

T.C.

ERZİNCAN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**ÖĞRETMEN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞ ALGILANAN SOSYAL YETKİNLİK VE
GÜVENGENLİĞİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Oğuzhan ÇELİK

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

Erzincan 2016

TEZ BİLDİRİMİ

Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik isimli "**Yüksek Lisans**" tezim tarafımda intihal programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Oğuzhan ÇELİK

TEZ KABUL TUTANAĞI

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu alışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalının Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında jürimiz tarafından **Yüksek Lisans** Tezi olarak Kabul edilmiştir.

Danışman/Jüri: Yrd. Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ



Jüri: Doç. Dr. Mücahit KAĞAN



Jüri : Yrd. Doç. Dr. Adem PEKER



ÖĞRETMEN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ALGILANAN SOSYAL YETKİNLİK VE GÜVENGENLİĞİN İNCELENMESİ

Oğuzhan ÇELİK

Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Aralık 2016

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ

ÖZET

Bu araştırmada, öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklem grubunu Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen 205'i erkek (%35,3) ve 375'i kız (%64,7) olmak üzere toplam 580 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma grubunun yaş ortalaması 21.15'tir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği, Voltan-Acar Kendini Belirleme (Güvengenlik) Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi, Bağımsız Örneklem t Testi ve Çoklu Regresyon analizine başvurulmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puanlarında baba tutum algısına ve sosyal-kültürel etkinliğe katılma durumuna göre manidar farklılıklar bulunmakta iken cinsiyete, yaşamının çoğunun geçirildiği yere, anne tutum algısına, algılanan akademik başarıya, mezun

olunan lise türüne, algılanan sosyal-ekonomik düzeye ve doğum sırasına göre manidar bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal yetkinlik puanlarında yaşamın çoğunun geçirildiği yere ve sosyal-kültürel etkinliğe katılma durumuna göre manidar farklılık bulunmakta fakat cinsiyete, anne tutum algısına, baba tutum algısına, algılanan akademik başarıya, mezun olunan lise türüne, algılanan sosyal-ekonomik düzeye ve doğum sırasına göre manidar bir farklılık tespit edilememiştir. Güvengenlik puanlarında ise anne tutum algısına ve sosyal-kültürel etkinliğe katılma durumuna göre göre anlamlı farklılık tespit edilmiş, cinsiyet, yaşamının çoğunun geçirildiği yer, anne tutum algısı, algılanan akademik başarı, mezun olunan lise türü, algılanan sosyal-ekonomik düzey ve doğum sırası değişkenlerine göre manidar bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca araştırma sonucunda öğretmen adaylarında algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik, psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler:

Öğretmen adayı, psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik, güvengenlik

**INVESTIGATING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, PERCEIVED
SOCIAL COMPETENCE AND ASSERTIVENESS IN PRE-SERVICE
TEACHERS**

Oğuzhan ÇELİK

Erzincan University, Social Sciences Institute

Master Thesis, December 2016

Thesis Advisor: Assistant Professor Dr. Bünyamin ATEŞ

ABSTRACT

In this research, it was aimed to investigate the psychological well-being, perceived social competence and assertiveness of pre-service teachers.

The research was a descriptive study on relational screening model. In the sample group of the research, there were totally 580 students including 205 male (35.3%) and 375 female (64.7%) chosen with convenience sampling method among the students studying at Erzincan University Faculty of Education in 2015-2016 academic year. Age average of the research group was 21.15. Psychological Well-Being Scale, Social Self-Competence Perception Scale, Voltan-Acar Assertiveness Scale and Personal Information Form were used as data collection tools in the research. In analysis of obtained data, One-Way Variance Analysis for Unrelated Samples, T-Test for Independent Samples and Multiple Regression Analysis were performed.

According to the findings obtained at the end of the research, whereas significant differences were found between father's attitude perception and participation of pre-service teachers into social-cultural activities in psychological well-being scores of the pre-service teachers, no significant differences were

determined in terms of gender, the place where most of life was spent, mother's attitude perception, perceived academic success, graduated high school type, perceived social-economic level, and birth order. In social competence scores, whereas significant differences were noticed in terms of the place where most of life was spent, and pre-service teachers' status of participating into social-cultural activities, no significant differences were determined no significant differences were obtained in terms of gender, mother's attitude perception, father's attitude perception, perceived academic success, type of graduated high school, perceived social-economic level, and birth order. In assertiveness scores, significant differences were determined in terms of mother's attitude perception and participation into socio-cultural activities; however, no significant differences were specified in terms of gender, the place where most of life was spent, father's attitude perception, perceived academic success, and birth order. Furthermore, it was also determined at the end of the research that perceived social competence and assertiveness in pre-service teachers were significant predictors of psychological well-being.

Key Words: Pre-service teacher, psychological well-being, perceived social competence, assertiveness

ÖZGEÇMİŞ

- 2007 Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı lisans programından mezuniyet
- 2007-2008 Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Özel Rehabilitasyon Merkezinde Rehber Öğretmenlik
- 2008-2013 Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda Rehber Öğretmenlik
- 2013-... Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Rehberlik ve Araştırma Merkezinde Rehber Öğretmenlik
- 2014-2016 Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında Yüksek Lisans

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Görev Yaptığı Kurum: Erzincan Rehberlik ve Araştırma Merkezi

E-Mail : oguzhancelik24@gmail.com

ÖNSÖZ

Yaşamı süresince sürekli mutluluğun arayışı içerisinde olan insanoğlunun mutlu olmak için ihtiyaç duyduklarından biri çevresindeki insanlardır. Bireyin çevresindeki bu insanlar, bazen annesi-babası, bazen eşi-çocukları, bazen de yakın arkadaşları olsa dahi tüm bu kişiler ile kurulacağı sağlıklı bir ilişkinin kişinin hayatına katacağı mutluluğu kişi birçok kez kendi hayatında tecrübe edebilir. Her ne kadar bireyin yakın çevresindeki bu kişilerin bireyi koşulsuz bir şekilde kabul edebileceği düşünülse de bu kişilerle kurulacak olumlu ilişkinin kişiye ve çevresine sunacağı mutluluk oldukça fazla olacaktır. Bu olumlu ve sağlıklı kişilerarası ilişkilerin kurulabilmesinde önemli yere sahip olduğu düşünülen psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik kavramları bu çalışma kapsamında incelenmiştir.

Çalışma sırasında kıymetli fikirleriyle yolumu aydınlatan ve her konuda yardımını esirgemeyen saygıdeğer tez danışmanım Ydr. Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ'e, çalışma sürecimde yardım ve desteklerini benden esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Mücahit KAĞAN'a ve Erzincan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümündeki kıymetli hocalarıma, yüksek lisans eğitimindeki yol arkadaşım Namık Kemal HASPOLAT'a, hayatımda olmalarından mutluluk duyduğum, mutluluğu ve hüznü birlikte paylaştığım değerli arkadaşlarım Mehmet GÜNEŞ, Gökhan TERİM ve Selami ŞAT'a her zaman arkadaşım kalmaları dileğiyle teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, yaşamımda karşılaşılabileceğim türlü zorluklarla baş edebilmek için en önemli güç kaynağım olan ve beni bu günlere getiren sevgili anneme, babama ve abime teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca, özellikle tez çalışma sürecimde sevgisi ve sabrı ile beni motive eden ve asla yalnız bırakmayan değerli eşim Yasemin ÇELİK'e, ailemizin mutluluk kaynağı olan oğullarımız Mehmet Metehan ÇELİK ve Ahmet Tunahan ÇELİK'e sonsuz teşekkür ederim.

Oğuzhan ÇELİK

Aralık 2016

İÇİNDEKİLER

TEZ BİLDİRİMİ.....	I
ÖZET	III
ABSTRACT	V
ÖZGEÇMİŞ	VII
İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	VII
ÖNSÖZ	VIII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLolar LİSTESİ.....	XII
KISALTMALAR CETVELİ	XIII
I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
A. Problem Durumu	5
B. Araştırmanın Amacı	6
C. Araştırmanın Önemi	8
D. Varsayımlar	9
E. Sınırlılıklar	9
F. Tanımlar	10
II. BÖLÜM.....	11
KURAMSAL ÇERÇEVE	11
A. Psikolojik İyi Oluş Kavramı ile İlgili Temel Bilgiler	11
1. Pozitif Psikoloji	12
2. İyi Oluş (İO).....	14
3. Öznel İyi Oluş (ÖİO)	15
4. Psikolojik İyi Oluş (PİO).....	16
B. Sosyal Yetkinlik.....	23
1. Yetkinlik Beklentisi ve Yetkinlik Beklentisinin Bilgi Kaynakları	24
2. Yetkinlik Beklentisi Süreçleri	28

3. Yetkinlik Beklentisinin Boyutları	30
C. Güvengenlik	31
1) Temel Davranış Biçimleri.....	34
D. Benzer Araştırmalar	40
1. Psikolojik İyi Oluş Alanında Yapılan Araştırmalar	40
a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	40
b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	45
2. Algılanan Sosyal Yetkinlik Alanında Yapılan Araştırmalar	50
a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	50
b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	55
3. Güvengenlik Alanında Yapılan Araştırmalar	59
a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	59
b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	64
III. BÖLÜM.....	70
YÖNTEM.....	70
A. Araştırma Modeli	70
B. Araştırma Grubu	70
C. Veri Toplama Araçları	71
1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiOÖ)	71
2. Kendini Belirleme Envanteri (Güvengenlik)	72
3. Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği (SÖZYE)	73
4. Kişisel Bilgi Formu	74
D. Verilerin Toplanması	74
E. Veri Analizi.....	74
IV. BÖLÜM	76
BULGULAR	76
V. BÖLÜM.....	90
SONUÇLAR	90
A. Sonuçlar	90
B. Öneriler	103
VI. BÖLÜM	105

KAYNAKLAR.....	105
VII. BÖLÜM	122
EKLER	122



TABLolar LİSTESİ

		Sayfa No
Tablo 1	Güvengen Olmayan, Güvengen Olan ve Saldırgan Davranışlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 2	Öğretmen Adayı Sayılarının Cinsiyete Göre Dağılımı	69
Tablo 3	Öğretmen Adaylarının Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Sosyal Yetkinlik Algısı ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	75
Tablo 4	Öğretmen Adaylarının Yaşamın Yoğunluğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	76
Tablo 5	Öğretmen Adaylarının Algılanan Anne Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	78
Tablo 6	Öğretmen Adaylarının Algılanan Baba Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	79
Tablo 7	Öğretmen Adaylarının Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	80
Tablo 8	Algılanan Akademik Başarıya Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	82
Tablo 9	Mezun Olunan Lise Türüne Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	83
Tablo 10	Algılanan Sosyal-Ekonomik Düzeye Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	84
Tablo 11	Doğum Sırasına Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	85
Tablo 12	Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Arasındaki İlişkiye ait Korelasyon Katsayıları	86
Tablo 13	Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Adımsal Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	87

KISALTMALAR CETVELİ

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
ark.	: Arkadaşları
bkz.	: Bakınız
C.	: Cilt
diğ.	: Diğerleri
İO	: İyi Oluş
ÖİO	: Öznel İyi Oluş
PDR.	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
PİO	: Psikolojik İyi Oluş
PİOÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
RAS	: Rathus Atılganlık Envanteri
SÖZYE	: Sosyal Öz-Yetkinlik Algısı Ölçeği
vb.	: Ve benzeri.
vd.	: Ve diğerleri.

I. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanoğlu, yaşamı boyunca mutlu ve iyi olmanın peşinden koşmaktadır. Bununla birlikte insanoğlu, tarih boyunca mutluluk ve iyi olma kavramlarını da açıklama ve tanımlama çabası içinde olmuştur. Mutluluk, düşünce tarihinin en temel felsefe ve ahlâk konuları arasında olduğu gibi, mutluluğun insanoğlunun, sürekli ulaşmaya çalıştığı ve onun en büyük hedeflerinden, amaçlarından biri olduğu görölmektedir (Ryff ve Singer, 2006). Düşünce tarihi incelendiğinde Aristoteles’de olduğu üzere insanoğlunun tüm çabalarının amacı olan mutluluk genel olarak, kişinin kendisi için “iyi” olanı gerçekleştirmesi, “iyi olması” olarak tanımlandığı görölmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Bu bağlamda iyi olma kavramı ise mutluluk kavramını da içeren daha genel bir anlamda ve mutlu olmakla birlikte ele alınmıştır.

Akın (2009)’a göre bireyin pozitif işlevselliği anlamına gelen iyi olma, günlük hayatta sıkça sorulan “Nasılsın?” sorusuna verilen “İyiyim” cevabı da, kişinin iyi, sağlıklı ve mutlu olmasını içermesi bakımından psikologlarca üzerinde ağırlıklı olarak durulan bir konu olmuştur. Bu sebepten dolayı öncelikle iyi olma ile ilgili soruları cevaplayabilmek için bu soruların temeli olan iyi olma kavramının tanımına bakmak gerekir.

İnsanın iyi ve mutlu olmasını araştırma konusu edinen iki önemli alanın birinin felsefe, diğerinin ise psikoloji olduğu söylenebilir. Bu bağlamda felsefe, insanın mutluluğu konusu ile doğrudan ilgili iken; psikoloji, insan mutsuzluğunun nedenlerini anlama çabası ile olumsuz duygu ve hastalık üzerine yapılan araştırmalarla mutluluğa dolaylı olarak yaklaşmıştır. Psikolojinin insanın mutsuzluğunun nedenlerini anlama çabası, Dünya Sağlık Örgütü’nün 1940’lardan önce iyi ve sağlıklı olma durumunu, “herhangi bir hastalık belirtisine sahip olmamak” olarak tanımlamasına dayanmaktadır. 1947’de ise Dünya Sağlık Örgütü’nün bu tanımı kapsamlı bir şekilde değiştirilerek “yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu” olarak değil, “kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak

tam anlamıyla sağlıklı ve tam bir iyi olma hali” şeklinde tekrar tanımlanmıştır (Eryılmaz, 2013). Burada en önemli noktalardan biri, bu yeni sağlık tanımıyla ortaya çıkan “iyi olma hali” (well-being) kavramının içinin doldurulması olmuştur (Compton, 2005).

Sağlık tanımındaki bu köklü değişime yol açan önemli etkenler incelendiğinde muhtemelen karşılaşılabilecek olan en önemli etkenlerden birinin, bütün dünyayı derinden etkileyen ve binlerce insanın yaşam mücadelesi verdiği, hayatlarının parçalanmasına ve büyük travmatik durumlara neden olan II. Dünya Savaşı olduğu söylenebilir. Bu büyük savaş sonrasında insanların mutluluk anlayışını sorgulamaya başlaması yeni sağlık tanımındaki “tam bir iyi olma hali” ifadesinin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). II. Dünya Savaşı sonrasında ortaya çıkan, insanların mutluluğunun anlamını belirleme ihtiyacını karşılamak için Amerikan Psikoloji Derneği (APA) öncülüğünde psikologlar ve psikiyatristler, insan yaşamında karşılaşılan bozukluklar, mutsuzluklar, hastalıklar ve korkuları incelemek ve bu durumları gidermek için öncelikle klinik araştırmalara önem vermişlerdir. Söz konusu bu çalışmalarda psikoloji alanı kendini, iyileştirmenin bilimi olarak vazifelendirmiştir ve bunun sonucunda kısa zamanda kendi alanında büyük ilerlemeler kaydetmeye başlamıştır.

Psikoloji biliminin bu belirgin yönelimi bilimsel araştırmalara da yansımış, insanların II. Dünya Savaşı sonrasında daha üretken ve daha tatmin edici bir yaşam sürmesine yardım etme çalışmaları içerisinde “yaşam memnuniyeti, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, öznel iyi olma, psikolojik iyi olma ve mutluluk” gibi konular hiç olmadığı kadar fazla incelenmeye başlanmıştır (Joseph ve Linley, 2005). Bu konularla ilgili çalışmalar incelendiğinde, bireyin mutluluğunda sosyal çevrenin ve bu çevre içindeki beceri ve yeterliliklerin etkili bir faktör olduğu söylenebilir. Alan yazında “Sosyal Yetkinlik” kavramıyla karşılık bulan bu kavram araştırmacılar tarafından tanımlanmaya çalışılmıştır.

Sosyal yetkinlik, bireyin çevresindeki diğerleri ile olumlu sosyal paylaşımları başlatabilme ve bu olumlu sosyal paylaşımları sürekli hale getirebilme yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır (Rydell, Hagekull, ve Bohli, 1997). Skaalvik ve Skaalvik

(2010), bireyin, kendisinin bu beceriye ne kadar sahip olduğu ile ilgili inancı olan sosyal yetkinlik algısının, iletişim ve sosyalleşme sürecindeki uyumu kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Bu süreç sonunda birey, kendine dair olumlu bir inancın güveniyle iyi, mutlu ve başarılı olmak için çabasını artırabilecek, başarısızlık, mutsuzluk durumunda ise kaçınmak yerine iyi, mutlu ve başarılı olabilmek için alternatif davranışları denemede ısrarcı olabilecektir (Bandura, 1977).

Bireyin sosyal yönü ile bağlantılı olan ve iyi olması üzerinde etkili olabileceği düşünülen bir diğer kavramın “güvengenlik” olduğu söylenebilir. Sosyal bir varlık olarak nitelendirilen insanın günümüzde diğer insanlarla ilişki içinde olmasının bir zorunluluk haline geldiği söylenebilir. Diğer insanlarla kurulan ilişkilerin, iletişimlerin sağlıklı olması, bireyin gelişmesine ve mutlu olmasına katkıda bulunan önemli unsurlardan biri olduğu düşünülebilir. Voltan (1980; akt.: Voltan-Acar ve Öğretmen, 2007) insanların yaşamlarında karşılamak zorunda kaldıkları ihtiyaçlarını gidermek için kullandıkları değişik iletişim şekillerinin onların davranış örüntülerini oluşturduğunu ifade etmiştir.

İki kişi arasındaki davranış ve tutum şekillerinden biri olan güvengenlik, Uz-Baş (2010) tarafından “sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmak ve kurulan sağlıklı kişilerarası ilişkileri sürdürmek için önemli bir sosyal beceri” şeklinde ifade edilmiştir. İlgili literatürde güvengenlik, “başkalarını aşağılamadan, onların haklarını hiçe saymadan kişinin kendi haklarını koruyabilmesi olarak ifade edilen bir tür kişiler arası ilişkiler şekli” olarak betimlenir (Alberti ve Emmons, 2002). Ateş (2013) güvengeliği, “bireyin kendisinin ve kendisi dışındakilerin haklarının bilincinde olabilmesi ve bunu eyleme geçirebilme yeteneği” olarak tanımlamıştır. Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi güvengen olan kişi, ne diğer insanları incitir, aşağılar ne de kendi değerini düşürür.

Psikolojik olarak iyi olma konusu, bilim dünyasında ortaya çıkışından günümüze kadarki süreçte öneminden ve popülerliğinden hiçbir şey kaybetmemiş, hatta günümüze kadar bu önemi ve popülerliği genişleyerek büyük bir araştırma alanı meydana getirmiştir. Günümüzde insanların refah düzeyinin ve sosyalleşme ihtiyacının artmasına paralel olarak mutluluğa ulaşma girişimlerinin de üst düzeye

çıktığı göz önünde bulundurulduğunda yaşamdan doyum alma, iyilik durumu, yaşamda hissedilen kalite, psikolojik iyi olma, sosyal yetkinlik ve güvengelik gibi konularda çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Hatta bugün genel olarak bakıldığında; bu alanlardaki çalışmaların, günümüz insanının kendi yaşam biçimini, tarzını inceleyerek daha sağlıklı ve daha hoş nasıl yaşayabileceği hakkında kendisine bir cevap ve çözüm bulma girişiminin ürünü olarak algılamak da mümkündür (Göcen, 2013).

İnsana yaklaşımı pozitif duygular, değerler ve eylemler bağlamında ele alan pozitif psikolojinin etkisiyle insanın psikolojik iyi olmasını, sosyal becerisini ve güvengelik durumunu konu edinen çalışmalarda da son zamanlarda önemli bir artış olduğu görülmektedir. İnsan mutluluğunun ve iyi oluşunun önemli değişkenleri olduğu düşünülen psikolojik iyi olma, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengelik değişkenlerinin ilişkisi henüz Türkiye’de çalışılmadığı için hakkında net bilgilerin edinilemediği bir araştırma konusudur.

İnsanlar gelişim süreci içerisinde birçok stres unsuruyla karşılaşmakta ve iyi, mutlu olabilmek için bu stres unsurlarıyla başa çıkma mücadelesi vermektedir. Özellikle ergenlik dönemi içerisindeki değişim ve bu dönemin sonlarına denk gelen üniversite yaşamı birçok değişikliğe uyum sağlama zorunluluğunu beraberinde getirmektedir. Bu uyum ve baş etme süreci zaman zaman bireyleri zorlayabilmekte ve kişilerin özellikle ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu düşünceden yola çıkarak bireylerin iyi oluşları üzerinde etkili olan faktörlerin bilinmesi gerektiği söylenebilir.

Yukarıda yapılan açıklamalar bağlamında bu çalışmada, psikolojik iyi oluşun önemli birer yordayıcısı olabileceği düşünülen algılanan sosyal yetkinlik, güvengelik değişkenleri ve bu değişkenlerin her biri üzerinde etkili olabilecek bağımsız değişkenleri incelemek amaçlanmıştır. Bu araştırma sonucunda elde edilecek bulguların alana, alan uzmanlarına, eğitimcilere, ailelere olumlu katkılar sunacağı düşünülmektedir.

A. Problem Durumu

Bu araştırma kapsamında, “Psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik tarafından ne ölçüde yordanmaktadır?” sorusunun cevabı aranmaktadır. Bu bağlamda, bağımlı değişken olarak psikolojik iyi oluş, bağımsız değişkenler olarak ise algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik belirlenmiştir.

Bu araştırmanın alt problemleri ise şunlardan oluşmaktadır:

1. Öğretmen adaylarının cinsiyetine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Öğretmen adaylarının algılanan sosyal ekonomik düzeylerine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Öğretmen adaylarının yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Öğretmen adaylarının algılanan akademik başarılarına göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Öğretmen adaylarının mezun oldukları lise türüne göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Öğretmen adaylarının algılanan anne tutumlarına göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Öğretmen adaylarının algılanan baba tutumlarına göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

8. Öğretmen adaylarının doğum sırasına göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Öğretmen adaylarının sosyal-kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

B. Araştırmanın Amacı

Maslow “ Freud bize insanın karanlık yarısını tanıttı, bize düşen ise sağlıklı yarısını anlamaktır” (Akt.: Tütüncü, 2012) görüşüyle insanın iyi oluşunun sadece olumsuz psikolojik işlevlere ait özelliklerin tanımlanması ile anlaşılacak bir durum olmadığını belirtmiş olabilir. Bu görüş, insanların sahip olduğu olumsuz psikolojik özellikler olduğu gibi olumlu psikolojik özelliklerin de var olduğu düşüncesi ile desteklenebilir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), insanın psikolojik iyi oluşunun sadece psikolojik rahatsızlığın varlığı ya da yokluğu açısından incelenmesinin kişinin psikolojik iyi oluşuna tek bir pencereden bakılmasına sebep olacağını belirtmiştir.

Günümüzde insan iyi oluşu ile ilgili araştırmalara bakıldığında pozitif psikoloji akımının etkisiyle insan doğasının olumlu tarafını anlamaya yönelik araştırmaların arttığı ve önem kazandığı görülmektedir (Akın, 2009). Üniversite dönemi farklı sosyal çevrelere katılmaya başladığı, birçok paylaşımlara mecbur kalındığı, ergenlikten çıkıp yetişkin olma yolunda ilerlendiği dönem olması sebebiyle birçok sosyal araştırmacının çalışma alanı olmaya devam etmektedir. İnsan hayatının en karmaşık ve en çalkantılı dönemlerinden biri olduğu düşünülen ergenlik döneminde ve bu dönemin sonlarına denk gelen üniversite çağında verilen kararların, bireyin psikolojik iyi oluşu ve sosyal yetkinlik algısının yanı sıra güvengenliği üzerinde de yaşamı boyunca etkili olabileceği düşünülmektedir.

Önemli bir sosyal beceri olduğu düşünülen güvengenliğin, kültürümüzde çoğunlukla çocukluğundan itibaren itaatkar ve uysal olma beklentisi ve bu beklentiye

yönelik yetiştirme tarzı ile büyüyen genç yetişkinler için kazanılması hayati öneme sahip olan bir beceri olduğu düşünülmektedir. Buna rağmen genellikle söz konusu olan bu çocuklardan büyüdüklerinde değişen dünya koşullarına uymaları; özellikle sosyal ilişkilerinde, üniversite eğitimlerinde ve iş yaşamlarında etkili ilişkiler kurabilen, düşüncelerini, isteklerini ve ihtiyaçlarını çekinmeden, rahatlıkla söyleyebilen, fikir üretebilen bireyler olmaları yani güvengen bireyler olmaları beklenebilmektedir. Bazı genç yetişkinlerin bu durumla başa çıkıp kişinin mutluluğu için gerekli olduğu düşünülen güvengenlik becerisini kazanabildikleri, bazılarının ise bu konuda zorlandıkları ve hatta başarısız oldukları, çekingen veya saldırgan içerikli davranış örüntüleri sergiledikleri gözlenebilmektedir (Altun, 2006).

Üniversite döneminde alınan kararların, bireyin yaşamı boyunca olumlu veya olumsuz sonuçlara sebep olabileceği, kişinin hayatını şekillendirebileceği hatta bazen sınırlandırabileceği düşüncesi sonucunda, bu dönemde alınan kararları etkileyebileceği düşünülen psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik düzeyinin ölçülmesi ve karşılaştırılması ile önemli verilere ulaşılabileceği düşünülmüştür. Yapılan alan yazın taraması sonucunda, psikolojik iyi oluş, sosyal yetkinlik algısı ve güvengenlik değişkenlerinin her birinin farklı değişkenlerle birlikte ele alınıp incelendiği çalışmalara rastlanmakla birlikte bu üç değişkenin bir arada ele alınıp incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu bağlamda yapılan araştırmanın temel amacı, “Öğretmen adaylarında algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde birer yordayıcısı olup olmadığını incelemektir.” Ayrıca bu çalışma kapsamında öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları, algılanan sosyal yetkinlikleri ve güvengenlikleri bazı değişkenler (cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan sosyal-ekonomik durum, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, mezun olunan lise türü, doğum sırası, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu ve kültürel faaliyetlere katılma sıklığı) açısından da incelenmiştir.

C. Araştırmanın Önemi

Psikolojik iyi oluş, sosyal yetkinlik ve güvengenlik kavramları yurt dışı alan yazında çoğunlukla ilgilenilen, araştırılan konulardan biridir. Özellikle son zamanlarda ülkemizde de bu kavramlara ilgili yapılan çalışmalarda önemli bir artış olduğu gözlenmektedir. Yaşamın hemen hemen her kademesinde üst düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyine, üst düzeyde sosyal yetkinlik algısına ve üst düzeyde güvengenlik düzeyine sahip olmak istendik bir özellik olmakla birlikte ergenlik ile genç yetişkinlik arasındaki geçiş sürecine denk gelen üniversite sürecinde daha önemli olduğu düşünülmektedir.

Genellikle aileden uzak yeni bir yaşam alanı ile karşılaşan, kendi sorumluluklarını üstlenmek zorunda kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, algılanan sosyal yetkinlikleri ve güvengenlik düzeyleri üzerinde etkili olabilecek değişkenler hakkında bilgi sahibi olmanın koruyucu ruh sağlığı açısından ve farkındalık düzeyini artırma açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle üniversite yılları, öğrencilerin gelecek yaşantılarına ilişkin plan yapmalarında ve karar almalarında önemli bir süreç olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin mutlu ve çevresine uyumlu bir hayat için gerekli olan sorumlulukları yerine getirmelerinde kendi yeterliklerini yani yetkinliklerini nasıl değerlendirdikleri, yapmış oldukları tercihlerin kendilerine ne gibi sonuçlar getireceği konusundaki beklentileri, onların mevcut sağlık durumları ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olduğu kadar gelecekteki iyi oluşları üzerinde de etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada üniversite öğrencileri arasından öğretmen adayları ile çalışılmasının sebebi ise öğretmenlerin, geleceğimizin sağlıklı bireylerini yetiştirmede en önemli koşullardan biri olmasıdır. Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarını, algılanan sosyal yetkinliklerini ve güvengenliklerini farklılaştıran değişkenler iyi analiz edilebildiğinde, hayat doyumlarının ve mesleki başarılarının artabileceği beklenmektedir.

Çocukların ailelerinden sonra en çok etkilendiği kişi öğretmenleri olduğu, kabul edilmiş bir gerçektir. Bu gerçekten yola çıkarak yarının yetişkini olacak çocukların her türlü tutum ve davranışlarında öğretmenlerinden gördüklerinin

yansımalarının olacağı söylenebilir. Psikolojik iyi oluş düzeyi, algılanan sosyal yetkinliği ve güvengenlik düzeyi yüksek olan bir öğretmenin öğrencileri ile kuracağı dolaysız, açık ve sevgi dolu ilişkiler çocukların ergenlik ve yetişkinlik dönemine olumlu katkıda bulunacak ve onların daha sağlıklı gelişmesine yardımcı olacaktır. Öğretmenlerin çocuklara sunacakları huzurlu ve işlevsel bir sınıf ortamı, sadece öğrencilerin hayatını olumlu olarak etkilemeyecek, kültürlenme yolu ile bu sağlıklı gelişimi bir sonraki kuşağa aktarımını da sağlayacaktır.

D. Varsayımlar

Bu araştırmada, araştırmaya katılan öğretmen adaylarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ), Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği (SÖZYE) ve Voltan-Acar Kendini Belirleme (Güvengenlik) Envanteri ve Kişisel Bilgi Formunu var olan durumlarını yansıtacak şekilde samimi olarak cevaplandıracakları kabul edilmiştir.

Veri toplama araçları ile toplanacak cevapların, gerçek durumu ortaya çıkarmayı sağlayacak kapsamda olacağı varsayılmıştır.

Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğretmen adaylarından oluşturulacak örneklemin, evreni temsil edecek özellik ve sayıya sahip olduğu varsayılmıştır.

E. Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerden psikolojik iyi oluş “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri”nin, sosyal yetkinlik “Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği”nin, güvengenlik “Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği”nin ve kişisel bilgiler ise “Kişisel Bilgi Formu”nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Yapılan araştırmada elde edilen sonuçların genellenebilirliği benzer gruplarla sınırlıdır.

F. Tanımlar

- 1. Psikolojik İyi Oluş:** Bireyin kendini pozitif olarak algılaması, kendisinin sınırlılıklarının bilincindeyken dahi kendisinden memnun olması, diğer insanlarla güvenilir bağlar geliştirmesi, kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılayacak biçimde çevresine şekil vermesi, kimseye bağlı kalmadan hareket üretebilmesi, yaşam amacına ve anlamına sahip olması, yapabileceklerinin farkında olarak bunları geliştirmeye çalışması anlamına gelmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).
- 2. Sosyal Yetkinlik:** İnsanın çevresi tarafından kabul gören ve başarılı ilişkiler kurabilmesine katkı sağlayan davranışların, becerilerin ve duyguların tümüdür (Bilgin, 1999).
- 3. Algılanan Sosyal Yetkinlik:** Bireyin sosyal ilişkilerinde kişisel yeteneklerine bağlı olarak gösterdiği performansı hakkında, kendisine yönelik değerlendirmesidir (Connly, 1989; akt: Bilgin, 1999).
- 4. Güvengenlik:** Kişilerin kendilerini var olduğu gibi ifade edebilmeleri, pozitif ve negatif duygularını aktarabilmeleri, kendilerine göre olumsuz olan isteklere karşı gelebilmeleri, diğerlerinden istekte bulunma yeteneğine sahip olabilmeleri ve diğerlerinin haklarını ihlal etmeden kendilerine ait hakları savunabilmeleri gibi davranış özellikleridir (Alberti ve Emmons, 2002).

II. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili olarak, pozitif psikoloji, iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri olan; öz kabul, çevreyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim gibi kavramlar bulunmaktadır.

Sosyal yetkinlik kavramı ile ilgili olarak, yetkinlik beklentisi kaynakları olan; başarılı (tamamlanmış) performanslar, dolaylı yaşantılar (model alma) yoluyla öğrenme, sözel ikna ve bireyin fizyolojik durumu ayrıca yetkinlik beklentisi boyutları olan; düzey, genelleme ve dayanıklılık son olarak yetkinlik beklentisi süreçleri olan motivasyonel süreçler, seçme süreçleri, duyuşsal süreçler ve bilişsel süreçler gibi kavramlar bulunmaktadır.

Güvengencilik kavramı ile ilgili olarak, temel davranış biçimleri olan; saldırgan davranış, çekingen davranış ve güvengencilik davranış, bunun yanı sıra güvengencilik biçimleri olan; temel güvengencilik, empatik güvengencilik, daha önceki güvengencilik davranışları basamak olarak kullanma ve 'Ben Dili'ni kullanarak güvengencilik davranma gibi kavramlar bulunmaktadır.

Aşağıda bu kavramlar ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Başlangıçta araştırmanın kuramsal çerçevesini teşkil eden kavramlar ile ilgili ayrıntılı bilgilendirmeler yapılmış olup sonrasında, bu yaklaşımlar kapsamındaki temel kavramlar sunulmuştur.

A. Psikolojik İyi Oluş Kavramı ile İlgili Temel Bilgiler

Psikolojik iyi oluşun tanımı ile ilgili birçok tanım bulunmasına rağmen bazı temel bilgilerin bilinmesinin bu kavramın kapsamlı bir şekilde anlaşılabilmesinde yardımcı olacağı düşünülmüştür. Aşağıda bu temel kavramlarla ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

1. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, “yaşam doyumunu içeren ve kişinin yaşamını kıymetli, mutlu kılma girişiminde bir mutluluk ve iyimserlik hali” şeklinde ifade edilir. “İyi hayat nedir? İyi hayatı, iyi yapan şeyler nelerdir?” sorularının cevabını bulabilmek, insana pozitif güç sağlayan tutumlarla ilişkisini anlamak ve Aristoteles’in “iyi yaşam” şeklinde ifade ettiği şeyi anlamak için oluşan arayışlar, pozitif psikolojiden ilk olarak bahsedilmesini sağlamıştır (Sheldon ve King, 2001; Compton, 2005).

Pozitif psikoloji kavramı, iyimserlik ile ilgili yaptığı çalışmalarla adından söz ettiren ve tanınan, 1998 yılındaki APA (American Psychological Association) başkanı Martin Seligman tarafından ortaya atılmıştır (Compton, 2005). Seligman’ın bu çalışmaları ile birlikte “pozitif psikoloji” adıyla ifade edilen, olumlu insan davranışları ile ilgili yeni ve her geçen gün gelişen bilimsel bir hareketin başladığı görülmektedir (Çardak, 2012). Günümüzde hala birçok psikolojik bakış açısının insan iyi oluşunu, “mutsuzluğun tersi mutluluktur” anlayışıyla açıklamaya çalıştığı ve bu sırada insanın değerini tam ve doğru bir şekilde anlayamadıkları için eleştirildiği, “mutluluk, herhangi bir patolojinin yokluğudur” anlayışının da sorgulandığı düşünülmektedir.

Olumlu psikoloji, psikopatolojik sürece odaklanmaması yönüyle genel psikoloji alanlarından farklılık göstermektedir. Ortaya atılan bu yeni kavramın, insanoğlunun pozitif taraflarına vurgu yaparak bu alandaki bilimin bakış açısının değişmesine ve genişlemesine hizmet ettiği söylenebilir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojinin hedefini, psikolojinin yalnızca bozuklukları düzeltmekle ilgilenen bir bilim dalı olmadığını, olumlu özelliklerin düzenlenmesine de katkı sağladığını göstermek şeklinde belirtmiştir. Bu psikolojik bakış açısının anormal insanı ve anormal insanın davranışlarını değil, sıradan insanın olumlu, güçlü yönlerini araştırma konusu edindiği söylenebilir. Pozitif psikolojinin alanı kişisel tecrübe değerleriyle ilgilidir. Bu tecrübe yani yaşantı değerleri; memnuniyet, iyi oluş, geçmişten doyum alma ve gelecekte umutlu olma, akış ve şu andaki mutluluk olarak sıralanabilir (Çardak, 2012).

Csikszentmihalyi'e (2005) göre mutluluk, rastlantı sonucu ortaya çıkan bir şey değildir. Mutluluk, kişinin yaşadığı dış kaynaklı olaylara değil, daha çok bu olayların kişi tarafından nasıl yorumlandığına bağlıdır. Bu düşünce dikkate alındığında mutluluğun, kişinin içsel olarak kendisini hazırlaması ve geliştirmesi gereken bir durum olduğu söylenebilir. Csikszentmihalyi (2005) 'akış' kuramı adı verdiği teorisi ile pozitif psikolojiye yeni bir bakış açısı getirerek mutluluğu yeniden tanımlamıştır.

"Akış Teorisi"ne göre, kişi kendi iç yaşamını denetleyerek "Akış"a yani mutluluğa ulaşmaktadır. Bu görüşten yola çıkarak insanın mutluluğu için çaba göstermesi, elde ettiği bu mutluluğu geliştirmesi ve onu korumayı bilmesi gerektiği söylenebilir. Bireyin mutlu ve iyi olmak için sergilediği çabaya işaret eden bu vurgu, olumlu psikolojinin, haz almaya ve yaşamdan alınan doyuma dayanan iyi olma modellerinden farklı olarak, yaşamın anlamı ve zor durumlarıyla çaba, kişisel gelişim gibi varoluş ile ilgili öğeleri içinde bulunduran bireyin kendini gerçekleştirme mücadelesine ve sürecine daha çok vurgu yapan psikolojik iyi olma modeline yaklaşmasını sağlamıştır (Compton, 2005).

Bireylerin yeteneklerini fark etmeleri ve bu yeteneklerini geliştirmeleri ayrıca kapasitelerini geliştirici çalışmaların yanı sıra önleyici çalışmaların da sunulduğu Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) alanı ülkemizde özellikle son 15 yıl içerisinde pozitif psikoloji alanı ile yakından ilgilenmeye başlamıştır (Duy, 2003; Akın, 2009; Gülaçtı, 2009). Pozitif psikoloji alanı ile ilişkili olarak PDR alanının yanı sıra farklı disiplinlerde birçok bilimsel çalışma yapıldığı görülmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Yukarıda belirtildiği gibi insanoğlunun olumlu taraflarına vurgu yapan pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan iyi oluş, kökeni felsefi görüşlere dayanan ve pozitif psikolojinin daha iyi anlaşılması için ele alınması gereken bir kavramdır. Bu nedenle iyi oluş ile ilgili kuramsal bilgilere aşağıda yer vermiştir.

2. İyi Oluş (İO)

İyi oluş kavramı, en üst düzeyde psikolojik sağlık ve yaşantı ile ilişkilidir. “Nasılsınız?” sorusu, günlük hayatta sorulan bir soru olmasının yanı sıra, bilimsel bir inceleme konusu olarak da görülmelidir. Aslında “Nasılsınız?” sorusu basit bir soru gibi görünse de kuramcılar tarafından karmaşık ve tartışmalı olan iyi oluş konusuna kadar dayanır (Ryan ve Deci, 2001). İyi oluş (well-being) hakkındaki çalışmalar genellikle iki gelenek kapsamında ele alınmıştır. Bu geleneklerden biri, hedonistik gelenektir.

Hedonistik gelenek, çoğunlukla “pozitif duyguların mevcut olması, negatif duyguların mevcut olmaması” şeklinde tanımlanır ve “mutluluk” üzerine odaklanır. Diğer gelenek ise eudaimonik gelenektir. Eudaimonik gelenek eksiksiz ve içten doyum veren yaşam sürdürme üzerine odaklanır (Deci ve Ryan, 2008). İlgili alanyazında 1980’lerin sonuna kadar iyi oluş kavramı üzerine yapılan çalışmaların çoğunun hedonistik gelenek ile hemen hemen uyumlu olduğu görülmektedir. Hedonik bakış açısının alanyazına dahil olmasından itibaren öznel iyi oluş, iyi oluşun hedonistik yaklaşımı ile daha çok anıldığı görülmektedir.

Araştırmaların öznel iyi oluş kavramı üzerinde yoğunlaşmış olmasına rağmen, öznel iyi oluş, iyi oluş kavramını tek başına temsil etmemektedir. İyi oluş durumuna ilişkin ikinci görüşü savunan araştırmacılar, bireylerin, mutlu yani pozitif duygu içinde olma durumlarını bildirmelerinin, onların muhakkak psikolojik açıdan iyi oldukları anlamında düşünülmemeyeceğini savunmuşlardır. Bu bağlamda, iyi oluş kavramının yalnızca mutluluğu değil fazlasını, ötesini içerdiği kabul edilmiştir. Bu ikinci gelenek, daha çok iyi hayat sürmek ya da insani potansiyelleri gerçekleştirme ile ilgilidir (Waterman, 1993). Bu görüşten yola çıkarak, birey için iyi oluşun bir sonuç olmadığı, kişinin olası doğasını gerçekleştirme süreci olduğu düşünülür. Deci ve Ryan (2008), iyi oluş ile ilgili bu geleneklerin insanın farklı özellikleri ile ilgili olduğunu belirtmiştir.

Temellerini iyi oluş ile ilgili olan hedonistik ve eudaimonik geleneklerinden alan psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarının ayrıntılı incelenmesinin, iyi

oluş kavramının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmüştür. Bu bağlamda, aşağıda bu iki kavram ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

3. Öznel İyi Oluş (ÖİO)

“Hazcı bakış açısı” olarak bilinen “öznel iyi oluş” kavramı ile ilgili en kapsamlı açıklamayı, 3. yüzyılda, Cyrene’li, Aristippus yapmıştır. Aristippus’a göre; “Zevk, oldukça yararlıdır, ayrıca fiziksel, olumlu, anlık zevkte, nedeni ne olursa olsun iyidir” (Tatarkiewicz, 1976, Akt: Albayrak, 2013). Aristo ise, Aristippus’un bu mutluluk hakkındaki görüşünü reddetmiştir. Aristo’ya göre; “Otlayan hayvanların yaşamından hoşnut olması gibi bir hoşnutluk hissi, iyi oluş ve mutluluğu anlamanın en kaba şeklidir” (Aristotle, 1985; Akt: Waterman, 1993). Hazcı bakış açısındaki mutluluk, fiziksel, bilişsel ya da sosyal ihtiyaçların doyurulmasına eşlik eden hoşnutluğu sürekli olarak hissetmektir (Waterman, 1993). Bradburn (1969) ise mutluluğu, olumlu duygunun, olumsuz duyguya baskın gelmesi şeklinde tanımlamıştır. Şayet olumsuz duygu, olumlu duygudan daha fazla ise bireyin iyi oluşu düşüktür (Akt: Albayrak, 2013).

Mutluluk ile ilgili olduğu düşünülen öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve iyi bir yaşamı nelerin oluşturduğu ile ilgili ölçütlerin birey tarafından fark edilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluşta temel ölçüt, bireyin, kendisi için belirlediği değer ve standartlara göre kendi yaşamını değerlendirmesidir. Bireylerin yaşamlarını neden pozitif yollardan değerlendirdikleri ile ilgilenen öznel iyi olmanın ayrıca bireylerin hayatlarında nasıl ve neden mutlu oldukları ile ilgilendiği ifade edilmektedir. İnsanlar bu problem cümlelerini cevaplarken zihinsel ve duygusal kişisel değerlendirmelerden yararlanmaktadır. Buna bağlı olarak; öznel olması, olumlu ve olumsuz ölçümleri içermesi ve yaşamın her yönünün genel değerlendirmesini kapsamaması öznel iyi oluşun üç niteliği sayılmaktadır (Diener, Lucas, Oishi, 2009).

Öznel iyi oluş, başlıca iki bileşene sahiptir. Bunlar şöyledir: a) Duygusal bileşen b) Bilişsel bileşen. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden biri olan duygusal bileşenler, olumlu ve olumsuz duygulardan oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun bilişsel

bileşeni ise kişinin yaşamından aldığı doyum olarak ifade edilebilir (Diener ve Suh, 1997; Schimmack ve ark., 2002). Bireyin, yaşamındaki çeşitli alanları değerlendirmesi olarak tanımlanabilen yaşam doyumunu, duygunun değerlendirilmesinden daha çok bilişsel yargıları içerir ve duygusal bileşeni tamamlayıcı özelliktedir (Brayant ve Veroff, 1982; akt: Cenkseven ve Akbaş, 2007).

Pozitif psikoloji alanında iyi oluşla ilgili iki temel görüşten biri olan “hedonic bakış açısı”nın öznel iyi oluşu yansıttığı ifade edilmekte olup bu bağlamda öznel iyi oluş, bireyin kendi standartlarına göre mutlu olması ve doyum alması olarak tanımlanabilir. Hedonic bakışın temeldeki kriterine göre kişinin kişisel olarak ortaya çıkardığı değer ve standartlara göre kendi hayatını değerlendirmesi, öznel iyi oluş düzeyinin bir göstergesidir. Bu noktadan yola çıkarak hedonic bakış açısının, bireyin mutluluğunu, yaşam doyumunu ve problemlerinin olmamasını içeren öznel iyi oluş (subjective well being-SWB) ile büyük oranda benzerlik gösterdiği hatta aynı anlama geldiği söylenebilmektedir. Hedonic bakış açısı iyi oluşu bir kriter ile açıklamaya çalışır; o da kişi ve kişinin kendi oluşturduğu özel değerlerdir. Öznel deneyimler içeren Hedonic bakış açısına göre mutluluk; “İsteklerimizin önemli şeyler olduğu inancıyla birlikte gelen hoşnutluk verici etkiler”dir (Kraut, 1979; akt: Albayrak, 2013).

4. Psikolojik İyi Oluş (PİO)

Psikolojik iyi oluş kavramı, kişinin kendisi ile ilgili olan algılarının olumlu olmasını, kendi çizgilerinin bilincinde olduğunda bile kendisinden memnun olmasını, çevredeki diğer kişilerle güvenilir ve samimi ilişkiler geliştirmesini, kendi gereksinim ve arzularını karşılayabilecek biçimde çevreyi biçimlendirmesini, kimseye bağımlı olmadan davranışta bulunabilmesini, hayat ile ilgili amacının ve hayatının anlamının olmasını, kendi potansiyelinin sınırlarını bilmesini, yani sınırlarının bilincinde olmasını ve bu potansiyeli geliştirmeye çabalamasını ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Waterman (1993) ise psikolojik iyi oluşu, “kişinin bireysel gelişimini sağlamak için hayata karşı çaba harcaması” olarak ifade etmiştir. Başka bir ifadeyle, psikolojik iyi oluş, bireyin hayatında amaçlara sahip olup olmadığını, kendi kapasitesinin el verdiklerini gerçekleştirip gerçekleştirmediğini, diğer insanlar ile olan ilişkilerinin özelliğini ve bireyin, yaşamı ile ilgili yapması gerekenleri hissetmesini içerir (Ryff ve Keyes, 1995). Ayrıca psikolojik iyi oluş, kişinin yaşamında karşılaştığı, bireysel gelişim, anlamlı amaçları devam ettirme ve diğer insanlar ile sağlıklı ilişkiler kurma gibi özelliklerini yönetmesi olarak ifade edilmiştir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bununla beraber Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002), psikolojik iyi oluşun, 1970’li yıllardan sonra deneysel araştırmalar ile başlamış olduğunu ve yaşamdaki zorlu olaylar ile karşılaşıldığında kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir hayat için bireyin kapasitesini önemseyen daha önce ortaya çıkan klinik ve yetişkin gelişim psikolojisi kuramlarına dayandığını belirtmişlerdir.

Ryff (1989a)’a göre psikolojik olarak iyi olmak için psikopatolojik bir rahatsızlığın olmaması yeterli değildir. Psikolojik olarak iyi olmak için psikopatolojik rahatsızlığın bulunmamasından fazlası gerekmektedir. Bireyde depresyon, stres, kaygı ya da benzer psikolojik rahatsızlıkların bulunmaması, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olduğu anlamına gelmemektedir. Bir diğer deyişle, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması için psikolojik rahatsızlık yoksunluğundan daha fazlası gerekmektedir. Ryff ve Keyes (1995)’e göre psikolojik iyi oluş kavramı, kişinin hayatını devam ettirmesi esnasında mevcut kapasitesinin ve hayatındaki amaçların bilincinde olup olmadığı, çevresindeki diğer insanlarla ilişkilerde sağlıklı bir yaşam devam ettirip ettiremediği ile ilgili bir durumdur. Bu bakış açısına göre insanın iyi oluşu, insanın kendisini iyi hissetmesinden ziyade bireyin iyi yaşaması ve iyi işler yapması olarak ifade edilebilir (Forgeard ve ark., 2011).

Pozitif psikoloji alanında iyi oluş durumunu açıklayan temel görüşlerden biri olan eudaimonic bakışta iyi oluş, eksiksiz olarak psikolojik fonksiyonda olma durumu olduğu için psikoloji alanında “psikolojik iyi oluş” kavramına karşılık gelmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Deci ve Ryan (2008) de eudaimonic bakış açısının, iyi oluşu eksiksiz bir şekilde fonksiyonlarını yerine getiren, kendini

gerçekleştiren kişinin durumu olarak tanımlamasından dolayı, psikolojik iyi oluş (Psychological well being - PWB) karşılık geldiğini belirtmişlerdir.

Alan yazında eudaimonik yaklaşıma göre iyi oluşu ele alan araştırmacılar, "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli" (Ryff,1989a) ve "Öz-Belirleme Kuramı" (Ryan ve Deci, 2000) temelinde iki model sunmuşlardır. Bu araştırma kapsamında, Ryff (1989a) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

a) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli (Carol D. Ryff)

Ryff'a göre, 1980'li yıllarda araştırmacılar iyi oluş kavramı üzerine yoğunlaşmış ve kavramla ilgili birçok çalışma yürütmüş olmalarına rağmen bu yıllarda araştırmacılar, iyi oluş kavramının karşılığı olarak genellikle mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygu bildirimleri gibi kavramlarla açıklamaya çalışmışlardır. Araştırmalarda önemin bu kavramlara verilmesi sonucunda "iyi oluşun temel özelliklerini ne oluşturmaktadır?" sorusu daha derin bir anlama sahip olmasına rağmen araştırmacılar tarafından iyi oluşun temellerine hak ettiği önem verilmemiştir. Ryff, gelişimsel, varoluşçu, hümanistik ve klinik psikoloji alanlarında olumlu insan işlevselliğine sergilenen yoğun ilgiye ve antik Yunan zamanlarına kadar giden mutluluğun felsefi köklerinin önemsenmesine rağmen bu tür araştırmalarda bu kavramların ihmal edilmesini eleştirmiştir (Ryff, 2014).

Ryff, çalışmalarının sonucunda kişilik ve gelişim kuramlarının pozitif psikolojik sağlığa yönelik kuramsal ifadelerini temele alarak "Psikolojik İyi Oluş" modelini ortaya koymuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde, Ryff tarafından oluşturulan psikolojik iyi oluş kuramının, pozitif işlev sergileyen bireyin özelliklerini araştıran kuramların bir birleşimi durumunda olduğu anlaşılmaktadır. Ryff'ın, psikolojik iyi oluş modelinde bahsi geçen bu kuramlardan; Erikson (1968)'un psiko-sosyal aşamaları, Rogers (1961)'in tam işlev yapan insan, Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme, Jung(1933)'un bireyselleşme kavramları, Neugarten (1973)'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri, Buhler (1935)'in temel yaşam

eğilimleri, Allport (1961)'un olgunlaşma, Jahoda (1960)'nın belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlandığı ifade edilebilir (Akt.: Ryff, 1989a).

Ryff, yukarıda belirtildiği gibi birçok kuramdan hareketle bu kuramların ortak noktalarını alıp birleştiren, başlıca altı psikolojik boyuttan meydana gelen bir psikolojik iyi oluş kuramı oluşturmuştur. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002)'e göre bu psikolojik iyi oluş boyutları teker teker, insanların pozitif olarak yaşamaya çalıştıkları sırada karşılıklarına çıkan zorluklarla ilgilidir. Mesela, insanlar sınırlarının bilincinde olsalar bile, kendileri ile ilgili iyi hissetme çabası içindedir. Bunun yanı sıra kişiler samimi ve güvenilir kişiler arası ilişkiler oluşturmaya çalışırken aynı zamanda kişisel ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılayacak şekilde çevrelerini de geliştirmeye çalışmaktadırlar. Ayrıca, insanlar bireyselliklerini daha geniş bir toplumsal çevrede devam ettirmek amacıyla kendi hayatlarını şekillendirme ve otonomi duygusunu oluşturmak amacıyla bir çaba içerisinde olmaktadır. Kendi gayretleri ve çabalarına bir anlam bulması, insanların belirlediği en önemli amaçlardan birisidir. Bireylerin var olan yetenekleri ve potansiyellerini gerçekleştirmesi de psikolojik iyi oluş açısından çok önemlidir (Gülaçtı, 2009).

Psikolojik iyi oluş kavramının temeli Aristoteles'in eudaimonia kavramına dayanır (Ryff, 1989b). Ryff ve Singer (2008), önceki araştırmacıların gerçekleştirdiği çalışmalarda Aristoteles'in eudaimonia kavramını "mutluluk" olarak çevirdiklerini ve bu çevirinin eudaimonia kavramını açıklamada yetersiz kaldığını ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra Eudaimonia'nın mutluluktan daha öte insanlığın ulaşabileceği iyi oluşun zirvesi olduğunu belirtmişlerdir.

Ryff (1995)'in kuramında bireyin mükemmel ulaşmak için potansiyelinin farkına vararak bu potansiyelini en üst düzeyde işlevsel hale getirmesi vurgulanmaktadır. Bu anlamda, insanın güçlendirilmesi önem taşımaktadır. Bireyin gücünü arttıran özellikler, beraberinde psikolojik iyi oluşu akla getirebilmektedir. Çünkü psikolojik iyi oluş, bireyin eksiksiz bir şekilde işlevde bulunabilmesi için potansiyelini geliştirmesini gerektirir (Ryff, 1989a). Bu anlamda Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramının temel boyutlarından olan, kişisel büyüme, özerklik, yetkinlik, kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak ve yaşama anlam yükleme gibi

faktörlerin kapasitelerini arttırma ve beceri kazandırma önem kazanmıştır (Keyes, 2005). Aşağıda bu temel boyutlar hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

(1) Kendini Kabul

Ryff (1989a), bu kavramı “bireyin kendi ile ilgili pozitif tutumlar takınması” şeklinde ifade etmiştir. Ryff’a göre bireyin kendine karşı olumlu tutum takınması, pozitif psikolojik işlevselliğin en önemli özelliklerindedir. Kendini kabul, iyi oluşun, en belirgin ve en sık tekrarlanan bir özelliği olduğu gibi kendini gerçekleştirme, tam işlevsellik ve olgunlaşma gibi ruh sağlığının da temel özelliklerindedir. (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996). Ryff’ın psikolojik iyi oluş kuramının yanı sıra Erikson’a ait olan yaşam boyu gelişim kuramı da bireyin geçmiş yaşantısını ve benliğini içselleştirmesine büyük önem vermiştir (Ryff, 1995).

Ruh sağlığını yakından ilgilendiren kendini kabul etme konusunda yeterli olan bireylerin, kendi ile ilgili pozitif tutum sergilemesi; pozitif ve negatif yönleri ile benliğinin farklı özelliklerini içselleştirmesi ve geçmişi ile ilgili pozitif duygular hissetmesi beklenirken, kendini kabul etme boyutunda yetersiz olan bireylerin, kendi ile ilgili doyum sağlamaması; geçmişi ile ilgili pişmanlıklara sahip olması; belli kişilik özellikleri ile ilgili rahatsızlıklarının olması; olduğu gibi olmaktan rahatsız olması beklenmektedir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

(2) Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

İlgili alanyazın incelendiğinde birçok kuramın sıcak, güven verici kişilerarası ilişkilerin önemini vurguladığı görülmektedir. Allport, diğerleri ile yakın ilişkilerin olgunlaşmanın bir ölçütü olduğunu vurgularken gelişim kuramcılarında Erikson, üretkenlik kavramında diğerlerine rehberlik ve yönlendirmenin önemini, yakınlık kavramında da, diğerleriyle yakın ilişkiler kurabilmenin önemini vurgulamıştır (Ryff ve Singer, 2008). Albayrak (2013), sevme yeteneğini ruhsal sağlığının merkezi bir bileşeni olarak ifade etmektedir. Ryff (1989a)’a göre diğerleri ile olumlu ilişkileri yüksek düzeyde olan bireylerin, diğer insanlar ile samimi, doyum veren, güvenilir ilişkileri; diğerlerinin iyiliği ile ilgilenme eğilimi; kuvvetli bir empati, acıma ve yakınlık yeteneği; kişilerarası ilişkilerinin karşılıklı özveri gerektirdiğine dair bilgisi vardır.

Diğerleri ile olumlu ilişkileri düşük düzeyde olan bireylerin ise, diğer insanlar ile daha az yakın, güvenilir ilişkileri; diğer insanlara ilişkin samimi, şeffaf ve alakalı olmayı güç bulma gibi bir inancı; kişilerarası ilişkilerde pişmanlık deneyimleri; diğer insanlar ile önemli ilişkileri sürdürmek için anlaşmaya, ödün vermeye razı olmama durumları vardır.

(3) Özerklik

Karar verme, bağımsızlık, içinden geldiği gibi davranabilme olarak ifade edilen özerklik, ruh sağlığı açısından önemli becerilerden biridir (Albayrak, 2013). Bireyin özerk olması, kendi yaşamı ile ilgili kararlarını verebilmesi ve içinden geldiği gibi davranarak ve toplumsal baskıya direnerek kimseye bağlı olmadan yaşamını devam ettirebilmesi, kendine özel standartlara göre kendini değerlendirebilmesidir. Bireyin, kendisinden daha çok diğer insanların beklentileri ve kendisi ile ilgili değerlendirmelerini dikkate alması, önemli kararlar alma konusunda diğer insanların fikirlerine dayanarak davranması, kendi düşünce ve hareketlerinde toplumsal baskıdan etkilenmesi ise bireyin özerk olma konusunda istenilen düzeyde etkili olmadığını göstermektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Bu bağlamda özerklik boyutu yüksek olan bireylerin, kendi kararlarını belirlemesi ve diğer insanlardan bağımsız olması; belli kalıplarda düşünme ve eyleme geçmeye yönelik toplumsal baskılara karşı koyabilmesi; davranışlarını içinden denetimli bir şekilde düzenlemesi; kendini bireysel standartlarına göre değerlendirmesi beklenirken, özerklik konusunda beklenen düzeye ulaşamayan bireylerin, diğer insanların bekledikleri ve değerlendirmeleri ile ilgili kaygı yaşamaması; kritik kararlar alma konusunda diğerlerinin kararlarına güvenmesi; kalıplaşmış bir şekilde düşünme ve eyleme geçme konusunda sosyal baskılara boyun eğmesi beklenmektedir (Ryff, 1989a).

(4) Çevresel Hâkimiyet

Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş kuramındaki çevresel hâkimiyet boyutu, bireyin, çevreye hâkim olma ve çevreyi yönetebilme yeteneğini, karmaşık dışsal faaliyetleri kontrol altında tutabilmesini, çevrenin bireye sunduğu fırsatları, imkanları etkili bir şekilde kullanabilmesini, bu fırsat ve imkanlar arasından kendisi için uygun olanları

seçebilmesini, bireysel ihtiyaç ve değerlerine uygun bir ortam oluşturabilmesini içermektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer 1996). Daha kısa bir ifadeyle, çevresel hâkimiyet, bireyin mevcut ruh haline uyumlu çevre seçme ya da bu ruh haline uygun bir çevre oluşturma yeteneğine sahip olması anlamına gelmektedir. Kişinin yaşamda karşılaştığı olumsuzluklarla, zorluklarla yüzleşerek, bu duruma en uygun olabilecek seçimi yapabilme becerisidir. Çevresel hakimiyet becerisi, akıl sağlığı kuramlarının bakış açısına göre, ruh sağlığının kilit özelliklerinden biridir (Ryff, 1995).

Bu bağlamda, çevresel hakimiyet becerisi yüksek olan bireylerin, çevreyi yönetmede yeterli olması, çevreye hâkimiyet duygusuna sahip olması; kendi dışındaki etkinliklerin karmaşık düzenini kontrol edebilmesi; çevresindeki olanakları, imkanları etkili kullanabilmesi; bireysel ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun seçimlerde bulunması beklenirken, çevresel hakimiyet konusunda istenilen düzeyde olmayan bireylerin, gündelik işlerini yönetmede güçlük yaşamaları; çevresini çeşitlendirmede ya da geliştirmede kendini yetersiz hissetmesi; çevresindeki imkanların bilincinde olmaması; çevre ile ilgili kontrol duygusuna sahip olmaması beklenmektedir (Ryff 1989a).

(5) Yaşam Amacı

Kuyumcu (2012)'ya göre yaşam amacı, bireyin hayatında bir amacının olmasının yanı sıra bu yaşam amacını idrak edebilme yeteneğidir. Psikolojik iyi olmanın bu boyutunun, kişinin hayat amacının ve anlamının bulunması ile ilgili olduğu söylenebilir (Ryff ve Keyes, 1995). Sadece hayatlarında hedefleri, amaçları ve yönleri olan kişilerin hayatlarını anlamlı ve amaçlı olarak devam ettirdikleri ifade edilir. Bireyin hayatı ile ilgili amacının bulunması, onun psikolojik yönden sağlıklı olmasının kriterlerinden biridir (Ryff, 1989a).

Bu görüş doğrultusunda yaşam amacına sahip olan bireylerin, yaşamlarında bir amaca ve yöne sahip olmaları; şimdi ve geçmişteki yaşamının anlamlı olduğunu hissetmesi; yaşam amacı oluşturan inançlara sahip olması; hayatta kalmak için amaçlarının ve hedeflerinin olması beklenirken, belirli bir yaşam amacına sahip olmayan bireylerin, yaşamlarında anlam duygusunun olmaması; çok az hedef ya da amaçlarının olması, yön duygusundan yoksun olması; geçmiş yaşamlarında

amaçlara sahip olmaması; yaşamlarına anlam veren inançların ya da görüşlerin olmaması beklenmektedir (Ryff, 1989a).

(6) Bireysel Gelişim

Ryff ve Keyes (1995) bireysel gelişimi; kişinin kendini yaşam boyu geliştirme düşüncesine sahip olması olarak tanımlamıştır. İnsanın sadece bugüne kadar ulaşılmış olduğu hedefler ile yetinmeyip potansiyellerini devamlı genişletme ihtiyacı içinde bulunması, psikolojik sağlık için oldukça önemlidir. Bireyin hayatındaki tüm sorunların, problemlerin çözülmüş bir şekilde ona sunulması bireyin gelişmesini engeller. Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı yeni zorluklar onun kişisel gelişimine sürekli katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, kişinin kendini gerçekleştirme çabasında olması, onun psikolojik sağlığının vazgeçilmez bir unsurudur (Ryff, 1989a).

Bu bağlamda bireysel gelişim becerisi yüksek olan bireylerin, sürekli bir gelişim hissine sahip olması; kendini devamlı gelişen biri olarak görmesi; hayatında karşılaştığı yeni deneyimlere açık olması; sahip olduğu potansiyeli gerçekleştirdiği inancına sahip olması; gün geçtikçe kendisinde ve davranışlarında ilerleme görmesi; zaman ilerledikçe kendini daha fazla tanıması beklenirken düşük bireysel gelişim düzeyine sahip bireylerin, kendine özel bir durgunluk hissine sahip olması; zamanla geliştiği ya da genişlediği hissine sahip olmaması; yaşama yönelik bıkkın ve ilgisiz hislere sahip olması; yaşamında yeni davranışlar geliştirmede kendini yetersiz hissetmesi beklenmektedir (Ryff, 1989a).

B. Sosyal Yetkinlik

Sosyal yetkinlik kısaca “kişinin çevresindeki insanlarla olumlu ve kalıcı ilişkiler kurabilmesi” şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca insanın çevresi tarafından kabul gören ve başarılı ilişkiler kurabilmesine katkı sağlayan davranışların, becerilerin ve duyguların tümü “sosyal yetkinlik” kavramı ile açıklanabileceği yani sosyal yetkinliğin; kişiler arası sosyal ilişkileri, sosyal becerileri ve değerleri içerdiği söylenebilir. Bireyin diğer insanlarla olumlu ve kalıcı ilişkiler kurabilmesine dair beklentisi olarak da ifade edilebilecek olan sosyal yetkinlik beklentisi ise Connly

(1989) tarafından; bireyin sosyal ilişkilerinde kişisel yeteneklerine bağlı olarak gösterdiği performansı hakkında, kendisine yönelik değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Akt: Bilgin, 1999). Ayrıca Bilgin (1996) sosyal yetkinlik beklentisini, bireyin kişilerarası ilişkilerinde kendini yeterli tepkiler gösterebilecek düzeyde algılaması şeklinde ifade etmiştir.

Kişinin diğer insanlarla olan ilişkilerinde kendisini yeterli hissetmesine dair bu inanç; sosyal davranışları ile ilgili bilgi sahibi olmasından, bu tür davranışlarında etkili olabileceğine dair kendisine güvenmesinden ve sosyal yetkin davranışların diğer insanlar tarafından desteklenmesinden oluşmaktadır. Bireyin kendisine dair oluşturduğu sosyal yetkinlik beklentisi inancının gelişmesinde, bireyin yetkin davranışlarda bulunması ve bu davranışların başka bireyler tarafından yetkin davranış olduğunun kişiye bildirilmesi gereklidir (Bandura, 1989)

Kişinin kendisi hakkındaki bu değerlendirmeleri, sosyal atılganlık, genel ilişkilerde sergilenen çaba, bir sosyal grup ya da etkinliğin parçası olma, samimi ve dostane tutum, diğer insanlardan yardım alma ve insanlara yardım etme gibi bazı becerileri gösterebilmeyi gerektirir (Connolly, 1989). Ayrıca Bilgin (1999), sosyal yetkinliğin, bireyin sosyal gelişimde özel bir öneme sahip olduğunu belirtmiş ve sosyal yetkinlik duygusuna ulaşma düzeyinin diğer gelişim dönemlerine oranla ergenlik döneminde, bireyin daha sonraki ilişki ve etkileşimlerinin belirlenmesinde daha fazla etkili olduğu görüşünü paylaşmıştır.

Bireyin sosyalleşme sürecinde önemli bir yeri olduğu kabul edilen yetkinlik inancının kişide hangi yollarla oluştuğunu anlamak için Bandura (1989)'ın kişinin kendisi ile ilgili yetkinlik beklentisi kaynaklarının incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür.

1. Yetkinlik Beklentisi ve Yetkinlik Beklentisinin Bilgi Kaynakları

Bandura (1989), sosyal öğrenme kuramında, insan davranışını açıklamada teşvik, ürün beklentisi ve yetkinlik beklentisi kavramlarına vurgu yapmıştır. Bilgin (1996)'e göre bu kavramların hepsi oldukça önemlidir, fakat yetkinlik beklentisinin,

bireyin sağlıklı olarak eğitim almasında ayrı bir önemi olduğu kadar, davranış değişikliğini başlatmada ve sürdürmedeki rolü de oldukça büyüktür. Bandura, çalışmalarında yetkinliği genel olarak; bireyin bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal becerilerini içeren ve sayısız amaçları doğrultusunda, yöneltmek ve organize edilmek zorunluluğu olan genel bir kapasite olarak tanımlamaktadır. Bandura algılanmış yetkinlik beklentisini ise kişinin sahip olduğu yeteneklerden çok, yaşamındaki değişik koşullar altında neleri başarabileceğine dair kendilik inancı olduğunu belirtmiştir (Bandura, 1989). Bandura bireylerin kendisi hakkındaki yetkinlik beklentisinin kaynaklarını dört önemli bilgi kaynağıyla açıklamıştır. Bunlar:

a) Başarılı (Tamamlanmış) Performanslar

Bireyin geçmiş yaşantısındaki tamamlanmış başarılı performans deneyimleri, onun yetkinlik beklentisini en çok etkileyen kaynaklardan birisidir. Bireyin geçmişte yaşadığı başarılı performans deneyimleri, onun şimdiki ve gelecekteki yetkinlik beklentisi inancını olumlu yönde etkilemektedir. Bireyin yaşamında başardığı görevlerin zorluk derecesi, bu görevleri yardım almaksızın gerçekleştirmesi ve az hata ile sonlandırması da onun yetkinlik beklentisi inancını güçlendirir. Bireyin başarılı performansları, onun bir davranışı sergilemesi için gerekli olanı yapip yapamayacağını birinci göstergesidir. Bireyin geçmiş yaşamındaki başarılı yaşantılar, yetkinlik beklentisi düzeyini yükseltirken art arda yaşanan başarısız yaşantılar ise yetkinlik beklentisi düzeyini düşürür. Art arda yaşanan başarılar sonucunda bireyde gelişen yetkinlik beklenti düzeyi üzerinde, ara sıra yaşanan başarısızlıkların fazla bir etkisi olmaz (Bandura, 1977).

b) Dolaylı Yaşantılar (Model Alma) Yoluyla Öğrenme

Bireyin yetkinlik düzeyini arttıran bir başka kaynak da başka insanların davranışlarını gözlemlemesidir. Bireyin, çevresinde gördüğü başarılı kişileri gözlemlemesi sonucunda, kendisinde onların yaptıklarını yapabileceğine dair bir inanç geliştirebilir (Bandura, 1977). Bireyler, ilk olarak kendilerine en yakın, ebeveynlerini daha sonra akranlarını, öğretmenlerini ve çevresindeki diğer insanları

gözlemler ve bunun sonucunda sosyal olaylar hakkında yetkinliklerini geliştirirler (Bandura, 1993).

Model olarak öğrenme olarak adlandırılan bu durum, sosyal olaylardan çıkarılan neticelere dayanır. Birey, bireysel deneyimlerine daha çok güvenirken, diğer insanların performanslarına dair bilgiye daha az güvenir. Bireyin yaşamındaki başarılı performanslar sonucu geliştirdiği yetkinlik beklentisi, modelin izlenmesi sonucunda elde edilen yetkinlik beklentisine göre daha güçlüdür. Dolaylı yaşantılar ile gerçekleştirilen yetkinlik beklentisi, olumsuz yaşantıdan daha kolay etkilenme eğilimindedir. Bunun nedeni, bireyin diğer insanların başarılı yaşantılarından etkilenebildiği gibi, çevresindekilerin başarısızlıklarından da etkilenebilmesidir (Bandura, 1977).

c) Sözel İkna ve Bireyin Kazandığı Olumlu Sosyal Etkiler

İnsanoğlunu bir davranışı ya da bir işi yapmaya güdüleyecek önemli etkenlerden birinin, başkalarının kendilerini cesaretlendirici sözleri olduğu söylenebilir. Bandura, insanları söz ile bir yeteneğe sahip olduklarına inandırmaya çalışmanın çok yaygın olduğunu ve bireyleri sosyal konularda gerçekçi bir şekilde teşvik etmenin, bireyi daha fazla etkilediğini belirtmiştir. Bireyin, çevreden alacağı teşvik edici ifadelerin, özellikle kendi yetkinlikleri hakkında şüpheye düştüğü işlerde gerekli çabanın sürdürülmesinde olumlu etki yaratacağı düşünülebileceği gibi bireyin yetkinliği dışında bulunan işlerde oluşabilecek bu teşvik edici ifadelerin kişinin yetkinlik beklentisini olumsuz yönde etkileyebileceği de düşünülebilir.

Bireyin yetkinlik beklentisini etkileyen sözel ikna, kendini yetkin görme beklentisini arttırmadan daha çok ürün beklentisini arttırmaya hizmet eder (Bandura, 1977). Ürün beklentisi içerisinde olan insanlar, bir işi yapıp yapamadıklarına ilişkin çevrelerinde bulunan ve önem verdikleri insanların görüşlerine önem verirler. Bir işi başaracağı yönünde ikna edilen kişi, bu işi başarma konusunda daha fazla çaba gösterirken çevreden alınan onay gerçekçi boyutta ise, bireyin yetkinlik beklentisi düzeyi ve başarısı artar. Ancak gerçekleştirilen olayda yaşanabilecek olumsuzluklar kişinin yetkinlik beklentisinde olumsuz etkiye sebep olur çünkü yetkinlik beklentisi

algısı yaşanan başarısızlık durumlarında hızla düşer (Bandura, 1986;akt: Akkapulu, 2005).

d) Bireyin Fizyolojik Durumu

Bireyin fizyolojik durumu, yetkinlik beklentisini etkileyen kaynaklardan bir diğeridir. İnsanlar yetkinlikleri ile ilgili durumlarda, fizyolojik durumlarını ve yeterliliklerini değerlendirerek karar verirler. Bireyler rahat ve huzurlu ortamlarda, gergin ve huzursuz ortamlardan daha başarılı olabilirler. Kaygı yasayan bireylerde, bazı bedensel tepkiler gözlenmektedir (Bandura, 1986; akt: Kaşık, 2009). Kaygılı durumlarda ortaya çıkması beklenen tepkilerin terleme, solunumun artması, kalp atışının artması gibi fizyolojik bazı tepkiler olduğu söylenebilir. Zor durumlarda artması beklenen stres ve kaygı düzeyi, beraberinde fizyolojik değişiklikler ile birlikte performans düşüşü de getireceğinden bireyin yetkinlik beklentisinin düşmesine neden olabilmektedir (Bandura, 1977).

Bandura, (1986) bireydeki yetkinlik inancının arttırılması için bireyin fiziksel yeterliliğinin geliştirilmesinin yanı sıra, olumsuz duygusal eğilimlerini ve sergilemiş olduğu bedensel tepkilerin yanlış yorumlamasını düzeltmenin de en önemli unsurlar arasında sayılabileceğini belirtmiştir. Bandura (1986) ayrıca, bireyin, yetkinlik algısı çevredeki tehdit edici durumlarla basa çıkabileceğine dair yüksek bir inanca sahip ise kaygı ve endişeleri de azalacağını ifade etmiştir (Akt: Kaşık, 2009).

Yukarıda bahsedilen, bireyin kendisi ile ilgili algıladığı yetkinliğin oluşmasını sağlayan bilgi kaynakları bir kişinin yetkinlik inancının gelişmesinde büyük öneme sahiptir. Algılanan yetkinliğin bireyin doğumu ile başlayıp ergenliği de içine alarak hayat boyu devam ettiği düşünüldüğünde, söz konusu bilgi kaynakların önemi bir kez daha anlaşılmaktadır. Algılanan sosyal yetkinlik kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için aşağıda yetkinlik beklentisinin süreçleri ve boyutları ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2. Yetkinlik Beklentisi Süreçleri

Bandura (1989, 1993) bireyin yetkinlik beklentisini bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçme olmak üzere 4 grupta incelemiş ve bu dört sürecin bireyin performansını etkilediğini belirtmiştir.

a) Bilişsel Süreçler

Bireyin yetkinlik beklentisi algısında bilişsel yapılar, etkili davranışların oluşmasını etkilemektedir. Yetkinlik beklentisi yüksek olan bireyler, bir işi başarabilmek için zihinlerinde başarılı senaryolar oluştururlar. Yetkinlik beklentisi düşük olan bireyler ise başarı ile tamamlanmak istenen bir iş ile ilgili zihinlerinde olumsuz, başarısız senaryo ve hayaller üretirler. Bireyin zihninde oluşturduğu bu olumlu, olumsuz veya başarılı, başarısız senaryolar performansı olumlu ya da olumsuz etkiler. Zihinlerinde başarı senaryoları canlandırabilen bireyler muhtemel bir problem durumuna iyi çözümler üretebildiği için bu kişilerin performansları, zihinlerinde başarısızlık senaryoları kuran bireylerin performanslarına göre daha yüksektir (Bandura, 1993).

b) Motivasyonel Süreçler

Bandura (1989), bireylerin kişisel motivasyonlarının düzenlenmesinde yetkinlik beklentisi inancının bir anahtar rolü olduğunu belirtmiştir. Bu anahtar rol, bireyde oluşan yetkinlik beklentisi inancının bireyin, bir davranış sergilemede harcayacağı çabayı ve sorunlar karşısında bu sorunların çözümü için sergileyeceği ısrarcı çabayı etkilemesinden kaynaklanmaktadır. Bireyler bir davranış ile ilgili önce düşünür, sonra kendilerini motive eder daha sonra ise bu davranışla ilgili kararlar alırlar. Bu süreç bireyin ne yapabileceği hakkında bir inanç geliştirmesini sağlar.

Bireyin kendisi ile ilgili oluşturduğu inanç olumsuz ise ya da karşılaştığı durumlar ile baş edebilme ile ilgili şüpheleri varsa bu durumlar ile baş edebilmek için harcaması gereken çabayı azaltır, basit ve işe yaramaz çözüm yolları üretir, başarısız girişimlerde bulunur bu sürecin sonunda ise çabalamayı bırakır. Diğer yandan, bireyin kendisi ile ilgili oluşturduğu inancın olumlu olduğu durumlarda ise bireyler karşılaştıkları problemlerin çözümü konusunda çabalarında daha ısrarcıdır, farklı

bakış açıları kullanarak işe yarar çözümler üretir ve bu sürecin sonunda problemin çözümü ile ilgili davranışlarında daha başarılı olurlar. Bu bağlamda bireyin başarısı için gerekli olan ısrarcı çabayı sürdürebilmek için kuvvetli bir yetkinlik beklentisine sahip olması gerekmektedir.

c) Duyuşsal Süreçler

İnsanların kendi yetkinlikleriyle ilgili düşünceleri, onların motivasyon düzeylerini etkilemekle beraber kendilerini güvende hissetmedikleri durumlarda ortaya çıkması beklenen kaygı ve stres düzeylerini de etkilemektedir. İnsanlar kendilerini güvende hissetmedikleri durumlarda, endişe ile kuşatıldıklarını hissederler ve buldukları ortamlardan, durumlardan kaçınma çabası içerisinde olurlar. Bunun sebebi, gerçekten endişeyle kuşatılmaları değil, güvensiz olarak algıladıkları ortamlarda karşılıklarına çıkabilecek olan durumlar ile basa çıkmada yetersiz olacaklarını düşünmeleridir. Karşılaşılabilecek problemleri çözebileceğine dair inanç geliştiren insanlar, bu inancı geliştiremeyen insanlara göre daha az kaygı yaşar ve başarılı olacaklarına dair düşünceler geliştirebildikleri için eyleme geçmekten kaçınmazlar (Bandura, 1989, 1993).

d) Seçme Süreçleri

Bandura (1993)'ya göre insan, kısmen kendi çevresinin ürünüdür ve kendisine dair yetkinlik inançları, aktiviteleri ve etraflarındaki çevrelerin seçimi sonucunda hayatına bir yön çizer. İnsan, kendi hayatına dair oluşturduğu yönlerde, kapasitesini aşan durumlara yönelmekten kaçınırken, kapasitesinin yeteceği yargısına vardıkları durumları seçer. İnsan, tercih ettiği bu seçimler aracılığı ile kendi yaşam yönlerini belirlemek için kullanacağı farklı yeterlilikleri, ilgileri ve sosyal bağları geliştirir. Bu bağlamda doğru değerlendirilmeyen, olduğundan fazla algılanan bir yetkinlik beklentisi, bireyi, kendi kabiliyetlerinin üzerinde bir durumu seçmeye yönlendireceği için bu sürecin sonunda bireyin başarısızlığa uğraması muhtemeldir. Ayrıca bireyin, yetkinlik beklentisini düşük olarak algılaması, kendi potansiyellerini bulunduğu düzeyde kullanamamasına neden olabilir.

3. Yetkinlik Beklentisinin Boyutları

Bandura (1989), bireyin yetkinlik beklentisinin, düzey, genelleme ve dayanıklılık olmak üzere üç boyutu olduğunu belirtmiştir.

a) Düzey

Bandura (1989), yetkinlik beklentisinin düzey boyutunun, bireyin performans göstereceği davranışın veya görevin zor ve karmaşık olmasıyla ilgili olduğunu belirtmiştir. Başka bir ifadeyle, bir bireyin çözebileceğine inandığı problem durumu ne kadar zorlu ise o bireyin o problem durumu hakkındaki yetkinlik algısı düzeyinin o derece yüksek olduğu söylenebilir. Belirli bir göreve ya da işe her bireyin yaklaşımı farklı olduğundan, bir kişi için kolay olarak algılanan iş bir başkası için zor olarak algılanabilir. Bu bağlamda çok zor işleri yapabilecek düzeyde olduklarını düşünen bireylerin yüksek yetkinlik algısına sahip oldukları düşünülebileceği gibi sadece basit işleri yapabileceklerini düşünen bireylerin düşük yetkinlik algısına sahip oldukları düşünülebilir (Kuzgun, 2014).

b) Genelleme

Bandura (1989)'ya göre genelleme, bireylerin sahip olduğu yetkinlik beklentisinin belli bir alana ya da çeşitli alanlara aktarılabilmesidir. Yetkinlik inancının artmasını sağlayan bilişsel becerilerin geliştirilmesi sonucunda yetkinlik beklentisi daha fazla genelleştirilecek ve bu yetkinlik beklentisi uzun süre etkinliğini sürdürecektir. Bir kimsenin kendini yetkin gördüğü durumların çeşitliliği, genelleme boyutu ile ilgilidir (Kuzgun, 2014).

c) Dayanıklılık

Dayanıklılık, bireyin sergilediği performans ile ilgili inancıdır (Bandura, 1977). Bandura (1989), yetkinlik beklentisinin dayanıklılık boyutunun bireyin yetkinlik beklentisi algısının düşük ya da yüksek olması ile ilgili olduğunu ifade etmektedir. Örneğin; zor, huzursuz bir durumda iken iletişim yeteneklerini nasıl kullandığına bakarak bireyin algılanan yetkinlik beklentisi ölçülebilir. Bu bağlamda hayatında karşılaştığı problemlere sebat eden ve bu problemlerin üstesinden gelebilmek için ısrar eden bireylerin yetkinlik beklentisinin yüksek, hayatında olumsuz yaşantılarla,

problemlerle karşılaşınca davranışlarını değiştiren bireylerin yetkinlik beklentisinin düşük olduğu söylenebilir (Kuzgun, 2014).

C. Güvengenlik

Sosyal bir varlık olarak kabul edilen insanoğlu, birçok açıdan yaşamını devam ettirmek ve devam ettirdiği bu yaşam içerisinde gelişmek için diğer insanlara ihtiyaç duyar. İnsanoğlunun sosyal ihtiyaçlarını olduğu gibi fiziksel ihtiyaçlarını da karşılamak için diğer insanlara ihtiyaç duyduğu dikkate alındığında, bireyin diğer insanlarla ilişki içinde olması kaçınılmaz bir mecburiyet olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin gelişiminde olduğu kadar mutluluğuna da katkıda bulunan kişiler arası ilişkilerin sağlıklı olması, bireyin gelişimini ve mutluluğunu sağlamada önemli bir unsurdur. Kişinin çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için birtakım sosyal becerilere sahip olması gerekmektedir. Bireyin kişilik gelişimini olumlu yönde etkileyen bu sosyal becerilerin uygun şekilde kullanılmasına yardımcı olan güvengenlik becerisi, bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken kullandıkları üç temel davranıştan biridir (Voltan-Acar ve ark., 2008).

Güvengenlik kavramı, 20. yy'ın ikinci yarısında ABD'de "assertiveness" adı verilen bir kişilik özelliği, bir davranış örüntüsü olarak ortaya çıkmıştır. 1970'li yılların sonunda, assertiveness kavramının Türkçe karşılığı olarak "atılçanlık" kavramı uygun görülmüştür. 1980'li yılların sonlarına gelindiğinde ise, assertiveness kavramının karşılığının, "güvenmek" fiilinden türetilen, "güvengen" olabileceğine karar verilmiştir (Voltan-Acar, 1989; 1995; akt: Voltan-Acar ve ark., 2008).

Ortaya çıkmasından günümüze kadar üzerinde birçok çalışma yapılan güvengenliği Alberti ve Emmons (2002), "bireyin başkalarının etkisi ve tesiri altında kalmadan kendisini olduğu gibi anlatabilmesi, kendisinde bulunan olumlu ve olumsuz duygularını diğer insanlara iletebilmesi, kendisine uygun olmayan isteklere karşı koyabilmesi, diğer insanlardan istekte bulunabilmesi ve kendi haklarını kullanırken bunu diğerlerinin haklarını çiğnemeneden yapabilmesi" olarak açıklamıştır. Ayrıca güvengenlik; bireylerin kendi haklarını savunurken bunu, diğer insanları

küçük görmeden, onların haklarını yok saymadan yapabilmesi için geliştirilen bir tür kişiler arası ilişkiler biçimi olarak da ifade edilebilir (Voltan, 1980, Akt: Voltan-Acar ve ark., 2008). Altun (2006)'a göre ise güvengenlik; bireylerin diğer insanlar ile kurduğu sosyal ilişkilerde eşitlik ilkesini gözetmesi yani bireylerin kendini ifade ederken kendilerinin ve başkalarının sahip olduğu haklara saygı duymasını kapsayan bir sosyal beceridir.

Güvengenlik kavramının tanımlarında yer alan, kendini olduğu gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duyguları diğer insanlara iletebilme, uygun olmayan isteklere karşı koyabilme, diğer insanlardan istekte bulunabilme, diğer insanların haklarını göz ardı etmeden kendi haklarını koruyabilme gibi özelliklerin bir kısmı doğuştan eğilim olarak gelmektedir, bu özelliklerin bir kısmı ise öğrenme yolu ile sonradan kazanılmıştır. Bu bağlamda, güvengenlik gibi insanın kişiliğini oluşturan özelliklerin bazılarının doğuştan geldiği, bazılarının ise yaşantı sonucunda öğrenme yolu ile kazanıldığı söylenebilir. Başka bir ifade ile güvengenlik, doğuştan gelen ve sonradan öğrenilen özellikleri bünyesinde taşır.

Doğuştan güvengen davranışlara yatkın olan bireylerin bu tür davranışları öğrenme ve uygulama olanakları artmaktadır (Voltan-Acar ve Öğretmen, 2007). Bireyin öğrenme yolu ile sonradan kazandığı ve yaşamı boyunca ihtiyaç duyduğu kişiler arası ilişkilerin, insanoğlunun hayatında önemli bir yere sahip olduğu yadsınamaz bir gerçektir. İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan bu ilişkilerin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesinin, insanların karşılıklı olarak birbirlerinin haklarını ihlal etmemesine ve birbirlerine karşı saygılı olmalarına bağlı olduğu belirtilmektedir. Özellikle doğu kültüründe yetişen insanların başkalarının haklarını ihlal etmeme çabasının, kendi haklarını ihlal etme durumu ile sonlandığı ve bu sürecin sonunda çoğu zaman sağlıklı bir kişilerarası ilişkinin oluşturulmadığı söylenebilir.

Kişilerarası ilişkilerin sağlıklı yürütülmesinde beklenen, bireyin diğerlerinin haklarına saygı duyarken kendi haklarını da korumasıdır (Kılınç, 2011). Bu davranış biçiminin doğuştan kazanılma durumunun olmaması, onun öğrenilme ve geliştirilme

sürecinde, sosyal becerilerin ve çevreyle olan ilişkilerin sağlıklı bir şekilde ilerlemesinin hayati öneme sahip olduğu düşüncesini ortaya çıkarmaktadır.

Doğu medeniyetlerinde yetişen bireylerin, çevresindeki toplum ile gerçekleştireceği ilişkilerde, grup üyeliği (aile, klan, çalışma grubu) ve saygınlık kavramlarının çok değerli olduğu öğretisi ve kendini nasıl gördüğünden çok başkalarının onu nasıl gördüğü önemlidir düşüncesi ile karşılaşacağı beklenmektedir. Bu tür toplumlarda kibarlık, temel vasıflardan biridir ve kişiler arası kurulan iletişim karşısındaki incitmemek, kırmamak için olabildiğince dolaylıdır. Batı kültürüne göre kendini dolaysız bir şekilde ifade etme anlamına gelen güvengenlik, bu tür geleneklere değer veren kültürlerce uygun bir davranış şekli değildir. Bu bağlamda güvengenliğe en çok ihtiyaç duyan kişilerin, kendini, diğer insanların etkisinde kalmadan, dolaysız bir şekilde ifade etmeye değer vermeyen kültürlerce sahip olan bireylerin olduğu söylenebilir (Alberti ve Emnos, 2002).

Bireylerin sosyal yaşamlarında üyesi oldukları kültürün etkisi ile kazanabilecekleri güvengen beceriler, kendini dolaysız bir şekilde ifade edebilme, kendinin ve karşısındaki kişinin haklarını ihlal etmeden tartışabilme, uygun olarak görmediği durumları dile getirebilme, kendisine yöneltilen saldırganca bir davranış karşısında kendini savunmaya yönelik uygun davranışlar gösterebilme, uygun gördüğü durumlarda diğer insanları övebilme ve uygun görmediği durumlarda ise diğer insanları eleştirebilme gibi birçok davranışı içerir. Başka bir ifade ile, kişinin, yaşayabileceği olumlu ya da olumsuz her türlü duygu, düşünce ve yaşantıyı kabul edebilmesi ve bu duygu, düşünce ve yaşantıları kabul ederken veya diğer insanlara ifade ederken kendi ve diğer insanların haklarını ihlal etmeden gerçekleştirmesi, güvengen beceri olarak ifade edilebilir (Bacanlı, 1999; Akt: Voltan-Acar ve ark., 2008).

İnsanların, sonradan öğrenme yolu ile edindiği ve sosyal hayatta kullandıkları bu sosyal, güvengen becerilerden biri olan iletişim biçimleri, onların davranış örüntüsünü oluşturur. Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken saldırganlık, güvengenlik ve çekingenlik olmak üzere üç temel davranışta buldukları söylenebilir (Voltan-Acar ve ark., 2008). Bu davranış biçimleri, bir doğru üzerinde

kutup noktalarında saldırganlık ve çekingenlik ortada ise güvengenlik olmak üzere yerleştirilebilir.

Birey, her iki kutup noktasında istenmeyen özellikler bulunduran bu doğrudaki saldırgan ve çekingen davranışlardan ne kadar uzaklaşırsa istenen, olumlu, güvengen davranışlara o kadar yaklaşmış olur. Her ne kadar insanın bu tür istendik davranışlara yatkınlığını doğuştan getirdiği düşünülse de yatkınlığı bulunan bu davranışları sosyal yaşamda öğrenmesinde ve geliştirmesinde üyesi olduğu kültürün ve bu kültür içerisinde aldığı eğitimin büyük önem taşıdığı ifade edilebilir. Bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken kullandıkları davranış biçimlerinin ayrıntılı bilinmesinin güvengen olan ve güvengen olmayan davranışların anlaşılmasını kolaylaştıracağı düşünüldükçe aşağıda bu davranış biçimlerine yer verilmiştir.

1) Temel Davranış Biçimleri

Fiziksel ve sosyal ihtiyaçları olan insanoğlu bu ihtiyaçlarını karşılamak için kullandığı iletişim biçimleri kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bazı insanlar çevresi ile kurdukları iletişimde saldırgan veya çekingen gibi istenmeyen, olumsuz tutumlar sergilerken bazıları ise güvengen gibi olumlu tutumlar sergilemektedir (Voltan-Acar ve ark., 2008).

a) Saldırgan davranış

Bireyin diğer insanları küçümsemesi, önemsememesi, onların haklarını ihlal etmesi, yok sayması, kendi haklarını onların haklarından üstün görerek tehditkar davranışlar sergilemesi, saldırgan davranış olarak nitelenebilir. Kılınç (2011), saldırgan davranışın, birini üzme, ona acı ya da zarar vermek amacıyla gerçekleştirilen bir davranış olduğunu belirtmiştir. Başka bir ifadeyle saldırgan davranış, bireyin kendi haklarını başkalarına zarar vererek korumaya çalıştığı olumsuz davranış şekli olarak tanımlanmıştır. Bu bireylerin kendilerini olduğundan fazla önemsemesinin diğer insanları değersiz görmelerine neden olduğu söylenebilir.

Saldırganlık, kişisel hakların korunması bağlamında, güvengenlik kavramını andırırsa da hatta güvengenliğin, saldırganlığın zekice yapılmış hali ya da

saldırıcılığın kibar hali olduğu akıllara gelse de, karşıdaki kişilerin haklarına saygı duymama, bencillik, art niyet ve karşıdaki kişileri önemsememe gibi duyguları içerdiğinden güvengenlik kavramıyla taban tabana çelişmektedir. Arı (1989), saldırıcılık kavramını, bireyin, diğer kişilerin haklarını kabul etmemesi, diğerlerinin haklarını reddetmesi olarak tanımlarken Alberti ve Emmons (2002) ise bu kavramı, bireyin, güçlü bir şekilde kendini ifade etme arzusuyla insanlara seçim hakkı tanımaksızın, onları değersiz görüp, kırarak ve üzerek, hedefine ulaşmak için başka kişileri harcaması şeklinde tanımlamışlardır.

b) Çekingen davranış

Çekingen davranış; Arı (1989)'ya göre bir durum karşısında bireyin kişisel haklarından vazgeçerek, bu kişisel haklarını kazanmaktan kaçınmasıdır. Çekingenlik, bireyin kendini başkalarına ifade etmede, ayrıca duygu, düşünce ve davranışlarını diğer insanlara uygun bir şekilde sunmakta kütlük, tutukluk yaşaması şeklinde de tanımlanabilir. Bu tür davranışlar sergileyen bireylerin diğer insanların görüşüne fazlaca önem vermesi, bu kişilerin denetimi altında yaşamaları muhtemeldir. Ancak diğer insanların kontrolünde yaşamak, çekingen bireylerin, sorumluluklarından kaçınmalarını sağlayacağından bu durumun çekingen bireyler için rahatlatıcı bir unsur olduğu söylenebilir.

Çekingen bireyler, başkasının kontrolünde yaşarken kişisel sorumluluklarının kendilerine yüklediği yükten kurtuldıkları için bu durumdan rahatsız olmadıkları düşünülebilir. Ancak bu durumun sonucunda çekingen bireylerin karşılaştıkları sorunlar karşısında kendilerini güçsüz ve çaresiz hissetmesi beklenebilir. Kendilerine olan güvenlerinin az olması, tercihlerde bulunmalarını, buldukları tercihlerde inisiyatif almalarını zora sokmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde çekingen tutum sergileyen bireylerin, çevreleri ile olan iletişimde sorunlar yaşaması, kişiye olumsuz duygular hissettireceğinden bu durum, bireylerin zararlı alışkanlıklar edinmesine ve sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Alberti ve Emmons (2002), çekingen davranış sergileyen kişilerin, başkalarının kendileri için tercihlerde bulunmasına izin verdikleri için çoğu zaman kendilerini kırılmış ve endişeli hissettiklerini ve ara sıra istedikleri hedefe ulaştıklarını belirtmiştir.

c) Güvengen davranış

Güvengelik kavramının Türkçe alanyazına ilk girdiği yıllardaki isimlendirilmesiyle atılganlık, Ateş (2015)'e göre, "kişinin kendinin ve kendisi dışındaki kişilerin sahip olduğu hakları fark etme ve bunu günlük yaşamında eyleme geçirme becerisi" olarak tanımlanabilir. Lazarus (1973) atılgan davranışın,

1. "Hayır" diyebilme kabiliyeti,
2. İsteyebilme, ricada bulunabilme kabiliyeti,
3. Olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme kabiliyeti,
4. Bir davranışı başlatabilme, sürdürüebilme ve sona erdirebilme kabiliyeti olarak birbirini tamamlayan dört özelliğinin olduğunu ifade etmiştir (Akt.: Ateş 2015).

Alberti ve Emmons (2002)'a göre atılgan davranış, kişinin, kendisini sağlıklı bir şekilde ifade etmesine, diğerlerinin haklarına saygılı olmasına, kişiler arası ilişkide iki tarafın eşit olmasına ve yarar sağlamasına dikkat etmesine, duygularını, hak ettiklerini, gerçekleri, görüşlerini, ricalarını ve sınırlılıklarını kelimelerle ifade edebilmesine, aktarmak istediği mesaj için ses düzeyi ve tınısı, göz kontağı, jestler, mimikler, vücut duruşu, akıcılık, zamanlama, dinleme ve mesafe gibi dil ötesi öğelerden yararlanmasına ve toplum ile ilgili sorumluluklar üslenmesine dayanır. Ayrıca Alberti ve Emmons (2002), bu davranışların insan doğasında olmadığını, sonradan öğrenildiğini ve evrensel de olmadığını yani, kişiden kişiye ve durumdan duruma değişebileceğini ifade etmiştir.

Whirter ve Voltan-Acar (1985), bu gibi özellikleri bünyesinde bulunduran güvengen davranışı oluşturan; göz teması, vücut duruşu, jest, yüz ifadesi, ses tonu, zamanlama ve içerik gibi bir takım unsurların olduğu ifade etmektedir.

Göz Teması: İnsanların, ifade edecekleri durumların inandırıcılığı ve karşıdaki kişilerle olan samimiyeti arttırması açısından, iletişime geçilen bireylerin doğrudan gözlerine bakması gerekmektedir. Fakat karşıdaki bireyin gözlerine uzun süre bakılması, bazen karşı tarafın kendini iyi hissetmemesine neden olabileceğinden,

hatta bazen karşıdaki bireyde taciz algısı uyandırabileceğinden bu bakışın ölçüsünün iyi ayarlanması gerekir.

Vücut duruşu: Bireyin, diğeri insanlarla sağlıklı bir iletişim kurabilmesi için vücut duruşunun iletişime açık olması ve vücut cephesinin doğrudan o kişiye dönük olması gerekmektedir. Vücudun dik ve karşıdakine doğru duruşu, karşıdakinin dikkate alındığını hissettirmek için önemlidir. Vücudun yaygın, omuzların çökük, vücut cephesinin başka tarafa dönük olması veya yayılarak oturmak, karşı tarafa olumsuz mesaj verecek ve kendisini değersiz hissettirecektir. Bunun da iletişimi engelleyeceği söylenebilir.

Jest: Birey, karşı tarafa iletmek istediğı mesaja uygun olan el, kol hareketleri eklerse mesaj daha anlamlı iletilir. Ancak göz kontağında olduğu gibi kullanılan jestlerin ölçüsü de iyi ayarlanmalıdır. Çünkü fazlaca, abartılı kullanılan jestler, mesajı alacak kişinin dikkatini mesajdan alıp jestlere kaydıracağından aynen jestlerin hiç kullanılmaması gibi mesajın anlaşılmasını zorlaştıracaktır.

Yüz ifadesi: Duygu, düşünce ve davranışların güvengen bir şekilde karşı tarafa iletilmesi için gönderilen mesajın, bireyin yüz ifadesi ile uyumlu olması gerekmektedir. Gönderilen mesaj ile çelişen yüz ifadesi, mesajın inandırıcılığını düşüreğinden iletişimi olumsuz yönde etkileyecektir.

Ses tonu: Kısık bir ses tonu iletilmek istenen mesajın anlaşılabilirliğini düşürüp karşı tarafta şüphe oluşturabilirken yüksek bir ses tonu ise karşı tarafı baskı altında hissettirir ve savunmaya iter. Bu nedenle sağlıklı bir iletişimde ses tonu normal düzeyde olmalıdır. Ayrıca bireyin kendinden emin bir ses tonu ile mesaj göndermesi mesajın inandırıcılığını arttıracaktır.

Zamanlama: Güvengenklikte davranışların uygun zamanda yapılması, duygu ve düşüncenin uygun zamanda ifade edilmesi önemlidir. Bireyin iletilerini uygun olmayan zamanda göndermesi, karşı tarafta direnç oluşturacağından istenilen, güvengen iletişimin oluşmasını engelleyecektir.

İçerik: Bireyler duygu, düşünce ve davranışlarını ifade ederken ne söyleyecekleri kadar bunları nasıl söyleyeceklerini de iyi belirlemelidirler. İletilmek

istenen mesajlar, karşı tarafı aşagılamadan, savunmaya itmeden ayrıca, duygular da belirtilerek iletilmelidir (Whirter ve Voltan-Acar, 1985).

Alberti ve Emnos (2002), bireyin, kendisini iyi hissetmesine ve sosyal yaşama uyumuna büyük katkı sağladığı düşünölen güvengen davranış ile ilgili olarak on noktanın önemli olduğunu belirtmiştir. Bunlar:

- 1- Bireyin kendini diğer insanlara uygun bir şekilde anlatabilmesi, yani kendini uygun bir şekilde dışa vurabilmesi,
- 2- Bireyin kendisinin ve diğer insanların haklarına zarar vermemesi,
- 3- Bireyin yaptıkları ile söylediklerinin bir olması,
- 4- Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını herhangi bir aracı olmadan, doğrudan ifade etmesi,
- 5- Bireyin kişilerarası ilişkilerinde, bu ilişkinin ilgilendirdiği herkesin faydasına olabilecek şekilde, adaletli olması,
- 6- Bireyin duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını uygun bir şekilde ifade etmesi,
- 7- Bireyin göndereceği mesaj için vücut dilinden, yani göz temasından, yüz ifadesinden, ses tonundan, vücut duruşundan, kişilerarası mesafeden, el ve vücut hareketlerinden faydalanması,
- 8- Bu davranışların herkes için geçerli olmaması, yani kişiden kişiye değişmesi,
- 9- Bu tür davranışların bireyin sosyal sorumluluk almasını sağlayarak onu ortak yaşama yönlendirmesi,
- 10- Bu tür davranışların birey tarafından doğuştan getirilmemesi, yani sonradan öğrenilmesidir.

Son olarak, Alberti ve Emmons (2002) tarafından hazırlanan tabloların incelenmesi, güvengen ve güvengen olmayan davranışların farklarının anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

Tablo 1.
Güvengen Olmayan, Güvengen Olan ve Saldırgan Davranışlarının Karşılaştırılması

Çekingen(Güvengen Olmayan) Davranış	Güvengen Davranış	Saldırganca Davranış
Gönderici		
Kendini yok sayar, kabul etmez	Çıkarlarını düşünür	Bencildir
Telaşlı, panik ve kırılgan	Kendini anlatabilir	Kendini anlatabilir
Kendi adına kararlar alamaz	Kendini mutlu hisseder	Başkaları adına karar verebilir
Belirlediği hedeflere ulaşamaz	Kendi kararlarını alabilir	Belirlediği hedefe başkalarını üzerek ulaşabilir
	Belirlediği hedeflere ulaşabilir	
Alıcı		
Kızgın ya da kabahatli	Çıkarlarını düşünür	Kendini kabul etmez
Göndericiye değer vermez	Kendini anlatabilir	Önemsenmemiş hisseder ve savunucudur
Göndericiyi feda etse de belirlediği hedefe ulaşır	Belirlediği hedeflere ulaşabilir	Belirlediği hedefe ulaşamaz

D. Benzer Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde ilgili alanyazın doğrultusunda psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik ile ilgili daha önce yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar ele alınmıştır.

1. Psikolojik İyi Oluş Alanında Yapılan Araştırmalar

a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar oldukça fazladır. Söz konusu bu araştırmalarda psikolojik iyi oluş kavramı birçok yönü ile ele alınmıştır.

Ryff (1989a) tarafından mutluluk her Şey midir, yoksa değil midir? Psikolojik iyi oluşun anlamı üzerine gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik iyi oluşun boyutları, yaş ve cinsiyet değişkenine göre incelenmeye çalışılmıştır. Bu çalışmada 18-29 yaş aralığındaki genç, 30-64 yaş arasındaki orta yetişkin ve 65 yaş ve üstü yaşlı bireyler incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Yapılan alışma sonucunda, kadın katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim puanlarının, erkeklerin puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ryff (1989b) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada, psikolojik iyi olmanın altı alt boyutu ile bireyin yaşam doyumunu ve olumlu-olumsuz duyguları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları kapsamında, psikolojik iyi oluşun, yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygu ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Bu araştırma sonucunda, insanların yaşamdan aldıkları doyum ve olumlu duygu durumu yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği, olumsuz duygu durumu yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili bir başka araştırmada Mills ve ark. (1992), aile doyumunu ve ekonomik zorluklar değişkenine göre evli kişilerin psikolojik iyi oluşlarını incelemiştir. Bu araştırmada cinsiyet, koşullu değişken olarak kullanılmıştır. Araştırma, 330 yetişkin üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma

sonunda aileden alınan doyumunun psikolojik iyi oluşla pozitif ve anlamlı, ekonomik problemlerin ise negatif ve doğrudan anlamlı olduğu saptanmıştır. Ayrıca, aileden alınan doyumunun psikolojik iyi oluş değişkenine etkisi kadınlarda ve erkeklerde anlamlı düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Ancak bu etkinin kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra ekonomik zorlukların erkeklerde ve tam zamanlı olarak çalışan kadınlarda psikolojik iyi oluşu azalttığı da belirlenmiştir.

Ryff ve Heidrich (1997), tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise, bireylerin geçmişteki deneyimlerinin, şu andaki ve şu andan sonraki iyi oluş algılamalarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Bu araştırmada tipik (normal) olaylar, yaşantılar ile atipik (anormal) olaylar, yaşantılar karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 308 genç, orta yaş ve yaşlı yetişkinler oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, bireylerin normal yaşantılarının, şimdiki ve gelecekteki iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koyarken, normal olmayan yaşantıların, sadece genç yetişkinlerde kişisel gelişimin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Psikolojik iyi oluşun kimlik ilişkisinin araştırıldığı çalışmada Schmutte ve Ryff (1997), kişilik ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamıştır. Bu çalışma, orta yaşta 215 ve 139 kişiden oluşan iki örneklem üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik iyi olmanın bazı boyutlarının, nevrozizm, dışa dönüklük ve temkinlilik özellikleri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda, “bireysel gelişim” alt boyutunun, geçmiş yaşantılara açıklık ve dışa dönüklük ile ilişkili olduğu; bunun yanı sıra “diğerleriyle olumlu ilişkiler” alt boyutunun, çevreye uyum ve dışadönük özellikler ile ilişkili olduğu ve “özerklik” alt boyutunun ise nevrozizm ile ilişkisinin olduğu belirlenmiştir.

VanderZee ve ark. (1997) tarafından, sosyal destek, kontrol odağı ve psikolojik iyi oluş kavramları ile ilgili gerçekleştirilen araştırmada, içten kontrole sahip kişilerin sosyal destek algısının dıştan kontrole sahip kişilere göre fazla olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Çoğunluk olarak kadınlardan oluşan bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda, dış kontrol odağı sahibi kişilerin psikolojik iyi oluşu ile sosyal desteğin ilişkili olduğunu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçları, bireylerin aldığı sosyal desteğe oranla

algıladıkları sosyal desteğin, psikolojik iyi oluşlarını daha yüksek oranda yordadığını ortaya koymuştur.

Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili bir başka araştırmada ise Maier ve Lachman (2000), erken (17 yaşından önce) ebeveyn kaybı ve boşanma sonuçlarının, orta yaşta fiziksel sağlık ve iyi oluş ile bir ilişkisinin olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 30-60 yaş aralığındaki toplam 4242 yetişkin oluşturmuştur. Gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları, erkek katılımcılarda, anne-baba ayrılığının, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kendini kabul alt boyutu ile daha az, depresyon ile daha fazla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Boşanmanın, hem kadın hem de erkeklerin fiziksel sağlık problemleri ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu saptanırken, anne-baba kaybının ise erkek katılımcılarda özerkliği ve kadın katılımcılarda depresyon ihtimalini yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda erken yaşam tecrübelerinin, yetişkinlik dönemindeki fiziksel ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öznel ve psikolojik iyi olma bir arada ele alınmıştır. Araştırmanın amacı, sosyo - demografik özellikler ile kişilik özelliklerinin öznel ve psikolojik iyi olmayı açıklayıp açıklamadığı sorgulamaktır. Araştırmanın örneklem grubunu, yaşları 25-74 arasında değişen 3032 kişi oluşturmuştur. Yapılan araştırmanın sonuçları, öznel iyi olma ile psikolojik iyi olma arasında bir ilişkinin olduğunu ancak bu iki kavramın birbirinden farklı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma sonuçları, bu iki iyi oluşa yüksek düzeyde sahip olan bireylerde nevrozmin düşük olduğunu, eğitimin, yaşın, temkinliliğin ve dışa dönüklüklüğün yüksek olduğunu göstermiştir.

Kontrol odağı ve sosyal desteğin, psikolojik iyi oluşa olan etkisinin araştırıldığı çalışma Garcia ve ark. (2002) tarafından yapılmıştır. İspanya'da gerçekleştirilen araştırma için 50 Faslı ve 55 Perulu göçmen ailelerin oluşturduğu iki grup ile 55 İspanyol kadından oluşan bir karşılaştırma grubu oluşturulmuştur. Çalışma grubu toplam 160 kadından oluşmaktadır. Çalışmanın bulgularından, psikolojik iyi oluş değişkenine göre en güçlü yordayı değişkenler, destek ağı altındaki İspanyol bireylerin sayısı ve algılanan bireysel kontrol olduğu saptanmıştır. Araştırmada

ayrıca diğerk iki grupta tam tersi tespit edilmesine rağmen Faslı kadınlar arasında, evli kadınların, bekar kadınlara göre kendilerini daha az iyi olarak algıladıkları bulunmuştur.

Kahn, Hessling ve Russel (2003) tarafından yapılan araştırmada ise, yaşlılarda negatif duygulanım değışkeninin, algılanan sosyal destek, psikolojik iyi olma ve fiziksel sağıık ile ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 100 yaşlı bireyi kapsamıştır. Gerçekleştirilen çalışmada, söz konusu değışkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bir başka araştırmada ise Karademas (2006), öz yeterlik, sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve iyimserlik kavramları hakkında araştırma yapmıştır. Araştırmada öz yeterlik, iyimserlik ve sosyal desteğın bireyin sağıığı ile yakından ilişkili olduğunu belirtilmiştir. Yaş ortalaması 41,57 olan toplam 201 katılımcının araştırma grubunu oluşturduğu bu çalışmada, iyimserliğin, sırasıyla yaşamdan alınan doyum ve depresif belirtiler tarafından yordandığı belirlenmiştir. Ayrıca yaşamdan alınan doyum ile depresif belirtilerin, iyi oluşun birer göstergesi olduğu saptanmıştır.

Segrin ve Taylor (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya, diğerk insanlarla olumlu ilişkiler, sosyal beceri ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiye aracılık eder hipotezinden yola çıkılmıştır. Bu hipotez doğrultusunda, kişiler arası pozitif ilişki, sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu yaş aralığı 18-87 arasında değışen toplam 703 yetişkin oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçları, sosyal becerilerin, psikolojik iyi oluşun tüm göstergeleri ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırma sonuçları, sosyal beceriler ve diğerkleri ile olumlu ilişkilerin güçlü bir ilişkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Godin (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, dokuz kişilik tipine dayalı bir kuram olan enneagram sistemi eğitimi, koşulsuz kendini kabul ve psikolojik iyi oluş değışkenlerinin birbiri ile ilişkisi araştırılmıştır. Yarı deneysel gerçekleştirilen bu araştırmadaki deney ve kontrol grubunu üniversiteye en az bir yıl devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Deney grubundaki katılımcılar, enneagram sisteminin üç hafta devam eden eğitim oturumlarına katılmıştır. Araştırma

sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluş ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkinin düşük düzeyde pozitif yönde olduğu saptanırken, enneagram kişilik sistemi oturumlarına katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir değişiklik meydana gelmediği belirlenmiştir. Yani enneagram kişilik sistemi bilgisi ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki saptanamamıştır.

Lavasani ve ark. (2011)'nin ebeveyn tutumları ve sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada toplam 398 kız lise öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, otoriter ve izin verici ebeveyn tutumu algısının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca demokratik ebeveyn tutumu algısının psikolojik iyi oluşu yordamadığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra gerçekleştirilen araştırma sonucunda sosyal desteğin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Moe (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise eğitim, aile geliri, yaş ve psikolojik sorun gibi faktörlerin kadınların psikolojik iyi oluşlarını ne düzeyde etkilediğini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma, tanısız mamografi için çağrılan ancak tanı almamış 2746 kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları katılımcı kadınların, eğitim, algılanan sosyal destek düzeyi ve gelirinin, psikolojik iyi oluş puanlarını anlamlı bir düzeyde yordadığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, evli kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının, medeni durumu farklı olan diğer kadınlarınkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş ve ırk değişkeninin farklılık göstermediği çalışmada psikolojik sıkıntı ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz yönde güçlü bir ilişki saptanmıştır.

Doğal afet sırasında ve sonrasında alınan, verilen bilgisel ve duygusal sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Shakespeare-Finch ve Green (2013) tarafından araştırılmıştır. Söz konusu çalışmanın örneklem grubunu, dört ve altı ay içerisinde ölümcül sel baskını ile karşılaşan ve yaşları 17-87 arasında değişen 68'i erkek 132'si kadın olmak üzere toplam 200 birey oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, sosyal desteğin psikolojik iyi oluş boyutları ile pozitif yönde anlamlı

ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra alınan ve verilen duygusal desteğin sırasıyla psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcıları olduğu da ortaya konulmuştur.

b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili Cenkseven (2004) tarafından yürütülen çalışmada, sosyo ekonomik statü, sosyal ilişkiler, akademik başarı, algılanan sağlık durumu ve cinsiyet gibi çeşitli değişkenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığı araştırılmıştır. Araştırma grubu, 205 kız, 295 erkek öğrenci olmak üzere 500 lisans öğrencisinden oluşturulmuştur. Grubun yaş aralığı 17-28'dir. Çalışma sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluşun bazı alt boyutlarında ve psikolojik iyi oluşun toplam puanlarında sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların psikolojik iyi oluş ve boyutlarının, öğrenilmiş güçlülük ve dış kontrol odağına göre anlamlı biçimde farklılaştıkları bulunmuştur. Ayrıca, öğrenilmiş güçlülük düzeyinin ve iç kontrol odağının yüksek olması ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde olumlu ilişki gözlenmiştir.

Ülkemizde psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan bir başka araştırmada Çeçen ve Cenkseven (2007), psikolojik iyi olma ile ilgili boyutların üniversite öğrencilerindeki yalnızlık düzeyini ne kadar yordadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Gerçekleştirilen araştırmanın örneklem grubunu 268 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre, psikolojik iyi olma boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler, yalnızlığı en fazla oranda yordamaktadır.

Cenkseven ve Akbaş (2007)'in gerçekleştirdiği çalışmada ise, üniversite öğrencilerindeki psikolojik ve öznel iyi olmanın, cinsiyet, algılanan sağlık durumu sosyo-ekonomik statü, akademik durum, boş zaman etkinlikleri ve diğer bazı değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. 17-28 yaş aralığındaki 205'i kız, 295'i erkek olan 500 öğrenci üzerinde yapılan araştırmaya göre, arkadaş ile ilişkiden algılanan hoşnutluk, öznel iyi olma değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı değildir. Fakat diğer değişkenler, öznel iyi olmanın anlamlı

yordayıcısıdır. Ayrıca araştırma sonucunda, sağlık durumunun, sosyal-ekonomik statünün ve akademik başarı algısının psikolojik iyi olma değişkeninin anlamlı birer yordayıcıları olmadığı tespit edilmiştir. Fakat diğer değişkenler, psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcılarıdır.

Güler-Edwards (2008) tarafından psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili gerçekleştirilen araştırmanın örneklem grubunu 191'i genç, 128'i orta ve 85'i ileri yaş olan 404 yetişkin katılımcı oluşturmuştur. İncelenmesi amaçlanan değişkenler ile ilgili ölçeklerin yanı sıra tüm yaş gruplarından üçer katılımcı ile yapılandırılmış mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, gençlerin diğer yaş grubundakilere oranla gelecekte daha çok ümitli oldukları, geleceği daha az kaygılı algıladıkları ve orta yaş grubundaki katılımcıların geleceğe bakış puanları ile ileri yaş grubundakilerin puanının birbirine daha yakın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yeni hedeflere bağlanma ve geleceğe bakış puanlarının psikolojik iyi oluş puanları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluşun farklılaşmadığı, fakat kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla az da olsa geleceği daha kaygılı beledikleri sonuçlarına varılmıştır.

Gülaçtı (2009) tarafından gerçekleştirilen öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilgili çalışmada, sosyal beceri eğitimi kapsamında oluşturulan grup rehberliği programının öğretmen adaylarının, sosyal beceri düzeylerinin yanı sıra psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışma, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve sosyal beceri düzeyi düşük olan öğretmen adayı üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüştür. Çalışma grubu, deney-kontrol grubu şeklinde ikiye ayrılmıştır. Araştırmada deney grubuna 12 hafta boyunca sosyal beceri ile ilgili eğitim uygulanmıştır. Kontrol grubu ile bu sosyal beceri eğitimi sürecinde işlem gerçekleştirilmemiştir. Çalışma sonucunda, deney grubunun söz konusu değişkenler ile ilgili puanlarında kontrol grubundaki katılımcıların puanlarına göre yükseliş olduğu saptanmıştır.

Ülkemizde psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili gerçekleştirilen deyen sel çalışmalardan biri Akın (2009) tarafından yapılmıştır ve bu çalışmada grupta psikolojik danışma oturumlarının, psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlık üzerine etkisi

incelenmiştir. Söz konusu danışma oturumları Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) odaklıdır. Çalışma grubunu, 21 kız, 21 erkek olmak üzere 42 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Deney grubundaki öğrencilere 9 oturumluk ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulanırken plasebo grubundaki öğrencilere, konu ile ilişkisi bulunmayan etkinlikler yapılmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilere ise bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ADDT odaklı grupla psikolojik danışma, psikolojik iyi oluş ve öz duyarlılık düzeyleri üzerinde olumlu etkiye sahiptir. izleme ölçümleri ile bu durumun korunduğu tespit edilmiştir.

Aynı konuda Hamurcu (2011) ise ergen bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilgili gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik ihtiyaçlar değişkeninin, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluş düzeylerini hangi düzeyde açıkladığı araştırılmıştır. Cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi ve anne - baba eğitim durumu araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluştururken ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşları araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturmuştur.

Anadolu lisesinde, genel lisede ve meslek lisesinde eğitime devam eden 1250 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmada; öğrencilerin, başarı ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş alt boyutları arasında bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, öğrencilerin yetkinlik algısı alt boyutlarından aldıkları puanların başarı ihtiyacı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmanın sonucunda; psikolojik ihtiyaçlardan başarı alt boyutunun, yetkinlik inancı ve psikolojik iyi oluş alt boyutları ile pozitif yönde ve anlamlı şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği ve İşgör (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bu değişkenler dini bir cemaat/görüşe sahip olma, yerleşim yeri, lise türü ve sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli değişkenler ile incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu üniversitede eğitim-öğretime devam eden 570 öğrenci oluşturmuştur (251 kız, 319 erkek). Araştırmada, psikolojik iyi oluşun muhafazakâr yaşam biçimi ile pozitif yönlü düşük bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun, öğrencilerin yerleşim yerleri, sosyo-ekonomik düzeyleri ve ailelerinin algıladıkları

dindarlık düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Son olarak, araştırma bulgularına göre öğrencilerin psikolojik iyi oluşu lise türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Kuyumcu (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise, üniversiteye devam eden öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının, duygusal farkındalıklarının ve duyguları ifade etmelerinin cinsiyet ve ülke değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu, 349'sı Türk ve 251'i İngiliz olmak üzere toplam 600 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, duygusal farkındalıkları ve duyguları ifade etme düzeyleri Türk üniversite öğrencilerinkinden yüksektir.

Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulaması ile psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelendiği araştırma Albayrak (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yarı deneysel olarak gerçekleştirilen çalışma, deney 1 grubunda (Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu) 12 kişi, deney 2 grubunda (Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu) 12 kişi ve kontrol grubunda 12 kişi olmak üzere, psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan ve yansız olarak atanan toplam 36 (15 kız, 21 erkek) üniversite öğrencisi ile yapılmıştır.

Bu araştırmada, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan 12 oturumluk psiko-eğitim uygulaması deney 1 grubuna ve 12 oturumluk psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulaması deney 2 grubuna uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Söz konusu araştırma bulguları; psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu ve psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığını ve bu etkinin diğerleri ile pozitif ilişkiler, çevreye hâkimiyet, yaşam amacı ve öz kabul alt boyutları üzerinde olduğunu ortaya koymuştur. Buna rağmen bireysel gelişim ve özerklik alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bu sonuçlar bağlamında, psikolojik

iyi oluşa y6nelik hazırlanan psiko-eğitim grup uygulaması ve psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, 6niversite 6đrencilerinin psikolojik iyi oluş d6zeylerini arttırdığı s6ylenebilir.

Konu ile ilgili olarak Eryılmaz (2013) tarafından ger6ekleştirilen araştırmada, pozitif psikolojinin temel kavramları incelenmiştir. Ayrıca bu bağlamda eğitim ve PDR hizmetlerinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Araştırma sonunda, psikolojik danışmanın; insanların uzmanlaşma ve pozitif hisler oluşturmalarında, yetenek ve 6st6n y6nlerinin geliştirilmesinde ayrıca bu gibi 6zelliklerin g6nl6k hayata transferinde kıymetli bir noktada oldukları ve bu zaman zarfında pozitif psikoloji bilgilerinin, bulgularının psikolojik danışmanlar i6in kıymetli birer ara6 olabileceği belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili g6ncel olan araştırmalardan birinde Erdem ve Kabasakal (2015), psikolojik iyi oluş ile yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Betimsel olarak ger6ekleştirilen 6alışmada, bireylerin bağlanma boyutu hem arkadaş ilişkileri y6n6nden hem de romantik ilişkiler y6n6nden incelenmiştir. 6niversite 6đrencilerinden oluşan toplam 239 6rneklem grubu ile ger6ekleştirilen araştırma, psikolojik iyi oluş ile arkadaşlık ilişkisi ve romantik ilişkideki bağlanma boyutları arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya 6ıkarmıştır.

İlgili alanyazın taramasında, psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili yurt dışında yapılan 6alışmalarda, bu kavramın daha 6ok cinsiyet, yaş, olumlu-olumsuz duygular, ekonomik durum, sosyal destek, kontrol odağı gibi değerrişkenler ile ilişkisinin araştırıldığı belirlenmiştir. Bunların yanı sıra sosyal beceri, kişilerarası ilişki, psikolojik sorunlar, fiziksel sağlık ve ge6miş yaşantılar gibi değerrişkenler de sıklıkla psikolojik iyi oluş kavramı ile birlikte incelenmiştir. Yurt i6inde ger6ekleştirilen 6alışmalarda ise bu değerrişkenlerin yanı sıra okul t6r6, sınıf d6zeyi, akademik başarı, sosyal faaliyetler gibi değerrişkenlerin de 6nemsendiği tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda genel olarak, sağlık durumu, psikolojik sorunlar, olumlu-olumsuz duyguya sahip olma, yaşam doyumunu, sosyal destek ve kontrol odağı gibi değerrişkenlerin psikolojik iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğu, cinsiyet, yaş, ekonomik durum, eğitim d6zeyi ve akademik başarı gibi demografik değerrişkenlerin

psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığı ile ilgili farklı araştırma sonuçlarının olduğu belirlenmiştir.

2. Algılanan Sosyal Yetkinlik Alanında Yapılan Araştırmalar

a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Algılanan sosyal yetkinlik kavramının temelini oluşturan yetkinlik beklentisi hakkında yapılan ilk çalışmanın Hackett ve Betz (1981) tarafından gerçekleştirildiği söylenebilir. Çalışma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, çalışma grubundaki bireylere kadınsı ve erkeksi olarak bilinen on tane mesleğe hazırlık aşamasında başarılı olma beklentileri ve gelecekte bu mesleklerde ne kadar başarılı olabileceklerine dair fikirleri alınmıştır. Araştırmanın sonucunda, kızların yetkinlik beklenti düzeylerinin, mesleğin cinsiyete uygun olma kriterine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, kızların yetkinlik puanlarının, kadın mesleklerinde yüksek, erkek mesleklerinde ise düşük olduğu görülmüştür.

Çocuk ve ergenlerin kişiler arası ilişki kurmada sosyal yetkinlik beklentilerinin rolü ile ilgili gerçekleştirilen araştırmada Connolly (1989) tarafından 3 farklı örneklem grubu hazırlanmıştır. Oluşturulan birinci örneklem grubunda 87, ikinci örneklem grubunda 76 lise öğrencisi yer almıştır. Oluşturulan üçüncü örneklem grubunda ise psikiyatrik tedavisi devam eden 79 ergene yer verilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; ergenlerin sosyal yetkinlik beklentileri ile benlik saygıları ve kendini kabul arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır. Ayrıca araştırmanın sonuçları, kişilerarası ilişkilerde yetkinlik beklentisi düşük olan bireylerin duygusal bozukluk oranının yüksek olduğunu göstermiştir.

Bir başka çalışmada Innes ve Thomas (1989), sosyal ilişkilerin yetkinlik beklentisi üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu 91 lise öğrencisi ile oluşturulmuştur. 15-17 yaşları arasındaki 91 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda; sosyal kaçınmanın, utanmanın ve engellenmenin, genç insanların sosyal başarı ve başarısızlıklarında kalıcı bir etkiye

sahip olduğu belirlenmiştir. Hatta bu genç bireylerin, sosyal etkileşim için düşük yetkinlik beklentisine sahip oldukları belirlenmiştir.

Sosyal yetkinlik beklentisi ile sosyal yetenek arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Bezjak ve Lee (1990) tarafından iki bölümden meydana gelen bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, kolej öğrencilerindeki algılanan fiziksel yetenek davranışları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini yaş ortalaması 22 olan toplam 507 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın birinci bölümü, 161'i kız ve 139'u erkek toplam 300 öğrenci ile; ikinci bölümü ise 114'ü kız ve 93'ü erkek toplam 200 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen araştırmanın bulguları, yetenekler ile ilgili yetkinlik beklentisinin artması ile fiziksel yetenek faaliyetlerinin ve fiziksel sağlığın artış gösterdiğini ortaya koymuştur.

Webb ve Baer (1995) ise anne-babanın alkol kullanması ve aile uyumsuzluğu değişkenlerinin ergenlerin alkol kullanmalarındaki etkilerini incelemiştir. Ayrıca, gençlerin sosyal becerileri ile yetkinlik beklentileri ve potansiyellerinden istifade etme becerilerini incelemek amacıyla 4 farklı ortaokuldaki 635'i erkek ve 601'i kız olmak üzere 1236 yedinci sınıf öğrencisi ile çalışılmıştır. Çalışma bulgularından, gençlerin sosyal becerilerindeki yetersizlikler ile alkol kullanma düzeyleri ve sosyal becerileri düzeyleri ile sosyal yetkinlikleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sonuçlardan, aile uyumsuzluğunun gençlerin alkol kullanımları ve sosyal becerilerindeki yetersizlikleri ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Araştırma bulgularından son olarak, ergenlerin alkol kullanımında aile etkilerinin çok önemli olduğunu anlaşılmıştır.

Ergenlik dönemi ile ilgili gerçekleştirilen bir araştırmada Dekovic ve Meeus (1997), bu dönemdeki gençlerin aile ve arkadaş ilişkilerini incelemiştir. Örneklem grubu, 12-18 yaş aralığındaki 508 genç ve aile üyeleri ile gerçekleştirilmiştir. Bulgular, anne-baba ile yakın ilişkilerin gençlerin sosyal yeterlik algılarına olumlu etkide bulunduğunu göstermiştir.

Sosyal yetkinlik beklentileri, aile ve iyi olma arasında ilişki olup olmadığı Bradley ve Corwyn (2001) tarafından incelenmiştir. Araştırma, Avrupa kökenli Amerikan ve Afrika kökenli Amerikan çocukların üzerinde karşılaştırmalı olarak

yapılmıştır. Söz konusu araştırmanın örneklemini, 10-15 yaş aralığında olan ve kökeni Avrupalı olan 100 Amerikalı ve kökeni Afrikalı olan 75 Amerikalı olmak üzere toplam 175 çocuk oluşturmuştur. Araştırma bulguları; çocuklardaki yetkinlik beklentisi inancının, okul ve aile ile ilgili durumlarda, sosyal davranışlarında ve hatta bütün sorunlu davranışlarında arabulucu fonksiyonunun bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Bulgular, bu etkilerden, örneklem grubunu oluşturan iki grubun da etkilediğini gösterse de Avrupalı Amerikan çocukları daha fazla etkilediği tespit edilmiştir.

Torres ve Solberg (2001) ise yetkinlik beklentisi ile ilgili olarak ısrarcılık, stres, aile desteği ve sosyal bütünleşme gibi kavramlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaca yönelik gerçekleştirilen araştırma, 112 kız, 67 erkek olmak üzere toplam 179 latin kolej öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları; aile desteğinin, doğrudan akademik yetkinlik beklentisini etkilediğini göstermiştir. Bunun yanı sıra, katılımcıların yetkinlik beklentisinin sosyal bütünleşme, iyi sağlık ve ısrarcı niyet değişkenleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre, yetkinlik beklentisi ile stres arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

Jenkins, Goodness ve Buhrmester (2002) tarafından, ilişkinin kalitesi ve düşük algılanan sosyal yetkinlik ile depresyon belirtileri ve cinsiyet farklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışma, 12 yaşında 114 erkek ve 109 kız öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre, ilişki kalitesi ve sosyal yetkinlik algısı değişkenlerinin depresyon belirtisi ile ilgili olabileceği söylenebilir. Bunun yanı sıra düşük sosyal yetkinlik algısının ileriki yaşlarda cinsiyet farklılığı sebebiyle ortaya çıkan depresyon belirtisi ile ilgili olabileceği sonucuna varılmıştır.

Muris (2002), yetkinlik beklentisi ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklem grubunu, 12-19 yaş aralığındaki 318'i kız ve 278'i erkek olan toplam 596 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda, yetkinlik beklentisi düşüklüğünün, genellikle anksiyete bozuklukları belirtileri ile nevrozmin yüksek olması ve depresif belirtiler ile birlikte ortaya çıktığı belirlenmiştir. Ayrıca akademik yetkinlik ve sosyal fobi ile yetkinlik beklentisi arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Sosyal yetkinlik alanında gerçekleştirilen bir diğer araştırmada Kotler ve McMahon (2002), sosyal yeterlilik, saldırganlık ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın bulgularından, kaygılı/vazgeçen çocukların, sosyal yeterliliği olan çocuklara göre yeterliliğinin düşük ve pasif karşı gelme özelliklerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırma bulguları, kızgın/saldırgan olan çocukların razı olduklarının düşük, karşı gelme ve muhalif olma özelliklerinin yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırma bulgularına göre son olarak, kaygılı ve saldırgan çocukların, sosyal yeterlik sahibi olan çocuklara göre negatif karşı gelme özelliklerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Coleman (2003), ergenlerin anne-babaya bağlılığının ve arkadaşlık ilişkilerinin sosyal yetkinlik beklentisi düzeyi ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, ön ergenlik dönemindeki 67 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, katılımcıların anne-babaya ve arkadaşa bağlılık düzeyinin oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre sosyal yetkinlik beklentisi puanlarında kız ergenlerin lehine anlamlı farklılık gözlenmiştir. Araştırmanın örnekleme grubundaki öğrencilerin, sosyal yetkinlik beklentileri ile anne-babaya bağlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak araştırma sonuçları, düşük sosyal yetkinlik beklentisinin, anne – babaya ve arkadaşlara bağlılığın azalması ile beraber oluştuğunu ortaya çıkarmıştır.

Matsushima ve Shiomi (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, stres, kişiler arası ilişkiler ve sosyal yetkinlik beklentisi değişkenleri incelenmiştir. Araştırmanın örnekleme grubu, 180 lise öğrencisinden oluşturulmuştur. Araştırma sonuçları; söz konusu değişkenler arasında ilişki bulunduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları ayrıca, sosyal yetkinlik beklentisi düzeyinin ve stresle başa çıkmanın kişiler arası stres davranışının azalmasında etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Sosyal yetkinlik kavramı ile ilgili olarak, Hermann ve Betz (2004), üniversite öğrencilerinde utangaçlık, kendine güven kişilik özelliği ve depresyonu incelemiştir. Araştırma, 209 kız, 161 erkek olmak üzere toplam 370 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; duyarlılık ve kendine güven

ile sosyal yetkinlik beklentisi değişkenleri arasında yüksek bir ilişkinin olduğu, ayrıca depresyon ve utangaçlık ile sosyal yetkinlik beklentisi değişkenleri arasında bu ilişkinin yönünün değiştii söylenebilir.

Laibe, Carlo, Tuorquati ve Ontai (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, anne-baba tutumları ile ailedeki çocukların algıladığı aile içi ilişkiler ve çocukların sosyal davranış düzeyi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma, yaşları ortalama 6 olan 74 çocuk, bu çocukların anne-babaları ve öğretmenleri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; anne-babanın çocuklarını değerlendirdikleri sosyal yeterlikler ile samimi anne-baba tutumu arasında pozitif yönde, çocukların saldırganlıkları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ancak; çalışmaya katılan çocukların anne-babalarının sahip olduğu anne baba tutumları ile öğretmenlerinin çocukları değerlendirdikleri sosyal yeterlik ve saldırganlık arasında bir ilişki saptanamamıştır.

Payne ve Jahoda (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise bir sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği geliştirilmiştir. Söz konusu araştırma bulguları, sosyal yeterlik beklentisi yüksek olan gençlerde bu beklentisi düşük olan gruba göre depresif belirtilerin düşük olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Sosyal yetkinlik ile ilgili gerçekleştirilen bir diğer araştırmada Kashdan ve Roberts (2004), olumlu-olumsuz duygular, sosyal yetkinlik ve sosyal kaygı kavramlarını incelemiştir. Araştırma örneklemini, 91 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada, sosyal yetkinlik beklentisi düşük olan katılımcıların olumsuz duygularının ve sosyal kaygılarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Lane, Lane M. ve Kyprianou (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin yetkinlik beklentisinin, genel akademik performanslarına doğrudan etkileri ve benlik algıları ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemi, 82 erkek ve 123 kız olmak üzere toplam 205 üniversite öğrencisi tarafından oluşturulmuştur. Araştırmada, katılımcıların yetkinlik beklentisi ile benlik algısı arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, yetkinlik beklentisinin, başarıyla tamamlanmış performanslarla da ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Son olarak

araştırma sonucunda, yetkinlik beklentisi ve kişsel başarı arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Skaalvik ve Skaalvik (2010)'ın yetkinlik kavramı ile ilgili yaptığı çalışma, Norveç'de bulunan ilköğretim okullarında görevli 2249 öğretmen ile gerçekleştirilmiştir. Söz konusu araştırmada öğretmenlerin iş memnuniyeti ve öğretim dışı faktörlerin öğretmen özyeterliliğini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, öğretmen öz-yeterliliği ve kolektif öğretmen öz-yeterliliğinin okul şartları değişkenleri ve öğretmen iş memnuniyeti ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sosyal yetkinlik kavramı ile ilgili olarak yapılan yurt içi alanyazın taramasında, Bilgin (1999) tarafından geliştirilen “Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği”nin bu kavram ile ilgili birçok araştırmada kullanıldığı görülmüştür. Söz konusu ölçeği geliştirme çalışmaları kapsamında, 14-18 yaş aralığındaki gençlerin sosyal yetkinlik beklentileri belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışma, 1400 meslek lisesi öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda gerçekleştirilen analizler, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olarak 14-18 yaş arası ergenlerde kullanılabileceği saptanmıştır.

Ekinci (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise okul öncesi eğitimindeki 6 yaşında olan çocukların temel sosyal becerileri desteklenmeye ve geliştirilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın örneklemini, kontrol grubundaki 20 öğrenci – ebeveyn ve deney grubundaki 20 öğrenci – ebeveyn oluşturmuştur. Deney grubundaki katılımcılara sekiz haftalık Aile Katımlı Sosyal Beceri Eğitimi Programı uygulanırken kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmanın sonucunda, hazırlanan eğitim programının çocukların sosyal becerilerini ve sosyal yetkinliklerini desteklediği ve geliştirdiği belirlenmiştir.

Efe (2007), sosyal yetkinlik beklentisi, atılganlık ve spor faaliyetleri değişkenlerini araştırmıştır. Çalışmaya daha önce bu ve benzeri hiçbir sosyal

faaliyete katılmamış, 14-16 yaş aralığındaki gönüllü öğrencilerin katılımı sağlanmıştır. 60'ı kız ve 65'i erkek olan toplam 125 ergen birey deney grubuna, 60'ı kız 65'i erkek olan toplam 125 ergen de kontrol grubuna alınmıştır. Çalışma sonucunda, ergenlerin sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık düzeylerini arttırmada uygulanan temel spor faaliyetlerinin bir etken olduğu ortaya konmuştur.

Şencan (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentileri, sosyo- ekonomik düzey, cinsiyet, kardeş sayısı ve bazı diğer değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma örneklemini, lisede okuyan ve seçkisiz olarak belirlenen 678 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, sosyal yetkinlik beklentisi ile aileden ve arkadaşan algılanan sosyal destek arasında düşük bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentileri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir. Sonuçların sosyo-ekonomik düzeye göre değerlendirilmesinde ise, öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentileri ile sosyo ekonomik düzey değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma belirlenmiştir. Son olarak, gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların sosyal yetkinlik beklenti puanları ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu ve tek çocuk olan katılımcıların en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Öneren-Şendil (2010) tarafından yapılan araştırmada, sosyal yetkinlik, cinsiyet, akran tarafından tercih edilme durumu, mizaç özellikleri ve davranış problemleri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, özel bir okul öncesi eğitim kurumu öğrencisi olan 5- 6 yaşlarındaki 42 çocuk oluşturmaktadır. Bu araştırma bulguları, sosyal yetkinlik becerisi yüksek olan çocukların akranları tarafından daha çok tercih edildiğini ve daha samimi olduklarını ortaya çıkarmıştır. Son olarak araştırmada, cinsiyet değişkeni ile sosyal yetkinlik ve diğer değişkenler arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna varılmıştır.

Güneş (2011), sosyal yetkinlik değişkeninin yanı sıra sosyal problem çözme düzeyi, cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu ve bazı diğer değişkenleri incelemiştir. Bu amaç doğrultusunda, yedi farklı fakültede öğrenim gören 493 kız, 356 erkek olmak üzere toplam 849 birinci ve dördüncü sınıf üniversite öğrencilerinden oluşan

bir örneklem grubu oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda, katılımcıların sosyal yetkinliği ile probleme olumlu yönelmenin ve akılcı problem çözümlerinin olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin sosyal yetkinlik beklentileri ile cinsiyetlerinin ve psikolojik doğum sıralarının incelendiği araştırma Başaranoğlu (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu araştırmanın örneklem grubunu, çeşitli fakülte ve yüksekokulda öğrenim gören 236 kız ve 185 erkek olmak üzere 421 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Örneklem grubunun yaş ortalaması 22'dir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular, cinsiyete göre erkeklerin kendilerini, daha fazla büyük çocuk ve küçük çocuk olarak algıladıklarını ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre söylenebilecek olan bir diğer bulgu ise, karşı cinsle ilişkiyi sürdürebilme ve ilişkiyi sonlandırabilmenin gerçek doğum sırası değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığıdır. Yapılan analiz sonucu, tek çocuğun, diğer çocuklar ile ilişkiyi başlatabilme değişkenine göre daha yüksek puan aldıkları için tek çocuk ile ilk, orta ve son çocuk arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Altay ve Güre (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, resmi veya resmi olmayan okul öncesi kurumlarına kayıtlı çocuklardaki sosyal yeterlik ve pozitif sosyal davranışlar ile annelerin ebeveynlik tutumları incelenmiştir. Araştırma örneklemini, okul öncesi öğrencisi olan toplam 344 çocuk anneleri ve öğretmenlerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemine dahil edilen çocukların yaşları 35 ile 75 aylar arasında değişmektedir. Araştırma bulguları, kızların akranlarıyla ve eğitimleriyle olan olumlu ilişkilerinin, erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırma sonucunda, erkeklerin akranlarıyla olan olumsuz ilişkilerinin kızlarinkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, demokratik anne tutumu sergileyen ebeveyne sahip çocukların pozitif sosyal davranışlarının, izin verici anne tutumuna sahip ebeveynlerinkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak çalışma bulgularından, kız öğrencilerin pozitif sosyal davranışlarının erkeklerinkinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılabılır.

Durmuşoğlu - Saltalı ve Arslan (2012) tarafından, anne-baba stillerinin çocukların sosyal yetkinliğine ve içe dönüklük davranışına etkisi araştırılmıştır. Bu

amaçla gerçekleştirilen çalışma, 60-72 ay aralığında olup anasınıfı öğrencisi olan toplam 309 çocuğun annesinin ve öğretmenlerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, ebeveyn tutumları ile çocukların sosyal yetkinliklerinin ve içe dönük davranışlarının anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu araştırma, ebeveyn davranışlarının çocuklarının sosyal ilişkileri üzerindeki etkisini bir kez daha ortaya koymuştur.

Traş ve Arslan (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, lise öğrencisi ergen bireylerin sosyal yetkinliğini ve algıladıkları sosyal desteği incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu , 365 kız ve 252 erkek olmak üzere toplam 617 ergen oluşturmuştur. 15–19 yaş aralığında seçilen örneklem grubunun yaş ortalaması 16,92'dir. Araştırma bulguları, lise öğrencilerinin sosyal yetkinlikleri ile öğretmen, aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destekleri arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonucuna göre, ergen bireylerin algıladıkları bu sosyal desteklerin, sosyal yetkinliklerini anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir.

Erözkan (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sosyal yetkinliğin, iletişim becerilerinin ve kişiler arası problem çözme becerilerinin sosyal yetkinliği yordamaki rolü araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini, farklı lise türlerinde öğrenime devam eden 226'ı kız ve 268'ı erkek olan 494 ergen oluşturmaktadır. Araştırma bulgularından, ergenlerin kişilerarası problem çözme becerilerinin, sosyal yetkinliklerinin ve iletişim becerilerinin birbiri ile anlamlı ilişki içinde olduğu anlaşılmıştır.

Güneş ve Traş (2013), sosyal problem çözme düzeyleri ile sosyal yetkinlik değişkeni arasında bir farklılaşma olup olmadığını incelemiştir. Araştırma örneklemini, çeşitli fakültelerde öğrenim gören 493'ü kız, 356'sı erkek olmak üzere toplam 849 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları, sosyal yetkinlik ile probleme olumlu yönelme ve akılcı problem çözme arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu göstermiştir.

Çelikkaleli (2014), ergenlerde bilişsel esneklik ile sosyal, duygusal ve akademik yetkinlik inancı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır.

Gerçekleştirilen araştırmanın örneklemini, yaş ortalaması 16 olan 163'ü kız ve 107'si erkek olan toplam 270 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular, cinsiyet değişkenine göre sosyal yetkinlik inancının, bilişsel esnekliğin ve akademik yetkinliğin farklılaşmadığını göstermiştir. Ayrıca araştırma sonucunda, bilişsel esneklik ile sosyal yetkinlik inançları arasında olumlu yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Bununla beraber, sosyal yetkinliğin bilişsel esnekliği anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir.

Sosyal yetkinlik kavramı ile ilgili alanyazın taramasında, yurt dışında yapılan çalışmalarında, sosyal yetkinliğin, sıklıkla cinsiyet, ekonomik durum, kontrol odağı, sosyal destek, aile ve arkadaşlık ilişkileri, kaygı, depresyon, olumlu-olumsuz duygular, sosyal yetenek, kişilik özellikleri gibi değişkenler ile ilişkisinin araştırıldığı belirlenmiştir. Yurt içinde bu alanda gerçekleştirilen çalışmalarda ise bu değişkenlerin yanı sıra akademik başarı, sosyal faaliyetler, sosyo-ekonomik durum, sosyal beceri, sosyal destek, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveyn stili ve anne-baba eğitim düzeyi gibi değişkenlerin de önemsendiği tespit edilmiştir. Bu değişkenlerden, genel olarak, aile ve arkadaş ile ilişkiler, sosyal destek, kaygı, depresyon, olumlu-olumsuz duyguya sahip olma, sosyal etkinliklere katılma, iletişim becerileri gibi değişkenlerin sosyal yetkinliğin anlamlı birer yordayıcısı olduğu, cinsiyet, ekonomik durum, eğitim düzeyi, anne baba tutumu, akademik başarı ve kardeş sayısı gibi demografik değişkenlerin ise sosyal yetkinliği yordayıp yordamadığı ile ilgili farklı araştırma sonuçlarının olduğu belirlenmiştir.

3. Güvengelik Alanında Yapılan Araştırmalar

a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Güvengelik yani diğer adıyla atılganlık kavramı ile ilgili ilk inceleme, Chittenden (1942) tarafından gerçekleştirilen ve çocuklarda atılgan davranışların geliştirilmesini ve bunların ölçülmesini amaçlayan çalışmadır. Çalışmada, çocuklarda gözlenen çekingen olma, iş birliği yapma ve baskın olma ile ilgili çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Ayrıca çalışmada, çocukların baskın olma özelliklerini törpülemek için

oyun tekniği kullanılmıştır. Gerçekleştirilen çalışmaların sonucunda ise eğitilen çocukların daha az baskın olduğu belirlenmiştir.

Rathus (1973), bireylerin bir eğitim sürecinden geçtikten sonra, atılgan davranış ogeleri olan vücut duruşu, göz teması, ses tonu v.s. bağlamında davranışlarında bir değişmenin olup olmadığını araştırmıştır. Gerçekleştirilen araştırmada, eğitim görenlerin atılganlık puanlarının yükseldiği belirlenmiştir.

Mc Fall ve Twntyman (1973), bir isteği, bir ricayı reddedebilme davranışını geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu amaçla oluşturulan çalışma grubu, 26'sı erkek ve 46'sı kız olmak üzere toplam 72 gönüllü niversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Çalışma sonucunda, çeşitli davranış değiştirme yöntemleri uygulanan öğrencilerin atılganlık puanlarının yükseldiği belirlenmiştir.

Hersen, Eisle ve Miller (1973), atılgan olmayan bireylerdeki atılgan davranışları geliştirmek amacıyla klinik açıdan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Gerçekleştirilen çalışmada ğretim ve modelden öğrenme tekniklerinin etkileri araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda, modeli gözleyerek öğrenme ve ğretim yöntemlerinin beraber sunulduğu grubun en yararlı olduğu ve atılganlık eğitiminin hasta kişiler arasındaki sorunları aşmada etkili bir yol olduğu belirlenmiştir.

Orenstein, Orenstein ve Carr (1975), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Wolpe'un "atılgan davranışla kaygının birbiriyle bağdaşmaz olduğu, atılgan karşılıkların nörotik korkuların üstesinden gelme konusunda etkili olduğu" ve "kaygıyla atılganlık arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğu" görüşlerinin doğruluğu araştırılmıştır. Araştırma, 250 erkek ve 200 kız olmak üzere toplam 450 ğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, hem erkeklerin hem de kızların atılganlık düzeyi ile nevroitiklik, sürekli kaygı ve kişiler arası anksiyete miktarı arasında önemli derecede bir ilişki olduğu ve ilişkinin ters orantılı olduğu belirlenmiştir.

Pachman ve Foy (1978), alkolik erkek hastalarda kaygı, benlik saygısı, depresyon ve atılganlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular; depresyon teorisyenleri Wolpe, Beck ve Lewinsohn'un görüşleri ile paralel niteliktedir. Araştırma bulguları, Wolpe'un kaygıyla atılganlığın birbiriyle

bağdaşmaz olduğu varsayımını güçlü bir şekilde desteklemiştir. Fakat atılğan bireylerin kendilerini daha olumlu hissetmeleri konusunda avantajlı oldukları görüşünü destekleyen herhangi bir sonuca ulaşamamıştır.

Heimberg ve ark. (1979), kendini anlatma tekniği ve rol oynama tekniği ile atılğan davranışların değerlendirilmesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmancın örneklem grubu genç erkek suçlulardan oluşmuştur. Örneklem grubundaki bu bireyler Rathus Atılğanlık Envanteri ile belirlenmiştir. Bu çalışmada, erkelerin davranışsal ölçümleri ile RAS puanları eğrisel bir ilişki göstermiştir. Ayrıca, kendini anlatma tekniği ve rol oynama tekniği ile atılğan davranışların değerlendirilmesi arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgu bağlamında, Rathus Atılğanlık Envanteri'nden alınan yüksek ve düşük puanların rol oynama tekniğiyle atılğanlığın değerlendirilmesinde etkili bir kriter olamayacağı ortaya konmuştur.

Bourque ve Ladouceur (1979), atılğan davranışın altında çeşitli karşılıkları olan, kendini ifade etme maddeleri ile davranışsal ölçütler arasında ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, kendini ifade etme puanları ile atılğanlığın içeriği, genel anlamda atılğanlık, kaygı ve kendi performansını değerlendirme kriterleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, göz kontağı, cevap süresi, atılğanlığın içeriği ve genel anlamda atılğanlık davranışsal ölçütleri ile maddeler arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır.

Heimberg ve Becker (1981) tarafından gerçekleştirilen araştırma, atılğan davranıştaki değişimlerin kişiye özgü ve duruma özgü kaynaklarını inceleyerek bilişsel ve davranışçı modeli kaynaştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, atılğan davranış, bilişsel ve davranışçı yaklaşım ile beraber ele alınmıştır. Ayrıca araştırmada, atılğan ve atılğan olmayan davranışa yol açan etmenler davranışçı modelin temel varsayımlarınca tanımlanmıştır. Bunun yanı sıra, konu ile ilgili destekleyici araştırmalar incelenmiştir.

Horan ve Williams (1982), uyuşturucu kullanan bir grup öğrenci ile üç yıl süren atılğanlık eğitimi programı gerçekleştirmiştir. Çalışma grubunu, 72 çekingen, kendine güveni olmayan öğrenci oluşturmuştur. Söz konusu eğitimin deney grubu ile akran baskısı da çalışılmıştır. Çalışma kapsamındaki eğitimi tamamlayan

öğrencilerin alkol ve esrar kullanmadaki isteklerinin azaldığı, güvengen davranışlarının arttığı, akran baskısına hayır diyebildikleri tespit edilmiştir. 3 yıl gözlenmeye devam edilen bu öğrencilerin güvengen davranışlarının devam ettiği ve daha az uyuşturucu madde kullandıkları belirlenmiştir.

Kimble, Marsh ve Kıska (1984) atılğanlığın; doğum sırası, yaş, cinsiyet, kültür ve etnik köken ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 782 üniversite öğrencisi oluşturmasına rağmen 215 Meksikalı-Amerikan ve 140 Anglo-Amerikan kadın ile 157 Meksikalı-Amerikalı erkek ve 122 Anglo - Amerikalı erkek olmak üzere toplam 634 üniversite öğrencisinin verileri değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma sonucunda; etnik gruplara göre Anglo-Amerikalıların, cinsiyete göre ise erkeklerin daha yüksek atılğanlık seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bir diğer bulgu da Meksikalı-Amerikan kadınların atılğanlık seviyelerinin, Mexicalı-American erkeklerinkinden ve Anglo-Amerikalı erkek ve kadınlarinkinden daha düşük olduğudur. Bunun yanı sıra, yaşı büyük olan öğrencilerin ve ailenin ilk çocuğu olan bireylerin atılğanlık düzeyi daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Heaven (1984) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada, önceki araştırmalarda tanımlanmış olan, yönlendiricilik, sosyal atılğanlık, insan haklarını savunma ve bağımsızlıkla ilgili dört atılğan davranış çeşidi incelenmiştir. Gerçekleştirilen araştırmada, Lorr ve More Atılğanlık Envanterinin (1980) varımaks döndürme ile elde edilen genel nüfus örneği aracılığıyla faktör yapıları incelenmiştir. Araştırmada geçerli sayılan anketler, yaş ortalaması 33,30 olan 70'i bayan ve 60'ı erkek olmak üzere toplam 130 yetişkinden elde edilmiştir. Araştırma sonucunda yalnızca üç atılğanlık faktörü ortaya koyulmuştur. Bu bağlamda, yönlendiriciliğin ayrıışmış ve farklı bir atılğanlık faktörü olmaktan ziyade, atılğanlığın çeşitli biçimleri içerisinde yer aldığı saptanmıştır.

Steward ve Lewis (1986), güvengenlik eğitiminin lisedeki siyahi öğrencilerde güvengen davranış ve özgüven üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, yaklaşık olarak %68'ini siyah ve %32'sini beyaz öğrencilerin oluşturduğu toplam 1049 kayıtlı öğrencisi bulunan bir lisedeki, yaşları 16 ile 18

arasında değişen 49 siyahi kız ve erkek öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, kızların ve erkeklerin puanları arasında, yazılı güvengenlik ölçütlerinde, anlamlı bir farklılık olduğunu belirlenmiştir. Deney grubundaki, 9 kız öğrencinin puanlarında anlamlı şekilde artış olmuştur ancak 18 erkek öğrencinin puanlarında ise küçük bir düşüş belirlenmesine rağmen güvengenlik veya özgüvenle ilgili anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Söz konusu araştırmada, güvengenlik eğitiminin beklenen düzeyde etkili olmamasının nedenleri tartışılmıştır.

Martorell ve ark. (1990), çocuklarda ve ergenlerdeki becerileri ve davranış problemlerini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu, 11-19 yaş arası toplam 275 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmanın sonucunda, yaş değişkeni ile “antisosyal davranış”, “depresif olmayan davranış”, “sosyo-kültürel destek” ve “kişisel geribildirim” gibi kendini kontrol değişkenlerinin arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaş değişkeni ile “akılcı olmayan inançlar”, “aktif olmayan güvengenlik” ve “fiziksel aktivite desteği” değişkenleri arasında ise negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kilkus (1993), güvengenliğin, bütün insanlar için sağlıklı bir davranış olduğunu belirtmiş ve profesyonel hemşirelerin atılganlık düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen araştırmada, atılganlığın, yaş, cinsiyet, deneyim, hemşirelik eğitimi, uzmanlık, işveren tipi, yüksek eğitim düzeyi ve önceki girişkenlik eğitimi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma, 500 hemşire ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, 60 yaş ve üzerindeki hemşirelerin diğer yaş gruplarına oranla daha az atılgan oldukları belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada, daha çok deneyim sahibi olan hemşirelerin en düşük atılganlık puanı ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni bağlamında ise erkek hemşirelerin atılganlık puanının kadın hemşirelere oranla daha yüksek bulunmuştur. Ancak, cinsiyete göre hemşirelerin atılganlık düzeylerinde anlamlı düzeyde bir fark olmadığı saptanmıştır.

Benner ve ark. (2005)’nin sosyal beceriler ile ilgili yaptığı çalışma, okumayı yeni öğrenen öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Söz konusu araştırmada akademik

beceriler ile güvengenliği de kapsayan sosyal becerilerin doğru orantılı olduğu belirlenmiştir.

Dorothy ve Debra (2006)'ın güvengenlik kavramı ile ilgili olarak yaptığı araştırmada öz yeterlik ve güvengenlik değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma 122 bayan lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bayanların öz yeterlilikleri ve güvengenlik özellikleri arasında güçlü bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Güvengenlik ve teslimiyetçi davranış değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada Gilbert ve Allan (2011), teslimiyetçi davranışların güvengen davranışların tam tersi olmadığı ve bu davranışların güvengen davranışlara oranla içe kapanıklık ile daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yılmaz ve Ekinci (2001), tarafından gerçekleştirilen araştırma, hemşire aday öğrencilerin benlik saygıları ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Söz konusu araştırma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı niteliktedir. Araştırma sonucunda, katılımcıların benlik saygısı puan ortalaması ile atılganlık düzeyleri arasında olumlu yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yerin, karşı cins ile arkadaşlık kurmanın ve duyguları ifade güçlüklerinin atılganlık puanını etkilediği gözlenmiştir. Son olarak, öğrenci ve aile aylık gelirine göre atılganlık düzeyinin farklılaştığı ortaya konmuştur.

Altun (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan eğitimin öğrencilerin mantık dışı inanç ve atılganlık düzeyine etkisi ele alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, 210 öğrenci arasından seçilen toplam 69 ilköğretim beşinci sınıf öğrencisinden oluşturulmuştur. Çalışmanın deney grubunda 34 öğrenci yer alırken, kontrol grubunda ise 35 öğrenci yer almıştır. Deney grubundaki öğrencilere, haftada bir ders saati olmak üzere dokuz hafta süresince akılcı duygusal destekli güvengenlik eğitimi programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerle ise bu süreç boyunca hiç bir işlem gerçekleştirilmemiştir.

Çalışmanın sonucunda, araştırmacı tarafından hazırlanan eğitim programı, mantık dışı inançları azaltırken güvengenlik düzeylerini artırmada etkili olmamıştır.

Bayraktar (2007), güreş sporu yapan elit düzeydeki güreşçilerin bireysel başarıları ile psikolojik ihtiyaçlarının ve atılganlık düzeylerinin incelenmesini amaçlamıştır. Bu amaca yönelik gerçekleştirilen araştırmanın örneklemini, 17 – 40 yaş arası büyükler Türkiye şampiyonasına katılan serbest stilde 89 erkek sporcu, grekoromen stilde 80 erkek sporcu ve bayanlar serbest stilde mücadele eden 44 bayan güreşçi oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda, güreşçilerin temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri bağlamında; Anne- Baba tutumu demokratik olanların koruyucu olanlara göre ilişki ihtiyaçları yüksek bulunmuştur. Ayrıca, bayan güreşçilerin erkek güreşçiler göre özerklik ihtiyaçları yüksek çıkmıştır. Güreşçilerin atılganlık düzeyleri dikkate alındığında ise; bayan güreşçilerin erkek güreşçilere göre, başarılı olanların başarısız olanlara göre ve demokratik ailede yetişenlerin koruyucu ailede yetişenlere göre atılganlık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Güvengenlik düzeylerini üniversiteye giriş puanına, yaşamın çoğunun geçirildiği yere, ebeveyn stiline ve cinsiyete göre inceleyen Voltan-Acar ve ark. (2008), araştırmanın örneklemini, 165 kız 193 erkek toplam 359 üniversite öğrencisi ile oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, güvengenlik puanlarının söz konusu değişkenlere göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin, ebeveyn stillerine göre demokratik ebeveyn stili lehine anlamlı farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Karataş ve Tabak (2009), atılganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, okul öncesi öğretmen adayı olan 300 öğrenciden 257'si oluşturmuştur. Araştırmanın bulguları, öğretmen adaylarının yetiştikleri yere, ailelerinin aylık gelir düzeylerine, aile tiplerine ve cinsiyetlerine göre güvengenlik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Bıçer (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, aile özelliklerine göre ergenlerin sosyal yetkinlik beklentisi ve güvengenlik düzeyi bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 160 parçalanmış aileye ve

190 tam aileye sahip 350 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, lise öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve güvengenlik puanları arasında olumlu ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma sonuçları, sosyal yetkinlik beklentisi ve güvengenlik puan ortalamalarına göre parçalanmış ailedeki 11. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının tam ailedeki 11. sınıf öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde düşük olduğunu belirlemiştir.

Ugürol (2010), tarafından gerçekleştirilen çalışma, Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 7. sınıflarında okuyan öğrenciler için bir atılganlık eğitim programı geliştirmek ve bu programın etkililiğini atılganlık düzeyi düşük, akran zorbalığına uğrama düzeyleri ise yüksek öğrenciler üzerinde test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında geliştirilen atılganlık eğitim programının etkililiğini test etmek için deney, kontrol ve plesebo grupları oluşturulmuştur. Araştırmanın çalışma grubunu, yatılı olan bir resmi ilköğretim bölge okulunun 7. Sınıflarında eğitimlerine devam eden, 43 kız ve 91 erkek toplam 134 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma grubuna alınan bu öğrencileri değerlendirme işleminin ardından, çalışma için uygun puan alan öğrenciler gelişigüzel bir şekilde deney (10 öğrenci), kontrol (10 öğrenci) ve plesebo (10 öğrenci) gruplarına alınmıştır. Bu gruplarda yer alan öğrencilerin, 12'si kız, 18'i ise erkek öğrencilerdir. Çalışma sonucunda ulaşılan bulgular; on oturumluk atılganlık becerilerini geliştirme eğitimi programının yatılı ilköğretim bölge okulunda okuyan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin yükselmesinde ve zorbalığa uğrama düzeylerinin azalmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Tekin ve Kapancı (2010), üniversite öğrencilerinin güvengenlik durumlarını yerleşim yerlerine, yaşlarına, sosyo-ekonomik düzeylerine, eğitim düzeylerine vb. göre karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın örneklem grubu, 181 erkek ve 152 kız olmak üzere toplam 333 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin güvengenlik puanları sosyo-ekonomik düzeyden etkilenmektedir. Ayrıca, kızların güvengenlik puan ortalamalarının, erkeklerinkinden yüksek olmasına rağmen iki ortalama arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Şimşek (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışma, araştırmacı tarafından hazırlanan bir eğitimin ergenlerin güvengenlikleri, benlik saygıları ve öfke kontrolleri üzerine etkinliğini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Nevşehir Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü Yetiştirme Yurdunda kayıtlı yurttan kalan 15 ergen ile Sosyal Hizmetler Kurumundan yardım alan ve ailesinin yanında kalan 28 ergen oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen eğitim sonrasında, yurttan kalan ergenlerin öfke puanlarında istatistiksel olarak anlamlı değişiklik olmamasına rağmen atılganlık ve benlik saygısı puanlarının eğitim sonrasında yükseldiği fakat altı ay sonra düştüğü gözlenmiştir. Benlik saygısı ile atılganlık arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğu yani benlik saygısı arttıkça ergenlerin atılganlığının da arttığı tespit edilmiştir.

Ateş (2013), 5. Sınıfa devam eden öğrencilerin güvengenlik puanları ile bazı değişkenleri incelemiştir. Toplam 571 (270 kız, 301 erkek) öğrenci ile gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre, öğrencilerin güvengenlik puanları sınıftaki öğrenci sayısı, yakın arkadaşına sahip olma, sosyal etkinliklere katılma ve tam aileye sahip olma değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bunun yanı sıra söz konusu çalışma sonucunda, öğrencilerin güvengenlik puanlarının akademik açıdan başarılı ya da başarısız olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Pamuk (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ortaokulda okuyan öğrencilerin yaşadıkları akran baskıları ile güvengenlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 166'sı erkek, 139'u kız toplam 305 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin, zorbaca davranışları, çoğunlukla erkeklerden gördüklerini ortaya koymuştur. Araştırmada ayrıca, öğrencilerin güvengenlik düzeylerinin, baba mesleğine, ebeveyn birlikteliğine, yaşa, cinsiyete, aile gelir durumuna ve bazı diğer değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gibi güvengenlik ile akran zorbalığı arasındaki ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Görmez (2014), lise öğrencilerinin kitle iletişim araçlarını kullanma durumları ile güvengenlik özellikleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından

incelemiştir. Gerçekleştirilen araştırma betimleme türündedir ve araştırmada ilişki model kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme kolay örnekleme yöntemi ile seçilen 700 lise öğrencisinden oluşturulmuştur. Ancak ölçeğin cevaplama kurallarına uymayan 87 öğrencinin ölçeği çıkarılarak 613 öğrenci üzerinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, öğrencilerinin televizyon seyretme, internet kullanma ve kitap okuma durumları ile güvengelikleri arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmesine rağmen öğrencilerinin gazete okuma, gazete sayfalarını tercih etme, radyo dinleme, televizyon programlarını tercih etme, cep telefonu kullanma, sosyal medya kullanma ve sinemaya gitme durumları ile güvengelikleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir.

Metin (2014), hemşirelik öğrencilerinin güvengelik düzeyleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma, enine kesitsel ve tanımlayıcı desene göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, İstanbul Avrupa yakasındaki bir Hemşirelik Yüksek Okulunda öğrenim gören, 254 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda, kız hemşirelik öğrencilerinin güvengelik düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek; erkek hemşirelik öğrencilerinin ise, güvenli bağlanma stiline kız öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda; saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline çekingenliğe pozitif yönlü bir katkı yaptığı belirlenirken, kayıtsız bağlanma stiline ise güvengeliğe pozitif yönlü bir katkı yaptığı saptanmıştır.

Ateş (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bazı değişkenlerin güvengelik düzeyini ne derece yordadığı araştırılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, üniversitede farklı fakültelere kayıtlı 243'ü kız, 301'i erkek olan toplam 544 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda, özel kişilerden, arkadaşan ve aileden algılanan sosyal destek düzeyinin üniversite öğrencilerinin güvengeliğini anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Uzuntarla, Uğrak ve Cihangiroğlu (2016), sürekli kaygı ile atılganlık arasındaki ilişkiyi incelenmeyi amaçlamıştır. Gerçekleştirilen araştırmanın örneklemini, 200 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, öğrencilerin yaklaşık yarısının kaygısının düşük, neredeyse tamamının ise atılgan

oldukları belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre son olarak, sürekli kaygının atılganlık ile orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişkisinin olduğu söylenebilir.

Güvengenlik ile ilgili yapılan alanyazın taramasında, yurt dışında yapılan araştırmalarda, bu kavramın, cinsiyet, kişilik özellikleri, kaygı, depresyon, benlik saygısı, madde kullanımı, davranış problemleri, sosyo-ekonomik statü, kültür, etnik köken, eğitim düzeyi gibi değişkenler ile birlikte daha çok araştırıldığı belirlenmiştir. Yurt içinde güvengenlik kavramı ile ilgili yapılan araştırmalarda ise bu değişkenlerin yanı sıra sosyal faaliyetlere katılma, akademik başarı, sosyal beceri, sosyal destek, doğum sırası, ebeveyn stili, akran baskısı, aile özellikleri, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve sportif faaliyetlere katılma gibi değişkenlerin de önemsendiği tespit edilmiştir. Alanyazın taramasına göre, kişilik özellikleri, kaygı, depresyon, sosyal destek, sosyal ve sportif faaliyetlere katılma, iletişim becerileri, madde kullanımı ve benlik saygısı gibi değişkenlerin genellikle, güvengenliğin anlamlı birer yordayıcısı olduğu, ebeveyn stili, akademik başarı, cinsiyet, kardeş sayısı ve ekonomik durum gibi değişkenlerin ise güvengenliği yordayıp yordamadığı ile ilgili farklı araştırma sonuçlarının olduğu belirlenmiştir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma evreni ve çalışma örnekleme, araştırma verilerinin toplanması, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırma sonucunda elde edilen verilerin çözümü ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

A. Araştırma Modeli

Bu araştırmada kullanılan model ilişkiisel tarama yöntemidir. Araştırmada kullanılan ilişkiisel tarama yöntemi, "iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir" (Karasar, 2009).

B. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, 2016-2017 akademik yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 3682 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise söz konusu evrenden seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 592 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Ancak ölçeğin cevaplama kurallarına uymayan 12 öğretmen adayının ölçeği çıkarılarak 580 üniversite öğrencisi üzerinde çalışılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencisi sayılarının cinsiyete göre dağılımı tablo 2' de verilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 21,15'dir ve yaş aralığı ise 18-49 arasında değişmektedir.

Tablo:2
Öğretmen Adayı Sayılarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Erkek	205	35.3
Kız	375	64.7
Toplam	580	100

C. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğretmen adaylarına araştırmacı tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu', Diener ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011; 2013) tarafından yapılan 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği', Türkçeye adaptasyonu Palancı (2004) tarafından gerçekleştirilen 'Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği' (SÖZYE) ve Voltan-Acar tarafından geliştirilen 'Kendini Belirleme (Güvengelik) Envanteri' uygulanmıştır.

1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Telef (2011; 2013) gerçekleştirmiştir. Toplam açıklanan varyansın, açımlayıcı faktör analizi sonucunda %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık

katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86, p<.001$). Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir (Telef, 2011; 2013). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .84 olarak belirlenmiştir.

2. Kendini Belirleme Envanteri (Güvengenlik)

Çekingenlik boyutu için 17 ve güvengenlik boyutu için 11 madde olmak üzere toplam 28 madde bulunan ölçek Voltan-Acar tarafından geliştirilmiştir. Ölçek altılı Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğe verilebilecek olan tepkiler, “beni hiç anlatmıyor-1” ile “beni çok iyi anlatıyor-6” aralığında değişmektedir. Ölçeğe verilebilecek cevaplar sonucunda alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 168'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça cevaplayan bireylerin güvengenlik düzeylerinin de arttığı belirtilmektedir.

Kendini belirleme envanterinin geçerliğini gösteren iç tutarlılık katsayısı 17 maddelik çekingenlik boyutu için 0,83, 11 maddelik güvengenlik boyutu için 0,78 ve ölçeğin tamamına ait güvenirlik kat sayısı ise 0,87 olarak belirtilmiştir. Envanterin çekingenlik boyutundaki 17 maddenin faktör yükleri 0,32–0,65 aralığında güvengenlik boyutundaki 11 maddenin faktör yükleri ise 0,36–0,74 aralığında değiştiği ifade edilmiştir. Envanterdeki tüm maddelerin regrasyon katsayıları anlamlı ve yüksek bulunmuştur. Envanterdeki çekingenlik ve güvengenlik alt boyutları arasındaki koralasyon $r=0,58$ $p=0,01$ olarak bulunduğu ifade edilmiştir. Gerçekleştirilen işlemler sonucunda kendini belirleme envanterinin (güvengenlik) geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir (Voltan-Acar ve Öğretmen, 2007). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .72 olarak belirlenmiştir.

3. Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği (SÖZYE)

Orijinali Smith ve Betz (2000) tarafından geliştirilen ölçek, üniversite öğrencileri ve ergenlerin sosyal yetkinlik (sosyal öz-yeterlik) algılarını ölçebilmeyi amaçlamaktadır ve 25 maddeden oluşmaktadır. “Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği (SÖZYE)”, sosyal etkileşim, arkadaşlık ilişkileri, sosyal girişkenlik, kalabalık önünde rahat olabilme, gruba katılabılme ve sosyal destek/yardım sunabilme gibi boyutları içermektedir. Ölçek beşli likert tipi bir ölçektir ve ölçekten yüksek puan almak sosyal yetkinlik (sosyal öz-yeterlik) algısının yüksekliğine işaret etmektedir (Palancı, 2004).

“Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği (SÖZYE)”nin Türkçeye adaptasyon çalışması Palancı (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Palancı (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışma kapsamında, ölçekler 580 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçeye adaptasyonunda kriter geçerliği için yapı ve kriter geçerliğine uygun işlemler çerçevesinde “Kontrol Algısı Ölçeği” (Özbay ve Palancı, 1999) ve “Sosyal Kaygı Ölçeği” (Özbay ve Palancı, 2001) kullanılmıştır (Akt.: Güneş, 2011) . Yapı geçerliğine yönelik işlem sonucunda orijinali 25 madde olan ölçeğin 25 maddesi bir faktör altında korunarak varyansın 44,2’sini açıkladığı belirlenmiştir. Likert tipi 1-5 aralığında sıralanan derecelendirme “kendimi bu durumda hiç güvenli hissedemem” den “tamamen güvende hissedirim”e doğrudur. “Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği”(SÖZYE)’nin orijinalinde olduğu gibi sosyal kaygı ile orta düzeyin üstünde negatif lineer korelasyon $r=-.59$; $p<.001$ belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, kontrol algısı ile de orta düzeyin üstünde pozitif lineer $r=.40$; $p<.001$ korelasyon bulunmuştur. Testin güvenilirliği işlemlerinde iç tutarlılık yöntemi ile Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .89 olarak saptanmıştır. Dört ay sonra tesadüfen seçilen 100 kişilik grup ile gerçekleştirilen güvenilirlik hesaplamalarında elde edilen korelasyon $r=.68$; $p<.001$ düzeyinde anlamlı bir tutarlılık göstermiştir. Gerekli tüm istatistik işlemleri sonucunda ölçeğin adı “SÖZYE” olarak kısaltılmıştır (Palancı, 2004). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .91 olarak belirlenmiştir.

4.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan diğer ölçme aracı, öğretmen adaylarının kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Etik kurallar ve gerçekçi cevaplar alabilmek amacıyla kişisel bilgi formu ile katılımcılara kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir.

Bu form araştırma grubundaki öğretmen adaylarının; yaşını, cinsiyetini, algıladıkları akademik başarılarını, algıladıkları sosyal-ekonomik düzeylerini, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yeri, mezun oldukları lise türlerini, doğum sıralarını, algıladıkları anne tutumlarını, algıladıkları baba tutumlarını ve sosyal-kültürel faaliyetlere katılma durumlarını belirlemek amacıyla düzenlenmiş ve kapalı uçlu sorulardan oluşturulmuştur.

D. Verilerin Toplanması

Örnekleme giren öğretmen adaylarının buldukları bölümlere ilişkin uygulamalar için Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanlığı'ndan izin alınmıştır. Araştırmacı tarafından bölümlere gidilerek öğretmen adaylarına uygulama öncesi araştırmanın amacı hakkında kısaca bilgilendirme yapılarak ölçekler uygulanmıştır. Verilerin toplanması her bir grupta yaklaşık olarak 30-45 dakika sürmüştür.

E. Veri Analizi

Araştırmada öncelikle, araştırma sonucunda elde edilen verilerin parametrik istatistikler için mi yoksa non-parametrik istatistikler için mi uygun olduğu normallik dağılımına (basıklık, çarpıklık, ortalama, ortanca, mod, saçılım ve histogram grafikleri) ve grupların varyanslarının eşitliğine (Levene F testi) bakılarak incelenmiştir. Gerçekleştirilen inceleme işlemlerinin ardından, elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği, grupların varyanslarının eşit olduğu ve bu bakımdan da parametrik istatistikler için uygun olduğu belirlenmiştir. Daha sonra psikolojik iyi

oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik ile ilgili ele alınan bağımsız değişkenlerin düzeylerine göre oluşturulan grupların bağımlı değişken puanlarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz (bağımsız) örneklem için t testi ve ilişkisiz Örneklem İçin Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır.

Ayrıca veri setlerinin normalliği ve doğrusallığı değerlendirilerek araştırmada elde edilen verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olup olmadığı incelenmiştir. Normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı mahalanobis uzaklığı (13.82), cook's (Cook' <1) ve Leverage Values (.000 - .020) değerlerine göre incelenmiştir. 12 kişiye ait veriler, veri analizini etkileyecek düzeyde uç değerlere sahip olmalarından dolayı veri setinden çıkarılmıştır. Veri setlerinin doğrusallık ve normallik koşullarını sağlamanın yanı sıra yordayan değişken sayısı dikkate alındığında örneklem grubunun büyüklüğünün de yeterli olduğu belirlenmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer bir varsayımı olan yordayıcı değişkenler arasında yüksek bağıntı katsayısının bulunmaması koşulu için yordayıcı değişkenler arasındaki ikili korelasyon katsayıları, tolerans değeri, VIF ve CI değerleri incelemeye alınmıştır. Yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı (Tablo12), tolerans değerinin .20'den yüksek, VIF değerinin 10'dan küçük ve CI değerinin ise 30'dan küçük olduğu saptanmıştır. Son olarak hataların bağımsız olması şartını incelemek için Durbin-Watson değerine bakılmış; değer 1-3 arasında (DW=1.67) olduğu ve sorun teşkil etmediği belirlenmiştir. Yapılan bu işlemlerin sonucunda elde edilen verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler çoklu doğrusal regresyon analizinden adımsal (stepwise) regresyon analizi yöntemi ile incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri SPSS programları aracılığı ile bilgisayar ortamında yapılmış olup anlamlılık düzeyi p. 05 olarak kabul edilmiştir (Akbulut, 2010; Büyüköztürk 2011; Can 2013).

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmada öncelikli olarak psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik düzeyi değişkenlerinin, cinsiyet, algılanan akademik başarı düzeyi, algılanan sosyal ekonomik düzey, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, mezun olunan lise türü, doğum sırası, algılanan anne ve baba tutumları ve sosyal-kültürel faaliyetlere katılma durumu değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yine algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik düzeyi değişkenlerinin psikolojik iyi oluş değişkeninin anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olup olmadığına, çoklu doğrusal regresyon analizinden adımsal (stepwise) regresyon analizi yöntemi ile incelenmiştir.

1.Öğretmen adaylarının cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo:3

Öğretmen Adaylarının Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	205	43.16	8.19	578	.726	.468
	Kız	375	43.64	7.26			
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Erkek	205	89.30	18.15	578	-1.56	.119
	Kız	375	86.87	17.80			
Güvengenlik	Erkek	205	93.15	17.39	578	-.112	.911
	Kız	375	92.97	18.64			

Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni bağlamında farklılaşıp

farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda erkeklerin ve kızların psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Tablo 3’de görüldüğü gibi erkeklerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları (\bar{X} =43.16) ile kızların puan ortalamaları (\bar{X} =43.64) arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır [$t_{(578)}=.726, p>.05$].

Elde edilen bulgulara göre, erkeklerin algılanan sosyal yetkinlik puan ortalamaları (\bar{X} =89.30) ile kızların algılanan sosyal yetkinlik puan ortalamaları (\bar{X} =86.87) arasında erkek öğrenciler lehinde bir fark bulunsa da bu fark anlamlı düzeyde değildir [$t_{(578)}=-1.56, p>.05$].

Güvengenlik ile ilgili elde edilen bulgulara göre, erkeklerin güvengenlik puan ortalamaları (\bar{X} =93.15) ile kızların güvengenlik puan ortalamaları (\bar{X} =92.97) arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır [$t_{(578)}=-.112, p>.05$].

2. Öğretmen adaylarının yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer değişkenine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo:4

Öğretmen Adaylarının Yaşamın Çoğunluğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Psikolojik İyi Oluş	Kırsal	147	42.81	7.58	578	-1.21	.224
	Kent	433	43.69	7.60			
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Kırsal	147	85.00	17.71	578	-2.13	.033*
	Kent	433	88.66	17.95			
Güvengenlik	Kırsal	147	93.43	17.69	578	.304	.762
	Kent	433	92.90	18.38			

* $p<.05$

Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının, yaşamının çoğunu geçirdiği yer değişkeni bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda, yaşamım çoğunu kırsal bir yerleşim alanında geçiren öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalaması ile ($\bar{X} = 42.81$) yaşamım çoğunu kentsel bir yerleşim alanında geçiren öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalaması ($\bar{X} = 43.69$) arasında anlamlı düzeyde bir fark belirlenmemiştir [$t_{(578)} = -1.21, p > .05$].

Elde edilen bulgulara göre, yaşamım çoğunu kırsal bir yerleşim alanında geçiren öğretmen adaylarının algılanan sosyal yetkinlik puan ortalaması ile ($\bar{X} = 85.00$) yaşamım çoğunu kentsel bir yerleşim alanında geçiren öğretmen adaylarının algılanan sosyal yetkinlik puan ortalaması ($\bar{X} = 88.66$) arasında yaşamlarının çoğunu kentsel bir yerleşim alanında geçiren öğretmen adayları lehinde anlamlı düzeyde bir fark belirlenmiştir [$t_{(578)} = -2.13, p < .05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2 = .008$)'dir. Bu durumda Algılanan sosyal yetkinlik puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %0.8'inin yaşamın çoğunun geçirildiği yere bağlı olduğu söylenebilir.

Güvengenlik ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise yaşamının çoğunu kırsal bir yerleşim yerinde geçiren öğretmen adaylarının güvengenlik puan ortalamaları ($\bar{X} = 93.43$) ile yaşamının çoğunu kentsel bir yerleşim yerinde geçiren öğretmen adaylarının güvengenlik puan ortalamaları ($\bar{X} = 92.90$) arasında yaşamının çoğunu kırsal bir yerleşim yerinde geçiren öğretmen adaylarının lehine bir fark bulunsa da bu fark anlamlı düzeyde değildir [$t_{(578)} = .304, p > .05$].

3. Öğretmen adaylarının algılanan anne tutumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki tablo 5'da sunulmuştur.

Tablo:5

Öğretmen Adaylarının Algılanan Anne Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Psikolojik İyi Oluş	Demokratik	477	43.87	7.44	578	2.71	.244
	Demokratik Değil	103	41.64	8.06			
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Demokratik	477	88.13	17.53	578	1.16	.280
	Demokratik Değil	103	85.86	19.71			
Güvengenlik	Demokratik	477	93.42	17.85	578	1.08	.007*
	Demokratik Değil	103	91.28	19.69			

*p<.05

Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının, algılanan anne tutumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda, anne tutumunu demokratik olarak algılayan öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalaması ile (\bar{X} =43.87) anne tutumunu demokratik olarak algılamayan öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalaması (\bar{X} =41.64) arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir [$t_{(578)}=2.71$, $p>.05$].

Sosyal yetkinlik ile ilgili ulaşılan bilgilere göre anne tutumunu demokratik olarak algılayan öğretmen adaylarının algılanan sosyal yetkinlik puan ortalaması ile (\bar{X} =88.13) anne tutumunu demokratik olarak algılamayan öğretmen adaylarının algılanan sosyal yetkinlik puan ortalaması (\bar{X} =85.86) arasında anlamlı düzeyde bir fark belirlenememiştir [$t_{(578)}= 1.16$, $p>.05$].

Güvengenlik ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise anne tutumunu demokratik olarak algılayan öğretmen adaylarının güvengenlik puan ortalamaları (\bar{X} =93.42) ile anne tutumunu demokratik olarak algılamayan öğretmen adaylarının puan ortalamaları (\bar{X} =91.28) arasında anne tutumunu demokratik olarak algılayan öğretmen adaylarının lehine bir fark bulunmuştur [$t_{(578)}= 1.08$ $p<.05$]. Etki

büyükliğini belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.002$)'dir. Bu durumda güvengenlik puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %0.02'sinin anne tutum algısına bağlı olduğu söylenebilir.

4. Öğretmen adaylarının algılanan baba tutumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo:6

Öğretmen Adaylarının Algılanan Baba Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Psikolojik İyi Oluş	Demokratik	474	43.85	7.49	578	2.51	.012*
	Demokratik Değil	106	41.80	7.87			
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Demokratik	474	88.29	17.61	578	1.58	.114
	Demokratik Değil	106	85.24	19.24			
Güvengenlik	Demokratik	474	93.40	17.88	578	1.03	.304
	Demokratik Değil	106	91.39	19.53			

* $p<.05$

Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının, algılanan baba tutumu değişkeni bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda, baba tutumunu demokratik olarak algılayan öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalaması ile ($\bar{X} =43.85$) baba tutumunu demokratik olarak algılamayan öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalaması ($\bar{X} =41.80$) arasında anlamlı düzeyde bir fark belirlenmiştir [$t_{(578)}=2.51, p<.05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.011$)'dir. Bu durumda psikolojik iyi oluş puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %1'nin baba tutumu algısına bağlı olduğu söylenebilir.

Öğretmen adaylarının algılanan sosyal yetkinlik puan ortalamalarının, baba tutumunu demokratik olarak algılama değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda, baba tutumunu demokratik olarak algılayan öğretmen adaylarının algılanan sosyal yetkinlik puan ortalaması ile (\bar{X} =88.29) baba tutumunu demokratik olarak algılamayan öğretmen adaylarının algılanan sosyal yetkinlik puan ortalaması (\bar{X} =85.24) arasında, baba tutumunu demokratik olarak algılayan öğretmen adaylarının lehine bir fark bulunsa da bu farkın anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir [$t_{(578)}= 1.58, p>.05$].

Güvengenlik ile ilgili elde edilen bulgulara göre baba tutumunu demokratik olarak algılayan öğretmen adaylarının güvengenlik puan ortalamaları (\bar{X} =93.40) ile baba tutumunu demokratik olarak algılamayan öğretmen adaylarının puan ortalamaları (\bar{X} =91.39) arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır [$t_{(578)}= 1.03, p>.05$].

5. Öğretmen adaylarının sosyal-kültürel faaliyetlere katılma durumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo:7
Öğretmen Adaylarının Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Psikolojik İyi Oluş	Katılırim	432	44.28	7.58	578	-4.46	.000*
	Katılmam	148	41.10	7.18			
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Katılırim	432	89.23	18.04	578	-3.47	.001*
	Katılmam	148	83.35	16.96			
Güvengenlik	Katılırim	432	94.13	18.14	578	-2.47	.014*
	Katılmam	148	89.85	18.05			

* $p<.05$

Tablo 7 incelendiğinde, sosyal-kültürel faaliyetlere ayda en az bir kez katılan öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalaması ile (\bar{X} =44.28) sosyal-kültürel faaliyetlere katılmayan öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puan ortalaması (\bar{X} =41.10) arasında sosyal-kültürel etkinliklere katılanlar lehinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmüştür [$t_{(578)}= -4.46$, $p<.001$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.033$)'dir. Bu durumda psikolojik iyi oluş puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %3'ünün sosyal-kültürel faaliyetlere katılmaya bağlı olduğu söylenebilir.

Öğretmen adaylarının sosyal-kültürel faaliyetlere katılma durumu hakkında elde edilen bulgulara göre sosyal-kültürel faaliyetlere ayda bir kez katılan öğretmen adaylarının algılanan sosyal yetkinlik puan ortalaması ile (\bar{X} =89.23) sosyala-kültürel faaliyetlere katılmayan öğretmen adaylarının algılanan sosyal yetkinlik puan ortalaması (\bar{X} =83.35) arasında sosyal-kültürel faaliyetlere ayda bir kez katılan öğretmen adaylarının lehine anlamlı düzeyde bir fark belirlenmiştir [$t_{(578)}= -3.47$, $p<.01$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.020$)'dir. Bu durumda algılanan sosyal yetkinlik puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %2'sinin sosyal-kültürel faaliyetlere katılmaya bağlı olduğu söylenebilir.

Güvengenlik ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise sosyal-kültürel faaliyetlere ayda bir kez katılan öğretmen adaylarının güvengenlik puan ortalamaları (\bar{X} =94.13) ile sosyal-kültürel faaliyetlere katılmayan öğretmen adaylarının güvengenlik puan ortalamaları (\bar{X} =89.85) arasında sosyal-kültürel faaliyetlere ayda bir kez katılan öğretmen adaylarının lehine anlamlı bir fark bulunmuştur [$t_{(578)}= -2.47$ $p>.05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.011$)'dir. Bu durumda güvengenlik puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %1'inin sosyal-kültürel faaliyetlere katılmaya bağlı olduğu söylenebilir.

6. Öğretmen adaylarının algılanan akademik başarı değişkenine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo:8

Algılanan Akademik Başarıya Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	270.70	2	135.35	2.35	.096	-
	Grup İçi	33189.96	577	57.52			
	Toplam	33460.66	579				
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Gruplar Arası	1717.00	2	858.50	2.68	.069	-
	Grup İçi	184802.10	577	320.28			
	Toplam	186519.11	579				
Güvengenlik	Gruplar Arası	88.33	2	44.16	.133	.876	-
	Grup İçi	191652.67	577	332.15			
	Toplam	191741.00	579				

Öğretmen adaylarının algılanan akademik başarı düzeylerine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur. Test sonuçları incelendiğinde öğretmen adaylarının algılanan akademik başarı düzeylerine göre sırasıyla psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanlarının anlamlı ölçüde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{2-577}: 2.35$, $F_{2-577}: 2,68$, $F_{2-577}: .133$ $p > .05$).

7. Öğretmen adaylarının mezun olunan lise türü değişkenine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo:9

Mezun Olunan Lise Türüne Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	69.79	3	23.26	.401	.752	-
	Grup İçi	33390.87	576	57.97			
	Toplam	33460.66	579				
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Gruplar Arası	1209.44	3	403.14	1.25	.290	-
	Grup İçi	185309.66	576	321.71			
	Toplam	186519.11	579				
Güvengenlik	Gruplar Arası	1795.92	3	598.64	1.81	.143	-
	Grup İçi	189945.08	576	329.76			
	Toplam	191741.00	579				

Öğretmen adaylarının mezun olunan lise türüne göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur. Test sonuçları incelendiğinde, öğretmen adaylarının mezun olunan lise türüne göre sırasıyla psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanlarında anlamlı ölçüde farklılaşma olmadığı görülmektedir ($F_{3-576}: .401$, $F_{3-576}: 1.25$, $F_{3-576}: 1.81$ $p > .05$).

8. Öğretmen adaylarının algılanan sosyal-ekonomik düzey değişkenine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengelik puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo:10

Algılanan Sosyal-Ekonomik Düzeye Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengelik Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	fark
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	325.12	2	162.56	2.831	.060	-
	Grup İçi	33135.53	577	57.42			
	Toplam	33460.66	579				
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Gruplar Arası	1667.61	2	833.80	2.603	.075	-
	Grup İçi	184851.50	577	320.36			
	Toplam	186519.11	579				
Güvengelik	Gruplar Arası	347.71	2	173.85	.524	.592	-
	Grup İçi	191393.29	577	331.70			
	Toplam	191741.00	579				

Öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal-ekonomik düzeylerine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengelik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur. Test sonuçları incelendiğinde öğretmen adaylarının algılanan sosyal-ekonomik düzeye göre sırasıyla psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengelik puanlarının anlamlı ölçüde farklılaşmadığı görülmektedir (F_{2-577} : 2.83, F_{2-577} : 2,60, F_{2-577} : .524 p > .05).

9. Öğretmen adaylarının doğum sırası değişkenine göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo:11
Doğum Sırasına Göre Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	fark
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	145.91	3	48.63	.841	.472	-
	Grup İçi	33314.75	576	57.83			
	Toplam	33460.66	579				
Algılanan Sosyal Yetkinlik	Gruplar Arası	219.20	3	73.06	.226	.878	-
	Grup İçi	186299.91	576	323.43			
	Toplam	186519.11	579				
Güvengenlik	Gruplar Arası	227.78	3	75.92	.228	.877	-
	Grup İçi	191513.22	576	332.48			
	Toplam	191741.00	579				

Öğretmen adaylarının doğum sırasına göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanlarına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur. Test sonuçları incelendiğinde öğretmen adaylarının doğum sırasına göre sırasıyla psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanlarının anlamlı ölçüde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{3-576}: .841$, $F_{3-576}: .226$, $F_{3-576}: .228$ $p > .05$).

10. Öğretmen adaylarında algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde birer yordayıcısı olup olmadığı çoklu doğrusal regresyon analizinden adımsal (stepwise) regresyon analizi yöntemi ile incelenmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak değişkenler arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiş sonuçlar tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo:12

Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik Arasındaki İlişkiye ait Korelasyon Katsayıları

	Psikolojik İyi Oluş	Algılanan Sosyal Yet.	Güvengenlik
Psikolojik İyi Oluş	1		
Algılanan Sosyal Yet.	.649**	1	
Güvengenlik	.539**	.414**	1

Tablo 12 incelendiğinde psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle öğretmen adaylarının algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.

Adımsal (stepwise) regresyon analizine ilişkin yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenle ilişkisini ve dolayısı ile yordanan değişkendeki değişimi açıklama derecesinin anlamlılığını test eden ANOVA tablosu incelendiğinde, açıklanan varyansın ya da regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{1/578}=421.64$; $F_{2/577}=299.94$; $p<.01$). Buna göre yordayan değişkenler model üzerinde yordama işlemini başarı ile yerine getirmiştir. Bundan sonraki aşamada psikolojik iyi oluşun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi adımsal (stepwise) yöntem uygulanmış ve sonuçlar tablo 13’de verilmiştir.

Tablo:13
Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Adımsal Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Std. Edilmiş Kat.Say.		İkili r	Kıs. r	R	R ²	F	df
	B	Std. Hata	Beta	t						
1.(Sabit)	19.34	1.20		16.12**			.649 ^a	.422	421.64**	1/578
A.S.Y.	.275	.013	.649	20.53**	.649	.649				
2.(Sabit)	11.69	1.33		8.74**						
A.S.Y.	.218	.014	.514	16.06**	.649	.556	.714 ^b	.510	299.94**	2/577
G.	.136	.013	.326	10.17**	.539	.390				

****P<.01 A.S.Y. (Algılanan Sosyal Yetkinlik), G. (Güvengenlik)**

Tablo 13 incelendiğinde psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı için algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik değişkenlerinin adımsal regresyon analiz sürecinde işlem gördüğü belirlenmiştir. Hem beta değerleri ve hem de kısmi ve ikili korelasyon katsayıları incelendiğinde psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu görülmektedir. Algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik değişkenleri birlikte öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluşa ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 51’ni açıklamaktadır (R=.714; R²=.510; P<.01).

Adımsal (stepwise) regresyon analizinin birinci adımında incelenen algılanan sosyal yetkinlik değişkeninin öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşu yordamada Beta katsayısı -.649’dur. Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları anlamlı bulunmuştur (t=20.53; P<.01). Tek başına, algılanan sosyal yetkinlik değişkeni, öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluşun yaklaşık % 42’sini açıklamaktadır. (R=.649; R²=.422).

Adımsal regresyon analizinin ikinci adımında modele, algılanan sosyal yetkinlik değişkenine güvengenlik değişkeni de eklenmiştir. Psikolojik iyi oluşu etkileyen diğer değişkenler sabit tutulduğunda algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik değişkenleri birlikte psikolojik iyi oluşun yaklaşık % 51’ini açıklamaktadır (R=.714; R²=.510). Modeldeki diğer değişkenler sabit tutulduğunda

algılanan sosyal yetkinlik değişkeninin Beta katsayısı .514; güvengenlik değişkeninin Beta katsayısı .326'dır. Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları anlamlı bulunmuştur ($t_{ASY}=-16.06$; $P<.01$ / $t_G=10.17$; $P<.01$).

İkinci adımda modele giren değişkenlerin beta katsayıları ve beta katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Modeldeki değişkenlere ilişkin Beta değerleri dikkate alındığında öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarını birinci sırada algılanan sosyal yetkinlik ikinci sırada güvengenlik değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki görelî önemi sırasıyla algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenliktir.

V. BÖLÜM

SONUÇLAR

A. Sonuçlar

Öğretmen Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına, Algılanan Sosyal Yetkinliklerine ve Güvengenliklerine İlişkin Sonuç ve Tartışma:

Araştırmanın alt amaçlarında ilk olarak cinsiyetlerine göre öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları, algılanan sosyal yetkinlikleri ve güvengenlikleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına göre öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluşları, algılanan sosyal yetkinlikleri ve güvengenlikleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Psikolojik iyi oluşun, algılanan sosyal yetkinliğin ve güvengenliğin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili alanyazın incelendiğinde, sonuçlarının çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını gösteren sonuçlar olmakla birlikte (Cenkseven, 2004; Ryff, 1989a; 1995), farklılaşmadığını (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Tütüncü, 2012) gösteren bulgulara da rastlanmaktadır. Tuzgöl-Dost (2004) ise öznel iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını belirtmiştir.

Benzer durum algılanan sosyal yetkinlik kavramı için de geçerlidir. Şencan (2009), Güneş (2011) ve Çelikkaleli (2014) gibi araştırmacılar, algılanan sosyal yetkinliğin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirtmesine rağmen Hamurcu (2011) gibi araştırmacılar ise bu farklılaşmanın anlamlı düzeyde olduğunu belirtmişlerdir.

Bu araştırmada ortaya çıkan, güvengenliğin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusu, Kilkus (1993), Tekin ve Kapancı (2010), Voltan-Acar ve ark. (2008), tarafından gerçekleştirilen araştırma bulguları ile paralellik gösterse de Arı (1989), Kimble, Marsh ve Kıskı (1984), Steward ve Lewis (1986),

Metin (2014) ve Bayraktar (2007) gibi araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen araştırma bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Ancak, cinsiyet değişkenine göre güvengenliğin farklılaştığı sonucuna ulaşılan bu gibi araştırmaların da kendi ilerinde tutarlı olduğunu söylemek mümkün gözükmemektedir. Çünkü kızların erkeklerden daha yüksek bir gvengenliğe sahip olduğunu (Steward ve Lewis, 1986; Bayraktar 2007; Metin, 2014) belirten araştırmalar olduğu gibi bu bulguların tersine, erkeklerin kızlardan daha yüksek bir gvengenliğe sahip olduğunu (Alberti ve Emmons, 2002; Kimble, Marsh ve Kıska, 1984; Arı, 1989) belirten araştırmalar da mevcuttur.

Bu bulgular bağlamında, psikolojik iyi oluşun, algılanan sosyal yetkinliğin ve güvengenliğin cinsiyet değişkenine göre incelendiği araştırmalarda, tam bir tutarlılıktan söz edilemeyeceği söylenbilir. Bu durumun olası nedenleri arasında, araştırmalardaki katılımcıların farklı özelliklere, farklı algılara sahip olmaları bulunabilir. Cinsiyet değişkeni açısından incelemelerde bulunan araştırma sonuçlarını etkileyen unsurlardan biri de bu araştırmaların çocuklar (neren-Şendil, 2010), lise rencileri (Çelikkaleli, 2014), yetişkinler (Tütüncü, 2012), üniversite rencileri (Tuzgöl-Dost, 2004; Güneş, 2011) ve retmenler (Karataş ve Tabak 2009; Yeşiltepe, 2011) gibi farklı profillere sahip katılımcılarla gerçekleştirilmiş olması olabilir.

retmen Adaylarının Yaşamının oğunluğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına, Algılanan Sosyal Yetkinliklerine ve Güvengenliklerine İlişkin Sonuç ve Tartışma:

Araştırmanın bir diğer alt amacı olarak, yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer değişkenine göre retmen adaylarının psikolojik iyi oluşları, algılanan sosyal yetkinlikleri ve güvengenlikleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaşamın çoğunun geçirildiği yer değişkenine göre retmen adaylarının psikolojik iyi oluşları ve güvengenlikleri farklılaşmamakta ancak algılanan sosyal yetkinlikleri kentte yaşayanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu bulgu, Tekin ve Kapancı (2010) ayrıca Karataş ve Tabak (2009) gibi araştırmacıların gerçekleştirdiği araştırma bulguları ile

benzerlik gösterirken, Voltan-Acar ve ark. (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

Alberti ve Emmons (2002), sosyal çevre özelliklerinin, atılganlık davranışı üzerinde bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Kentsel yerleşim yerlerine göre daha küçük olan kırsal yerleşim yerlerinde sosyal baskının daha fazla olması beklenebilir. Bu sosyal baskının, bireyin özerk ve atılgan davranışlarını hoş karşılamayacağı düşünülse de bu araştırmada bu görüşü destekleyecek bir bulguya ulaşılamamıştır. Ancak yaşamın çoğunluğunu geçirdiği yer değişkenine göre algılanan sosyal yetkinliğin kentte yaşayanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaşmasında, şehirde yaşayan bireylerin, günlük yaşamda, daha çok görev üstlenmek zorunda kalmasından dolayı daha fazla sorumluluk almaları ve bunun sonucunda kendilerini sosyal davranışlarda daha yetkin algılamaları etkili olabilir.

Öğretmen Adaylarının Algılanan Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına, Algılanan Sosyal Yetkinliklerine ve Güvengenliklerine İlişkin Sonuç ve Tartışma:

Demokratik olmayan tutumlardan biri olan koruyucu anne-baba tutumunda anne-babanın aşırı koruması, çocuğa gereğinden fazla kontrol ve özen göstermesi anlamına gelir. Bu tür demokratik olmayan anne baba tutumlarında çocuk dürüst ve dikkatli olmasına karşılık, küskün, silik, çekingen, başkalarının etkisinde kolay kalabilen, aşırı hassas bir yapıya sahip olabilir. Bunun sonucu olarak çocuk, diğer kimselere aşırı bağımlı, güvensiz, duygusal kırıklıkları olan bir yetişkin haline gelebilir. Demokratik bir aile ortamı içinde, tutarlı ve sağlıklı ilişkiler içinde yetişen çocuk ise, özerk bir birey olarak yetişebilir (Yavuzer, 2003).

Bu bağlamda araştırmanın alt amaçlarından bir diğerinde, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumu değişkenine göre öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları, algılanan sosyal yetkinlikleri ve güvengenlikleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları, algılanan anne tutumu değişkenine göre öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarının ve algılanan sosyal yetkinliklerinin farklılaşmadığı ancak güvengenliklerinin ise anne tutumunu demokratik algılayanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Ayrıca algılanan baba tutumu değişkenine göre ise öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı, algılanan sosyal yetkinliklerinin ve güvengenliklerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluş değişkeninin algılanan baba tutumu değişkenine göre farklılaşması, Tuzgöl Dost (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca, Strage ve Brant (1999)'ın, psikolojik iyi oluşun özellikle özerklik alt boyutunu teşvik edici ve destekleyici anne-baba tutumuyla büyüyen çocukların, yetişkinlerle özgüvenli, kararlı ve olumlu ilişki kurduklarını ifade ettiği araştırmanın bulguları, bu araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir. Ancak bu çalışmada ulaşılan, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumu değişkenlerine göre algılanan sosyal yetkinliğin farklılaşmaması sonucu, Eisenberg ve ark. (2001) ayrıca Durmuşoğlu Saltalı ve Arslan (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları ile benzerlik göstermemektedir.

Anne-baba tutumu ve sosyal yetkinlik arasındaki ilişki ile ilgili gerçekleştirilen bazı çalışmalarda, annelerin çocukları ile ilişkileri sırasında yansıttıkları olumlu ve olumsuz duyguların çocuğun sosyal becerilerini ve yeterliliğini etkilediği (Eisenberg ve ark., 2001) bunun yanı sıra çocukların sosyal yetkinlikleri ile ebeveynlerin otoriter tutumları ve aşırı koruyucu tutumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, ayrıca ebeveynlerin demokratik tutumları ile çocukların sosyal yetkinlikleri arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu (Durmuşoğlu Saltalı ve Arslan, 2012) belirtilmiştir.

Anasınıfı öğrencileri ile gerçekleştirilen söz konusu bu iki araştırma ile öğretmen adayları ile gerçekleştirilen bu araştırmanın bulgularının benzer olmamasının nedenlerinden biri, araştırmaların örneklem grupları arasındaki farklar olabilir. Çünkü anasınıfı öğrencilerinin, ebeveynlerinin tutumlarından fazlaca etkilenmesine rağmen üniversite öğrencisi olan öğretmen adaylarının ebeveyn tutumlarından daha az etkileneceği düşünülebilir.

Güvengenlik değişkeninin algılanan anne tutumu değişkenine göre farklılaşması, Bayraktar (2007), Voltan-Acar ve ark. (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Ancak bu

araştırmalarda algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumu ayrı ayrı değil, algılanan anne-baba tutumu olarak incelendiği için ayrıntılı bir karşılaştırma yapılamamıştır.

Anne-baba tutumu değişkenine göre bireyin psikolojik iyi oluşunun, algılanan sosyal yetkinliğinin ve gvengeliğinin farklılaşması konusunda alanyazın incelendiğinde kesin bir yargıdan bahsetmek mümkün olmasa da demokratik anne-baba tutumu ile psikolojik iyi oluşun, algılanan sosyal yetkinliğin ve gvengeliğin ilişkili olması beklenmektedir. Buna rağmen anne-baba tutumları ile psikolojik iyi oluşun, algılanan sosyal yetkinliğin ve gvengeliğin anlamlı düzeyde farklılaşmaması, bireyin içinde bulunduğu çevreyle, başka bir deyişle kültürle açıklanabilir. Kültürümüzde bireyin özerkliği özellikle son yıllarda önemsenmesine rağmen toplumsal yaşamda bireyin özerk davranışları halen uyumsuzluk olarak nitelenebilmektedir ve hoş karşılanmamaktadır. Bu durumun özellikle ülkemizde bu alanda gerçekleştirilen araştırma bulgularının kesin bir Şekilde benzerlik göstermemesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları ve daha önce bu alanda gerçekleştirilen araştırma bulguları bağlamında, demokratik anne-baba tutumlarının bireylerin psikolojik iyi oluşları, algılanan sosyal yetkinlikleri ve güvengelikleri ile pozitif bir ilişki gösterebileceği ancak bireyin içinde bulunduğu kültürden etkilenerek oluşturduğu algının, bu pozitif ilişkiyi etkileyebileceği söylenebilir.

Öğretmen Adaylarının Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına, Algılanan Sosyal Yetkinliklerine ve Gvengeliklerine İlişkin Sonuç ve Tartışma:

Araştırmanın diğer bir alt amacı olarak, ğretmen adaylarının sosyal-kültürel faaliyetlere katılma durumu değişkenine göre psikolojik iyi oluşları, algılanan sosyal yetkinlikleri ve güvengelikleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlar, sosyal-kültürel faaliyetlere katılma değişkenine göre ğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarının, algılanan sosyal yetkinliklerinin ve gvengeliklerinin sosyal-kültürel faaliyetlere en az ayda bir kez katılan ğretmen adaylarının lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Öğretmen adaylarının katıldığı sosyal-kültürel faaliyetler, bireyin kendini bir gruba ait hissetmesine yardımcı olacağı için bu tür faaliyetlerin bireyin psikolojik iyi oluşunu olumlu etkileyeceği düşünülebilir. Ayrıca bu tür faaliyetlerin sosyal paylaşımı arttırıcı etkisinin olması, bireyin algılanan sosyal yetkinliğini destekleyeceği ve duygularını daha iyi ifade edebilmek için yardım alabileceği rol modelleri gözlenme şansı sunmasının ise bireyin güvengeniğini arttıracağı söylenebilir.

Araştırmacı tarafından gerçekleştirilen alanyazın taramasında, psikolojik iyi oluşun ve algılanan sosyal yetkinliğin, sosyal-kültürel etkinliklere katılıp-katılmama durumuna göre incelendiği bir araştırma sayısının sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda Ateş (2016) tarafından yapılan çalışmada sosyal-kültürel etkinliklere katılan öğrencilerin katılmayanlara göre daha yüksek düzeyde algılanan sosyal yetkinliğe sahip oldukları belirlenmiştir. Ancak araştırmanın, öğretmen adaylarının sosyal-kültürel faaliyetlere katılma durumu değişkenine göre güvengeniğinin farklılaştığı bulgusu Ateş (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Araştırma kapsamında ortaya konulan bulgular, Gemi (1997) tarafından gerçekleştirilen ve sosyal-kültürel etkinliklere katılma derecesinin bireyin atılganlık düzeyinde etkili olduğu sonucuna varılan araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Buna ilaveten Örenoğlu-Toraman (2009)'nın sosyal etkinlik türüne göre "Bilim ve Sanat Merkezleri"ne devam eden 12 yaş çocukların davranış eğilimleri ölçeğinin "saldırganlık" alt boyutundan aldıkları puanlar üzerinden yapılan karşılaştırma sonucunda anlamlı bir farklılık olduğunu belirledikleri araştırma bulguları, bu araştırmadaki bulgularla benzerlik göstermesine rağmen aynı ölçeğin "atılganlık" ve "çekingenlik" alt boyutundan aldıkları puanlar üzerinden yapılan karşılaştırma sonucunda anlamlı bir farklılık olmadığı yönündeki bulgularla ise benzerlik göstermemektedir.

Aynı araştırma kapsamında gerçekleştirilen incelemeler sonucunda, İlköğretim okullarına devam eden 12 yaşındaki çocukların da sosyal etkinlik türüne göre davranış eğilimleri ölçeğinin "saldırganlık" alt boyutundan aldıkları puanlar

üzerinden yapılan karşılaştırma sonucunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenirken aynı ölçeğin “atılganlık” ve “çekingenlik” alt boyutundan aldıkları puanlar üzerinden yapılan karşılaştırma sonucunda anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Sosyal-kültürel etkinliklere katılma ile güvengenlik arasındaki ilişki ile ilgili gerçekleştirilen yurtdışı alanyazın taramasında atılganlığın sosyal-kültürel etkinliklere katılıp katılmama durumuna göre incelediği bir araştırma tespit edilememiştir.

Öğretmen Adaylarının Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına, Algılanan Sosyal Yetkinliklerine ve Güvengenliklerine İlişkin Sonuç ve Tartışma:

Yapılan araştırma sonucuna göre, öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları, algılanan sosyal yetkinlikleri ve güvengenlikleri, algıladıkları akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Bireyin akademik başarı algısı, genellikle, kendisini akademik alanda ne kadar başarılı hissetmesiyle ilgili iken psikolojik iyi oluşu, kendi potansiyellerinin farkında olarak çevresindeki şartlara uyum sağlaması, algılanan sosyal yetkinliği, sosyal davranışlarda kendisini yeterli hissetmesi ve güvengenliği ise daha çok doğru kişilerarası iletişim olarak algılanabilmektedir. Her ne kadar akademik başarısını daha yüksek algılayan öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarının, algıladıkları sosyal yetkinliklerinin ve kişilerarası iletişimin önemli bir ögesi olan güvengenliklerinin de yüksek olması beklense de bu çalışmada ve ilgili alanyazın taramasında elde edilen bulgular bu değişkenler arasında bir farklılaşmanın olmadığını göstermiştir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, Ateş (2013), tarafından ilköğretim 5. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca bu araştırma bulguları, Kılınç (2011) tarafından gerçekleştirilen ve ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin algılanan okul başarısının atılganlık puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaştığı araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Ancak, araştırmacı tarafından yapılan yerli alanyazın taramasında

araştırmacıların farklı sonuçlara ulaştıkları da belirlenmiştir. Bu araştırmacılarından Gökalan (2000) ve Bal (2006), atılganlık ile akademik başarı arasında bir ilişkinin bulunduğunu ifade etmiştir. Bununla beraber, Tuzgöl-Dost (2004) tarafından öznel iyi oluş kavramı ile ilgili olarak gerçekleştirilen araştırmada akademik açıdan başarı gösteren öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinin orta düzeyde ve başarısız öğrencilerinkine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğretmen Adaylarının Mezun Olunan Lise Türü Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına, Algılanan Sosyal Yetkinliklerine ve Güvengenliklerine İlişkin Sonuç ve Tartışma:

Bu araştırma sonuçları incelendiğinde öğretmen adaylarının mezun olunan lise türüne göre psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik puanlarının anlamlı ölçüde farklılaşmadığı görölmektedir.

Bu bulgu, İşgör (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan ve üniversite öğrencilerinin mezun oldukları lise türü ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılan araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Ancak bu araştırma sonucunda ulaşılan öğretmen adaylarının mezun olduğu lise türüne göre güvengenlik puanlarının anlamlı ölçüde farklılaşmaması bulgusu, Topaloğlu-Becet (1989)'in normal lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri, meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerinden yüksek olduğu görüşü ile benzerlik göstermemektedir. Liseli ergenlerin atılganlık puanlarının okul türü değişkenine göre farklılaştığını ifade eden bir başka araştırma sonucunda, Anadolu Lisesi ve Süper Lise öğrencilerinin atılganlık puan ortalamalarının Endüstri Meslek Lisesi ve çok Programlı Liseye göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Onur, 2006).

Öğretmen Adaylarının Algılanan Sosyal-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına, Algılanan Sosyal Yetkinliklerine ve Güvengeliklerine İlişkin Sonuç ve Tartışma:

Bu araştırmadan elde edilen bulgulardan, öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal-ekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluşlarının, algılanan sosyal yetkinliklerinin ve güvengeliklerinin anlamlı ölçüde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın bu bulgusu, Eken (2010) tarafından gerçekleştirilen ve ailenin ekonomik durumuna göre bireylerin öznel iyi oluşlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılan araştırmanın bulguları ile benzerlik gösterirken aynı araştırmanın sonucunda ulaşılan ailenin ekonomik durumuna göre bireylerin sosyal yetkinlik beklentisinin farklılaştığı sonucu ile benzerlik göstermemektedir. Ayrıca, Mills ve ark. (1992)'nin ekonomik zorlukların psikolojik iyi oluşla olumsuz ve doğrudan anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ifade ettiği araştırma bulgularının bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ile benzerlik göstermediği söylenebilir.

Konuyla ilgili olarak, İşgör (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda ortaya çıkan, sosyal-ekonomik düzey bakımından öğrencilerin sosyal-ekonomik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında üst sosyal-ekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının düşük sosyal-ekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulgusu bu araştırmanın bulgusu ile benzerlik göstermediği de söylenebilir. Üst sosyal-ekonomik düzeye sahip bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olabileceği beklentisi bu bireylerin kendilerini iyi hissetmek için birçok fırsata sahip olmalarından kaynaklanabilir (Cenkseven, 2004). Ancak bu beklenti bu araştırma bulguları tarafından desteklenmemiştir.

Algılanan sosyal-ekonomik düzey değişkenine göre algılanan sosyal yetkinliğin farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda gerçekleştirilen araştırmalardan birinde Fırıncıoğlu (2005), ailesinin aylık geliri, asgari ücretin üstünde ve asgari ücretin altında olan lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, bu öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi puanları arasında, asgari ücret üstü gelimli ailelerden gelen

öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bu bilgiler araştırma bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

Bu durumun olası sebeplerinden biri, üst sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerin, çocuklarına sosyal becerilerini destekleyici faaliyetleri daha fazla sunması olabilir. Sosyal becerileri artırıcı faaliyet içerisinde büyüyen çocuğun, kendini sosyal olarak daha yeterli hissetmesi beklenebilir. Ancak sosyal davranışları artırıcı, destekleyici tek faktör sosyal-ekonomik düzey değildir. Üniversite yaşamının, kişiyi sosyal davranışları sergilemeye, yaşamın diğer dönemlerinden daha fazla teşvik etmesi, bu tür davranışların bu dönemde artmasına ve kişinin kendini sosyal yönden daha yetkin algılamasına neden olabilir. Bu durum, araştırma örneklemindeki sosyal-ekonomik düzeyi düşük olan öğretmen adaylarının kendilerini sosyal yönden yetkin hissetmelerine neden olmuş olabilir.

Bu bağlamda, algılanan sosyal yetkinlik ve sosyal-ekonomik düzey arasındaki ilişkiyi etkileyen bir başka faktör olan aile yapısı (parçalanmış ve tam aile) değişkenine göre gerçekleştirilen çalışmada Biçer (2009), parçalanmış ve tam ailelerde sosyal-ekonomik düzey düştükçe sosyal yetkinlik beklentisi puan ortalamalarının da düştüğünü; sosyal-ekonomik düzey yükseldikçe sosyal yetkinlik beklentisi puan ortalamalarının da yükseldiğini belirlemiş ancak aile yapısı ve sosyal-ekonomik düzey etkileşimsel ilişkinin sosyal yetkinlik beklentisi üzerindeki etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Biçer (2009) tarafından ortaya konulan araştırma bulguları, bu çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmadaki algılanan sosyal-ekonomik düzeye göre güvengenliğin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusuna paralel olarak, Biçer (2009) ve Topaloğlu-Becet (1989), ailelerin gelir düzeyleri ve sosyo-ekonomik seviyelerine göre öğrencilerin atılganlık seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak bu bulgu bazı araştırma sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Gemi (1997), ailenin aylık ortalama gelirinin bireyin atılganlık düzeyinde etkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Bal (2006), sosyo-ekonomik düzey değişkeninin öğrencilerin benlik algılarını ve atılganlık düzeylerini etkilediğini ve farklılaşmalar yarattığını saptamıştır.

Sosyal-ekonomik düzeyin güvengenlik ile olan ilişkisini araştıran araştırmacılardan Onur (2006), lisele ergenlerin atılganlık puanlarının sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre farklılık gösterdiğini ve yüksek sosyo-ekonomik düzey ile atılganlık puanları arasında pozitif yönde ilişki bulunduğunu ifade etmesine rağmen Saruhan (1996) ise atılgan davranış özelliği gösteren lise son sınıf öğrencilerinin çoğunluğunun alt sosyo-ekonomik düzeyden geldiğini, atılgan olmayan özellik gösteren deneklerin çoğunluğunun ise üst sosyo-ekonomik düzeyden geldiğini saptamıştır. Bu bağlamda, konu ile ilgili alanyazında yer alan, bireylerin algıladıkları sosyal-ekonomik düzey ile güvengenlik arasındaki ilişkinin yönü ile ilgili bulguların da farklılaştığı söylenebilir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulgularının, alanyazındaki algılanan sosyal-ekonomik düzeye göre güvengenlik düzeylerinin farklılaştığı bulgularını desteklemediği; sosyal-ekonomik düzey ile güvengenlik düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı şeklindeki bulgularla tutarlılık gösterdiğini söylenebilir.

Öğretmen Adaylarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına, Sosyal Yetkinlik Algılarına ve Güvengenliklerine İlişkin Sonuç ve Tartışma:

Bu araştırma sonuçları incelendiğinde, öğretmen adaylarının doğum sırası değişkenine göre psikolojik iyi oluşun, algılanan sosyal yetkinliğin ve güvengenliğin anlamlı ölçüde farklılaşmadığı görülmektedir. Özellikle ataerkil toplumlarda ön plana çıkan ilk çocuğun daha fazla sorumluluk alması onların algılanan sosyal yetkinliklerinin yüksek olabileceği düşünceyi araştırma bulguları tarafından desteklenmemiştir. Bu durumun olası sebeplerinden biri toplumumuzun ataerkil toplumsal düzenlemeden demokratik toplumsal düzenlemeye doğru ilerlemesi olabilir.

Her geçen gün sergilenmesi önem kazanan aile üyeleri arasındaki demokratik tutumun, kardeşler arasındaki algılanan yetkinlik farklarını en aza indirmesi, kardeş sıralaması değişkenine göre psikolojik iyi oluşun, algılanan sosyal yetkinliğin ve güvengenliğin farklılaşmamasına neden olduğu düşünülebilir. Ayrıca ailelerin çocuk

yetiştirme konusundaki bilinç düzeyinin artmasının bu farklılaşmanın nedenlerinden biri olabileceği düşünülebilir.

Bu bulgu, Eken (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın, ailenin kaçınıcı çocuğu olarak dünyaya gelmiş olmak, anne-babaya bağlanma düzeyini, sosyal yetkinlik beklentisini ve öznel iyi oluş düzeyini yordamadığı bulgusu ile benzerlik göstermektedir. Ancak bu bulgu, Şencan (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ortaya koyulan, kardeş sayısına göre sosyal yetkinlik beklentisinin farklılaştığı ve tek çocuğun en yüksek ortalamaya sahip olduğu bulgusu ile benzerlik göstermemektedir.

Doğum sırası değişkenine göre güvengenliğin değişip değişmediğini bağlamında Karakoyun (2011) tarafından gerçekleştirilen ve atılganlık düzeylerinde doğum sıralarına göre önemli farklılıkların bulunmadığı sonucuna varılan çalışmanın bulguları bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca bu çalışmanın sonuçları birçok çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Uğurluoğlu (1996) öğrencilerin kardeş sayıları, doğum sırası ve yaş değişkenlerine göre güvengenlik ve özsaygı düzeyleri arasında bir fark olmadığını tespit etmiştir (Akt.: Ünal, 2007). Saruhan (1996), cinsiyet, yaş, doğum yeri, kardeş sayısı ve doğum sırasının atılganlık düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirlemiştir (Akt.: Yatağan, 2005). Büyükyazı ve ark. (2003)'ün çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerini inceledikleri çalışma sonuçlarına göre, gelir düzeyleri, kardeş sayıları, yaş, cinsiyet ve çocukluk döneminin geçtiği yer değişkenleri ile atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir (Akt.: Pamuk, 2013). Bu bulgular çalışmayı destekler niteliktedir.

Ancak bu çalışma bulgularının benzerlik göstermediği bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlardan biri, Kimble, Marsh ve Kısa (1984) tarafından gerçekleştirilen ve ailelerin ilk çocuğu olanların atılganlık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılan çalışmadır. Bir diğer çalışma Gemi (1997)'nin ailedeki çocuk sırasının bireyin atılganlık düzeyinde etkili olduğu görüşünü bildirdiği çalışmadır. Benzer bir sonuca Onur (2006) tarafından liseli ergenler ile gerçekleştirilen çalışmada ulaşılmıştır. Ayrıca bu bulgu, Stewart (2004)'ün tek

çocukların duygularını ifade etmede ilk doğanlardan daha özerk olduğu görüşü ile de benzerlik göstermemektedir (Akt.: Başaranoğlu, 2011).

Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluşlarının Yordanmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma:

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan insanların, kendisi ile ilgili olan algılarının olumlu olması, kendi sınırlılıklarının farkında olması, çevredeki diğer kişilerle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesi, kendi ihtiyaç ve isteklerini karşılayabilecek şekilde çevreyi şekillendirmesi, özerk ve kimseye bağımlı olmadan hareket edebilmesi, yaşam ile ilgili amacının ve yaşam anlamının olması beklenmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bu görüş doğrultusunda Ateş (2016) tarafından yapılan çalışmada güvengenlik psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olarak tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları dikkate alındığında psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyin, kişisel gelişimini sağlamadaki mücadelesinin, onun hem özel hayatında hem de sosyal yaşamında mutlu, çevresine uyumlu ve pozitif bir birey olmasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bireyin sosyal yaşamında kendisini iyi hissetmesi ile ilgili olan bir diğer kavramın algılanan sosyal yetkinlik kavramı olduğu söylenebilir. Gresham (1984), sosyal çevrenin ve sosyal yetkinliğin ergenlerin davranışına yön veren unsurlardan olduğunu belirtmiştir. Ona göre sosyalleşme ihtiyacının arttığı ergenlik döneminde; sahip olunacak yüksek sosyal yetkinlik düzeyi duygusu, ergenin ilerideki sosyal paylaşımlarının gerçekleşmesinde önemli bir role sahiptir (Akt.: Akkapulu, 2005).

Bireylerin, sonraki sosyal etkileşimleri sayesinde özellikle öğretmenlik gibi sosyal meslekleri daha keyifli ve daha başarılı gerçekleştirebilmelerinde algıladıkları sosyal yetkinliklerinin olumlu bir etkiye sahip olacağı söylenebilir. Sosyal yetkinlik, bireyin, benlik algısı, arkadaşlık ilişkileri, aile ve öğrenme-problem çözme becerileri, stresli yaşam olaylarının üstesinden gelme gibi sosyal yaşamında etkili olan pek çok davranışının üzerinde etkili olmaktadır (Bilgin, 1999). Bu görüş doğrultusunda kendini sosyal yönden yetersiz olarak algılayan bireylerin, sosyal yaşamlarının bir

parçası olan meslek hayatlarında motivasyonlarının, performanslarının ve başarılarının düşük olması ayrıca iş yeri ilişkilerinde yetersiz olmaları beklenebilir.

Kişilerarası ilişkilerin sağlıklı yürütülmesinde önemli bir role sahip olduğu bilinen bireyin güvengenlik düzeyinin yüksek olmasının, kendini olduğu gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duyguları diğer insanlara iletebilme, uygun olmayan isteklere karşı koya bilme, diğer insanlardan istekte bulunabilme, diğer insanların haklarını göz ardı etmeden kendi haklarını koruyabilme gibi davranışları bünyesinde barındırmasından dolayı (Bacanlı, 1999; akt.: Voltan-Acar ve ark., 2008) bireyin yaşamı üzerinde birçok olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda güvengen davranan ve sosyal yetkinlik bakımından kendilerini üst düzeyde algılayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri bundan olumlu bir şekilde etkilenebilir.

Bireyin yaşamı boyunca ulaşmak istediği bir hedef olduğu düşünülen mutlulukla yakından alakalı olan psikolojik iyi oluş üzerinde, sosyal yetkinlik ve güvengenlik düzeyinin yüksek olmasının olumlu etkiye sahip olduğu bu çalışmada görülmüştür.

B. Öneriler

1. İlgili alanyazında cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluşun farklılaştığı konusunda farklı görüşler bildirilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluşun farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması bu durumun daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.
2. Araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyinin yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim yerine göre farklılaşmadığı, ancak algılanan sosyal yetkinlik düzeyinin yaşamının çoğunu kentsel yerleşim yerinde geçiren öğretmen adaylarının lehine farklılaştığı belirlenmiştir. Üniversite öğrenci kulüpleri bu konuda bilinçlendirilerek yaşamının çoğunu kırsal yerleşim yerinde geçiren öğrencilerin sosyal-kültürel faaliyetlere katılımı sağlanabilir.

3. Anne tutumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyi farklılaşmamışken güvengenlik düzeyi farklılaşmıştır. Yapılacak araştırmalarda bağlanma stillerine göre güvengenlik düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılabilir.
4. Araştırmada sosyal-kültürel faaliyetlere katılmanın psikolojik iyi oluşu, algılanan sosyal yetkinliği ve güvengenliği farklılaştırdığı tespit edilmiştir. Üniversitedeki öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını, sosyal yetkinliklerini ve güvengenliklerini arttırabilmek için üniversite yönetimi tarafından sosyal-kültürel faaliyetlere daha fazla bütçe ayrılması ve üniversite kulüpleri aracılığıyla bu tür faaliyetlere daha fazla öğrencinin katılımı sağlanabilir.
5. Gerçekleştirilecek bir araştırmada ne tür sosyal-kültürel faaliyetlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu, algılanan sosyal yetkinliğini ve güvengenliğini farklılaştırdığı araştırılabilir.
6. Araştırma kapsamında ulaşılan algılanan akademik başarının öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarını, algılanan sosyal yetkinliklerini ve güvengenliklerini farklılaştırmadığı sonucu göz önüne alınarak ebeveynlerin ve öğrencilerin çocuklarının yetkinlik inançlarını dengeli şekilde geliştirmesi, akademik yetkinlik inancı gibi belirli yetkinlik alanlarına daha fazla önem vererek diğer alanları ihmal etmemeleri konusunda bilgilendirme çalışmaları düzenlenebilir.
7. Psikolojik iyi oluşu, algılanan sosyal yetkinliği ve güvengenliği farklılaştırabileceği düşünölen bazı değişkenlerin anlamlı olmaması, sonucu genel beklentilerden farklı çıkarmıştır. Ancak farklı gruplara farklı zamanlarda benzer değişkenler ile bir araştırmanın yapılması bu genel beklentilerin değerlendirilmesinde yararlı olabilir.

VI. BÖLÜM

KAYNAKLAR

AKBULUT, Yavuz; “Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları”, *İdeal Kültür Yayıncılık*, İstanbul, 2010.

AKIN, Ahmet; “Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma Ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.

AKKAPULU, Emine; “Ergenin Sosyal Yetkinlik Beklentisini Yordayan Bazı Değişkenler”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005.

ALBAYRAK, Güldener; “Psiko-Eğitim Programı İle Psikodrama'nın, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş'larına Etkisinin Karşılaştırılması”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013.

ALBERTI, Robert ve EMMONS, Michael; “Kendinize Yatırım Yapın, Atılganlık”, çev. Serap Katlan, *Ankara: HYB Yayıncılık*. 2002.

ALTAY, Başak Fatma, GÜRE, Ayşen; “Okulöncesi Kuruma (Devlet-Özel) Devam Eden Çocukların Sosyal Yeterlik ve Olumlu Sosyal Davranışları İle Annelerinin Ebeveynlik Stilleri Arasındaki İlişkiler”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Yıl: 12, S. 4, 2012, s. 2699-2718.

ALTUN, Esin; “Akılcı Duygusal Temelli Güvengenlik Eğitiminin İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnanç Ve Güvengenlik Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.

ARI, Ramazan; “Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına, Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1989.

- ATEŞ, Bünyamin; “İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C. 15, S. 1, 2013, s. 50-66.
- ATEŞ, Bünyamin; “Üniversite Öğrencilerinde Güvengenliğin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek Algıları”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 35, 2015, s.78-80.
- ATEŞ, Bünyamin; “Lise Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Yetkinlik Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S. 9-1, 2016, s.185-194.
- ATEŞ, Bünyamin; “Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counselors’ Psychological Well-Being”, *International Education Studies*, S. 9-5, 2016, s.28-39.
- BAL, Emsal; “İlköğretim öğrencilerinin benlik algıları ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.
- BANDURA, Albert; “Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning”, *Educational Psychologist*, C.28 (2), 1993, s. 117-148.
- BANDURA, Albert; “Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self Efficacy”, *Developmental Psychology*, C.25 (5), 1989, s. 729-735.
- BANDURA, Albert; “Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change”, *Psychological Review*, C.84 (2), 1977, s. 191-215.
- BAŞARANOĞLU, Yasemin; “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik Doğum Sırası İle Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.
- BAYRAKTAR, Gökhan; “Güreşçilerin Psikolojik İhtiyaçları İle Atılganlık Düzeylerinin Bireysel Başarılarına Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007.

- BENNER, Gregory J., BEAUDOIN, Kathleen, KINDER, Diane, MOONEY, Paul; “The Relationship Between the Beginning Reading Skills and Social Adjustment of a General Sample of Elementary Aged Children”, *Education and Treatment of Children*, C. 28 (3), 2005, s. 250-264.
- BEZJAK, John E. and LEE, Jerry W.; “Relationship of Self- Efficacy and Locus of Control Constructs in Predicting College Students Physical, Fitness Behavior”, *Perceptual and Motor Skills*, C. 71 (2), 1990, s. 499- 508.
- BİÇER, Esra; “Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Atılacak ve Sosyal Yetkinlik Beklenti Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
- BİLGİN, Mehmet; “14-18 Yaş Grubu Ergenlere Yönelik Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Geliştirme Çalışması”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C. 2, S. 12, 1999, s. 7 -15.
- BİLGİN, Mehmet; “Grup Rehberliğinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1996.
- BOURQUE, Paul, LADOUCEUR, Robert; “Self-Report and Behavioral Measures in the Assessment of Assertive Behavior”, *J. Behav. & Exp. Psychiat*, C.10, 1979, s. 287-292.
- BRADLEY, Robert H. Ve CORWYN, Robert F.; “Home Environment and Behavioral Development During Early Adolescence”, *Journal of Developmental Psychology Merrill-Palmer Quarterly*, C. 47 (2), 2001, s.165-187.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Şener; “Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı”, 15.bs, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2011.
- CAN, Abdullah; “SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi”, Ankara, 2013.
- CENKSEVEN, Fulya., ve AKBAŞ, Turan; “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C. 3 S. 27, 2007, s. 43-65.

- CENKSEVEN, Fulya; “Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004.
- CHITTENDEN, Gertrude E.; “An Experimental Study in Measuring and Modifying Assertive Behavior in Young Children”, *Monographs of the Society for Research in Child Development*, C. 7, (1), 1942, s. 1-87.
- COLEMAN, Priscilla K.; “Perceptions of Parent-Child Attachment, Social Self Efficacy and Peer Relationships in Middle Childhood”, *Infant and Child Development*, C.12, 2003, s. 351-368.
- COMPTON, C. William; “Introduction To Positive Psychology”, *Thomson Learning Academic Resource Center*, 2005.
- CONNOLLY, Jennifer; “Social Self-Efficacy in Adolescence; Relations with Self Concept, Social Adjustment, and Mental Health,” *Canadian Journal of Behavior Science Review*, C. 21(3), 1989, s. 258-269.
- COOPER, Harris, OKAMURA, Linda ve MCNEİL, Pamela; “Situation And Personality Correlates Of Psychological Well-Being: Social Activity And Personal Control”, *Journal Of Research In Personality*, C. 29(4), 1995, s. 395-417.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly; “Akış: Mutluluk Bilimi”, çev. Semra Kunt Akbaş, *İstanbul: HYB Yayıncılık* (Orijinal çalışma basım tarihi 1990), 2005.
- ÇARDAK, Mehmet; “Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012.
- ÇEÇEN, Rezan, CENKSEVEN, Fulya; “Psychological Well-Being In Predicting Loneliness Among University Students”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S. 2, 2007, s.109-118.
- ÇELİKKALELİ, Öner; “Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki”, *Eğitim ve Bilim*, C. 39-176, 2014, s. 347-354.

- DECI, L. Edward, RYAN, M. Richard; “Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation”, *Development, and Health, Canadian Psychology*, C. 3, 2008, s. 182–185.
- DEKOVIC, Maja, MEEUS, Wim; “Peer Relations in Adolescence: Effects of Parenting and Adolescents’ Self-Concept”, *Journal of Adolescence*, C. 20(2), 1997, s.163176.
- DIENER, Ed, LUCAS, E. Richard, OISHI, Shigehiro; “Subjective Well Being”, *The Science of Happiness and Life Satisfaction*. 2009.
- DIENER, Ed, SUH, Eunkook; “Measuring Quality Of Life: Economic, Social, and Subjective İndicators”, *Social Indicators Research*, C. 40 (1-2), 1997, s. 189-216.
- DOROTHY, D. Nevill, DEBRA, I. Schlecker; “The Relation of Selfefficacy and Assertiveness to Willingness to Engage in Traditional/Nontraditional Career Activities”, *Psychology of Women Quarterly*, C.12, 2006, s. 91-98.
- DURMUŞOĞLU SALTALI, Neslihan, ARSLAN, Emel; “Ebeveyn Tutumlarının Anasınıfına Devam Eden Çocukların Sosyal yetkinlik ve İçe Dönüklük Davranışını Yordaması”, *İlköğretim Online*, S. 11(3), 2012, s. 729-737.
- DUY, Baki; “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2003.
- EFE, Mehmet; “14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
- EISENBERG, Nancy, GERSHOFF Thompson Elizabeth, FABES A. Richard, SHEPARD A. Stephanie, CUMBERLAND J. Amanda, LOSAYA H. Sandra, GUTHRIE K. Ivanna, MURPHY C. Bridget; “Mother’s Emotional Expressivity and Child’s Behavior Problems and Social Competence: Mediation Through Children’s Regulation”, *Developmental Psychology*. C. 37(4), 2001, s. 475– 490.
- EKEN, Asiye; “Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri”, Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.

EKİNCİ, Vural Deniz; “Okul Öncesi Eğitim Programındaki Duyuşsal ve Sosyal Becerilere Yönelik Hedeflere Uygun Olarak Hazırlanan Aile Katılımlı Sosyal Beceri Eğitimi Programının Çocuklarda Sosyal Becerilere Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.

ERDEM, Şirin, KABASAKAL, Zekavet; “Psikolojik İyi Olma Ve Yetişkin Bağlanma Boyutları”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 4-1. 2015, s. 82-90.

ERÖZKAN, Atılğan; “İletişim Becerileri ve Kişilerarası Problem Çözme Becerilerinin Sosyal Yetkinliğe Etkisi”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. S. 13(2), 2013, s. 731-745.

ERYILMAZ, Ali; “Pozitif Psikolojinin Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Alanında Gelişimsel Ve Önleyici Hizmetler Bağlamında Kullanılması”, *The Journal Of Happiness & Well-Being*, C. 1(1), 2013, S.1-21.

FIRINCIOĞLU, Hasan; “Adlerian Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Öğrencilerin Sosyal Yetkinlik Beklenti Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005.

FORGEARD, Marie J. C., JAYAWICKREME, Eranda, KERN, Margaret, SELIGMAN, Martin. E. P.; “Doing The Right Thing: Measuring Wellbeing For Public Policy”, *International Journal of Wellbeing*, C. 1, 2011, S. 79-106.

GARCIA, Manuel F., RAMIREZ, Martinez, JARİEGO, Isidro Maya; “Social Support and Locus of Control as Predictors Of Psychological Well-Being in Moroccan And Peruvian Immigrant Women in Spain”, *International Journal of Intercultural Relations*, C. 26, 2002, s. 287-310.

GEMİ, Abdalbaki; “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılğanlık Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörler”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997.

- GILBERT, Paul, ALLAN, Steven; “Assertiveness, Submissive Behaviour and Social Comparison”, *British Journal of Clinical Psychology*, C. 33, 2011, s. 295-306.
- GODIN, Jeanne; “The Effect of the Enneagram on Psychological Well-Being and Unconditional Self-Acceptance of Young Adults”, Doctor of Philosophy, Family and Consumer Sciences Education, Iowa State University, 2010.
- GÖCEN, Gülüşah; “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”, *Toplum Bilimleri*, 2013, s. 97-130.
- GÖKALAN, Zeynep Burcu; “İlköğretim Okulu Öğrencilerinin (12- 14 Yaş) Benlik Tasarımı, Atılganlık Ve Kendini Açma Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.
- GÖRMEZ, Esra; “Lise Öğrencilerinin Kitle İletişim Araçlarını Kullanma Durumları İle Güvengenlik Özelliklerinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- GÜLAÇTI, Fikret; “Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel Ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
- GÜLER-EDWARDS, Ayça; “Relationship Between Future Time Orientation, Adaptive Self-Regulation, and Well-Being: Self-Type and Age Related Difference”, PhD Thesis, The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University, 2008.
- GÜNEŞ, Fatih, TRAŞ, Zeliha; “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Açısından İncelenmesi”, *The Journal of Academic Social Science Studies, International Journal of Social Science*. C. 6, 2013, s. 1099-1108.
- GÜNEŞ, Fatih; “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.

- HACKETT, Gail, BETZ Nancy E.; “A Self-Efficacy Approach to the Career Development of Women”, *Journal of Vocational Behavior*, C.18, 1981, s. 326-339
- HAMURCU, Habib; “Ergenlerin Yetkinlik İnançları Ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.
- HEAVEN, Patrick C.L.; “Factor Structure of the Lorr and More Assertiveness Inventory”, *Personality and Individual Differences*, C. 5 (6), 1984, s.741-742.
- HEIMBERG, Richard G., BECKER, Robert E.; “Cognitive and Behavioral Models of Assertive Behavior: Review”, *Analysis and Integration, Clinical Psychology Review*, C.1, 1981, s. 353-373.
- HEIMBERG, Richard G., HARRISON, Dianne F., GOLDBERG, Lewis S., DESMARAIS, Steven., BLUE, Susan; “The Relationship of Self-Report and Behavioral Assertion in an Offender Population”, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, C.10, 1979, s. 283-286.
- HERMANN, Karen S. ve BETZ, Nancy E.; “Path Model of The Relationships of Instrumentality and Expressiveness to Social Self-Efficacy, Shyness, and Depressive Symptoms,” *Sex Roles: A Journal of Research*, C.51 (1-2), 2004, s. 55-66.
- HERSEN, Michel, EISLER, Ricfiard M., MILLER, Peter M.; “Development of Assertive Responses. Clinical Measurement and Research Considerations”, *Behavior Research and Therapy*, C. 11, 1973, s. 505-521.
- HORAN, John J., WILLIAMS John M.; “Longitudinal Study of Assertion Training as a Drug Abuse Prevention Strategy”, *American Educational Research Journal Fall*, C. 19(3), 1982, s. 341-351.
- INNES, J.M. ve THOMAS, C.; “Attributional Style, Self-Efficacy and Social Avoidance and Inhibition Among Secondary School Students,” *Personality and Individual Differences*, C.10 (7), 1989. s.757-762.
- İŞGÖR, İsa Yücel; “Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları İle Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”,

Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.

JENKINS Sharon Rae, GOODNESS, Kelly, BUHRMESTER, Duane; “Gender Differences in Early Adolescents’ Relationship Qualities, Self-Efficacy, and Depression Symptoms” *The Journal of Early Adolescence*, C.22, 2002, s. 277-309.

JOSEPH, Stephen, LINLEY, P. Alex; “Positive Psychological Approaches to Therapy”, *Counselling and Psychotherapy Research*, C. 5(1), 2005, s. 5-10.

KAHN, Jeffrey H., HESSLING, Robert M., RUSSELL, Daniel W; “Social Support, Health, and Wellbeing Among the Elderly: What is the Role of Negative Affectivity?”, *Personality and Individual Differences*, C.35(1), 2003, s.5-17.

KARADEMAS, Evangelos C.; “Self-Efficacy, Social Support and Well-Being The Mediating Role of Optimism”, *Personality and Individual Differences*, 2006, s.1281-1290.

KARAKOYUN, Kemal; “İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri İle Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.

KARASAR, Niyazi; “Bilimsel Araştırma Yöntemi”, *Nobel Yayınevi*, Ankara, 2009.

KARATAŞ, Süleyman, TABAK, Necla; “Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Atılganlık Düzeylerinin Bazı Sosyodemografik Özellikler Açısından İncelenmesi”, *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. S. 2/2, 2009, s. 143-159.

KASHDAN, Todd B., ROBERTS, John E.; “Social Anxiety's Impact on Effect, Curiosity, and Social Self-Efficacy During a High Self-Focus Social Threat Situation”, *Cognitive Therapy and Research*, C.28 (1), 2004, s.119-141.

KAŞIK, Dilek Zekiye; “Ergenlerde Karar Verme Stilleri Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.

- KEYES, Corey L. M.; “Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, C. 73 (3), 2005, s. 539-548.
- KEYES, Corey L., M., SHMOTKIN, Dov and RYFF, Carol D; Optimizing Well Being: The Emprical Encounter of Two Traditions”, *Journal of Personality & Social Psychology*, C. 82, (6), 2002, s. 1007-1023.
- KILINÇ, Hasan; “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Atılganlık Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.
- KILKUS, Stephen P.; “Assertiveness Among Professional Nurses”, *Journal of Advanced Nursing*, C.18, 1993, s. 132-133.
- KIMBLE, Charles E., MARSH, Nancy B., KISKA, Andrew C.; “ Sex, Age and Cultural Differences in Self- Reported Assertiveness”, *Psychological Reports*, C. 55, 1984, s. 419-422.
- KOTLER, J.C., McMAHON, R.J.; “Differentiating Anxious, Aggressive, And Socially Competent Preschool Children: Validation of The Social Competence and Behavior Evaluation-30 (Parent Version)”, *Behaviour Research and Therapy*, C.40, 2002, s. 947–959.
- KUYUMCU, Behire; “Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012.
- KUZGUN, Yıldız; “Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı”, (4. Baskı), *Ankara : Nobel Yayınevi*, Şubat 2014.
- LAIIBE, Deborah., CARLO, Gustavo., TORQUATI, Julia., and ONTAI, Lenna; “Children’s Perception of Family Relationships as Assessed in A Doll Story Completion Task: Links to Parenting, Social Competence, and Externalizing Behavior”, *Social Development*, C.13 (4), 2004, s. 551-569.

- LANE, John, LANE, Andrew M. and KYPRIANOU, Anna; "Self-Efficacy, Self Esteem and Their Impact on Academic Performance", *Social Behavior and Personality an International Journal*, C.32 (3), 2004, s. 247-256.
- LAVASANI, Masoud Gholamali, BORHANZADEH, Sharzad, AFZALI, Leila, HEJAZI, Elaheh; "The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well- being", *Procedia Social and Behavioral Sciences*, C. 15, 2011, s. 1852-1856.
- MAIER, E. Hailey, LACHMAN, Margie E.; "Consequences of Early Parental Loss and Separation for Health and Well-Being in Midlife", *International Journal of Behavioral Development*, C.24 (2), 2000 ss.183-189.
- MARTORELL, C., PEIRO, R., LLACER, M. D., NAVARRO, A., FLORES, P., SİLVA, F.; "Assessing Behavioural Problems and Assets in Children and Adolescents", *Personality and Individual Differences*, C. 11 (12), 1990, s. 1221-1236.
- MATSUSHIMA, Rumi ve SHIOMI Kunio; "Social Self-Efficacy and Interpersonal Stress in Adolescence," *Social Behavior and Personality an International Journal*, C.31 (4), 2003, s. 323-332.
- Mc-FALL, Richard M., TWENTYMAN, Craig T.; "Four Experiments On The Relative Contributions Of Rehearsal, Modeling, And Coaching To Assertion Training", *Journal of Abnormal Psychology*, C. 81(3), 1973, s. 199-218.
- METİN, Mehtap; "Hemşirelik Öğrencilerinin Güvengenlik Düzeyleri Ve Bağlanma Stilleri", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- MILLS, Robert John, GRASMICK, Harold G., MORGAN, Carolyn Stout, WENK, DeeAnn; "The Effects of Gender, Family Satisfaction and Economic Strain on Psychological Well-Being", *Family Relations*, C.41(4), 1992, s. 440-446.
- MOE, Krista; "Factors Influencing Women's Psychological Well-Being within A Positive Functioning Framework", Doctor of Philosophy, College of Education. University of Kentucky, 2012.

- MURIS, Peter; “Relationships Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety Disorders and Depression in a Normal Adolescent Sample”, *Personality and Individual Differences*, C.32, 2002, s. 337-348.
- ONUR, Nükhet; “Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.
- ORENSTEIN, Herbert., ORENSTEIN, Elizabeth., CARR, John E.; “Assertiveness and Anxiety: A Correlational Study”, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, C. 6, 1975, s. 203-207.
- ÖNEREN - ŞENDİL, Çağla; “An Investigation of Social Competence and Behavioral Problems of 5- 6 Year - Old Children Through Peer Preference, Temperament and Gender”, Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, 2010.
- ÖRENOĞLU-TORAMAN, Sultan; “Bilim Sanat Merkezlerine Devam Eden ve Etmeyen İlköğretim 12 Yaş Çocuklarının Saldırganlık, Atılganlık, Çekingenlik ve Mizah Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2009.
- PACHMAN, Joseph S., FOY, David W.; “A Correlational Investigation of Anxiety, Self-Esteem and Depression: New Findings With Behavioral Measures of Assertiveness”, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, C. 9, 1978, s. 97-101.
- PALANCI, Mehmet; “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004.
- PAMUK, U. Elem; “Ortaokul Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ile Akran Baskısı Arasındaki İlişki (İstanbul İli Tuzla İlçesi Örneği)”, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
- PAYNE, Richard and JAHODA, Andrew; “ The Glasgow Social Self-Efficacy Scale- A New Scale for Measuring Social Self-Efficacy in People with Intellectual Disability”, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, C. 11 (4), 2004, s.265-274.

- RATHUS, Spencer A.; "A 30 Item Schedule For Assessing Assertive Behavior", *Behavior Therapy*, C. 4, 1973, s. 398-406.
- RYAN, Richard M., DECI, Edward L.; "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being", *Annual Review of Psychology*, C.52, 2001, s.141-166.
- RYAN, Richard, DECI, Edward; "Self-Determination Theory And The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being", *American Psychologist*, C. 55, 2000, s. 68-78.
- RYDELL Ann-Margret, HAGEKULL Berit, BOHLI Gunilla; "Measurement of Two Social Competence Aspects in Middle Childhood", *Developmental Psychology*, C.33(5), 1997, s. 824-833.
- RYFF, Carol D., HEIDRICH, Susan M.; "Experience and Well-being: Explorations on Domains of Life and How they Matter", *International Journal Of Behavioral Development*, C.20 (2), 1997, s.193–206.
- RYFF, Carol D., KEYES, Corey L.M.; "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, C.69(4), 1995, s.719-727.
- RYFF, Carol D., SINGER Burton; "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research", *Psychother Psychosom*, C.65, 1996, s.1423.
- RYFF, Carol D., SINGER, Burton H.; "Know Thyself and Become What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", *Journal of Happiness Studies*, C.9 (1), 2008, s.13-39.
- RYFF, Carol D.; "Beyond Ponce De Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing", *International Journal of Behavioral Development*, C.12, (1), 1989b, s. 35-55.
- RYFF, Carol D.; "Happiness is Everything or is It? Explorations on The meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, C.57(6), 1989a, s. 1069-1081.

- RYFF, Carol D.; “Psychological Well-Being in Adult Life”, *Current Directions in Psychological Science*, C.4(4), 1995, s. 99-104.
- RYFF, Carol D.; “Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia”, *Psychother Psychosom*, C.83, 2014, s.10-28.
- RYFF, Carol. D., SINGER, Burton H.; “Best News Yet on The Six-Factor Model of Well Being”, *Social Science Research*, C.35(4), 2006, s. 1103-1119.
- SARUHAN, Nihal; “Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Atılganlıkları ile Ana ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, 1996.
- SCHIMMACK, Ulrich, RADHAKRISHNAN, Phanikiran, OISHI, Shigehiro, DZOKOTO Vivian, AHADI, Stephan; “Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C.82(4), 2002, s. 582-593.
- SCHMUTTE, Pamela S., RYFF, Carol D.; “Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C.73(3), 1997, s.549-559.
- SEGRIN, Chris, TAYLOR, Melissa; “Positive Interpersonal Relationships Mediate The Association Between Social Skills and Psychological Well-Being”, *Personality and Individual Differences*, C.43, 2007, s.637–646.
- SELIGMAN, Martin, CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly; “Positive Psychology: An Introduction”, *American Psychologist*, C.55, 2000, s.5-14.
- SHAKESPEARE-FINCH, Jane E., GREEN, Julie; “Social Support Promotes Psychological Well-Being Following a Natural Disaster, In Australia and New Zealand Disaster and Emergency Management Conference”, *AST Management Pty Ltd, Mercure Hotel, Brisbane, QLD*, 2013, p.210-229.
- SHELDON, Kennon M., KING, Laura; “Positive psychology, (special issue)”, *American Psychologist*, C.56(3), 2001, s.216–263.

- SKAALVIK, Einar M., SKAALVIK, Sidsel; “Teacher Self-Efficacy And Teacher Burnout: A Study of Relations”, *Teaching and Teacher Education*, C.26, 2010, s. 1059-1069.
- STEWART, Charlotte G., LEWIS, William A.; “Effects of Assertiveness Training on the Self-Esteem of Black High School Students”, *Journal of Counseling and Development*, C.64, 1986, s. 638-641.
- STRAGE, Amy, BRANT, Tamara Swanson; “Authoritative Parenting and College Students Academic Adjustment and Success”, *Journal of Educational Psychology*, C.91(1), 1999, s. 146-156.
- ŞENCAN, Begüm; “Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi İle Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
- ŞİMŞEK, Nuray; “Yapılandırılmış Eğitimin Sosyal Hizmetler Kurumu’ndan Yardım Almakta Olan Ergenlerin Öfke Kontrolü, Atılganlık Ve Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.
- TEKİN, Saadet, KAPANCI, İlker; “Sosyal Bilgiler Eğitimi Öğrencilerinin Sosyo Ekonomik Durumlarının Atılganlık Durumlarına Etkisi”, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, S. 8/1, 2010, s.51-66.
- TOPALOĞLU-BECET, Keriman; “Ana-Baba Tutumlarının ve Bazı Sosyo Ekonomik Faktörlerin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1989.
- TORRES, Jos’e B. ve SOLBERG, Scott V.; “Role of Self-Efficacy, Stress, Social Integration, and Family Support in Latino College Student Persistence and Health”, *Journal of Vocational Behavior*, C.59, 2001, s.53-63.
- TRAŞ, Zeliha, ARSLAN, Emel; Ergenlerde Sosyal Yetkinliğin, Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi, *İlköğretim Online*, S.12(4), 2013, s.1133-1140.

- TUZGÖL- DOST, Meliha; “Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004.
- TÜTÜNCÜ, Mehmet; “Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, 2012.
- UGÜROL, Yaşar; “Atılganlık Becerilerini Geliştirme Eğitimi Programının İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Zorbalığa Uğrama Düzeylerinin Azaltılmasına Etkisi: Yibo Örneği”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.
- UZ-BAŞ, Aslı; “Sınıf-Temelli Bir Sosyal Beceri Eğitimi Programının İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Güvengenlik Ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, C.7 (2), 2010, s.731-747.
- UZUNTARLA, Yasin, UĞRAK, Uğur, CİHANGİROĞLU, Necmettin; “Sürekli Kaygı ile Atılganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. C. 9-42, 2016, s.1704-1711.
- ÜNAL, Serdal; “Atılganlık Becerileri Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007.
- VANDERZEE, Karen I., BUUNK, Bram P., SANDERMAN, Robbert; “Social Support, Locus of Control, and Psychological Well-Being”, *Journal of Applied Social Psychology*. 1997, s.1842-1859.
- VOLTAN-ACAR, Nilüfer ve ÖĞRETMEN, Tuncay; “Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği Geliştirme Çalışmaları”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, S.3(27), 2007, s.67-78.
- VOLTAN-ACAR, Nilüfer, ARICIOĞLU, Ahu, GÜLTEKİN, Filiz, ve GENÇTANIRIM, Dilek; “Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Düzeylerinin İncelenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C.35, 2008, s.342-350.

- WATERMAN, Alan S.; “Two Conceptions of Happiness: Contrast of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C.64, 1993, s.678-691.
- WEBB, John A., BAER, Paul E.; “Influence of Family Disharmony and Parental Alcohol Use on Adolescent Social Skills, Self-Efficacy, and Alcohol Use,” *Addictive Behaviors*, C.20 (1), 1995, s.127-135.
- WHIRTER, Mc. Jeffries J., VOLTAN-ACAR, Nilüfer; “Çocukla İletişim”, *Nüve Matbaası*. Ankara. 1985.
- YATAĞAN, Tülay; “Atılganlık Eğitimi Programının İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2005.
- YAVUZER, Haluk; “Ana-Baba Ve Çocuk”, *Remzi Kitabevi*, İstanbul, 16. Basım, 2003.
- YEŞİLTEPE, Semra Sinem; “Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.
- YILMAZ, Serpil, EKİNCİ, Mine; “Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki”, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, C: 4, S: 2, 2001, s: 1- 10.

VII. BÖLÜM

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- Yaşınız:** **Cinsiyetiniz:** Kız () Erkek ()
- Akademik başarı algınız:** Düşük () Orta () Yüksek ()
- Sosyal-Ekonomik Algı Düzeyiniz:** Yetersiz Düzeyde () Orta Düzeyde ()
İyi Düzeyde ()
- Yaşamınızın Çoğunu Geçirdiğiniz Yer:** Kırsal (Nüfusu 10.000'nin altında) ()
Kent (Nüfusu 10.000 ve üzerinde) ()
- Mezun Olduğunuz Lise Türü:** Meslek Lisesi () Anadolu Lisesi ()
Özel Yetenek Sınavı ile Öğrenci Alanın Liseler ()
- Doğum Sıranız:** Tek Çocuk () İlk Çocuk () Ortanca Çocuk () Son Çocuk ()
- Anne Tutum Algınız:** Demokratik ()
Demokratik Değil (Otoriter, İlgisiz, Aşırı Koruyucu vb.) ()
- Baba Tutum Algınız:** Demokratik ()
Demokratik Değil (Otoriter, İlgisiz, Aşırı Koruyucu vb.) ()
- Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılma Sıklığınız:** Katılmam ()
Katılıyorum (Ayda en az bir kez) ()

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Aşağıda katılıp ya da katılmayacağımız 8 ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum. ()

3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim. ()

4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum. ()

VOLTAN ACAR KENDİNİ BELİRLEME ENVANTERİ

Size 28 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre değerlendiriniz. Cevap kağıdının üzerine her bir madde için madde eğer sizi çok iyi anlatıyorsa 6; oldukça iyi anlatıyorsa 5; biraz anlatıyorsa 4; eğer pek anlatmıyorsa 3; yeterince anlatmıyorsa 2; hiç anlatmıyorsa 1 yazınız.

(6) Beni çok iyi anlatıyor, (5) Beni oldukça iyi anlatıyor, (4) Beni biraz anlatıyor,
(3) Beni pek anlatmıyor, (2) Beni yeterince anlatmıyor, (1) Beni hiç anlatmıyor.

Maddeler

1. Sıkılğanlığım yüzünden karşı cinse herhangi bir öneride bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.()
4. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse, “hayır”, demekte güçlük çekerim. ()
- 12.Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçınırım. ()
- 26.Hak ettiklerinde diğerlerini rahatlıkla överim. ()

Sosyal ÖZ-Yeterlik Algısı Ölçeği (SÖZYE)

Açıklama: Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Daha sonra her bir soru ile sunulan aktivitenin her birini ne kadar güvenle yapabileceğinize karar veriniz. Cevabınızı aşağıdaki derecelendirmeyi kullanarak yapabilirsiniz.

- 1. Hiç güvenim yok** **2. Az güvenim var** **3. Biraz güvenim var**
4. Oldukça güvenim var **5. Tamamen güvenim var**

Örnek. 1. Fazla tanımadığım birisiyle konuşmayı başlatmak
(Biraz güvenim var 1 2 (3) 4 5 gibi)

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Fazla tanımadığım birisiyle konuşmayı başlatmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Sinemaya gitmek gibi sosyal bir aktivite kararı almış gruba katılıp sormak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23.Arkadaşlarımın katıldığı bir eğlenceye kız/erkek arkadaş bulmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25.Potansiyel bir arkadaştan birlikte bir şeyler içmeyi istemek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |