			
Anne yaşamsal durum	Sağ	461	77,20	9,89	474	4,645	,000***
	Vefat etti	15	65,27	5,86			
Baba yaşamsal durum	Sağ	442	76,87	10,05	456	,778	,437
	Vefat etti	16	74,88	10,35			

*** p<,001

Tablo 19' da ergenlerin toplam psikolojik ihtiyaçları doyurulma düzeylerinin cinsiyete göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin toplam psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerinde kadın ($\bar{x}=77,68$) ve erkek ($\bar{x}=75,98$) olma durumlarına göre anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır ($t_{(467)}=1,827$ p>,05).

Tablo 19' da ergenlerin toplam psikolojik ihtiyaçları doyurulma düzeylerinin annenin sağ olup olmama durumuna göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin toplam psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerinde annenin sağ olma ($\bar{x}=77,20$) ve sağ olmama ($\bar{x}=65,27$) durumlarına göre anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($t_{(474)}=4,645$ p<,05).

Tablo 19' da ergenlerin toplam psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma düzeylerinin babanın sağ olup olmama durumuna göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin toplam psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerinde babanın sağ olma ($\bar{x}=76,87$) ve sağ olmama ($\bar{x}=74,88$) durumlarına göre anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır ($t_{(456)}=,778$ p>,05).

Tablo 20. İhtiyaç Doyumunun Sosyoekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları

		N	\bar{x}	Ss
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	23	74,13	9,55
	Orta	430	76,84	10,03
	Yüksek	23	79,30	9,84
	Toplam	476	76,82	10,01
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	29	75,43	9,41
	İlkokul	279	76,92	10,07
	Ortaokul	85	76,34	9,72
	Lise	75	77,80	10,23
	Üniversite	7	73,81	12,53
	Toplam	475	76,82	10,01
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	9	71,89	12,45
	İlkokul	186	76,76	9,38

Ortaokul	75	73,44	10,45
Lise	140	78,19	9,77
Üniversite	63	78,46	10,71
Toplam	473	76,79	10,03

Tablo 21. İhtiyaç Doyumunun Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Sosyoekonomik düzey	Gruplararası	1512,307	4	378,077	1,542	,215	
	Gruplarıçi	46006,139	468	98,304			
	Toplam	47518,446	472				
Anne eğitim düzeyi	Gruplararası	213,866	4	53,467	,531	,713	
	Gruplarıçi	47294,493	470	100,627			
	Toplam	47508,360	474				
Baba eğitim düzeyi	Gruplararası	1512,307	4	378,077	3,846	,004**	C-D
	Gruplarıçi	46006,139	468	98,304			C-E
	Toplam	47518,446	472				

Düşük=1, orta=2, yüksek=3 O.Y. değil=A, ilkokul=B, ortaokul=C, lise=D, Üniversite=E
** p<,001

Tablo 20' de ergenlerin sosyoekonomik durumu puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 21' de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin sosyoekonomik durumunun öğrencilerin toplam psikolojik ihtiyaç doyumu puanlarında anlamlı farklılıklara neden olmadığı görülmektedir ($F_{(2-473)}=1,542$ $p>,05$).

Tablo 20' de ergenlerin anne eğitim durumu puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 21' de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin anne eğitim durumunun öğrencilerin toplam psikolojik ihtiyaç doyumu puanlarında anlamlı bir farka neden olmadığı görülmektedir ($F_{(4-470)}=,531$ $p>,05$).

Tablo 20' de ergenlerin baba eğitim durumu puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 21' de tek yönlü varyans analizi görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin baba eğitim durumunun öğrencilerin toplam psikolojik ihtiyaç doyumu puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($F_{(4-468)}=3,846$ $p<,05$). Bu farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Sidak çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın ortaokul ($\bar{X}=73,44$) ve lise ($\bar{X}=78,19$) eğitim düzeyi ve ortaokul ($\bar{X}=73,44$) ve üniversite ($\bar{X}=78,46$) eğitim düzeyi grupları arasından kaynaklandığı bulunmuştur ($p<,05$).

4. 2. 5. Özerklik İhtiyacının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmanın bu bölümünde özerklik ihtiyacının demografik değişkenlerle ilişkileri ele alınırken özerklik ihtiyacının cinsiyet ve anne-baba hayati durumu değişkenleriyle ilişkisini incelemeye t testinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur. Yine özerklik ihtiyacının sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenleriyle ilişkisini incelemeye de tek yönlü varyans analizinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur.

Tablo 22. Özerklik İhtiyacının Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durumu Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu

		N	\bar{x}	Ss	sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	240	21,69	4,30	467	-,125	,901
	Erkek	229	21,74	3,99			
Anne yaşamsal durum	Sağ	461	21,85	4,11	274	4,045	,000***
	Vefat etti	15	17,53	2,26			
Baba yaşamsal durum	Sağ	442	21,74	4,15	456	,874	,383
	Vefat etti	16	20,81	4,71			

*** p<,001

Tablo 22' de ergenlerin özerklik ihtiyacı altboyutu doyurulma düzeylerinin cinsiyet durumlarına ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin özerklik ihtiyacı doyumu düzeylerinde kadın (\bar{x} =21,69) ve erkek (\bar{x} =21,74) olmalarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamaktadır ($t_{(467)}=-125$ p>,05).

Tablo 22' de ergenlerin özerklik ihtiyacı altboyutu doyurulma düzeylerinin annenin sağ olup olmama durumlarına ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin özerklik ihtiyacı doyumu düzeylerinde annenin sağ olma (\bar{x} =21,85) ve sağ olmama (\bar{x} =17,53) durumlarına göre anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($t_{(474)}=4,045$ p<,05).

Tablo 22' de ergenlerin özerklik ihtiyacı altboyutu doyurulma düzeylerinin babanın sağ olup olmama durumlarına ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo 22 incelendiğinde ergenlerin özerklik ihtiyacı doyumu düzeylerinde babanın sağ olma (\bar{x} =21,74) ve sağ olmama (\bar{x} =20,81) durumlarına göre anlamlı bir farka rastlanmamaktadır ($t_{(456)}=,874$ p>,05).

Tablo 23. Özerklik İhtiyacının Sosyoekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları

		N	\bar{x}	Ss
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	23	19,70	4,53
	Orta	430	21,79	4,09
	Yüksek	23	22,22	4,21
	Toplam	476	22,71	4,14
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	29	21,76	3,44
	İlkokul	279	21,69	4,19
	Ortaokul	85	21,51	4,22
	Lise	75	22,12	4,15
	Üniversite	7	20,23	3,17
	Toplam	475	21,71	4,30
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	9	20,33	4,56
	İlkokul	186	21,69	3,93
	Ortaokul	75	20,41	4,18
	Lise	140	22,21	4,23
	Üniversite	63	22,36	4,16
	Toplam	473	21,70	4,14

Tablo 24. Özerklik İhtiyacının Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Sosyoekonomik düzey	Gruplararası	102,141	2	51,070	3,011	,50	
	Gruplarıçi	8023,361	473	16,963			
	Toplam	8125,501	475				
Anne eğitim düzeyi	Gruplararası	31,892	4	7,973	,466	,761	
	Gruplarıçi	8043,945	470	17,115			
	Toplam	8075,837	474				
Baba eğitim düzeyi	Gruplararası	204,599	4	51,150	3,036	,017*	C-D
	Gruplarıçi	7883,888	468	16,846			
	Toplam	8088,488	472				
Düşük=1, orta=2, yüksek=3		O.Y. değil=A,	ilkokul=B,	ortaokul=C,	lise=D,	Üniversite=E	

*p<,05

Tablo 23' te ergenlerin sosyoekonomik durum puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 24' te tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerde özerklik ihtiyacı doyumu puanları ile sosyoekonomik durumu puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır ($F_{(2-473)}=3,011$ $p>,05$).

Tablo 23' te ergenlerin anne eğitim durumu puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 24' te tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerde özerklik ihtiyacı doyumu puanları ile anne eğitim durumu puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır ($F_{(4-470)}=,466$ $p>,05$).

Tablo 23' te ergenlerin baba eğitim durumu puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 24' te tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerde özerklik ihtiyacı doyumu puanları ile baba eğitim durumu puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($F_{(4-468)}=3,036$ $p<,05$). Bu farklılığın hangi eğitim düzeyleri arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Sidak çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın ortaokul ($\bar{X}=20,41$) ve lise ($\bar{X}=22,21$) eğitim düzeyleri arasından kaynaklandığı bulunmuştur ($p<,05$).

4. 2. 6. Yeterlik İhtiyacının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmanın bu bölümünde yeterlik ihtiyacının demografik değişkenlerle ilişkileri ele alınırken yeterlik ihtiyacının cinsiyet ve anne-baba hayati durumu değişkenleriyle ilişkisini incelemede t testinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur. Yine yeterlik ihtiyacının sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenleriyle ilişkisini incelemede de tek yönlü varyans analizinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur.

Tablo 25. Yeterlik İhtiyacının Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durumu Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu

		N	\bar{x}	Ss	sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	240	20,37	3,32	467	,450	,653
	Erkek	229	20,23	3,22			
Anne yaşamsal durum	Sağ	461	20,36	3,26	474	2,53	,012*
	Vefat etti	15	18,20	3,23			
Baba yaşamsal durum	Sağ	442	20,34	3,22	456	1,01	,315
	Vefat etti	16	19,50	4,38			

$p<,05$

Tablo 25' te ergenlerin yeterlik ihtiyacı alt boyutu doyurulma düzeylerinin cinsiyete göre değişimine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin yeterlik ihtiyacı doyumu düzeylerinde kadın ($\bar{x}=20,37$) ve

erkek ($\bar{x}=20,23$) olma durumlarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmaktadır ($t_{(467)}=,450$ $p>,05$).

Tablo 25' te ergenlerin yeterlik ihtiyacı alt boyutu doyurulma düzeylerinin annenin sağ olup olmama durumlarına ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin yeterlik ihtiyacı doyumu düzeylerinde annenin sağ olma ($\bar{x}=20,36$) ve sağ olmama ($\bar{x}=18,20$) durumlarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmaktadır ($t_{(474)}=2,53$ $p<,05$).

Tablo 25' te ergenlerin yeterlik ihtiyacı alt boyutu doyurulma düzeylerinin babanın sağ olup olmama durumlarına ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin yeterlik ihtiyacı doyumu düzeylerinde babanın sağ olma ($\bar{x}=20,34$) ve sağ olmama ($\bar{x}=19,50$) durumlarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamaktadır ($t_{(456)}=1,01$ $p>,05$).

Tablo 26. Yeterlik İhtiyacının Sosyoekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları

		N	\bar{x}	Ss
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	23	19,91	3,67
	Orta	430	20,27	3,24
	Yüksek	23	20,96	3,51
	Toplam	476	20,28	3,28
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	29	20,16	3,10
	İlkokul	279	20,29	3,27
	Ortaokul	85	20,16	3,14
	Lise	75	20,54	3,38
	Üniversite	7	20,15	4,90
	Toplam	475	20,30	3,27
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	9	21,77	2,73
	İlkokul	186	20,34	3,26
	Ortaokul	75	19,32	3,26
	Lise	140	20,36	3,19
	Üniversite	63	20,97	3,45
	Toplam	473	20,29	3,28

Tablo 27. Yeterlik İhtiyacının Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Sosyoekonomik düzey	Gruplararası	13,707	2	6,853	,638	,529	
	Gruplarıçi	5082,247	473	10,745			
	Toplam	5095,954	475				
Anne eğitim düzeyi	Gruplararası	6,754	4	1,689	,157	,960	
	Gruplarıçi	5071,174	470	10,790			

	Toplam	5077,928	474				
Baba eğitim düzeyi	Gruplararası	121,519	4	30,380	2,867	,023*	C-E
	Gruplarıçi	4959,530	468	10,597			
	Toplam	5081,050	472				
Düşük=1, orta=2, yüksek=3		O.Y. değil=A, ilkokul=B, ortaokul=C, lise=D, Üniversite=E					

*p<,05

Tablo 26' da ergenlerin sosyoekonomik durumu puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 27' de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerde yeterlik ihtiyacı doyumu puanları ile sosyoekonomik durum puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamaktadır ($F_{(2-473)}=,638$ $p>,05$).

Tablo 26' da ergenlerin anne eğitim durumu puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 27' de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin yeterlik ihtiyacı doyumu puanları ile anne eğitim durumu puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamaktadır ($F_{(4-470)}=,157$ $p>,05$).

Tablo 26' da ergenlerin baba eğitim durumu puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 27' de tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerde yeterlik ihtiyacı doyumu puanları ile baba eğitim durumu puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($F_{(4-468)}=2,867$ $p<,05$). Bu farklılığın hangi eğitim düzeyleri arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Sidak çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın ortaokul ($\bar{X}=19,32$) ve üniversite ($\bar{X}=20,97$) eğitim düzeyleri arasından kaynaklandığı bulunmuştur ($p<,05$).

4. 2. 7. İlişki İhtiyacının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmanın bu bölümünde ilişki ihtiyacının demografik değişkenlerle ilişkileri ele alınırken ilişki ihtiyacının cinsiyet ve anne-baba yaşamsal durumu değişkenleriyle ilişkisini incelemede t testinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur. Yine ilişki ihtiyacının sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenleriyle ilişkisini incelemede de tek yönlü varyans analizinden faydalanılmış ve veriler aynı tabloda sunulmuştur.

Tablo 28. İlişki İhtiyacının Cinsiyet ve Anne-Baba Yaşamsal Durumu Değişkenlerine İlişkin t Testi Tablosu

		N	\bar{x}	Ss	sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	240	35,62	5,22	467	3,306	,001***
	Erkek	229	34,02	5,28			
Anne yaşamsal durum	Sağ	461	34,99	5,20	474	4,009	,000***
	Vefat etti	15	29,53	4,81			
Baba yaşamsal durum	Sağ	442	34,80	5,36	456	,169	,866
	Vefat etti	16	34,56	4,21			

*** p<,001

Tablo 28' de ergenlerin ilişki ihtiyacı alt boyutu doyurulma düzeylerinin cinsiyet değişkenine ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin ilişki ihtiyacı doyumu düzeylerinde kadın (\bar{x} =35,62) ve erkek (\bar{x} =34,02) olmalarına göre anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($t_{(467)}=3,306$ p<,05).

Tablo 28' de ergenlerin ilişki ihtiyacı alt boyutu doyurulma düzeylerinin annenin sağ olup olmama durumuna ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin ilişki ihtiyacı doyumu düzeylerinde annenin sağ olma (\bar{x} =34,99) ve sağ olmama (\bar{x} =29,53) durumlarına göre anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($t_{(474)}=4,009$ p<,05).

Tablo 28' de ergenlerin ilişki ihtiyacı alt boyutu doyurulma düzeylerinin babanın sağ olup olmama durumuna ait puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde ergenlerin ilişki ihtiyacı doyumu düzeylerinde babanın sağ olma (\bar{x} =34,80) ve sağ olmama (\bar{x} =34,56) durumlarına göre anlamlı bir farka rastlanmamaktadır ($t_{(456)}=.169$ p>,05).

Tablo 29. İlişki İhtiyacının Sosyoekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin Betimsel Sonuçları

		N	\bar{x}	Ss
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	23	34,52	4,81
	Orta	430	34,78	5,30
	Yüksek	23	36,13	5,04
	Toplam	476	34,83	5,27
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	29	33,51	5,48
	İlkokul	279	34,93	5,13
	Ortaokul	85	34,68	5,17
	Lise	75	35,13	5,82
	Üniversite	7	33,43	5,29
	Toplam	475	34,81	5,27
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	9	29,78	7,70
	İlkokul	186	34,73	5,07
	Ortaokul	75	33,71	5,68
	Lise	140	35,63	4,84
	Üniversite	63	35,13	5,49
	Toplam	473	34,79	5,28

Tablo 30. İlişki İhtiyacının Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba Eğitim Durumu Değişkenlerine İlişkin ANOVA Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Sosyoekonomik düzey	Gruplararası	42,252	2	21,126	,761	,468	
	Gruplarıçi	13138,102	473	27,776			
	Toplam	13180,354	475				
Anne eğitim düzeyi	Gruplararası	76,324	4	19,081	,684	,603	
	Gruplarıçi	13109,180	470	27,892			
	Toplam	13185,504	474				
Baba eğitim düzeyi	Gruplararası	419,874	4	104,969	3,856	,004**	A-D
	Gruplarıçi	12738,993	468	27,220			
	Toplam	13158,868	472				
Düşük=1, orta=2, yüksek=3		O.Y. değil=A, ilkokul=B, ortaokul=C, lise=D, Üniversite=E					

** p<,01

Tablo 29' da ergenlerin sosyoekonomik durum puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 30' da tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerde ilişki ihtiyacı doyumu puanları ile sosyoekonomik durum puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamaktadır ($F_{(2-473)}=,761$ $p>,05$).

Tablo 29' da ergenlerin anne eğitim düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 30' da tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerde ilişki ihtiyacı doyumu puanları ile anne eğitim düzeyi puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamaktadır ($F_{(4-470)}=,684$ $p>,05$).

Tablo 29' da ergenlerin baba eğitim düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve Tablo 30' da tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerde ilişki ihtiyacı doyumu puanları ile baba eğitim düzeyi puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmaktadır ($F_{(4-468)}=3,856$ $p<,05$). Bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Sidak çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın okur-yazar olmayan ($\bar{X}=29,78$) ve lise ($\bar{X}=35,63$) eğitim düzeyleri arasından kaynaklandığı bulunmuştur ($p<,05$).

BÖLÜM V.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5. 1. SONUÇ VE TARTIŞMA

5. 1. 1. Regresyon Bulgularına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun, psikolojik ihtiyaç doyumu ve psikolojik sağlamlık tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulguların sonuçları ortaya konmuş ve tartışılmıştır. Ardından araştırma sonuçlarına dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

5. 1. 1. 1. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Mutluluğu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Alt problem 1' de psikolojik ihtiyaç doyumunun alt boyutlarını oluşturan özerklik ihtiyacı, yeterli ihtiyacı ve ilişki ihtiyacının birlikte ergenlerin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı sorgulanmıştır. Bu alt problem oluşturulurken mutluluğun psikolojik ihtiyaç doyumunun alt boyutları olan özerklik, yeterli ve ilişkili olma kavramlarıyla yakından ilgili olabileceği öngörüsünden yola çıkılmıştır. Çünkü bilinmektedir ki ihtiyaçların doyurulması durumunda bireylerin mutluluk düzeyleri bundan olumlu olarak etkilenmektedir (Baard, Deci, Ryan,2004). Nitekim yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Cihangir-Çankaya

(2009) öz-belirleme kuramına dayalı olarak bir model geliştirmeyi amaçladığı çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluşu doğrudan etkilediği sonucunu ortaya koymuştur. Benzer bir çalışma Chirkov ve Ryan (2001) tarafından ABD’deki ve Rusya’daki öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın sonuçları öğrencilere verilen özerklik desteğinin ruh sağlığını olumlu anlamda etkilediği yönündedir. Bu bilginin tutarlılığı öğrenciler yanında aynı zamanda çalışan grup üzerinde de sınanmıştır (Doğan ve Eryılmaz, 2012). İş yaşamında özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı doyumunun düzeylerinin yüksek olması hem işten maksimum düzeyde verim almayı hem de çalışanların mutlu olmalarına olanak sağlayacaktır (Ryan ve Deci, 2000). Mutluluğun psikolojik ihtiyaç doyumunu alt boyutlarından en fazla özerklik kavramıyla ilişkili bulunması ise kişilerin kendi eylemlerini başlatmalarının, seçimlerini özgürce yapabilmelerinin, kendi eylemlerini yönlendirebilmelerinin önemli düzeyde etkili olduğunu kanıtlar niteliktedir (Andersen, 2000; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Nitekim alan yazında özerklik alt boyutunun diğerlerinden daha fazla öneme sahip olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Deci ve Ryan, 1985; Ryan, 1995). Diğer yandan psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk tarafından yordandığı bulgusunu destekler nitelikteki araştırmaların oldukça fazla olduğu söylenebilir (Williams, Frankel, Campbell ve Deci, 2000; Deci ve Ryan, 2000; Sheldon, Ryan ve Reis, 1996; Deci, Ryan, Gagne, Leone, Usunov ve Kornazheva, 2001; İlhan ve Özbay, 2010). Benzer bulgular Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan’ın (2003) araştırmalarında da yer almaktadır. Aynı şekilde öğrencilerin psikolojik ihtiyaç doyumlarındaki artmanın bireylerin mutluluklarını arttırdığı yönündeki araştırmalar da mevcuttur (Sheldon ve Elliot, 1999). Buna paralel bir diğer sonuç da Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary’nin (2007) çalışmalarında görülmektedir. Araştırmacılar ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşla ilişkisini incelemiş ve ihtiyaç doyumunun alt boyutlarıyla öznel iyi oluş arasında yüksek oranda ilişki bulunmuştur.

5. 1. 1. 2. Psikolojik Sağlamlığın Mutluluğu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Alt problem 2’de psikolojik sağlamlığın mutluluğu yordamayıp yordamadığı sorgulanmıştır. Bu alt problem oluşturulurken psikolojik sağlamlık ile mutluluk arasında anlamlı düzeyde ilişki olabileceği öngörüsüyle hareket edilmiştir. Çünkü psikolojik sağlamlık bilişsel değerlendirmeler ile olumsuz duygulara karşı koruyucu

etkiye sahiptir (Clark ve Hartman, 1996) ve yine bu değerlendirmeler sayesinde sters ve kaygı önemli ölçüde azalmaktadır (Wiebe, 1991). İşte bu sayede bireylerin mutluluk düzeylerinde yükselme gözlenmektedir. Elde edilen bulgular incelendiğinde psikolojik sağlamlığın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Alan yazında benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur. Terzi (2005) öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik sağlamlık modeli oluşturduğu araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile mutluluk üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu alt problem cümlesi oluştururken öngörülen mantıksal bağlantıyı kanıtlar nitelikte görünmektedir. Psikolojik sağlamlığın vazgeçilmez ögesi olan koruyucu faktörlerin varlığı bir yandan problem durumların ortaya çıkma olasılığını azaltırken diğer yandan ortaya çıkmış olan sorunun, bireyin mutluluk halini sürdürmesini sağlamaktadır (Romano ve Hadge, 2000). Toplumdaki mutlu insanlar incelendiğinde bu kişilerin sahip oldukları risk faktörlerini kolayca bertaraf edebilen, yaşadıkları olumsuz deneyime karşı tampon görevi gören koruyucu faktörleri devreye sokabilen kimseler olduğunu görmekteyiz. Masten (1994) koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin birbirine zıt kavramlar olduğunu, psikolojik sağlamlık düzeyi artarken stresin, dolayısıyla mutluluğun azaldığını belirtmektedir. Araştırmalar psikolojik olarak sağlam olan bireylerin problem çözme becerilerine sahip, daha iyimser (Penick ve Jepsen,1992), sakin ruh haline ve mizah anlayışına sahip olan (Masten, 1986), umut ve öğrenilmiş iyimserliğe sahip (Seligman,1990), özgüveni yüksek (Rutter,1985) kimseler olduğunu ortaya koymaktadır. Sayılan bu özelliklerin aynı zamanda bireyi mutlu kılacak birçok özelliği de barındırdığı söylenebilir. Dolayısıyla, psikolojik yönden sağlam çocukların ve ergenlerin daha mutlu bireyler oldukları söylenebilmektedir (Kumpfer,1999).

5. 1. 1. 3. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Alt problem 3' te psikolojik ihtiyaç doyumunun alt boyutlarını oluşturan özerklik ihtiyacı ve ilişkinin birlikte ergenlerin yaşam doyum düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı sorgulanmıştır. Bu alt problem oluşturulurken yaşam doyumunun mutluluğun (öznel iyi oluş) bilişsel bileşeni olduğu bilgisinden hareket edilmiştir (Pavot ve Diener, 1993). Çünkü yaşam doyumu duyuşsal bileşenlere oranla daha sürekli ve sabit bir yapı sergilemektedir. Böylece de yaşam doyumu

herhangi bir zaman dilimiyle ilişkilendirilmeden değerlendirilebilmektedir (Eid ve Diener, 2004). Psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin artacağı denencesine paralel olarak benzer bir değerlendirmeyle aynı artışın yaşam doyumu düzeyini de arttıracığı öngörüsü bu alt problemin oluşturulmasında etkili olmuştur. Nitekim yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları psikolojik ihtiyaç doyumunun tüm alt boyutlarıyla birlikte yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Ortaya çıkan sonuç Cihangir-Çankaya (2009)' nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma ile tutarlı bulunmuştur. Aynı zamanda bulgular Kasser ve Ryan' nın (1993) araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir. Pozitif yönlü bu ilişkinin kaynağı düşünüldüğünde Özer ve Özsoy-Karabulut' un (2003) yaşam doyumu tanımı dikkat çekicidir. Araştırmacılar kişinin sahip olduğu beklentilerin gelecekte var olanla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonuç olarak tanımlamaktadırlar. Öte taraftan psikolojik ihtiyaçların doyurulması gereken birer ihtiyaç ve beklenti olduğu göz önüne alındığında, bu beklentinin karşılanması halinde yaşam doyumu düzeyinin de buna paralel olarak artacağı düşünülebilir.

Araştırmada yaşam doyumu psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından özerklik ihtiyacı ile diğer ihtiyaçlara göre daha fazla ilişkili bulunmuştur. Ancak alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmaların bulguları elde edilen sonuçla paralellik göstermediği görülmektedir. Çivitçi' nin (2012) 7 farklı bölümdeki üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmanın sonucu da bir öncekiyle benzerlik göstermektedir.

5. 1. 1. 4. Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Alt problem 4' te psikoloji sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları incelendiğinde psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Nitekim problem sorusu psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında ilişki olduğu öngörüsüyle oluşturulmuştur. Oktan (2008) çalışmasında üniversite sınavına hazırlanan gençlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyi ilişkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları çalışmamızın sonuçlarıyla da tutarlılık göstermektedir. Yaşam doyumu, mutluluğun bilişsel bileşeni olması bağlamında kişinin hayatının genel anlamda nasıl olduğuna bilişsel düzeyde karar vermesi olarak tanımlanmaktadır (Fabian, 1990). Dolayısıyla

yaşam doyumu olumlu ve olumsuz yargılardan oluşmaktadır, bu sebeple yaşam doyumunun büyük oranda kişisel fikirleri içerdiği söylenebilir. Psikolojik sağlamlık kavramına bakıldığında da özellikle iyimserlik, geleceğe dair umutlu olma, mizah gibi kişisel özellikleri içerdiği görülmektedir. Buradan hareketle psikolojik yönden sağlam kişilerin yaşam doyumunu düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir. Tersine biçimde risk durumlarında bireyin psikolojik yönden sağlam duramaması doğal olarak kişinin yaşam doyumunu da etkileyecektir.

Alan yazında psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu ilişkisinin varlığını destekleyen araştırmalar mevcuttur. Örneğin Eryılmaz' ın (2012) üniversite öğrencileri yaptığı tez çalışmasında psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ilişkisi ortaya konmuştur ve çalışmamızla paralel sonuçlara ulaşılmıştır. Benzer sonuçları içeren diğer çalışmalar da Kararımak (2007) ve Cohn, Frederickson, Brown, Mikels ve Conway (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir.

5. 1. 2. Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkenleri olarak işlem gören mutluluk ve yaşam doyumunu ve bağımsız değişkeni olarak işlem gören psikolojik sağlamlık, psikolojik ihtiyaç doyumunu ve psikolojik ihtiyaç doyumunun alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacının; cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne-babanın sağ olup olmaması ve anne-baba eğitim durumu gibi demografik değişkenlere ilişkin bulguların sonuçları tartışılmıştır.

5. 1. 2. 1. Mutluluğun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma

Araştırmanın 5. alt probleminin ilk maddesinde ilk olarak ergenlerde mutluluğun cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediği sorgulanmıştır. Bu farklılığı test etmek amacıyla yapılan “t” testi sonucunda, kadın ve erkek ergenler arasında mutluluk açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Alan yazında mutluluğun cinsiyetle ilişkisinin incelendiği araştırmalar tutarsızlık göstermektedir. Bazı çalışmalar mutluluk düzeyinin cinsiyete göre değiştiğini savunurken, bazı çalışmalar ise değişmediğini ortaya koymaktadır. Sonuçlardaki tutarsızlığın kaynağının araştırmaların birbirinden farklı yaş gruplarında, kültürel yapılarda ve sosyo-ekonomik düzey gruplarda yapılması olduğu düşünülmektedir. Buna rağmen alan yazında araştırma sonucumuzu destekleyen birçok çalışma mevcuttur. Bu

çalışmalardan biri Eryılmaz ve Aypay (2011) tarafından ergenler üzerinde yapılmıştır ve benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Mutluluğun cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan bir diğer çalışma da Saygın ve Arslan (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala' nın (2012) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışma da yine benzer sonuçları vermiştir. Öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları çalışmamızın bulgularıyla paraleldir (Cihangir- Çankaya, 2009). Alan yazında bu çalışmalar dışında da araştırma bulgumuzu destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Hampton ve Marshall, 2000; Tuzgöl-Dost, 2004; Özen,2005; Mahon, Yarcheski, 2005; Öztürk ve Aydoğan, 2007; Çevik, 2010; Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Saygın, 2008). Diğer taraftan alan yazında bulgumuzu desteklemeyen, mutluluğun cinsiyete göre farklılaştığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; İlhan, 2005; Tümkaya, 2011; Bergman ve Scoot, 2001). Araştırmanın alt problem cümlesi oluşturulurken mutluluğun kadın ve erkek ergenler arasında farklılığa yol açtığı öngörüsünden yola çıkılmıştır. Kadın ve erkeklerin birbirinden çok farklı duygusal yapılara sahip oldukları bilinmektedir. Kadınlar tutumlarında çok daha duygusal ve hassas davranırken erkekler olaylara daha gerçekçi ve mantıklı yaklaşımlar göstermektedirler. Bu da kadınların daha kolay mutsuz olabileceklerini akla getirmektedir. Bunun yanında Türk toplumundaki kadınlar üzerinde kurulan baskı, kısıtlanan özgürlükler kadını mutsuz ederken, erkeklere daha çocukluktan verilen bazı özgürlükler ve toplumdaki “erkek çocuk” kavramının halen makbul olması erkekleri mutlu kılmaktadır. Ancak araştırmamızın bu sözü edilen unsurların gün geçtikçe geçerliliğini yitirdiği batı kültüründe yapıldığı düşünüldüğünde sonuç şaşırtıcı görünmemektedir. Ayrıca örneklem grubunu oluşturan ergenlerin kadı-erkek ayrımı gözetmeksizin içinde buldukları yaş dönemi gereği benzer sıkıntılara (sınav stresi, gelecek kaygısı, aile ile iletişim sorunları, karşı cinsle olan ilişkiler) sahip oldukları göze çarpmaktadır. Bu nedenlerle araştırmamızda mutluluğun cinsiyetle ilişkili olmadığı düşünülebilir.

5 alt problemin ilk maddesinde aynı zamanda mutluluğun sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu farklılığı test etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ergenlerde mutluluğun sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alt problem sorusu oluşturulurken

sosyo-ekonomik düzeyin mutlulukla yakından ilgili olabileceği öngörüsünden yola çıkılmıştır. En az orta düzeyde sosyo-ekonomik güce sahip olmak her bireyin zaruri ihtiyaçlarını (maddi-manevi) karşılayabilmesi anlamına gelmektedir. Bu da bireyin belli düzeyde mutlu olması için bir koşul olarak görülmektedir. Ayrıca araştırmanın ergenler üzerinde yapıldığı dikkate alındığında popüler kültürün etkisi ve marka çılgınlığı akla gelmektedir. Gençlerin moda olan her şeye sahip olması bir bakıma onların mutluluk anahtarı olarak görülmektedir. Alım gücüne sahip olmayan ergenlerin kendilerini diğerleriyle kıyaslaması sonucu aşağılık kompleksi, dolayısıyla mutsuzluk yaşadıkları göze çarpmaktadır. Ancak yine de gelir düzeyi tek başına yeterli olmamaktadır. Mutluluğun sosyo-ekonomik düzeyle olan ilişkisi pozitif yönde doğrusal biçimde ilerlemekte ancak bir noktadan sonra durmaktadır (Easterlin, 2003). Bu da akıllara maddi anlamda sahip olabileceği her şeye sahip fakat yine de mutsuz olan gençleri getirmektedir. Bu bağlamda alan yazın incelendiğinde araştırma bulgumuzu desteklemeyen araştırmalara da rastlanmaktadır. Diener, Lucas ve Oishi (2002) demografik değişkenler arasında sosyo-ekonomik düzeyin mutluluk üzerinde çok az bir etkiye sahip olduğunu savunmaktadır. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) ise bu oranın ancak %10 ile sınırlandırılabilceğini ifade etmektedir. Ancak Tuzgöl-Dost' un (2010) Güney Afrika ve Türkiye' deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarını incelediği çalışmasında aksi yönde bulgular ortaya koymaktadır. Yazara göre sosyo-ekonomik düzey mutlulukla ilişkilendirilen diğer demografik değişkenler arasında en büyük etkiye sahiptir. Cummins' in (2000) çalışması da benzer bulgulara işaret etmektedir. Ancak araştırmaların sonuçları ülkelerin refah düzeyine göre de farklılık göstermektedir. Diener ve Seligman' a (2004) göre ülkelerin refah düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyi belli bir orana kadar artmakta, sonrasında ise daha fazla sosyal ilişkiler ve iş doyumunu önem kazanmaktadır.

Araştırmanın 5. alt problem cümlesinde bir sonraki aşamada mutluluğun anne ve babanın sağ olup olmama bakımından anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla veriler “t” testi ile analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre annenin sağ olması ergenlerin mutluluğu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunurken, babanın sağ olmasıyla mutluluğun anlamlı düzeyde ilişkisine rastlanmamıştır. Alt problem cümlesi oluşturulurken hem annenin hem de babanın hayatta olup olmamasının ergenlerin mutluluğu bakımından önem arz edeceği

öngörüsünden hareket edilmiştir. Anne-babanın hayatta olup olmadığı sorusu akla yetiştirme yurdunda kalan çocuk ve gençleri getirmektedir. Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin ruh sağlığı açısından dezavantajı durumda oldukları bilinen bir gerçektir (Karadağ-Çaman ve Özcebe, 2011). Ayrıca sosyal öz-yeterliklerinin düşük olduğu ve ergenlerde düşük öz-yeterliğin mutluluğu yordadığı görülmektedir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012). Bu açılardan bakıldığında anne-babası hayatta olmayan ergenlerin mutluluk düzeylerinin düşük olacağı öngörülebilir. Ancak araştırma bulguları mutluluğun anne ve babanın hayatta olup olmaması arasında annenin hayatta olması lehine farklılık göstermiştir. Yani ergenler anne kayıplarından daha fazla etkilenmektedirler. Alan yazında anne-babanın sağ olması durumuyla doğrudan mutluluk ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır. Ancak kendilik algısı ve öz-yeterlik gibi kavramların mutlulukla dolaylı ilişkisi göz önüne alınarak bulgular bu açılardan tartışılmıştır. Örneğin Beyazsaçlı ve Bulut-Serin (2012) çalışmasında genç yetişkin erkeklerden annesi hayatta olanların kendilik algısının “yetersiz-yeterli” alt boyutuna ait puan ortalamasının hayatta olmayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ergende olumlu kendilik ve öz-yeterlik algısının oluşması çevreden, aileden ve özellikle anneden alınan bildirimler sonrasında mümkün görünmektedir (Bandura, 1997). Ergenin annesini kaybetmiş olması destek, sıcaklık, olumlu geri-bildirim, empati gibi kişiyi geliştiren ve mutlu eden duygulardan mahrum kalması anlamına gelmektedir. Anne bir evdeki derleyip düzenleyici, aileyi bir arada tutan en önemli unsurdur. Annesiz kalan bir ergen aynı zamanda evdeki en yakın arkadaşını, başı sıkıştığında danışabileceği en yakın dostunu kaybetmiş sayılmaktadır. Annenin yokluğunda baba bu ihtiyaçları yeterli düzeyde doyuramamaktadır. Dolayısıyla bu sonuçlar birçok ergeni mutsuz etmektedir.

Ülkemizin içinde bulunduğu kültürel yapı gereği kadınlar ve erkekler arasında toplumsal yaşayış farklılıkları bulunmaktadır. Bu farklılıklardan biri de eşlerin ölümleri sonrasında takındıkları tutum ve yaşayış farklılıklarıdır. Erkekler eşleri öldükten sonra 2. evliliğe daha yatkın tavır sergilerken, kadınlar eşleri öldüğünde başka bir evliliği daha geri planda tutmaktadırlar (Tekel, 1982). Ancak kadınlar anneliğin verdiği içgüdüsel bir hareketle önce çocuklarını koruyup kollama çabası içinde olmaktadır. Türk toplumunda ataerkil yapı gereği erkekler ev işleri, alışveriş, yemek gibi günlük hayatın devamını sağlayacak ihtiyaçları tek başlarına karşılayamamaktadırlar. Dolayısıyla çoğu erkek eşinin ölümünden sonra 2. bir eş

arayışına girmektedirler. Üvey anne kavramı annesini kaybeden birçok çocuk ve ergeni mutsuz eden bir durumdur. (Ovayolu, Uçan ve Serindağ, 2007). Birçok baba tarafından önemsenmeyecek bu durum anneyi kaybeden bir genç için oldukça travmatik bir hale gelebilir. Kadınlar eşleri öldükten sonra oluşan duygusal boşluğu yine kendisi doldurmaya çabalamakta ve aileyi bir arada tutmak için yoğun bir gayret sarf etmektedirler. Bu nedenle babanın yokluğu annenin yokluğundan daha az sarsıcı olabilmektedir.

Bu alt problemin incelenen son aşamasında mutluluk ile anne-baba eğitim düzeyi arasında ilişkinin olup olmadığı sorusudur. Bu alt problemi cevaplamak için veriler ANOVA yöntemiyle analiz edilmiş ve sonucunda mutluluk ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken, mutluluğun baba eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde bulgumuzu destekleyen ya da desteklemeyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırma sonucu, ilgili olduğu düşünülen kuramsal bilgiler ışığında tartışılacaktır.

Ülkemizde bireylerin gelir düzeyleri büyük oranda mezun oldukları okullarla ilişkili görünmektedir. İstihdam koşullarına bakıldığında günümüzde iyi bir iş bulabilmenin ön koşulu en az üniversite mezunu olmaktan geçmektedir. Bu açıdan bakıldığında mutluluğun sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği bulgusu göz önüne alındığında babanın eğitim düzeyinin mutlulukla ilişkili bulunması şaşırtıcı görünmemektedir. Diğer yandan Türk toplumunda kadınların iyi bir eğitim düzeyine sahip olmaması daha normal karşılanmaktadır. Ülkemizde uzun yıllar kadınların okutulmaması sonucu bu zihniyetin oluştuğu düşünülebilir. Ergenlerin babalarının eğitim düzeyi ile gururlanması ve bundan mutluluk duyması bu bağlamda açıklayıcı görünmektedir. Ayrıca annelerin eğitim düzeyleri iyi olsa da olmasa da çocuklarıyla çok daha rahat iletişim kurabilmekte, ancak babalar için bu kaniya çok kolay varılamamaktadır. Babalar eğitim düzeyi ne kadar yüksek olursa kendilerini o kadar geliştirme şansı bulacaklar ve ergenlik çağındaki çocuklarının gelişim özelliklerine dair daha fazla bilgi sahibi olacaklardır. Bu bilgilenme çocuklarıyla daha sağlıklı iletişim kurmalarını sağlayabilir, dolayısıyla bu, ergenlerin mutluluk düzeylerine olumlu katkı sağlayacaktır.

5. 1. 2. 2. Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma

Araştırmanın 5. probleminin ikinci maddesinde ergenlerde yaşam doyumunun cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Farklılığı test etmek amacıyla yapıla “t” testi sonucunda, kadın ve erkek ergenler arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Yaşam doyumu denildiğinde akla duygular değil bilişsel değerlendirmeler gelmektedir. Ayrıca yaşam doyumu anlık değişikliklerden çok kolay etkilenmemekte ve kişinin hayatının tümünden aldığı doyumla ilgili bilişsel değerlendirmeleri içermektedir. Bu nedenle kadınların sahip olduğu melankoliye yatkınlık, duygusal etkilere açık olma gibi özellikler yaşam doyumu için bir anlam ifade etmemektedir. Dolayısıyla yaşam doyumunun cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemesi doğal görünmektedir. Alan yazın incelendiğinde bulgumuzu destekleyecek fazla sayıda çalışmaya rastlanmaktadır (Deniz ve Yılmaz, 2004; Myers ve Diener, 1995; Kırtıl, 2009; Çeçen, 2007; Kabasakal, Uz-Baş, 2013; Gündoğar, Sallan-Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007). Bazı araştırmalar da bulgumuzun tersi sonuçlar ortaya koymaktadır (Dikmen, 1995; Cenkseven, 2004; Çivitçi, 2009; Tuzgöl-Dost, 2010).

Bu alt probleminin ikinci basamağında sosyo-ekonomik düzeyin yaşam doyumu üzerinde anlamlı biçimde farklılığa yol açıp açmadığı incelenmiştir. Bu amaçla veriler ANOVA yöntemiyle analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgu ergenlerde yaşam doyumu üzerinde sosyo-ekonomik düzeyin anlamlı bir farklılığa neden olduğu yönündedir. Yani ergenlerde yaşam doyumu sahip oldukları sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık göstermektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ergenler yaşamlarının çeşitli boyutlarından daha az doyum alırken sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanlar ise yaşamlarından daha fazla doyum almaktadırlar. Günümüzde ergenlerin keyif ve doyum aldıkları şeylere bakıldığında birçoğunun maddiyata dayandığı görülebilir. Sinemaya ve alışveriş merkezlerine gitmek, kafede arkadaşlarıyla zaman geçirmek gibi faaliyetler ergenlerin en çok yaptıkları şeyler arasındadır. Eğitsel ve kültürel açıdan bakıldığında da dershaneler, dil kursları ve sportif-sanatsal kurslar ancak sosyo-ekonomik düzeyi orta ve üstündeki ailelerin gelirlerinden ayırabileceği aktivitelerdir. Birçok ergen arkadaşlarıyla vakit geçirebilmek adına benzer uğraşlara para ayırmaktadır. Gereken düzeyde gelire sahip olmayanlar ise tüm bunlardan mahrum kalmaktadır. Dolayısıyla denebilir ki ergenlerin yaşamdan doyum almaları için belli oranda sosyo-ekonomik düzeye sahip olmaları gerekmektedir. Alan yazında araştırma bulgumuzu destekleyecek

çalışmalara rastlamak m¼mk¼nd¼r (Tuzg¼l-Dost, 2010; Kelley ve Satck, 2000; Moller, 1996; Acar, 2009; Aydiner, 2011; Chow, 2005; G¼ndoęar, Sallan-G¼l, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Tuzg¼l-Dost, 2007; Kabasakal, 2013; Özg¼r, Babacan, G¼m¼ř ve Durdu, 2010; Dilmağve Ekşi, 2008). Araştırma bulgusunu desteklemeyen bir araştırmaya alan yazında rastlanmamıştır.

Bu araştırma maddesinin sonraki basamağında ise yaşam doyumunun anne-babanın sağ olup olmama durumuna g¼re anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediği incelenmiştir. Alt problem c¼mlesini oluşturulurken yaşam doyumunu ve anne-baba yaşamsal durumunun, mutluluk ile anne-baba yaşamsal durumu ilişkisine benzer sonuçlar elde edileceği öngör¼lm¼řtür. Bu farklılığı incelemek amacıyla veriler “t” testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda yaşam doyumunu düzeyinin annenin sağ olmasına g¼re anlamlı düzeyde farklılaştığı, ancak babanın sağ olma durumuna g¼re anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Annenin varlığı çocuklar için de ergenler için de çok büyük bir önem arz etmektedir. Toplumumuzda kadınlar duygularını erkeklerden çok daha rahat ifade edebilmektedirler. Ergenlerin yaş dönemi özellikleri gereği desteklenmeye, yüceltilmeye, sevildiğini hissetmeye ihtiyaçları vardır. Ergendeki bu ihtiyaçlar dolayısıyla çoğu zaman anne tarafından karşılanmaktadır. Duygusal olarak aile içinde doyumuna ulaşan ergen büyük olasılıkla yaşamının diğer alanlarından da yüksek doyum alacaktır. Baba hayatta olmadığı zaman bu duygusal boşluk anne tarafından zaten doldurulduğu için yaşam doyumunu düzeyini babanın sağ olup olmaması bakımından önemli bir farklılık göstermeyecektir. Alan yazın tarandığında ergenlerin yaşam doyumunu anne-babanın yaşamsal durumu ile birlikte ele alan çalışmaya rastlanmamıştır.

Son olarak bu alt problemle ilgili yaşam doyumunu anne-babanın eğitim düzeyine g¼re farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmıştır. Bu farklılığı ortaya koymak amacıyla veriler ANOVA ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda yaşam doyumunun anne eğitim düzeyine g¼re anlamlı bir fark göstermediği ancak babanın eğitim düzeyine g¼re anlamlı biçimde farklılaştığı gör¼lmektedir. Alt probleme dair c¼mle oluşturulurken bulguların mutluluğunun anne-baba eğitim düzeyi ile ilişkisiyle paralel sonuçlar vereceği öngör¼s¼nden hareket edilmiştir. Ergenler için babalarının eğitimli olmaları önemli bulunurken, annelerinin eğitimli olmaları yaşam doyumlarına ekstra bir katkı sağlamamaktadır. Çeşitli araştırmalarda yaşam doyumunu ve anne-baba eğitim düzeyini sorgulanmış ve farklı sonuçlar elde edilmiştir. Ünal' ın (2011) çalışmasında

yaşam doyumunu ile anne-baba eğitim düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Canetti ve Bachar (1997) da araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Bizim araştırma bulgularımızla tamamen uyumlu bir çalışma Kırtıl (2009) tarafından yapılmıştır. Annenin eğitim düzeyi yaşam doyumuyla ilişkili görülmezken, babanın eğitilmiş olması ergenin yaşam doyumuyla pozitif düzeyde ilişkili bulunmuştur. Babanın eğitilmiş olması ergeni içinde bulunduğu dönem özelliklerinin farkında olup çocuğuna karşı bilinçli biçimde yaklaşması sonucunu doğurmakta ve ergen, hayatının diğer boyutlarından da doyum alabilmektedir.

5. 1. 2. 3. Psikolojik Sağlamlığın Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Alt problem 5' in 3. maddesinde ergenlerde psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği sorgulanmıştır. Bu farklılığı açıklamak amacıyla veriler "t" testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda erkeklerin kızlardan psikolojik yönden anlamlı biçimde daha sağlam oldukları ortaya çıkmıştır. Bu farkın kaynağı farklı bakış açılarıyla tartışılabilir. Erkekler çocukluklarından itibaren güçlü olmaya, sağlam durmaya ve ağlamamaya güdülenmektedirler. Türkiye gibi ataerkil toplumlarda erkeklerin güçsüz olduklarını belli etmeleri adeta ayıp karşılanmaktadır. Bu sayede erkeklerde sağlam durma tavrı öğrenilmiş bir davranış halini almaktadır. Ayrıca erkekler Türk toplumunda kadının koruyup kollanması, evin geçindirilmesi gibi konularda doğuştan görevlendirilmiş konumdadırlar. Bu tür yüklerin altında ezilmemek için erkekler her yönden sağlam olmak zorunda kalmaktadırlar. Ancak alan yazında yine de bu tezi desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Terzi, 2008; Özcan, 2005; Aydın, 2010; Eryılmaz, 2012; Sezgin, 2012; Olsson ve Hwang, 2008). Diğer yandan farklılığı kadınlar lehine sergileyen çalışmalara da rastlamak mümkündür (Friborg, Hjerdal, Rosenvinge ve Martinussen, 2003; Önder ve Gülay, 2008). Alan yazında farklılığı erkekler lehine gösteren ve çalışmamızı destekleyen birçok çalışmaya da rastlanmaktadır (Yılmaz-Irmak, 2011; Dolbier, Smith ve Steinhardt, 2007; Bahadır, 2009; Boyraz ve Sayger, 2011).

5. alt problemin 3. maddesinde sorgulanan diğer demografik değişken sosyo-ekonomik düzeydir. Bu alt problem cümlesinde psikolojik sağlamlığın sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla veriler ANOVA tekniği ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda sosyo-

ekonomik düzeyin ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı gör÷lmektedir. Alan yazında bu sonucu destekleyen veya desteklemeyen çalışmaya rastlanmadığından sonuçlar kuramsal açıdan tartışılacaktır. Psikolojik sağlamlığın bireyin zorlu yaşam koşullarına sahip olmasına rağmen başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski haline dönebilme yeteneği olarak nitelendirilmektedir (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlık sahip olunan yüksek sosyo-ekonomik düzeyden ziyade kişinin bilişsel düzeyde sahip olduğu şemalarla ilgili gör÷nmektedir. Bu sebeple karşımıza çıkan sonuç anlamlı gelmektedir. Ancak bunun yanında kötü bir sosyo-ekonomik düzeye sahip olmayı Luthar (1999) risk faktörü olarak nitelendirirken, Kararımak (2006) ve Eminağaoğlu (2006) da iyi bir sosyo-ekonomik düzeye sahip olmayı koruyucu faktör olarak tanımlamaktadır.

Problemin cümlesinin diğer maddesinde psikolojik sağlamlığın anne ve babanın sağ olup olmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla veriler “t” testi ile analiz edilmiş ve yapılan analizler sonucunda annenin de babanın da sağ olması psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmamıştır. Problem cümlesi kurulurken annenin ve babanın sağ olmalarının ergenin psikolojik sağlamlığında anlamlı düzeyde farklılık yaratacağı öngör÷lmüştür. Çünkü Masten ve Coasworth (1998) psikolojik sağlamlığı arttıracak aile ile ilgili koruyucu faktörleri arasında anne-baba ile yakın ilişki, sıcak aile bağlarına sahip olma ve iyi ebeveyn niteliklerini de saymaktadır. Ebeveynin birinden ya da ikisinden birden yoksun kalması ergenin bu niteliklere sahip olamaması anlamına gelmektedir. Bu nedenle de anne ve babanın sağ olma durumlarının ergenin psikolojik sağlamlığı üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olabileceği düşün÷lmüştür. Ancak buna rağmen sonuçların tam tersi biçimde çıkması şaşırtıcı gelmemektedir. Anne-babanın varlığı şüphesiz ki bir ergen için çok şey ifade etmektedir. Zorlu yaşam olaylarında anne ve baba gencin arkasındaki en büyük destekçileridir. Anne-baba gencin yerine onu savunabilecek, ayakta tutabilecek varlıklardır. Ancak anne-babadan birinin ya da ikisinin birden kaybı genç için öncelikle büyük bir yıkım anlamına gelirken, zaman geçtikçe genç tek başına ayakta kalmanın şart olduğunu anlamakta ve zorlu yaşam olaylarıyla tek başına mücadele etmek zorunda kalmaktadır. Bu da gencin psikolojik olarak sağlam kılabilmektedir. Alan-yazında araştırma bulgumuzu destekleyecek veya desteklemeyecek herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Alt problemin 3. maddesinde son olaraksa psikolojik sağlamliğın anne ve babanın eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Farklılığın olup olmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda psikolojik sağlamliğın anne-babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Nitekim problem cümlesi oluşturulurken de psikolojik sağlamliğın anne-baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermeyeceği öngörüsüyle hareket edilmiştir. Anne-babanın eğitimli oluşu kendi psikolojik sağlamlıklarını etkileyebilir, ancak ergenlerin psikolojik sağlamlıkları noktasında pozitif ya da negatif bir etkiye sahip değildir. Alan yazın incelendiğinde bulgumuzu destekleyecek herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır, ancak yalnızca Bahadır (2009) alışmasında anne-baba eğitim düzeyi yüksek olanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

5. 1. 2. 4. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Alt Boyutlarıyla Birlikte Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde araştırmamızın 5. alt probleminin 4., 5., 6. ve 7. maddelerinin demografik değişkenlerle ilişkileri birlikte ele alınarak tartışılacaktır. İlk olarak toplam psikolojik ihtiyaç doyumunu, alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaı cinsiyet değişkeni bakımından ele alınacaktır. Psikolojik ihtiyaç doyumunu, özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaı düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği “t” testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre toplam psikolojik ihtiyaç doyumunu düzeyi, özerklik ve yeterlik ihtiyaı doyumunu cinsiyete göre farklılık sergilemezken, yalnızca ilişki ihtiyaı doyumunu cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Araştırma bulgumuzu tam olarak destekleyen bir alışma Cihangir-ankaya (2009) tarafından ğretmen adayları üzerinde yapılmıştır ve araştırma bulgularımızla birebir tutarlılık göstermektedir. Uysal’ ın (2006) Almanca ğretmenliği ve Almanca bölümündeki öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmanın sonuçları da yine araştırmamızın sonuçlarıyla birebir örtüşmektedir. Araştırmamızda ilişki ihtiyaı doyumunun kadınlarda neden daha yüksek çıktığı anlaşılır ve açıklanabilir bir durumdur. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olmak elbette ki her ergen için önemli bir ihtiyaçtır. Ancak her ihtiyaın her cinsiyette tam anlamıyla doyuma ulaştığını söylemek mümkün değildir. Buna rağmen ilişki ihtiyaı doyumunun kadınlarda anlamlı düzeyde farklı çıkmasının nedenin kadınlara arkadaşlık kurma, diğerleriyle birlikte olma ve sosyalleşme gibi becerileri erkeklere göre daha kolay gerçekleştirebilmeleri

olduğu düşünölmektedir. Olumlu ya da olumsuz bir yaşantı geçirdiklerinde kadınların birçoğu bunu ilk olarak bir arkadaşıyla paylaşmaktadırlar. Ayrıca kadınlar duygusal zeka gelişimi ve empati yeteneği sayesinde çevresine karşı daha duyarlı, sevecen ve sıcak yaklaşımlarda bulunabilmektedirler (Andersen, 2000).

Alan yazında psikolojik ihtiyaç doyumunu cinsiyet açısından ele alan ve farklı sonuçlara ulaşan birçok çalışma mevcuttur. Örneğin Yiğit' in (2012) çalışmasında cinsiyetleri bakımından kadın ve erkek yabancı uyruklu öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarında anlamlı bir farklılık görölmemiştir. Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005) çalışmasında ilişki ve özerklik ihtiyaçlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklara rastlamışlardır. Arslanoğlu ve diğerleri (2010) voleybol hakemlerinin psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet değişkeni bakımından sorgulamış, özerklik ve ilişkili olma ihtiyacı bakımından anlamlı bir fark görmezken, cinsiyet ve yeterlik ihtiyacı bakımından farklılığa rastlamışlardır. Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk' ün (2011) araştırmasında ise cinsiyet değişkenine göre yalnızca genel öz-yeterlik puanlarında kadınların lehine anlamlı bir sonuç elde edilmiştir.

5. 1. 2. 5. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Alt Boyutlarıyla Birlikte Sosyo-ekonomik Düzey Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde toplam psikolojik ihtiyaç doyumunu, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaç doyumunun ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla veriler tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda toplam psikolojik ihtiyaç doyumunu ve alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacının sosyo-ekonomik düzeye göre bir farklılık sergilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde psikolojik ihtiyaç doyumunun sosyo-ekonomik düzeyle ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Öz-belirleme kuramına göre psikolojik ihtiyaçlar dendiğinde akla aynı zamanda alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı gelmektedir (Coleman, 2000). Nitekim ayrıntılı olarak incelendiğinde bu alt boyutlardan her birinin birebir psikolojik ihtiyaçlarla ilintili olduğu anlaşılabilir. Yani kendi kararlarını verebilmenin, bağımsız hareket edebilmenin (özerklik), kendi kendine yetebilme, başarılı ve yetenekli olmanın (yeterlik), diğerleriyle iyi ilişkiler kurabilme, sevecen

ve sıcak olabilmenin (ilişkili olma) sosyo-ekonomik düzeyle ilgisi olduğu düşünülmemektedir.

5. 1. 2. 6. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Alt Boyutlarıyla Birlikte Anne-Babanın Sağ Olup Olmaması Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyi ve alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı doyumunun anne-babanın sağ olup olmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla veriler “t” testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik ihtiyaç doyumu tüm alt boyutlarıyla birlikte annenin sağ olma durumuna göre farklılık gösterirken, babanın sağ olma durumuna göre hiçbir farklılık göstermemektedir. Yaşam doyumu ve mutluluk ile annenin sağ olması ilişkisine bakıldığında bu bulgunun sonuçlarıyla ve bu farklılığın kaynağıyla oldukça paralel olduğu görülmektedir. Annenin varlığı her çocuk için son derece anlamlıdır. Sevgi ve ait olma ihtiyacının ilk doyurulduğu yer aile ancak ilk başta annedir. Bu özellikler annenin içgüdüsel olarak doğasında var olan, ancak babanın sonradan edindiği bazı özelliklerdir. Dolayısıyla annenin kaybının psikolojik ihtiyaç doyumu anlamında büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Babanın kaybı sonrasında anne büyük oranda babanın duygusal boşluğunu doldurmaya çalışmakta, bu da ergenin psikolojik ihtiyaç doyumu noktasında olağanüstü bir değişiklik yaşamasını engellemektedir. Alan yazında psikolojik ihtiyaç doyumu anne-babanın sağ olup olmama durumuyla ilişkilendirilen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5. 1. 2. 7. Psikolojik İhtiyaç Doyumunu Alt Boyutlarıyla Birlikte Anne-Babanın Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyi ve alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı doyumunun anne-babanın eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla veriler tek yönlü varyans analizi yöntemiyle (ANOVA) analiz edilmiş ve yapılan analizler sonucunda psikolojik ihtiyaç doyumunun tüm alt boyutlarıyla birlikte babanın eğitim düzeyi açısından farklılık gösterdiği, ancak annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yiğit’ in (2012) çalışmasında psikolojik ihtiyaç doyumu yalnızca

anneninin eğitim düzeyi ile ilişkilendirilmiş ve araştırma bulguları sadece özerklik ihtiyacının annenin eğitim düzeyine göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır; yeterlik ve ilişki ihtiyaçları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Uysal' ın (2006) yaptığı araştırmada annesi yüksekokul mezunu olan öğrencilerin puan ortalamasının annesi okuma-yazma bilmeyen öğrencilerin puan ortalamasından yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Annenin eğitim düzeyine göre psikolojik ihtiyaç doyumunu inceleyen araştırmalardan biri de Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005) tarafından yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular öğretmen adaylarının sadece özerklik ihtiyacının anne eğitim düzeyine göre farklılaştığını, yeterlik ve ilişki ihtiyacına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Anne eğitim düzeyi yanında baba eğitim düzeyi ile psikolojik ihtiyaç doyumunu ele alan bir çalışma Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri (2005) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin uyarlık, düzen, gösteriş ve özerklik ihtiyaçları ile anne eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır, ancak başarı ihtiyacı açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Öğrencilerin uyarlık, düzen, gösteriş ve özerklik ihtiyaçları babanın eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşırken, yine başarı ihtiyacı bakımından anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

5. 2. ÖNERİLER

5. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Bu araştırmada mutluluk ve yaşam doyumunun ergenlerin psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumlarını yordayıp yordamadıkları ve araştırmada bağımlı ve bağımsız değişken olarak görev yapan mutluluk, yaşam doyumunu, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu kavramlarının cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne-babanın sağ olup olmaması ve anne-baba eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak bazı önerilerde bulunulabilir.

1- Araştırmanın sonuçları ihtiyaç doyumunun mutluluğu anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca ihtiyaç doyumunu alt boyutlarından en fazla özerkliğin mutluluğu açıkladığı görülmektedir. Bu da ergenlerin karar alma ve eyleme geçme sürecinde bağımsız davranabilmelerinin mutlu olmalarındaki payı açıklamaktadır. Bu

nedenle yapılacak benzeri çalışmalarda ergenlerde özerklik ihtiyacının hangi değişkenler tarafından yordandığı da geniş boyutlu biçimde ele alınıp çalışılabilir.

2- Araştırma sonuçlarından biri de psikolojik sağlamlığın mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı bilgisidir. Bu araştırma, betimsel türde ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiş bir çalışmadır. Bundan sonraki araştırmalar, araştırmanın işlevselliğini ortaya koyması bakımından özellikle risk faktörü taşıyan ergenler üzerinde deneysel türde de çalışılabilir.

3- Araştırmamızda psikolojik ihtiyaç doyumunun ilişki ihtiyacı alt boyutunun kadınlarda daha fazla doyuma ulaştığı, erkeklerin ise ilişki ihtiyacından yeterli düzeyde doyum alamadıkları görülmektedir. Ülkemizde yapılacak benzer çalışmalarda, bu sonucun nedenleri ve sonuçları yalnızca erkek ergenler üzerinde, alanda yapılmış bilimsel araştırmalara dayandırılarak etraflıca çalışılabilir.

4- Bu araştırmada ergenlerde psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgiden hareketle ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmanın öneminden söz edilebilir. Bundan sonraki çalışmalarda özellikle koruyucu faktörlerin ön planda tutulduğu grupla psikolojik danışmaların, deneysel olarak yapılması önerilebilir. Bu sayede ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerindeki artışın gözle görülür sonuçlarına ulaşılabilir.

5. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler

1- Bu araştırmanın örneklemini yalnızca 10, 11 ve 12. sınıflarda okuyan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Ancak günümüzde ergenlik çağı özelliklerinin daha küçük yaşlarda da gözleniyor olması, benzer araştırmaların farklı gruplar üzerinde de yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu amaçla benzer konular 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri üzerinde de araştırılabilir.

2- Çalışmada araştırmaya konu olan mutluluk ve yaşam doyumuna gibi bağımlı değişkenlerin; psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumuna gibi bağımsız değişkenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba yaşamsal durumu ve anne-baba eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerle ilişkileri incelenmiştir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda aynı değişkenlerin farklı demografik değişkenlerle ilişkileri incelenebilir.

3- Bu çalışmada ergenlerin mutluluk, yaşam doyumuna, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumuna düzeyleri aynı sırayla OMÖ-K, YDÖ, PSÖ-K ve İDÖ ile

ölçülmeye çalışılmıştır. Bilgi çeşitliliği sunması bakımından yapılacak benzer çalışmalarda aynı nitelikler farklı ölçekler kullanılarak ölçülebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, M. (2009). *Zihinsel ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne ve Babaları Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Ak, Ö. (1994). Sürekli Öfke ve İfade Tarzları Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Akıncı-Çötök, N. ve Doğan, T. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları (Sık Kullanılan İstatistiksel Analizler ve Açıklamalı SPSS Çözümleri)*. İstanbul: İdeal Kültür ve Yayıncılık.
- Akfert, S. K., Çakıcı, E. ve Çakıcı, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Sigara-Alkol Kullanımı ve Aile Sorunları İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 40-47.
- Akkök, F. (1989). Özürlü Bir Çocuğa Sahip Anne- Babaların Kaygı ve Endişe Düzeyini Ölçme Aracının Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 26-38.
- Alvárez-Monteserín, M. A., Martínez, R. A, González, M, Chacón, F., Rojo, C.,...Delgado, P. (1998). Risk Factors in Adolescence. *Psychology in Spain*, 4(2), 197-208.

- Andersen, S. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-276.
- Annak, B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Antony, D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A. (2006). Psychological Resilience, Positive Emotions and Successful Adaptation to Stres in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(4), 730-749.
- Antony, E. J. ve Cohler, B. J. (1987). *The Invulnerable Child*. New York: Guildford Press.
- Argyle, M ve Lu, L. (1990). Happiness and Social Skills. *Personality and Individual Differences*, 11, 1255-1261.
- Argyle, M., Martin, M. ve Crossland, J. (1989). Happiness As a Function of Personality and Social Encounters. *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*, 1, 189-203.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arslanoğlu, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C., Özmutlu, İ. (2010). Voleybol Hakemlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 985-995.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.
- Atalay, F. (1994). *Yuva Öğretmenlerinin Psikolojik İhtiyaç Örüntüleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Trabzon.
- Aydın, O. (1993). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Psikolojik İhtiyaçları ile Öğretmenlik Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydın, G. ve Gizir, C. A. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 87-99.
- Baard, P. P., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-Being in Two Work Settings, *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.
- Bacanlı, H. (2000). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bacanlı, H. ve Cihagir-Çankaya, Z. (9-11 Temmuz 2003). İhtiyaç Doyumu Ölçeği Uyarlama Çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy of Control*. New York: Freeman and Company.
- Baron, L., Eisman, H., Scuello, M., Veyzer, A., ve Lieberman, M. (1996). Stress Resilience, Locus of Control, and Religion in Children of Holocaust Victims. *The Journal of Psychology*, 130(5), 513-525.

- Basım, H. N ve Çetin F, (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Baumeister, R. F., Smart, L. ve Boden, J. M. (1996). Relation of Threatened Egotism to Violence and Agression: The Dark Side of High Self-Esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*, İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Benard, B. (1995). Fostering Resilience in Children. Web: <http://www.ericfacility.net/ericdigests/ed386327.html> adresinden 28.03.2013 tarihinde ulaşılmıştır.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Comunnity*. Porland: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Bergman, M. M. ve Scott, J. (2001). Young Adolescent' Well-Being and Health-Risk Behaviors: Gender and Socio-economic Differences. *Journal of Adolescence*, 24, 183-197.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, İnternal Resources, and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Beyazsaçlı, M. ve Bulut-Serin, N. (2012). Genç Yetişkin Erkeklerin Kendilik Algılarına İlişkin Görüşleri. *Turkish International of Special Education and Guidance and Counseling*. 1(1), 54-63.
- Bilge, F. (2012). Gestalt ve İnsancıl Yaklaşımında Öğrenme. *Eğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretim*. B. Yeşilyaprak (Editör). (Dokuzuncu Baskı). s. 294-297. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Bilge, F. (1990). *Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü: Ankara.

- Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Journal Article Expert*, 133(2), 18-25.
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and Egoresiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Boyraz, G. ve Sayger, T. V. (2011). Psychological Well-Being Among Fathers of Children With and Without Disabilities: The Role of Family Cohesion, Adaptability and Paternal Self-Efficacy. *American Journal of Meins Health*, 5(4), 286-296.
- Bozanoğlu, İ. (2004). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin Akademik Risk Altındaki Öğrencilerin Akademik Alandaki Güdülenme, Benlik Saygısı, Başarı ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara
- Brondy, G. E., Stoneman, Z. ve Flor, D. (1996). *Family Wages, Family Processes and Youth Competence in Ruller Married African Families*. In E. M. Hetherington, E. A. Blechman (Eds.), *Stres, Coping and Resiliency in Children and Families*, s.173-188. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates Inc.
- Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thomson, W. ve Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial Adjustment Among Children Experiencing Persistent and Intermittent Family Economic Hardship. *Child Development*, 66, 1107-1129.
- Bolig, R., ve Weddle, K. D. (1988). Resiliency and Hospitalization of Children. *Children's Health Care*, 16(4), 255-260.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli A. ve Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources and Life Stres. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Psikoloji. (Eserin orjinali 2004' te yayımlandı.)

- Buss, D. M. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Butler, G ve McManus, G. B. F. (1998). *Psikolojinin ABC' si*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Buunk, B., Nauta, A. (2000). Why Intraindividual Needs Are Not Enough Motivation Is Primarily Social. *Psychological Inquiry*, 11(4), 279-284.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Can, A. (2013). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canetti, L. ve Bachar, E. (1997). Parental Bonding and Mental Health in Adolecence. *Adolecence*, 32(126), 381-394.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Chirkov, V. I., ve Ryan, R. M. (2001). Parent and Teacher Autonomy-Support in Russian and U.S. Adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32 (5), 618- 635.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M ,Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating Autonomy from Individualism and Independence: A Self-determination Theory Perspective on Internalization of Cultural Orientations and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.
- Chow, H. P. H. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Cicchetti, D. ve Lynch M. (1993). Toward an Acological/Transactional Model of Community Violence and Child Maltreatment: Consequences for Children' s development. *Psychiatry*, 56, 96-118.

- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Özbelirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Clark, L. M. ve Hartman, M. (1996). Effect of Hardiness and Appraisal on The Psychological Distress and Physical Health of Caregiversto Elderly Relat. *Resaerch on Aving*, 18(4), 379-401.
- Cohn, M. A. , Frederickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *American Psychological Association*, 63(3), 361-368.
- Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R.,...Long, B. (1993). The Science of Prevention: A Conceptual Framework and Soma Drections for a National Research Program. *American Psychologist*, 48(10), 1013-1022.
- Coleman, P. (2000). Aging and The Satisfaction Psychological Needs. *Psychological Inquiry*. 11(4), 291-291.
- Conger, R. D. ve Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern Familios: Selected Findings, from The Frist Decade of a Prospective, Longitudial Study. *Journal Of Marriage Family*, 64, 361-373.
- Connel, J. (1986). Emotion and Social Interaction in the Strange Situation: Consistencies and Asymetric Influences in the Second Year. *Child Development*, 57(3), 733-746.
- Connor, K. M. (2006). Assessment of Resilience in The Aftermath of Trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46-49.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18, 76-82.
- Cook, R. D. (1979). Influential Observations in Linear Regression. *Journal of the American Statistical Association*, 74(365), 169-174.

- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış. Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Cummins, R. A. (2000). Personal Income and Subjective Well-Being: A Review. *Journal of Happiness Studies, 1*, 133-158.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalık, T., Özbay, Y., Özer, A., Kurt, T. ve Kandemir, M. (2009). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Zorbalık Statülerinin Okul İklimi, Prososyal Davranışlar, Temel ihtiyaçlar ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 15*(60), 555-576.
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(3), 180-190.
- Çelikkaleli, Ö, Gökçakan, N. ve Çapri, B. (2005). Lise Öğrencilerinin Bazı Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet, Okul Türü, Anne-Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(2), 245-268.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu M. (2005). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları, *Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(9), 43-53.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin.
- Çevik, N. (2010). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 21*(2), 321-336.
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(1), 29-52.
- Çivitçi, A. (21-23 Ekim 2009). Psikolojik Danışman Adaylarında Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkide Mesleki Benlik Saygısının Rolü. X.

Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı.
Çukurova, Adana.

- Daaleman, T. P. (1999). Belief and Subjective Well-Being in Outpatient. *Journal of Religion and Health*, 38(3), 219-228.
- Dannahy, L. ve Stopa, L. (2006). Post-Event Processing in Social Anxiety, *Behavior Research Therapy*, 48, 23-56.
- Darley, J. M., Gluckberg, S. ve Kinchla, R. (1991). *Psychology*. Englewood Cliffs: H. J. Pentice Hall.
- Deci, E. L., Connel, J. ve Ryan, R. M. (1989). Self Determination in a Work Organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 580-590.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. (2002). Self Determination Theory. Web: [http:// psych.Rochester.edu/ SDT/ theory. html](http://psych.Rochester.edu/SDT/theory.html) adresinden 12 Şubat 2013 tarihinde ulaşılmıştır.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and The Self Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1991). *A Motivational Approach to Self: Integration in Personality*. In R.Dienstbier (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation: Vol.38, Perspectives on Motivation, s. 237-288. Lincoln: University of Nebraska Pres.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1980). *The Emprical Exploration of Intrinsic Motivational Processes*. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in Experimental Social Psychology, 13, 39-80. New York: Academic.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Lronr, D., Usunov, J. ve Kornazheva, B. (2001). Need Satisfaction, Motivation and Well-Being in the Work

- Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self Determination. *Personality and Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. ve Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, 26(3), 325-346.
- Deiner, E. ve Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 ,653-663.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- DeNeve, K. M. ve Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta Analysis of 137 Personality Traits Andsubjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Deniz, M. E. (2006). The Relationships Among Coping With Stress, Life Satisfaction Decision Making Styles And Desicion Self Esteem: An Investigation With Turkish University Students, *Social Behaviour and Personality*, 34(9), 1161-1170.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (6-9 Temmuz 2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki, *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Dermen, O. (27-28 Mart 2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Deveci, H. (2011). Öğretmenlerin Psikolojik İhtiyaçlarına İlişkin Görüşleri. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 388, 37-44.
- Diener, E. (2006). Frequently Asked Questions (FAQ's) ,About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction) Web: <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html> adresinden 15. 03. 2013 tarihinde erişilmiştir.

- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 34-39.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (1995). Factors Predicting The Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. In CR.Snyder ve S. T. Lopez (Eds.). Handbook of positive psychology, s. 63-74. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Saypta, J. J. ve Suh. E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P.(2004). Beyond Money. *American Psychological Society*, 5(1), 1-31.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 80-83.
- Diener, E., Suh. E., Lucas, E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Dikmen, A. A. (1995). *Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Dilekmen, M. (1986). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Dilbaz, N ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.

- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı: Ankara.
- Dingiltepe, T. (2009), *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Dizen, M., Berenbaum, H. ve Kerns, J. G. (2005). Emotional Awareness and Psychological Needs. *Cognition and Emotion*, 19(8), 1140-1157.
- Doğan, T. (2013). *Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu*. Yayınlanmamış.
- Doğan, T. ve Eryılmaz A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
- Dolbier, C. L., Smith, S. E. ve Steinhardt, M. A. (2007). Relationship of Protective Factors to Stress and Symptoms of Illness. *American Journal of Health Behavior*, 31(4), 423-433.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-142.
- Dönmez, M. M. (2007). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Duygularını İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Draper, N. R. ve H. Smith, (1981). *Applied Regression Analysis*. New York: John Wiley & Sons.
- Dryfoos, J. G (1990). *Adolescents at Risk: Prevalence and Prevention*. Oxford: Oxford University Press.

- Dumont, M ve Povost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-356.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining Happiness. *Proceedings of The National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183.
- Ehrhardt, J. J., Saris, W. E. ve Veenhoven, R. (2000). Stability of Life-Satisfaction Over Time: Analysis of Change in Ranks in a National Population. *Journal of Happiness Studies*, 1, 177-205.
- Eid, M. ve Diener, E. (2004). Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-term Stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-277.
- Eliot, A., Sheldon, K., Church, M. (1997). Avoidance Personal Goals and Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology*, 23(9), 915-927.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*, Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Emmons, R. A. (1986). Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(2), 377-389.
- Ercoşkun, M. H. ve Nalçacı, A. (2005). Öğretimde Psikolojik İhtiyaçlarının Yeri ve Önemi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 353-370.
- Erden, M ve Akman, Y. (1996). *Eğitim Psikolojisi Gelişim- Öğrenme-Öğretmen*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ergin, T. (1993). Öğretmenlerin Psikolojik Gereksinimleri. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2012). Mental Kontrol: Ergenler Öznel İyi Oluşlarını Nasıl Korurlar? *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(1), 27-34.

- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler Öznel İyi Oluşlarını Anne ve Babaları ile İlişki Kurmak Aracılığıyla Nasıl Yükseltmektedirler? *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(3), 252-257.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki ilişkilerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(3), 209-215.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma ile Yaşam amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(1), 44-51.
- Eryılmaz, A. (2011). İhtiyaç Doyumu ve Yaşam Amaçları Belirleme: Lise Öğrenimi Gören Ergenler İçin Bie Öznel İyi Oluş Modeli, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1747-1764.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma ile Akademik Motivasyon Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergenlerin derse Katılmaya Motive Olmaları ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1220-1233.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen Öznel iyi Oluşu ile Kimlik Statüsü İlişkinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Eryılmaz, A. ve Ercan L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının*

İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Muğla.

Eryılmaz, A. ve Yorulmaz, A. (2-6 Mayıs 2006). Lay Theories of Happiness for Adolescent. *Xth EARA (European Association of the Research on Adolescence). Conferences*, Antalya.

Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.

Fabian, E. S. (1990). Quality Of Life: A Review of Theory and Practice Implications for Individuals With Long-Term Mental Illness, *Rehabilitation Psychology*, 35(3), 161-170.

Fabricatore, A. N., Handal, P. J. ve Fenzel, L. M. (2000). Personal Spirituality As a Moderator of the Relationship Between Stressors and Subjective Well-Being. *Journal of Psychology and Theology*, 28(3), 221-229.

Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Health. *Annual Review of Public Health*, 26, 399- 419.

Ferguson, Y. L. ve diğerleri (2010). Differences in Life Satisfaction and School Satisfaction Among Adolescents From Three Nations: The Role of Perceived Autonomy Support. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 649-661.

Fidan, T. Y. (2011). Bir Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniğine Başvuran Çocuk ve Ergenlerin Ruhsal Belirtileri ve Risk Faktörlerinin Değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 3(1), 1-8.

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage Publication.

Finn, J. D. ve Rock. D. A. (1997). Academic Succes Among Student at Risk for School Failiures. *Journal of Applied Psychology*, 82(2), 221-234.

Floury, E. ve Buchanan, A. (2003). The Role of Father Involvement and Mother Involvement in Adolescents Psychological Well-Being, *British Journal of Social Work*, 33, 399-406.

Fraser, M. ve Jenson J. M. A. (2008). A Risk and Resilience Framework for Child, Youth and Family Policy. Web: <http://www.sagepub.com/upm>

[data/5975_Chapter_1_Jenson_Fraser_I_Proof.pdf](#). adresinden 25. 03. 1013 tarihinde erişilmiştir.

- Frederickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Frederickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A New Rating Scale for Adult Resilience: What Are the Central Protective Resources Behind Health Adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Furnham, A. ve Bervin, C. R. (1990). Personality and Happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1093-1096.
- Gagne, M., Ryan, M. R. ve Bargman, K. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in The Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk Psychiatry, *Psychiatry Interpersonal and Biological Processes*, 56(1), 127-136.
- Gençöz, F. (1998). Uyum Psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6(2), 1-7.
- Gilham, J. E. Ve Seligman, M. E. (1999). Footsteps on The Road to Positive Psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Gilman, R. (2001). The Relationship Between Life Satisfaction, Social Interest and Frequency of Extracurricular Activities Among Adolescent Studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 749-767.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.

- Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlamlık: Yoksulluk İçindeki 8. Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Ankara.
- Grotberg, F. H. (1995). The International Resilience Project: Research and Application. Web: <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb98a.html>. adresinden 20. 03.2013 tarihinde erişilmiştir.
- Grych, J. H., and Fincham, F. D., Jouriles, E. N., ve McDonald, R. (2000). Interparental Conflict and Child Adjustment. *Interparental Conflict and Child Development: Theory, Research and Applications*, 71(6), 1648-1661.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., ve Henrich, G. (2007). Life Satisfaction Decreases During Adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969-979.
- Güler, M. (2007). *Kuşaklararası Annelik Bilişleri, Kişilik Özelliği, Yaşam Doyumu ve Çocuk Yetiştirme Hedefleri*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Gündoğdu R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel iyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Gürbüz, A. G. (2008). *Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.

- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Hall, C. S. ve Lindzey, G. (1985). *Introduction to Theories of Personality*. Pasific Grove: John Wiley and Sons.
- Hall, C. S. ve Locke (1985). *Introduction to Theories of Personality*. New York: John Wiley and Sons.
- Hampton, N. Z. ve Marshall, A. (2000). Culture, Gender, Self Efficacy And Life Satisfaction: A Comparison Between Americans And Chinese People With Spinal Cord Injures. *Journal of Rehabilitation*, 63(3), 21-29.
- Hawkins, W. E., Hawkins, M. J. ve Seeley, J. (1992). Stress, Health-Related Behavior and Quality of Life on Depressive Symptomatology in a Sample of Adolescents. *Psychological Reports*, 71(1), 183-186.
- Henrich, G. ve Herschbach, P. (2000). Questions on Life Satisfaction (FLZM): A Short Questionnaire for Assessing Subjective Quality of Life. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 150.
- Herrenkohl, E. C., Roy, D., Herrenkohl, C ve Egolf, B. (1994). Resilient Early School-Age Children from Maltreating Homes: Outcomes in Late Adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 301-309.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale Fort The Measurement of Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hisli, N. (1998). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 22, 118-126.
- Horton, T. V. ve Wallander, J. L. (2001). Hope and Social Support as Resilience Factors Against Psychological Distress of Mothers Who Car Efor Children With Chronic Psychical Conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46(4), 382-399.
- Huebner, E. S., Funk, B. A. ve Valois, R. F. (2006), Reliability and Validity of a Brief Life Satisfaction Scale with a High School Sample, *Journal of Happiness Studies*, 7, 41-54.

- Jenkins, S. (2003). *Gender and Self- Determination in Sexual Motivation*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Rochester: Rochester.
- Jessor, R. (1993). Successful Adolescent Development Among Youth in High-Risk Settings. *American Psychologist*, 48(2), 117-126.
- Inglewed, D., Markland, D. ve Sheppard, K. (2004). Personality and Self-Determination of Exercise Behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921- 1932.
- İlhan, T.(2009). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- İlhan, T. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- İlhan, Y. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Kabasakal, Z. ve Uz- Baş, A. (2013). Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kaner, S., Bayraklı, H. ve Güzeller, C. O. (2011). Anne –Babaların Yılmazlık Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(2), 63-78.
- Karadağ-Çaman, Ö. ve Özcebe, H. (2011). Ankara’ da Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenler: Ruhsal Belirtileri, Fiziksel Etkinlik Düzeyi ve İlişkili Etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 93-103.
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Kararımak, Ö. (17-19 Ekim 2007). Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirliği: Travma Örnekleminde

- Doğrulayıcı Faktör Analizi. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı*. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Kararırmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi, Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, S. Ç. (1988). *Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Kartal, M. (2003). *Polis Okulu Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Erzurum.
- Kasser, T. ve Ryan, R. (1993). A Dark Side of The American Dream: Correlates of Financial Success As a Central Life Aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships Among Adolescent Subjective Well-Being, Health Behavior and School Satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
- Kaya, A. G. (2006). İzmir’de Yaşam Kalitesi ve Yoksulluk. *İzmir İktisat Kongresi Araştırma Merkezi Öğrenci Çalışma Raporları Serisi*. İzmir.
- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4, 77-95.
- Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (9-11 Temmuz 2003). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Keskin, G. ve Sezgin, B. (2009). Bir Grup Ergende Akademik Başarı Durumuna Etki Eden Etmenlerin Belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 4-18.

- Kıral, K. (2011). *Demans Hasta Yakınlarında Depresyon ve Yaşam Doyumu: Bilişsel Duygu Ayarlama, Sosyal Destek ve Adil Dünya İnancı İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 231-256.
- Koçoğlu, D. (2006). Konya Kent Merkezinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesinde Sağlıkta Sosyoekonomik Eşitsizlikler. *Yüksek lisans tezi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Koğar, H (2010). *Farklı Örneklem Büyüklüklerinde Uç Değerlerle Baş Etme Yöntemlerinin Puanların Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Koivumaa-Hankonen, H, Kaprio J, Hankonen, R. J, Vinameaki H. ve Koskenvuo, M. (2005). The Stability of Life Satisfaction in a 15-Year Follow- Up Adult Finns Healthy at Baseline . *BMC Psychiatry*, 5(1), 4.
- Korkut, F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kowal, J. ve Fortier, M. (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions from Self- Determination Theory. *Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-369.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Köknel, Ö. (1982). *Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Krapp, A. (2005). Basic Needs and the Development of Interest and Intrinsic Motivational Orientations. *Learning and Instruction*, 15(5), 381-395.

- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework*. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptation*, s. 179-224. New York: Kluwe Academic/Plenum Publisher.
- Kuru, E. ve Baştuğ, G. (2006). Bayan ve Erkek Futbolcuların Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(3), 117-126.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı, Uygulamalar, Kuramlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lazzari, S. A. (2000). *Emotional Intelligence, Meaning and Psychological Well Being: A Comparison Between Early and Late Adolescence*. The degree of masters of arts graduate counselling psychology program: Trinity Western University.
- Lepper, M. R. (1998). Motivational Considerations In The Study of Instruction. *Cognition and Instruction*, 5(4), 289-309.
- Liaghatdar, M. J., Jafari, E., Abedi, M. R ve Samiee, F. (2008). Reliability and Validity of The Oxford Happiness Inventory Among University Students in Iran. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 310-313.
- Liddle, H. A. (1994). *Contextualizing Resiliency*. In M. C. Wang, E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*, s. 167-177. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.
- Litwack, L. (2007). Basic Needs – Retro Spective. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 28-30.
- Loveless, T. (2006). *How Well Are Students Learning?* Brown Center on Education Policy: The Brookings Institution.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., ve Diener, E. (2004). Unemployment Alters The Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.

- Lundberg, N. R. (2007). Research Update: Creating Motivational Climates. *Parkse Recreation*, 42(1), 22-26.
- Luthar, S. (1999). *Poverty and Children's Adjustment*. New-Bury Park : C.A. Sage.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). A Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubobirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. ve Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.
- Mandleco, B. L. ve Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Maslach, C., Schaufelli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Reviews Psychology*, 52(1), 397-422.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes In Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- Masten, A. S. (1994). *Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity*. In M. C. Wang ve E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-city America: Challenges and Prospect* (3-25). Hilldale, N. J: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. ve Coastworth, J. D. (1998). The Development of Competence In Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten A. S. ve Gewirtz. A. H. (2006). *Resilience in Development: The Importance of Early Childhood Development*. RE In: Tremblay R. G., Barr R. D. V. Peters, editors. *Encyclopedia on Eearly Childhood Development*. Web: http://www.excellence_early_childhood.ca/documents/Masten-GewirtzANGxp.pdf.2008.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garnezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence In the Context of Adversity: Pathways to Resilience and Maladaption from Children to Late Adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169.
- Masten, A. S., Neemann, J., ve Andenas, S. (1994). Life Events and Adjustment in Adolescents: The Significance of Event Independence, Desirability and Chronicity. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 71-97.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). *Resilience in Development*. (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez). The handbook of positive psychology, Oxford University Press.
- Matthews, E. (2000). *The Legacy of Caretaking Among AfricanAmerican Women: A Mixed Blessing*. In E. Norman (Ed.) *Resiliency Enhancement*,s. 9-28. New York: Columbia University Press.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood*. New York: The Guilford Press.
- McNight, C.G., Hueber, E. S. ve Suldo, S. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behavior and Global Life Satisfaction in Adolescents. *Psychology in The Schollls*, 9(6), 677-687.

- Melin, R., Fugl-Meyer, K. S. ve Fugl-Meyer, A. R. (2002). Life Satisfaction in 18 to 64 Year Old Swedes: In Relation to Education, Employment, Situation, Health and Physical Activity. *Journal of Rehabilitation Medical*, 35, 84-90.
- Molloy, V. (1996). Life Satisfaction and Expectations for the Future in Sample of University Students: A Research Note. *South African Journal of Sociology*, 27(1), 109-125.
- Moran, P. B., ve Eckenrode, J. (1992). Protective Personality Characteristics Among Adolescent Victims of Maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 16(5), 743-754.
- Morgan, C. T. (1984). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. H. Arıcı, O. Aydın ve diğerleri). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları. (Eserin orijinali 1977'de yayımlandı).
- Murray, C. (2003). Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability and Resilience, *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26
- Murray, H. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.
- Myers, D. ve Deiner, E. (1995). Who Is Happy? *American Psychological Society*. 6(1), 1-19.
- Naglieri, J. A. ve LeBuffe, P. A. (2004). *Measuring Resilience in Children*. In S. Goldstein, R. B. Brooks (Eds.), *Resilience in children*, s.107-121. New York: Springer.
- Nazlı, S. (1993). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları ile Mesleki İlgi Alanları Arasında İlişki*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi: Malatya.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. ve Lucas, R. E. (1999). Value As a Moderator in Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 67(1), 157-184.
- Oksal, A. (1986). *Davranışlarımızın Kaynakları: Güdüler*. *Davranış Bilimleri*. Ankara: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış

doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü:
Trabzon.

- Olsson, M. B. ve Hwang, C. P. (2002). Sense of Coherence in Parents of Children with Different Developmental Disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research, 46*(7), 548-559.
- O' Rourke, N. (2004). Psychological Resilience and the Well-Being of Widowed Women. *Ageing International, 9*(3), 267-280.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S. ve Nakaya, M. (2003). Construct Validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports, 93*, 1217-1222.
- Ovayolu, N., Uçan, Ö. ve Serindağ, Ş. (2007). Çocuklarda Cinsel İstismar ve Etkileri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2*(4), 13-22.
- Öğülmüş, S. (29-30 Mart 2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. *I.Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*, 192-197.
- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Sağlamlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 82-89*.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik ve Başaçıkma Davranışları ile Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 325-345.
- Özdamar, K. (2004). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi II*. Eskişehir: Kaan Kitabevi
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarının Özerk, İlişkisel ve Özerk-İlişkisel Benlik Kurguları Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(38), 188-198.

- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Özer, A. K. (1994). Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 12-25.
- Özer, G. (2009). *Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stillерinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Özer, M. ve Özsoy-Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatри*, 6(2), 72-74.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Özgen, F. (2012). Ç.O.M.Ü. *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, 18 Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü: Çanakkale.
- Özgür, G., Babacan-Gümüş, A. ve Durdu, B. (2010). Evde ve Yurttaki Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu. *Journal of Psychiatric Nurses*, 1(1), 25-32.
- Öztürk, A. ve Aydoğan, D. (17-20 Ekim 2007). Lisansüstü Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *III. Lisansüstü Eğitim Sempozyumu*. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. ve Lonsbary, C. (2007). The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well-being: A Self-Determination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434-457.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The Affective and Cognitive Context of Self Reported Measures of Subjective Well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.

- Penick, N. I. ve Jepsen, D. A. (1992). Family Functioning and Adolescent Career Development. *The Career Development Quarterly*, 40, 208-222.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C. ve Southwick S. M. (2009). Psychological Resilience and Postdeployment Social Support Protect Against Traumatic Stress and Depressive Symptoms in Soldiers Returning from Operations Enduring Freedom and Iraqı Freedom, *Journal of Special Operations Medicine*, 9(3), 67-73.
- Pollner, M. (1989). Divine Relations, Social Relations and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 92-104.
- Rak, C. ve Patterson, L. (1996). Promoting Resilience in at-Risk Children. *Journal of Counseling and Development*, 74(4), 368-373.
- Rask, K., Kurki, P. ve Paavilainen, E. (2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17, 129-138.
- Reeve, J. M. (2004). *Understanding Motivation and Emotion*, USA: John Wiley and Sons.
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J. ve Ryan, R. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Rogers, C. R. (1992). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 827-832.
- Rogers, R. C. (1961) . *On Becoming A Person*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Rojas, M. (2006). Life Satisfaction and Satisfaction in Domains of Life: Is It a Simple Relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7, 467-497.
- Rolf, J. E. ve Johnson, J. L. (1999). *Opening Doors to Resilience Intervention for Prevention Research*. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), Resilience and Development: Positive Life Adaptations, s. 229-249. New York: Kluwer Academic/Plenum Publisher.
- Romano, J. L. ve Hage, S. M. (2000). Prevention, a Call to Action. *Counseling Psychologist*, 28(6), 854-856.

- Russel, D. (1982). *The Measurement of Loneliness*. In Peplau, L. A. ve Perlman, D. (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, s. 81-104. New York: Wiley.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understandig. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12
- Rutter, M. (1999). Resilience Concept and Finding: Implications for Family Therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Rutter, M. (1990). *Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms*. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D., Cichetti, K. Nuechterlein ve S. Weintraub. Risk and Pprotective Ffactors in The Development of Psychopathology. New York: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiartic Disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 589-661.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63, 397- 427.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. ve Deci, E. L. (1996). *All Goals Are Not Created Equal: An Organizmic Perspective on the Nature of Goals and Their Regulation*. Gollwitzer ve diğ. (editörler) *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*, New York: Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration of The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 207-225.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisted. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sagor, R. (1996). Building Resiliency in Students. *Educational Leadership*, 541, 38-43.

- Sameroff, A. J. ve Seifer, R. (1990). Earl Contributors to Developmental Risk. içinde J. E. Roff, A. S. Masten, D. Cichetti, K. Nuechterlein ve S. Weintraub (Eds.). Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology, s. 52-66. New York: Cambridge University Press.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E. ve Öztürk, A. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz-yeterlik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). *Spor metre Baden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156.
- Sarıöz, Z. (2001). *Farklı Yaşam Biçimlerini Sürdüren Yaşlıların Kimi Özelliklerinin Yaşam Doyum Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Sarıtaş, M. (2001). *Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar*. L. Küçükahmet (Editör). (2. baskı), s. 110- 145. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Scheldon, K. M. ve Eliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction and Longitudinal Well-beingÇ The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. ve Ahadi, S. (2002). Culture, Personality and Subjective Well-Being Integrating Process Models of Life Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582-593.
- Schultz, D. ve Schultz, S. (1997). *Theories Of Personality*. Pasific Grove: Brooks/ Cale Pub.
- Selçuk, Z. (2000). *Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Seligman, M. E. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy*. In Handbook of Positive Psychology, C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), s. 3-13. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. New York: Random House.
- Seligman, M. ve Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Serin, N. B. ve diğeri (2010), Predicting University Students' Life Satisfaction By Their Anxiety and Development Level, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sheldon, K. M. ve Bettencourt, B. A. (2002). Psychological Need-Satisfaction and Subjective Well-Being Within Social Groups. *British Journal Social Psychology*, 41, 25-38.
- Sheldon, K. ve Kasser, T. (1995). Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Scheldon, K. M., Ryan, R. M. ve Reis, H. R. (1996). What Makes for a Good Day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Sinclair, V. G. ve Wallston, K. A. (2004). The Development and Psychometric Evaluation of The Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11, 94-101.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. New York: Mcgrav Hill Inc.
- Suldo, S. M. ve Hueber, E. S. (2006). Is Extremely High Lifesatisfaction During Adolescence Advantageous. *Social Indicators Research*, 78, 179-203.

- Sun, R. C. F. ve Shek, D. T. L. (2012), Positive Youth Development, Life Satisfaction and Problem Behavior Among Chinese Adolescents in Hong Kong: A Replication. *Social Indicator Research*, 105(3), 541-559.
- Şahin, E. S. ve Owen, F. K. (2009). Psikolojik İhtiyaçları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma Dergisi*, 4(32), 64-74.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Taşçı, E., Atan, Ş. Ü., Durmaz, N., Erkuş, H. ve Sevil, Ü. (2005). Kız Meslek Lisesi Öğrencilerinin Madde Kullanma Durumları. *Bağımlılık Dergisi*, 6(3), 122-128.
- Tebes, J. K., Kaufman, J. S., Adnopoş, J., ve Racusin, G. (2001). Resilience and Family Psychosocial Processes Among Children of Parents with Serious Mental Disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 10(1), 115-136.
- Tekeli, Ş. (1982). *Toplumsal Hayat*. 6. Baskı. Birikim Yayınları: İstanbul.
- Telef, B. B. (3-5 Ekim 2011). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ): Türkçe' ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *XI. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Selçuk, İzmir.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversite Eğitim Fakültesi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.

- Tkach, C. ve Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Tugade, M. M., Frederickson, B. L. ve Barrett, L. F. (2004). Psychological Resilience Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Tusaire, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A Historical Review of The Construct. *Holist Nurs Pract*, 18, 3-8.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye’ deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 76-89.
- Tümkaya, S. (2011). Humor Styles and Socio-demographic Variables as Predictors of Subjective Well-being of Turkish University Students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2005). *2005 Yaşam Memnuniyeti Araştırması*.
- Ulusoy, A. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Uysal, H. (2006). *Almanca Bölümü Öğrencilerinin İhtiyaçlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Uysal, A., Lin, H. L. ve Kneel, C. R. (2010). The Role of Need Satisfaction in Self – Concealment and Well- Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 187-199.
- Ülgen, G. (1997). *Eğitim Psikolojisi*, İstanbul: Alkım Basım Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Ünal, A. Ö. (2011). *Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Trabzon.
- Vance, E. ve Sanchez, H. (1998). Creating a Service System That Builds Resiliency. The Curriculum in Action. Web:

<http://www.dhhs.state.nc.us/mhddsas/childandfamily/technicalassistance/ri/skresiliency.htm> adresinden 21. 03.2013 tarihinde erişilmiştir.

- Vara, S. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (1994). Is Happiness a Trait? *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Vural, A. (2007). *Aykırı Değerlerin Regresyon Modellerine Etkileri ve Sağlam Kestiriciler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Wagnild, G. M. ve Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Werner, E .E. (1995). Resilience in Development. *Current Direction In Psychological Science*, 4, 81-85.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming The Odds: High-Risk Children from Birth to Adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Westten, D. (1996). *Psychology, Mind, Brian and Culture*. New York: John Willey and Sons.
- Wiebe, D. (1991). Hardiness and Stres Moderation: A Test of Proposed Mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1). 89-99.
- Williams, G., Cox, E., Hedberg, V. ve Deci, E. (2000). *Extrinsic Life Goals and Health Risk Behaviors in Adolescents*. *Journal of Applied Social Psychology*, 30 (8), 1756-1771.
- Williams, G., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (1996). Motivational Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.
- Williams, G., Frankel, B., Campbell, D. ve Deci, E. (2000). Research on Relationship- Centered Care and Healthcare, Outcomes from the Rochester

- Biopsychological Program: A Self- Determination Theory Integration. *The Journal of Collaborative Family Healthcare*, 18(1), 79-91.
- Windle, M. (1999). *Critical Conceptual and Measurement Issues in The Study of Resilience*. (Ed.: Glantz, M. D. ve Johnson, J. L.), Resilience and Development: Positive Life Adaptations. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Wright, S. L., Burt, C. D. ve Strongman, K. T. (2006). Loneliness in the Workplace: Construct Definition and Scale Development. *New Zeland Journal of Psychology*, 35, 59-68.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları* , İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yang, H. J. ve Farn, C. K. (2005). An Investigation the Factors Affecting MIS Student Burnout in Technical Vocational College. *Human Behavior*, 21, 917-932.
- Yeşilyaprak, B. (2013). *21. Yüzyılda Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yetim, Ü. (2003). The Impacts of Individualism/Collectivism, Self-Esteem and Feeling of Mastery on Life Satisfaction Among The Turkish University Students and Academicians. *Social Indicators Research*, 61, 297-317.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yetim, Ü. (1993). Life Satisfaction: A Study Based on The Organization of Personal Projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.
- Yılmaz, H. ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlımlıklarının İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 11(4), 927-944.
- Yılmaz-Irmak, T. (2011). Fiziksel İstismara Uğrayan Ergenlerde Dayanıklılığın İncelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 12(2), 1-21.
- Yiğit, R. (2012). Konya İlinde Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Bir Kısım Değişkenler

Bakımından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27, 317-326.

Zigmond, A. S. ve Snait, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.

Zullig, K. J.ve diğçerleri (2001). Relationship Between Perceived Life Satisfaction and Adolescents Substance Abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 279-288.

Zung, W. W. K. (1965). A Self-Rating Depression Scale. *Archive General Psychiatry*, 12(1), 63-70.

EKLER

EK 1: BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorularak bulunmaktadır. Ad, soyad gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeksizin forma yer alan sorulara doğru ve samimi yanıtlar vermenizi rica ederim.

Katkılarınız için teşekkürler.
Handan TOPRAK

EK 2: İHTİYAÇ DOYUMU ÖLÇEĞİ

Cinsiyet: Kadın(1) Erkek (2)	Ekonomik durumunuz: Düşük (1) Orta (2) Yüksek(3)
Annem: Sağ (1) Vefat Etti (2)	Babam: Sağ (1) Vefat Etti (2)
Anninizin eğitim durumu: Okur yazar değil(1) İlkokul(2) Orta okul(3) Lise(4) Üniversite(5)	
Babanızın eğitim durumu: Okur yazar değil(1) İlkokul(2) Orta okul(2) Lise(4) Üniversite(5)	

EK 2: İHTİYAÇ DOYUMU ÖLÇEĞİ

IDO: Aşağıda kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyup sizin için ne kadar uygun olduğunu aşağıdaki 5'li derecelendirmeyi kullanarak yapmanızdır.	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
2. Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum.	1	2	3	4	5
3. Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
4. Yaşamımda kendimi kısıtlanmış biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar.	1	2	3	4	5
6. İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum.	1	2	3	4	5
7. İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok.	1	2	3	4	5
8. Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
9. Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görürüm.	1	2	3	4	5
10. Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım.	1	2	3	4	5

EK 3: OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

OMÖ-K: Lütfen aşağıdaki ifadeleri yanda verilen seçenekler doğrultusunda size uygunluk derecesine göre (X) ile işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1-Kendimden hoşnut değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2-Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3-Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4-Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK 4: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

YDÖ: Lütfen aşağıdaki ifadeleri yanda verilen seçenekler doğrultusunda size uygunluk derecesine göre (X) ile işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Ne katılmıyorum ne katılmıyorum	Kısmen Katlıyorum	Katlıyorum	Tamamen Katlıyorum
1.Hayatım birçok yönlerden idealimdekine yakın.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2.Hayat şartlarım mükemmel.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3.Hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK 5: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

KPSÖ: Lütfen aşağıdaki ifadeleri size uygunluk derecesine göre (X) ile işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bilimsel bir çalışmaya verdiğiniz destek için teşekkür ederim.

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2.	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4.	Kötü birşeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

21 Mart 1986 tarihinde çiftçi bir baba ve ev hanımı bir annenin ilk çocuğu olarak İzmit' te dünyaya gelen Handan TOPRAK, ilköğretimi Yalova ili Altınova ilçesindeki Altınova İlkokulu' nda okudu. Ortaokul ve lise öğrenimini Yalova Şehit Osman Altinkuyu Anadolu Lisesi' nde tamamladı. 2008 yılında 19 Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun oldu. Aynı yıl Erzurum` da Haşim İşcan İlköğretim Okulu' nda Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen olarak mesleğe başladı ve yine aynı yıl evlendi. 2010 yılında Zonguldak ili Ereğli ilçesinde, Karadeniz Ereğli Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde çalışmaya başladı. 2012 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı' nda yüksek lisans öğrenimine başladı. Şu an Karadeniz Ereğli Saniye Erdoğan Anaokulunda Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen olarak göreve yapmaktadır.

e-posta adresi: toprakhandan@hotmail.com