

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN SAHİP OLDUKLARI DEĞERLER,  
ÖZNEL İYİ OLUŞLARI VE SOSYAL KAYGILARI  
ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ayşegül BAŞ**

**İstanbul**  
**Mart-2019**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN SAHİP OLDUKLARI DEĞERLER,  
ÖZNEL İYİ OLUŞLARI VE SOSYAL KAYGILARI  
ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ayşegül BAŞ**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ**

**İstanbul**  
**Mart-2019**

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

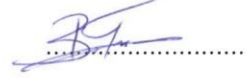
Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluşları Ve Sosyal Kaygıları Arasındaki Yordayıcı İlişki” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

  
Ayşegül BAŞ

## ÖNSÖZ

Ergenlerin sahip olduğu değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığım bu çalışmanın bu alanda çalışan uzmanlara, eğitimcilere, anne babalara ve konu ile ilgili yapılacak her türlü çalışmaya katkı sağlayacağını umuyorum.

Yüksek lisans eğitimim ve tez araştırmam süresince bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, tanımaktan çok memnun olduğum, bu süreçte göstermiş olduğu sabır, destek ve anlayışından dolayı başta tez danışmanım saygıdeğer Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleriyle bana kattıkları bilgilerden dolayı Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU ve Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e teşekkür ederim.

Hayatım boyunca bana hep destek veren, sevgisini, anlayışını hiç esirgemeyen, her an yanımda olup bana hep güvendiği için canım anneme, yüksek lisans eğitimimin başlamasına sebep olan, en büyük destekçim canım babama ve kardeşime sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamıma girdiği günden bu yana bana destek olan, girdiğim her işte benden daha çok bana güvenen, çalışmamın en zor ve stresli anlarında dahi desteğini ve ilgisini esirgemeyen sevgili eşim Zafer BAŞ'a sonsuz teşekkür ederim.

AYŞEGÜL BAŞ

İSTANBUL-2019

**ÖZET**  
**ERGENLERİN SAHİP OLDUKLARI DEĞERLER, ÖZNEL İYİ OLUŞLARI**  
**VE SOSYAL KAYGILARI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİ**

Ayşegül BAŞ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Mart-2019, 64 Sayfa

Bu araştırma ergenlerin sahip olduğu değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde farklı liselerde öğrenim gören 177'si (%34.8) kız, 331'i (%65.2) erkek olan 508 lise öğrencisi oluşmaktadır.

Araştırma ile ilgili veriler “İnsani Değerler Ölçeği” (İDÖ) (Dilmaç, 2007), “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği” (Eryılmaz, 2009) ve “Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği” (ESKÖ) (Aydın ve Tekinsav Sütçü, 2007) ile toplanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; ergenlerin öznel iyi oluşları ile sahip oldukları değer arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ergenlerin öznel iyi oluşları ile sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde ise, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ergenlerin sosyal kaygıları ile sahip oldukları değerler arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde de, negatif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Değerler, Öznel İyi Oluş, Sosyal Kaygı.

## ABSTRACT

### THE VALUES RELATED TO VALUES OF OWNERS, PROBLEMS BETWEEN OWNERSHIP AND SOCIAL OWNERS

Ayşegül BAŞ

Master, Guidance And Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

March-2019, 64 Pages

This study was conducted to examine the relationship between adolescents' values, subjective well-being and social anxiety.

The study group of the study consisted of 177 (34.8%) female and 331 (65.2%) male and 508 high school students studying in different high schools in Istanbul.

The data related to the research were “Human Values Scale” (HVS) (Dilmaç, 2007), “Adolescent Subjective Well-being Scale” (Eryılmaz, 2009) and “Social Anxiety Scale for Adolescents” (SASA) (La Greca and Lopez, 1998) collected.

According to the findings of the study; When the predictive relationships between the subjective well-being of adolescents and their values are examined, it is seen that there is a significant positive relationship. When the predictive relationships between the subjective well-being of adolescents and their social anxieties are examined, it is seen that there is a significant negative relationship. At the same time, when the predictive relationships between the social anxieties of adolescents and their values are examined, it is seen that there is a negative meaningful relationship.

**Key words:** Values, Subjective Well-Being, Social Anxiety

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
<b>BÖLÜM I</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Cümlesi .....	4
1.2. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
<b>BÖLÜM II</b> .....	<b>6</b>
<b>2.1. ERGENLİK DÖNEMİ</b> .....	<b>6</b>
2.1.1. Ergenliğin Tanımı .....	6
2.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri.....	6
2.1.3. Fiziksel Gelişim .....	7
2.1.4. Psikososyal Gelişim .....	7
2.1.5. Zihinsel Gelişim .....	8
<b>2.2. DEĞERLER</b> .....	<b>10</b>
2.2.1. Değer Kavramı .....	10
2.2.2. Değerin Oluşumu/Kaynağı .....	11
2.2.3. Değerlerin İşlevleri.....	12



2.2.4.	Değerin Özellikleri.....	13
2.2.5.	Değerlerin Sınıflandırılması.....	15
2.2.6.	Diğer Bilim Dalları İle İlişkisi .....	17
2.2.6.1.	Felsefe’de Değer Kavramı .....	17
2.2.6.2.	Sosyoloji’de Değer Kavramı .....	18
2.2.6.3.	Psikolojide Değer Kavramı.....	19
2.2.7.	Yapılan Araştırmalar .....	20
<b>2.3.</b>	<b>ÖZNEL İYİ OLUŞ .....</b>	<b>23</b>
2.3.1.	İyi Oluş Kavramı.....	23
2.3.2.	Öznel İyi Oluş Kavramı .....	23
2.3.3.	Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar .....	24
2.3.3.1.	Erek Kuramı.....	24
2.3.3.2.	Etkinlik Kuramı .....	25
2.3.3.3.	Tabandan Tavana Ve Tavandan Tabana Kuramı .....	25
2.3.3.4.	Uyum Kuramı .....	26
2.3.3.5.	Psikolojik İyi Oluş Kuramı .....	26
2.3.4.	Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	27
<b>2.4.</b>	<b>SOSYAL KAYGI .....</b>	<b>30</b>
2.4.1.	Kaygı Nedir? .....	30
2.4.2.	Sosyal Kaygı Nedir? .....	30
2.4.3.	Sosyal Kaygıya Sebep Olan Etkenler .....	31
2.4.4.	Sosyal Kaygıya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar .....	32
2.4.4.1.	Kendilik Sunumu Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı .....	32
2.4.4.2.	Bilişsel Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı.....	33
2.4.4.3.	Davranışçı Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı.....	34
2.4.4.4.	Psikodinamik Kurama Göre Sosyal Kaygı .....	34
2.4.5.	Sosyal Kaygı İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	35

2.4.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	35
2.4.5.2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	36
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>38</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>38</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	38
3.2. Çalışma Grubu.....	38
3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları: .....	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	41
3.3.2. İnsani Değerler Ölçeği .....	41
3.3.3. Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği .....	42
3.3.4. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) .....	42
3.4. Verilerin Toplanması.....	42
3.4.1. Verilerin Analizi: .....	43
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>44</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>44</b>
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>47</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>47</b>
<b>BÖLÜM VI .....</b>	<b>50</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>50</b>
6.1. Sonuçlar.....	50
6.2. Öneriler.....	51
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>52</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>63</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>67</b>

## **TABLolar LİSTESİ**

<b>Tablo-1:</b> Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	38
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı.....	39
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Dağılımı.....	39
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	39
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	40
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Anne-Baba Durumuna Göre Dağılımı.....	40
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Sosyal Aktivite Durumuna Göre Dağılımı.....	40
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Aile Gelir Durumuna Göre Dağılımı.....	41
<b>Tablo 9.</b> Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	44
<b>Tablo 10:</b> Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluş ve Sosyal Kaygıları Asındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model.....	45

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil-1: Modele İlişkin Yol Analizi Şeması.....44



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

İnsanın hayatını, davranış biçimini, amaç ve gayelerini belirlemesi ve bu amaçlara uygun bir yaşantı sağlaması ancak değerleri ile mümkün olmaktadır. İnsanın iç dünyasındaki zenginlik ve derinlik ancak dayandığı değerler ile ölçülebilir. Bundan dolayıdır ki insanı insan yapan sahip olduğu değerleridir (Kızıler, 2015;15). Değer kavramı birçok bilim alanında kullanılmaktadır. Sözlük anlamı ile değer “bir şeyin gerekliliğini, önemini belirlemeye yarayan ölçü” veya “bir şeyin kabul edilen karşılığı” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2018). Değer birşeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet ve yararlı niteliktir(Ulusoy ve Dilmaç, 2016; 13).

Değerler yapılması gerekene ilişkin inançlar ve tutumların bütünüdür. Kişi için neyin önemli olduğunu belirleyen inançlara değer denir (Santrock, 2017; 244). Fichter (2009; 166) ise değeri betimsel bir şekilde tanımlamıştır ve kişiye veya gruba yararlı, kişi ve grup için uygun veya kişi ve grup tarafından arzu edilen herşeyin “değere sahip” olduğunu ileri sürmüştür. Değer kültür ve topluma anlam ve önem kazandıran ölçütlerdir.

Değerler eylemlerin ve düşüncelerin hedefi veya nesnesi değildir. Değer aranan şey değildir fakat arananı önemli kılan ölçütlerdir. Bireyler değeri, amaçların ve nesnelerin yönünü gösteren norm ve ölçütler olarak kullanırlar (Fichter, 2009; 176).

Mutluluk aslında bireysel bir değerdir. Bireyler ne düzeyde mutlu olduğuna ancak kendisi karar verebilir ve bunu kabul etmesi bireyin psikolojik iyi oluşu ile ilgilidir (Türkdoğan, 2010).

Doğa filozoflarından olan Sokrates mutlu olmanın erdemli olmak olduğunu vurgularken bunun da en büyük değer olduğunu dile getirmiştir. Aristoteles’e göre ise bireylerin hayattaki en önemli gayesi mutlu olmaktır (Seki, 2015). Buradan yola çıkarak mutluluğun yüzyıllar öncesinde dahi aranan bir değer olduğu, sahip olunmak istenen bir durum olduğu görülmektedir. Mutluluk psikoloji bilminde ise öznel iyi oluş kavramı olarak incelenmiştir (Eryılmaz, 2011).

1950'lerde pozitif psikolojiye yönelik birçok çalışma yapılmaya başlanmış ve olumlu duyguları ve öznel iyi oluşu açıklamaya dair birçok araştırma yapılmıştır. Öznel iyi oluş kavramı ile bireylerin olumlu duyguları tecrübe etmeleri ve iyi bir hayat geçirmeleri amaçlanmaktadır. (Hefferon ve Boniwell, 2011). Öznel iyi oluş kavramını ilk ortaya atan kişi Wilson iken, bu kavram üzerine çalışıp geliştiren ve sistematik hale getiren Diener olmuştur (Büyükcebeci, 2017).

Bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen özelliklerden biri sosyal ilişkileridir. Sosyal ilişkilerinde güvenli bağ kuranların ve içinde buldukları topluma bir aidiyet duygusu ile yaklaşanların öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu ileri sürülmektedir (Du ve Wei, 2015). Bireyler sosyal destek ve sosyal bütünleştirme yoluyla öznel iyi oluşlarını arttırarak kendini iyi hissedene birey haline gelirler. Bunun yanı sıra sosyal karşılaştırma ile birey kendini çevresindekilerle kıyaslayarak, öznel iyi oluşunu azaltmaktadır (Bandura, 2008; 182).

Kısacası bir grup üyesi olmak, kendini o gruba veya topluluğa ait hissetmek öznel iyi oluşu hem pozitif hem de negatif yönde etkileyebilmektedir. Topluluğa ait hissetme, güvenli bir bağlılık geliştirme ve kişiye sosyal destek sağlaması yönünden öznel iyi oluşu olumlu bir biçimde etkilerken; diğer yandan bir topluluğun üyesi olan kişinin diğer kişilerle kendini kıyaslaması ve bu yönde değerlendirmesi öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir (Büyükcebeci, 2017).

Sosyal varlık olan insan çevresine bağımlı bir birey olarak dünyaya adım atar. Yaşamını devam ettirebilmesi için çevresindeki insanlara bağlı olmak zorundadır. Zamanla gelişip olgunlaştıkça hem kendisi hem de çevresindeki insanlar için üretmeye ve yaşamını sürdürmeye çalışır. Ancak insan sosyal ortamlarda kendisine yönelik bir tehdit algıladığı takdirde sosyal kaygı yaşar ve bu onun sosyal yaşamında zayıflamasına sebep olur (Eren Gümüş, 2010; 1).

Anksiyete duygusu genellikle her insanın belirli zamanlarda yaşadığı bir duygudur. Asıl amacı kişinin yaşamını sürdürmesi ve uyum davranışının gelişimini gerçekleştirmesi sebebiyle var olan ve var olması gereken bir duygudur. Bir noktaya kadar sağlıklı olan bu duygunun yaşanması, bir yerden sonra bireyin yaşamını, günlük aktivitelerini, sosyal hayatını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkiler. Kaygı kişide bu noktadan sonra ruhsal bozukluk yaratan bir duygu haline gelir (Işık, 1996; 31).

Sosyal kaygı isminden de anlaşıldığı üzere sosyal ortamlarda kendini gösteren bir durumdur. Bireyler yalnız olduklarında veya tanıdığı insanlarla beraberken ortaya çıkmaz. Tanımadığı veya alışkın olmadığı ortamlarda, tanımadığı insanlarla birlikteyken veya üst tabakadan insanlarla beraberken korku ve kaygı içerisine girer. Bireyler bu korkuyu veya kaygı durumunu hissettikleri zaman beyni, deneyimlediği yanıtı verir. Bu yanıtlar otomatik bir biçimde ortaya çıkar. Bireyler korku ve endişe duymalarının gereksiz olduğunu farkına varsalar da bu durumu engelleyemezler. Beraberinde ise bu kaygıdan uzak durabilmek için sosyal ortamlardan uzak durmaya başlar. Uzaklaştıkça kendine kızmaya ve öfkelenmeye başlar. Kendine olan güvenini zamanla yitirmeye başlar. Bu süreç zamanla bireyde büyük etkiler yaratır ve sosyal fobi haline gelir (Koyuncu, 2012).

Sosyal kaygının nedenleri için, biyolojik yatkınlık, doğrudan veya dolaylı olarak kişinin geçmişinde yaşamış olduğu olumsuz yaşantıları, sosyal ilişkileri ve olumsuz hayat şartları altında yaşamış olması söylenebilir (Dayhoff, 2000; akt. Eren Gümüş, 2010;3).

Sosyal kaygıya yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde kendilik sunumu yaklaşımı, bilişsel yaklaşım, davranışçı yaklaşım, psikodinamik yaklaşım olmak üzere sosyal kaygıya dair 4 kuram vardır.

Ergenlik dönemi insan yaşamının en önemli dönemlerinden biridir. Bu dönemde bireylerin kişilik özelliklerinin büyük bir çoğunluğu oluşmakta ve bireyde büyük etkiler bırakacak değişimler yaşamaktadır.

Ergenlik dönemi, ergenin kendini aradığı, değerler oluşturarak kimliğini belirlemeye çalıştığı bir dönemdir (Ercan, 2001). Ergenler sahip oldukları değerlerle birlikte mutlu olmayı, kendini anlamayı, kendi ile ilgili pozitif duygular beslemeyi, olumlu bir benlik oluşturmayı öğrenmekte ve olumlu benlik algısı ile birlikte ise kaygı yaratacak durumlarla başa çıkabilmeyi, sosyal ortamlarda rahat ve özgüvenli olabilmeyi öğrenmektedir.

Yapılan bu araştırma, ergenlerin sahip oldukları değerler çerçevesinde ergenlerin öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır.

### **1.1.Problem Cümlesi**

Ergenlerin sahip olduğu değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasında yordayıcı bir ilişki var mıdır?

### **1.2.Alt Problemler**

1. Ergenlerin sahip olduğu değerler, öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Ergenlerin sahip olduğu değerler, sosyal kaygılarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Ergenlerin öznel iyi oluşları ile sosyal kaygılarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

### **1.3.Araştırmanın Önemi**

Araştırmanın amacı, ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Değerler, bireylerin yaşamlarında büyük bir öneme sahiptir. Özellikle ergenlik dönemiyle beraber sahip olunan değerlerin bireylere öncelikle kendini tanımada sonrasında ise sosyal veya iş yaşamlarında daha tutumlu ve anlamlı ilişkiler kurmada oldukça büyük önem taşımaktadır. Ergenlik dönemi sosyal kaygıların arttığı, kaygı durumu yaşamamak için bireylerin kendi içlerine çekildiği, görünüşlerinden çekindikleri, sosyal ortamlarda yanlış anlaşılmaktan korktukları zor bir dönemdir. Ergenler bu dönemde olumlu bir benlik algısı oluşturarak kaygı durumundan uzaklaşabilmektedir. Ergenler nasıl bir öznel iyi oluş düzeyine sahipse o düzeyde mutlu ve kaygıdan uzak olacaklardır. Bireyler mutlu oldukça çevresine de mutluluk verebilir hale gelecektir.

İlgili konulara dair yapılmış araştırmalar incelendiğinde; değerler üzerine çalışmalar ülkemizde özellikle son 10 yıldır önemli düzeyde artmaktadır. Öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalara bakıldığında ise, yurt dışında 1980'lerden sonra yaygın bir biçimde çalışıldığı fakat ülkemizde 2000'li yıllarda araştırılmaya başlandığı görülmektedir. Sosyal kaygı alanında yapılmış araştırmalar incelendiğinde de, yine yurt dışına oranla daha ileri tarihlerde araştırılmaya başlanmış ve özellikle 2000'den sonra bu alandaki araştırmalar gün geçtikçe artmaya başlamıştır.



Değerler ve öznel iyi oluş üzerine ülkemizde çok sayıda çalışma yapılmış olmasına rağmen literatürde ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal kaygılarının değerler açısından incelenmediği göze çarpmaktadır. Yapılan bu çalışmanın ise alanyazına bu anlamda katkı sağlayacağı düşünülmekte ve önemli bir boşluğu dolduracağı öngörülmektedir.

#### **1.4.Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

#### **1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmada ölçülecek olan ergenlerin sahip olduğu değerler “İnsani Değerler Ölçeği”(İDÖ), öznel iyi oluşları “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği” (EÖİÖ), sosyal kaygı “Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği” (ESKÖ) Formu”nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Bu araştırma sonuçları araştırmanın örnekleminde yer alan ergenlerle benzer nitelik taşıyan bireylerle sınırlıdır.

#### **1.6.Tanımlar**

Değer: Değer bir şeyin değdiği karşılık, bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, kıymet ve yararlı niteliktir (Ulusoy ve Dilmaç, 2016; 13).

Öznel iyi oluş: Öznel iyi oluş kavramı, kişinin yaşamına yönelik duygu ve düşüncelerinin en bütüncül değerlendirmesini içerir (Türkdoğan ve ark., 2012).

Sosyal kaygı: Sosyal kaygı isminden de anlaşıldığı üzere sosyal ortamlarda kendini gösteren bir durumdur. Kişinin sosyal ortamlarda kendisine yönelik bir tehdit algıladığı takdirde yaşadığı kaygı türüdür (Eren Gümüş, 2010; 1).

## BÖLÜM II

### 2.1.ERGENLİK DÖNEMİ

#### 2.1.1. Ergenliğin Tanımı

Batı literatüründe ergen sözcüğü “adolescent” olarak kullanılmaktadır (Öztürk, 2006:1). Bu kelime Latince ‘de “olgunluğa doğru büyüyen” anlamına gelmektedir.

Platon, ergenlik yani gençlik dönemini ruhsal bir sarhoşluk olarak tanımlamıştır. Aristoteles’e göre ise gençler değişkenlikler, mantıksız davranışlar ve tutkularla doludur. Dürtüleriyle hareket eden ve eleştiriyi sevmeyen bireyler olarak tanımlamıştır (Dinçel, 2006).

APA tarafından yayınlanan Psikiyatri Sözlüğü’nde ergenlik; “Fiziksel ve duygusal süreçler ile beraber başlayan cinsel ve psikososyal olgunlaşma, bireyin diğerlerinden bağımsız oluşunu ve sosyal üretkenliğini edindiği, pek de belirlenemeyen bir zamanda son bulan kronolojik bir dönem olup, hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterizedir.” şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2001; akt. Yılmaz, 2017: 3).

#### 2.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri

İnsanlar, hayatı boyunca sürekli olarak gelişim ve değişim içindedirler. Ergenlik dönemi ise, aslında bu gelişim süreci içindeki en mühim aşamayı oluşturmaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenliğin, kültüre, topluma ve kişiye göre farklı özellikler taşıması sebebiyle tanımını yapabilmek oldukça güçtür (Dinçer, 2008). Buluş (erinlik- önergenlik) ergenliğin başlarındaki biyolojik ve cinsel gelişim evresidir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik, yeni davranış ve rollerin edinildiği, bireyde biyolojik, psikolojik, sosyal, duygusal ve ahlaki anlamda birçok köklü değişikliğin görüldüğü, anlaşılması mümkün olmayan bir dönemdir (Cansever, 2013).

Ergenlik hem bir geçiş dönemi hem de kimlik arayışı, ilgi ve ilişki ihtiyacı, cinsel gelişimde yaşanan hızlılık ve aileden bağımsız olma çabası sebebiyle psikolojik, duygusal ve bilişsel değişimlerin yoğun yaşandığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Eccless ve ark, 1993; akt. Çetinkaya, 2003: 7).

### **2.1.3. Fiziksel Gelişim**

Ergenlik döneminde en dikkat çeken değişiklikler, boy ve ağırlık artışıyla birlikte çocuğun cinsel olgunluğa ulaşması aşamalarıdır (Taşçı, 2013: 16).

Bu dönemde üreme organlarındaki bazı değişiklikler, kız ve erkeklerdeki ses değişimi, sivilcelerin artması, kıllanmalar, ter bezlerinin çalışmasındaki artış, cinsel rüyaların artması çeşitli cinsel değişiklikler olarak incelenir (Kulaksızoğlu, 2008: 46).

Ayrıca ergenliğe geçişle birlikte kızların fiziksel görünüşleri daha yuvarlaklaşır; erkekte ise tam tersi bir şekilde keskin vücut hatları oluşur. Kız ergenlerde vücuttaki yağ miktarı artar, göğüs ve kalçalar büyür ve olgunlaşır. Kızlarda beden yağlarında meydana gelen bu hızlı artış, erken ergenlikte genç kızların artan kiloları ile çok fazla ilgilenmeye başlamalarına yol açar (Taşçı, 2013: 18).

Bununla birlikte ergenliğin başlangıcında, ilk olarak el ve ayaklar yetişkin olduklarında ulaşacakları boya ulaşırlar. Kolları ve bacakları daha sonra uzar. Kolların vücuduna göre daha erken uzaması, kollarla diğer organlar arasında orantısızlık ortaya çıkarır. Kas ve kemiklerde aynı zamanda ve aynı hızda gelişmediğinden ötürü beden kontrol edilmesi başlangıçta güç olabilir. Ergenlerin bu dönemde sakar ve beceriksiz olarak görülmesi bu durumdan kaynaklanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2008: 40–41).

### **2.1.4. Psikososyal Gelişim**

Yaşamının bu aşamasında ergenin, kişiliği için bir kimlik oluşturmaya ihtiyacı vardır ve bu sebeple dış görünüşüne giyimine özen göstermektedir. Görünümüne gösterdiği ilgi benliğinin oluşmasına yardımcı olmaktadır. Kimlik arayışı içinde toplumda öne çıkmış kişilerden, karşı cinsle kurduğu ilişkiden yüksek oranda etkilenir. Karar verememe ve sürekli olarak şaşırma bu dönemdeki bireylerde çokça görülmektedir. Bu dönemde ergenler küçükken öğrenmiş olduğu değerlerle, bir yetişkinde olması gereken değer yargıları arasında kalarak gelişim gösterir (Geçtan, 2002).

Bu dönemin temel özellikleri, duygusal coşku ve taşkınlık, sağlam olmayan sosyal ilişkiler, kolay etkilenebilme, toplum içinde sivrilmeye, ilgi çekme, rol edinme çabası şeklinde de özetlenebilir (Yavuzer, 2013: 276).

Ergenlik döneminde bireyler, toplum tarafından kabul edilen bir birey olmak ve yaptığı eylemlerde serbest olmak istemektedir. Bu dönemde artık kurulan ilişkiler aile dışında gerçekleşmeye başlamıştır. Ergenlik dönemindeki birey için arkadaşları arasında yer edinmek, arkadaşları tarafından onaylanmak oldukça önemlidir. Ergende yaşanan bu değişimler, aile içi ilişkilerde problemlere neden olabilir, ebeveynlerin çocuğa karşı baskıcı tavırları artabilir. Bu dönemde ergen ile normalde yaşanandan daha farklı bir iletişim kurmak ve bununla birlikte bağımsız kararlar alabilmesi ve özgüvenini geliştirmesi konusunda onu desteklemek ebeveynin görevlerindedir (Kılıçarslan, 2010).

### **2.1.5. Zihinsel Gelişim**

Fiziksel ve cinsel gelişimle birlikte ergenlerin zihinsel becerilerinde de değişim ve gelişim yaşanır. Bilişsel gelişim diye de adlandırılan bu kavram, ergenin yalnızca kendisini, yaşıtını, ailesini veya öğretmenini görmesini değil, dünyayı da tanınmasını sağlayan önemli bir işleve sahiptir. Ergenin bu dönemde bütün düşünme süreci değişir ve gün geçtikçe daha fazla geleceğe dair plan ve düşünce içine girerler (Gander ve Gardiner, 1993).

Piaget, bilişsel gelişim evrelerini yaşlara göre sınıflandırmıştır. 7-11 yaş arası somut işlemler dönemi, 11 yaş ile başlayan dönemi ise soyut işlemler dönemi olarak tanımlamıştır. Somut işlem döneminde bir çocuğun düşüncesi şu anki zaman ile sınırlıdır. Soyut işlem düşüncesine geçiş yapmış olan ergen ise varsayımsal düşünebilir, geleceği hesaba katarak hesap yapabilir. Somut işlem döneminde bir çocuğa bilgi somut olarak verildiğinde çocuk bilgiyi mantıklı ve sistemli bir biçimde işleyebilir. Ergen ise olaylar gelişmeden sonuçlarını kestirebilme yeteneği geliştirir. Zihninde birçok seçeneği gözden geçirerek inceleyebilir, mantıksal sonuçlara elde eder ve ister somut, ister soyut olarak sunulan karmaşık bütün sorunları sistemli bir biçimde çözebilir (Huitt ve Hummel, 2003; akt. Şahin, 2014: 18). Bu dönemde çocuğun düşünme biçimine ve sorunlar hakkındaki düşüncelerine disiplin gelmiş ve düzenli akıl yürütme sürecine geçilmiştir. Mantıksal düşüncenin tümdengelim ve tümevarım olmak üzere iki biçimi vardır. Yetişkinler her iki akıl yürütme biçimini kullanırlarken ergenlerde bu dönemden itibaren aynı yetişkin gibi her iki akıl yürütmeyi de kullanabilir hale gelmişlerdir (Cüceloğlu, 2005).

Ergen bireyler için bu dönemden sonra soyut kavramlar artık düşünülmesi gereken ve cevabı bulunması gereken konular arasındadır. İdeolojik kavramlar, siyasi fikirler, ölüm ve ölüm sonrası hayat, koşulsuz sevgi, aşk, hayatın anlamı, sadakat, doğruluk, adalet, güven gibi konular hem ergenin ilgisini çeker hem de bu konular üzerine düşünceler ve soru işaretleri oluşabilir (Abalı, 2012).



## 2.2. DEĞERLER

### 2.2.1. Değer Kavramı

Değer kavramı birçok bilim alanında kullanılmaktadır. Sözlükteki anlamı ile değer “bir şeyin gerekliliğini ve kıymetini belirlemeye yarayan ölçü” veya “bir şeyin kabul edilen karşılığı” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2018).

Değer bir şeyin değdiği karşılık, bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, kıymet ve yararlı niteliktir (Ulusoy ve Dilmaç, 2016; 13).

Değerler yapılması gerekene ilişkin inançlar ve tutumların bütünüdür. Kişi için neyin önemli olduğunu belirleyen inançlara değer denir (Santrock, 2017; 244). Yine Uygur (2016; 16) da değeri neyi seçmenin ya da neyi yaşamının daha iyi olduğunu bize gösteren mihenk taşları olarak tanımlamıştır.

Hökelekli (2006; 418) ise değeri düşüncelerimizi ve eylemlerimizi etkileyen, onlara yön veren zihinsel olaylar olarak tanımlamıştır. Her davranışın temelinde değer veya değerler olduğunu belirtmiştir. Değer hangi davranışın iyi, doğru ve kutsal olduğunu, hangi davranışın ise yanlış ve aksi olduğunu belirlememizi sağlayan inanç ve kabullerimizdir.

Güngör (2010) değeri, birşeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğunu ifade ederken aynı zamanda “değer yalnızca bir inançtan mı ibarettir? Bizim inancımızın ötesinde objektif bir gerçekliği de temsil etmez mi?” şeklinde bir soru yönelterek ahlak felsefesinin en eski problemlerinden birini sorgulamıştır.

İnsanın hayatını, davranış biçimini, amaç ve gayelerini belirlemesi ve bu amaçlara uygun bir yaşantı sağlaması ancak değerleri ile mümkün olmaktadır. İnsanın iç dünyasındaki zenginlik ve derinlik ancak dayandığı değerler ile ölçülebilir. Bundan dolayıdır ki insanı insan yapan sahip olduğu değerleridir (Kızıler, 2015;15).

Değer toplumda genel olarak kabul gören ortak kavramlardır. Aynı zamanda mutluluğun standartlar kümesidir. Tarhan (2012; 20) standartları evrensel doğrular şeklinde tanımlamıştır. Ona göre kişinin benimsediği değerler kendi biyolojik çıkarıyla örtüşüyorsa bu değerler mutluluk getirir. Uyuşmuyorsa kişi çatışma yaşar. Bu sebeple insanlar mutluluğa erişmek için “benimsediği değerler+ biyolojik çıkarlar= mutluluk” formülüne uymalıdır. Değer sosyal öğrenme metodu ile

öğrenilen bir kavramdır. Toplumsal anlamda kişi bu öğrendiği değer ve erdem ile mutluluğa erişir. Aynı zamanda her değerın duyu, düşünce ve davranış boyutu vardır. Burada düşüncelerimiz ve duygularımızın uygunluk göstermesi önemli bir noktadır.

Ficther (2009; 166) değeri betimsel bir şekilde tanımlamıştır ve kişiye veya gruba yararlı, kişi ve grup için uygun veya kişi ve grup tarafından arzu edilen herşeyin “değere sahip” olduğunu ileri sürmüştür. Değer kültür ve topluma anlam ve önem kazandıran ölçütlerdir.

### **2.2.2. Değerin Oluşumu/Kaynağı**

Değerlerin kaynağına ilişkin sorulara araştırmacılar farklı farklı yanıtlar vermişlerdir. Kimisi değerlerin kaynağının kendisi yani insan olduğunu savunurken, kimi ise kaynağın toplum olduğunu savunmuştur. Aynı zamanda değerın kaynağının inanç, bilgi veya din olduğunu savunanlarda mevcuttur (Şimşir,2017; 55).

Ficther’e göre (2009; 168) değerın kaynağı iki düzlemde incelenebilir ve bunlar içsel ve dışsal kaynaklardır. Dışsal kaynaklarda değerın kaynağı kişinin sosyal kişiliğinin dışındadır. Yani saygınlık görüyorsa, iyi bir aileye sahip olduğu için görüyordur. Kişinin kendisinden ötürü değildir. Kişinin toplum içindeki statüsü, eğitimi, rolü gibi niteliklere göre değer görme durumu da değişmektedir. Bütün bunların kaynağı ise kişinin sahip olduğu kültürel sosyal çevresinden gelmektedir. Kişinin davranışları ile değerlendirilmesi, iyi davranışları için övülmesi gibi durumlarda içsel kaynaklardır. Bu içsel kaynaklar insanların davranışlarını biçimlendirilmesinde yönlendirici, rehberlik edici özelliğe sahiptir.

Özensel (2003)’e göre de bireyin toplumdaki rolü ve statüsü, yani başkaları tarafından değerlendirilmesi dıştan gelir. Yani kişinin kontrolü dışındadır. Bu da kişinin tümüyle kontrol edemediği değer koşulları ve ortamlarıyla ilişkilidir. Değerler kişinin kontrol edemeyeceği çoklukta ve farklılıktadır.

Bolay (2007)’e göre ise değerlerin kaynağı bilgi ve inançtan gelmektedir. Genel kabule baktığımızda inanç değerlerin kaynağıdır. Çünkü değer inanıldır.

Değer bir inanç olarak incelendiğinde, idrak, duyu ve bilgilerimizin bütünü olmaktadır. Fakat değer, inancın spesifik bir şekli olarak bakıldığında, ondan daha

üstte bir zihin organizasyonudur. Bir değer tek bir inanca değil, bir grup inanca karşılık gelir (Güngör, 2010; 28).

### 2.2.3. Değerlerin İşlevleri

Değerler çoğu insan tarafından üzerinde uzlaşıp paylaşılan gerçek davranışlardır. Aynı zamanda değer, bireylerin süregelen davranışlarına ilişkin yol gösterici bir işleve sahiptir. Bir sosyal kontrol aracıdır. İnsanı doğru davranışa yönelmesi noktasında yüreklendirir. Ayrıca yanlış davranışların neler olduğunu gösterir (Kızıler, 2015;16-17).

Değerler eylemlerin ve düşüncelerin hedefi veya nesnesi değildir. Değer aranan şey değildir fakat arananı önemli kılan ölçütlerdir. Bireyler değeri, amaçların ve nesnelerin yönünü gösteren norm ve ölçütler olarak kullanırlar. Değerlerin işlevlerini de şu şekilde sıralamıştır (Fichter, 2009; 176) :

- Değerler kişilerin ve toplulukların sosyal değerlerinin değerlendirilmesinde kullanılan araçlardır.
- Değerler insanların dikkatini yararlı, önemli, tercih edilebilir olan maddi kültür nesnelere üzerine yoğunlaştırır.
- Değerler, toplumda ideal norm ve düşüncelerin şemasını çizerek bireye yol gösterir.
- Değerler kişilere sosyal rolleri konusunda rehberlik eder.
- Değerler aynı zamanda sosyal kontrol ve baskı aracıdır.
- Değerler dayanışma araçları olarak da işleve sahiptir.

Değerler iki temel işlevi yerine getirir. Bunlardan ilki, kişilere toplumda nasıl davranması gerektiği noktasında yol gösterici bir rol oynayarak toplumdaki uyumunu kolaylaştırmak sosyalleşmesini sağlamaktır. İkinci işlevi ise bireyleri benzer bir noktada buluşturarak toplumsal bütünlüğü sağlamak ve bunu diğer nesillere aktarmaktır (Kumbasar, 2011; 25).



#### 2.2.4. Değerin Özellikleri

Önceki bölümlerde de görüldüğü gibi değerın birçok tanımı ve değere yönelik birçok farklı bakış açısı mevcuttur. Ancak temelde bu tanımlamaların belirli ortak noktaları görülmektedir. değerler soyut kavramlardır ve değışimi uzun zaman aldığı için gelip geçici bir duygu veya tercih değildir. Ayrıca değerler bütünüyle belirgin olmayabilir. Kişiler aslında bilinçsizce, farkında olmadan değerlere uygun davranışlarda bulunurlar. Aynı zamanda değerler her zaman eyleme dönüşmek durumundadır. Değerler hakkında konuşulması onun varlığını bize göstermez. Değerin anlamı uygulamadadır. Aksi takdirde varlığı kanıtlanamaz, belirlenemez. Değerin diğer bir önemli özelliği ise arzu edilen olmasıdır (Fırat, 2007; 63).

Gökçe 1994 yılında yapmış olduğu çalışmasında değerlerin genel özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

1. Değerler, temel seçici bir uyum standardıdır. Bu açıdan değerler bilinçli ve amaçlı yapılan davranışın genel ölçütüdür.
2. Değerler kültür üzerinde yönlendirici bir etkiye sahip ve aynı zamanda değerler kültürel açıdan şekillendirilmiştir.
3. Değerler, birey ve toplumla özdeş bir yapıya sahiptir. Toplumsallaşma sürecinde değerler kişiler tarafından öğrenilmektedir.
4. Değerler sosyal bir boyuta sahiptirler. Değerler hem zihinsel hem de duygusal yönü olan ifadelerdir (Seki, 2014, 22).

Schwartz (2012) ise bütün değerler için geçerli özellikleri şöyle sıralamıştır:

1. Değerler ayrılmaz bir biçimde birbirine bağlı inançların bütünüdür.
2. Değerler, hedefe ulaşmada motivasyon aracıdır.
3. Değerler spesifik davranışların ve durumların üzerinde bir kavramdır.
4. Değerler standartlar veya kriterler olarak bir role sahiptir.
5. Değerler, birbiri içinde önem derecesine göre sıralanır.
6. Değerlerin önem düzeyi davranışlarımıza şekil verir (Akt. Seki, 2014; 23).

Fichter (2009; 167) ise değerlerin belli özelliklere sahip olduğunu vurgulamıştır ve bu özellikleri de şu şekilde sıralamıştır. Değerler paylaşılır. Yani kimsenin yargısına bağlı değildir ve aslında toplumun genelinin ortak noktada bulunduğu, uzlaştığı olgulardır. Değerler ciddiye alınır. Toplumun refahın korunması ve sosyal ihtiyaçların karşılanması sebebiyle önemsenir. Değerlerin diğer bir özelliği ise coşku içinde karşılanmasıdır. Çünkü insanlar değerleri için mücadele eder ve fedakârlıkta bulunurlar. Gerekğinde savaşır ve hatta ölürler. Ayrıca değerler, uzlaşma gerektirdiği için diğer değerli nesnelere soyutlanabilir.

Rokeach (1973) değerlerin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Süreklidir.
2. İnançlar ile ilgilidir.
3. Davranışların ve son kararların kaynağıdır.
4. Tercih edilen durumlardır.
5. Bireysel veya toplumsal anlayışla ilintilidir (Akt.Yılmaz, 2008).

Değerler hem bilişsel süreç ile bireysel tutum ve eylemleri etkiler hem de toplumun kültür kalıplarını etkiler. Ve o kalıpları yansıtır. Değerler dinamiklerdir. Toplumdan topluma zaman içinde değişir. Modernleşmeyle birlikte geleneksel değerlerin yerini bazı yeni değerler almaya başlamıştır. Örneğin; itaatkarlık ve kanaatkarlık artık eskiden olduğu gibi önemli ve güçlü değerler değillerdir. Yerini sorgulamacılık ve rekabet almıştır (Kızıler, 2015; 18).

Değerler birbirine bağlı inançlardır. Birbirinden bağımsız değillerdir. Çünkü insan doğası gereği gerek davranışları gerekse düşünceleri arasında uyumu sağlayabilme gayesindedir. İnsan böyle bir ahenk ve uyumu fiili olarak arar ve uzlaşmayan unsurları bir denge ve uyuma haline getirir. Örneğin bir insan hem özgürlüğe önem verip hem de otoriter bir düzen istemez. Değerler bizim düşüncelerimizin başlıca unsurlarıdır (Güngör, 2010; 74-76).

### 2.2.5. Değerlerin Sınıflandırılması

Değer testini ilk kez uygulamaya başlayan Spranger deneklerini sahip oldukları değerlere göre kişilik tiplerine ayırmıştır. Herkesin altı temel değer türünden herhangi birine uygun olduğunu ileri sürmüştür. Spranger' dan sonra Allport, Vernon, Lidzey' de bu altı değer tipini benimsemiştir. Bu değerler; estetik, teorik (ilmi), iktisadi, siyasi, sosyal, dini değerlerdir. Değer insan hayatının önemli bir noktasındadır. Herkes bir derecede kıymet verir, bir tavır alır. Değerler bir bakıma insanın hayat gayeleridir. Bu değer tipleri bazen kişiler üzerinde belirleyici olurken, bazen de toplum bir değer profili ile bilinir hale gelir (Güngör, 2010; 84).

Rokeach (1973) yaptığı çalışmasına göre değerleri şöyle sınıflandırmıştır: Gaye değerler, istenilen, tercih edilen nihai değerleri ifade ederken; vasita değerler, gaye değerlere ulaşmak için kullanılacak eylem türlerini ifade eder.

1. Gaye değerler; barış içinde bir dünya, aile güvenliği, başarılı olma, dini olgunluk, bilgelik, gerçek dostluk, iç huzur, güzellikler dünyası, eşitlik, heyecan verici bir hayat, kendine saygı, mutluluk, gerçek dostluk, rahat bir hayat, özgürlük, ulusal güvenlik, sosyal kabul, zevktir.

2. Vasita değerler; bağımsız olma, cesaret, dürüstlük, entelektüellik, geniş görüşlülük, affedicilik, hırs, itaatkârlık, kendini kontrol edebilme, nazik, kendine hâkim, mantıklı, neşeli, sevecen, sorumluluk bilinci olan, temiz, yardımseverlik, yaratıcılık şeklinde sıralanmaktadır (Akt: Dilmaç ve Ulusoy, 2016).

Değerlerle ilgili bir önemli sınıflamayı ise Schwartz yapmıştır. Schwartz on temel değer grubu belirlemiştir ve bu temel değer gruplarına ait değerleri şöyle sıralamıştır (Schwartz, 1994; akt. Seki, 2014, 25):

1. Güç (sosyal statü, otorite, zenginlik),
2. Başarı (sosyal standartlara göre gösterilen bireysel başarı),
3. Hazcılık (zevk ve hayattan tat alma),
4. Uyarılım (yaşama meydan okuma),
5. Kendini yönlendirme (düşünce ve davranışlarda bağımsızlık),
6. Evrensellik (anlayışlı olma, hoşgörü),
7. Yardımseverlik (çevresindeki insanların refahını düşünmek),
8. Geleneksellik (fikirlere, kültürlere ve inançlara bağlılık),

9. Uyumluluk (başkalarına zarar verebilecek eylemlerden kaçınma),
10. Güvenlik (toplumla olan ilişkide huzuru ve sürekliliği sağlama).

Dilmaç ve Arıcağ (2012) değerleri dokuz grupta incelemiştir. Bunlar; toplumsal değerler (yardımseverlik, nezaket, saygı, hoşgörü v.s), kariyer değerleri (kalite, kariye, eğitim v.s), entelektüel değerler (beden sağlığı, akıl sağlığı, bilgi, başarı v.s), maneviyat (ibadet, din, iç huzur), materyalistik değerler (para, mal/mülk, statü v.s), insan onuru (namus, şeref/onur, adalet), romantik değerler (aşk, haz/zevk, eş/sevgili), özgürlük (bağımsızlık, emek, kültür v.s) ve fütüvvet (cömertlik, cesaret vs) tir.

Tezcan (1974) değerleri erkeklik değeri, kadınlık değeri, analık değeri, namus değeri, akrabalık değeri, komşuluk değeri, hemşerilik değeri, temizlik- pislik değeri, ekonomi değerleri, politik(siyasi) değerler, eğitsel değerler, dini değerler, ailevi değerler olarak gruplayarak ayırmıştır (akt. Dilmaç, 2016; 34).

Dilmaç (1999; 16-17)'ın ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, insanların hayatlarına şekil veren temel insani değerleri şu şekilde sıralamıştır:

- 1.İnsanları sevme; insanlara olan sevgi sonsuzdur. Esas olan bireyler arasındaki birliktelik, yaşama verilen değer ve refah düzeyidir.
- 2.Uyumlu olma; bireyler arasında uyum ve dengenin sağlanması
- 3.Hırsları kontrol etme; bireylerin içsel arzularını dengede tutarak hırslarını koruması durumudur.
- 4.Çevresindekileri mutlu etmek için çaba gösterme; bireyler kendisi için sarf ettiği çabayı çevresindekiler için de sarf ederler.
- 5.Otokontrol; bireylerin kendi dünyasında kontrolü sağlaması.
6. İyi insan olma; kalben ve zihnen sevgiye inanmak ve insan sevgisi ile dolup taşmak.
- 7.Manevi değerlere inanmak; kişilerde istenmeyen ama var olan özellikleri silmeyi amaçlarlar. Kişiler arasında dine göre bir ayrımcılık yoktur.
- 8.Yardımsaver olma; yardımsaver insanlar, diğer insanların zor zamanlarında onlara tam destek verirler.

9.Tecrübeli ve bilgili olma; insanların hayatlarına yönelik tecrübe kazanıp deneyimlerle bilgi edinmeleri önemlidir. Bireylerin sadece dürüst ve temiz olmaları yetmez, bilgi ve tecrübeleri ile topluma yön vermeleri gerekir.

10.Dostluk; bireyler her şeylerini dost bildiği kişiler ile paylaşır ve onları her şeyleri ile kabul ederler.

11.Evlat yetiştirme; ebeveynler çocuklarına maddiyattan daha fazla insani değer ve prensip aşırlarlar.

12. Eser oluşturma; bireyler hayatları boyunca adete bir sanatkar gibi bir eser ortaya çıkartmalıdırlar. Bu şekilde manevi yönden de zenginleşirler.

Tarhan (2012; 21) ise değerleri ikiye ayırarak incelemiştir. Bunlar, araç ve amaç değerlerdir. Amaç değerler insanın hayatındaki soyut hedeflerdir. Araç değerler ise insanı hedefine götüren yoldur. Tarhan amaç değerleri dört gruba ayırmıştır. İlk grup sevgi ve güvene odaklanır. İnsanları sevmek, değer vermek, iyilik yapmaktan zevk almak bu ilk grubun içeriğindedir. İkinci grup erdemler, sosyal sınırları belirleyen değerlerdir. Dürüst ve adil olmak, yalandan uzak olmak gibi değerleri içerir. Üçüncü grupta değer iletişim biçimini belirler. Hoşgörülü, içten ve anlayışlı olmak bu grubun değerleri arasındadır. Dördüncü kategoride ise kişinin iç disiplinine yönelik erdemler mevcuttur. Paylaşıcılık, fedakar olmak, uzlaşımçı olmak gibi değerleri kapsar.

Tarhan (2012; 22) araç değerlerin ise, motivasyon arttırıcı ve teşvik edici bir özelliği olduğunu savunur. Kendi içinde araç değerlerde iki gruba ayrılır. İlk grupta düzenli olmak, takdir etmeyi bilmek, onaylayıcı ve rahatlatıcı olmak, cesur olmak gibi değerler varken, ikinci grupta kabullenici ve yumuşatıcı değerler vardır. Pozitif, nazik olmak, olumlu değerler bu grubun içindedir.

## **2.2.6. Diğer Bilim Dalları İle İlişkisi**

### **2.2.6.1. Felsefe’de Değer Kavramı**

Değeri, felsefede ahlak felsefesinin içeriğini oluşturmaktadır. İdeal yaşam biçimi hakkında bilgiler vermek amacıyla değer kavramı bu sayede felsefede yer bulmaya başlamıştır (Yılmaz, 2008).

Güngör(1993)'e göre bütün ahlaki hükümler aynı zamanda bir değer hükmüdür. Değer hükümlerini açıklamak yalnızca ahlak konusuna değil, diğer tüm bilimlere de ışık tutacaktır. Felsefenin de zaten üzerinde durduğu üç ana konudan ikisi varlık ve bilgiyken diğeri de ahlaktır. Yani değer felsefesidir. Sezgici ahlak felsefecileri ahlaki kavramları ve değeri açıklamanın mümkün olmadığını savunmuşlardır. Fakat natüralistler değerlerin ampirik bir özelliğinin olduğunu ve bu sebeple tanımlanabileceğini savunmuşlardır. Özellikle Perry, General Theory of Value(1926) ve Realms of Value(1954) adlı eserlerinde değerlerin ancak bireylerin ilgileri yoluyla açıklanabileceğini dile getirmiştir. Buradaki ilgi kavramı, bir durum veya şeyden hoşlanıp hoşlanmama veya ihtiyaç duyma, tercih etme gibi eğilimlerini ifade etmektedir. O halde şayet bir şey ilgi konusu olursa o şey değer taşır. Fakat bazı şeyler ise negatif ilgi taşıyabilir. Negatif ilgi kötünün sebebi iken pozitif ilgi iyinin sebebi olmaktadır. Perry bu mantık çerçevesinde değer tanımı yapmayı amaçlamış ve “güzel” kavramını estetik ilginin bir özelliği olarak tanımlamıştır. Ahlaki anlamda iyi olan şeylerin herkesi mutluluğa erdirdiğini ifade etmiştir (Güngör, 1993; 32).

#### **2.2.6.2.Sosyoloji’de Değer Kavramı**

Sosyal bilimlerde değer kavramı latince “kıymetli olmak” ve “güçlü olmak” anlamına gelen “valere” kökünden türetilmiştir. Sosyolojiye göre değer, gruba veya topluma faydalı ve istenilen şey olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2008; 44).

Bir toplumu analiz edilebilmesi o toplumdaki kurumların, süreçlerin ve rollerin tanınması gerekmektedir. Bu kurumların, rollerin ve süreçlerin tanınması ise değerler aracılığıyla ancak mümkündür. Bu sebeple, toplumlar hakkında yapılacak analizlerde sahip olduğu değerleri tespit etmek ve incelemek gerekmektedir. Bu sayede toplumun yapısına ve işlevlerine dair geleceğe dair çıkarımlar yapılabilmektedir. Bu açıdan değer kavramı sosyolojide önemli bir konuma sahiptir (Özensel, 2003).

Her toplumda ve her kültürde dini, felsefi ve tarihi bazı değerlerden meydana gelen bir “değerler sistemi” mevcuttur. Bu sistem sayesinde toplumun kültürel dokusu oluşur (Özbakır, 2015; 34)

İlk olarak sosyolojide değer kavramı araştırılmaya değer görülmemiş ve hiçbir sosyal gerçeklik içermediği iddiası ile bilimsel olarak ele alınmamıştır. Öznel ve ahlaki kriterler yoluyla inelenmesi gerektiği düşünülmüştür. Ancak bir zaman sonra

özellikle Weber'in anlayıcı sosyolojisi ve protestan ahlakı tezindeki anlayışı değerlerin önem taşıdığı, bilimsel araştırmalara ve incelemelere tabi tutulması gerektiği fikrini ortaya çıkarmıştır. Özellikle 1960'lardan sonra "toplumsal değer" sosyoloji için önemli bir alan haline gelmiştir (Özensel, 2003).

Değerleri sosyal formları ile incelerken 3 tane farklı ögesinin olduğunu görmekteyiz. Bunlar; bir değer olarak nesnenin tam olarak kendisi, nesnenin sosyal gereksinimleri karşılama düzeyi ve insanların bu nesne ile tatmin olması ve bundan ötürü takdire uygun görmesidir (Fichter, 2009).

Değerler toplumda insanların birbirlerini ve aynı zamanda kendilerini yargılamalarında birer araç işlevine sahiptir. Bireyin karşısındakilerin gözünde nasıl bir profil oluşturduğunu bilmesine yardımcı olur ve toplumda neyin daha doğru, neyin daha yanlış olduğunu bilerek ona göre hareket etmesini sağlar. Sosyal değerler toplumda bir kontrol aracı rolündedir. Bu değerler toplumda bir zorunluluktan ziyade bireylerin kendi arzuları ile kabullendikleri ve zamanla içselleştirdikleri önemli bir kontrol sistemi oluşturur (Özbakır, 2015; 34).

Değerler yalnızca bir toplumun üyesi olan insanın belirli önermeleri kabul etmesi değil, bununla beraber üyenin sosyalleşmesine etki eden kişisel bağlılıkları olarak da kabul edilebilir (Özensel, 2003).

Değerler bireylerin davranışları üzerinde yönlendirici bir etkiye sahiptir ve aynı zamanda bireylerin toplumsal hayatındaki değerler tek bir standartta oluşmaz. Eylemleri şekillendiren birçok değer ölçütü vardır ve bu ölçütler davranışların niteliğini belirlemektedir (Özensel, 2003).

### **2.2.6.3.Psikolojide Değer Kavramı**

İnsanlar biyo-psiko-sosyal bir varlık olması sebebiyle, kişisel algıları yoluyla dünyayı tanır, yorumlar ve yargılar. Değerler ise bu kişisel algıları biçimlendiren, bireyin algısını diğer bireyden ayıran en önemli etmenlerden biridir (Çalışkur, 2010; 9).

Bireyin davranışlarını düzenlemeye ve devamlılığını sağlamaya yarayan değerler, psikoloji biliminde bireylerin zihinsel dünyalarının temel unsurlarından biridir.

Bununla beraber, bireyin sosyal ve kişisel etkileşimlerinde de bir anahtar rolü taşımaktadır (Çalışkur, 2010; 14).

Psikoloji de değer kavramı, tercih edilen davranış veya hayatta önemli olanın ne olduğuna ilişkin yargıları içerir (Yılmaz, 2008).

Psikoloji de değerın önemi, insan davranışlarının ve eylemlerinin yol göstericisi olarak oynadığı roledir. Bu sebeple psikologlar değeri yalnızca bir inanç olarak ele almaktadırlar (Güngör, 2010).

### **2.2.7. Yapılan Araştırmalar**

Başaran (1992) üniversite öğrencilerinin değer tercih sıralamaları ile ilgili yaptığı araştırmasında öğrencilerin sahip olduğu değerlerin birinci sınıf ile dördüncü sınıf arasında ne düzeyde değiştiğini belirlemeyi amaçlamıştır. Elde edilen sonuçlarda ilahiyat fakültesi öğrencilerinde değer sıralamalarının daha az değiştiği, eğitim fakültesi öğrencilerinde ise daha fazla değişikliklerin yaşandığı görülmüştür.

Schwartz 1994 yılında İsrail’de kadın ve erkeklerin değer önceliklerine dair düşüncelerini, farklı değer türlerine ne tip anlamlar yüklediklerini, değer önceliklerine dair düşüncelerini etkileyen yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet ve kültürel geçmiş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonucunda ise, kadın ve erkeklerde değer türlerinin önemi benzer şekilde sıralanmıştır. Hem erkeklerin hem de kadınların en çok önemli buldukları değerlerin evrensellik, yardımseverlik ve güvenlik olduğu ve en az önemli buldukları değerlerin ise güç, uyarılım ve gelenek olduğu gözlemlenmiştir.

Diener ve Oishi 2000 yılında 19 ülkede yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile maddi değerleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, paraya fazla değer vermenin yaşam doyumu ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu ve aşk duygusuna değer vermenin ise yaşam doyumu ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Dilmaç, Deniz ve Deniz tarafından 2009 yılında yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi” adlı çalışmada öğrencilerin öz-anlayışları ile değer tercih sıralamalarının cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini saptamayı amaçlamışlardır. Cinsiyet



değişkeni ile değerler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sınıf değişkenine göre ise değerler ölçeği alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Yılmaz, Avşaroğlu ve Deniz (2010) tarafından yapılan çalışmada ise, öğretmen adaylarının değer tercih sıralamaları incelenmiş ve araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni ile değer tercihleri arasında bir farklılaşma bulunmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan bir diğer çalışmada ise, öğretmen adaylarının değer anlayışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçları incelediğimizde evrensellik, özyönelim ve güç değerleri açısından cinsiyet değişkenleri arasında bir farklılığın ortaya çıktığını görülmekte ve evrensellik ve özyönelim boyutlarında farklılaşma erkek öğretmenlerin lehine iken, güç boyutunda kız öğretmen adaylarının lehine farklılaşma yarattığı ortaya çıkmaktadır (Dilmaç, Bozgeyikli ve Çıkılı, 2008).

Yavuz, Dilmaç ve Derinbay tarafından 2015 yılında yapılan “Okul Yöneticilerinin ve Öğretmenlerin Sahip Oldukları Değerlerin Demografik Özellikleri Açısından Değerlendirilmesi” adlı çalışmada elde edilen bulgulara baktığımızda, cinsiyet açısından değerler ölçeğinin geleneksellik ve uyum alt boyutlarında bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Öğrenim durumunda ise, değerler ölçeğinin güç, uyarılma ve güvenlik alt boyutlarında farklılaşma olduğu saptanmıştır.

Seki (2014) yaptığı çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşlarının ve sosyal görünüş kaygılarının sahip oldukları değerler yönünden incelenmeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; insani değerler ölçeğinin alt boyutları ile öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluş ölçeğinin tüm alt boyutları arasında negatif yönü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile insani değerler ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönü anlamlı ilişki saptanmıştır.

Dilmaç ve Oral (2015), yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinde insani değerlerin öz yeterlik algılarını ve bilişsel strateji kullanımını yordama gücü

incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, insani değerlerin öz yeterlik algılarını ve bilişsel strateji kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Yıldız ve Dilmaç'ın 2012 yılında öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada, öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler ile kişilik özelliklerini incelemiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesinden 1245 öğretmen adayı katılmış ölçme araçları olarak Schwartz Değerler Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi uygulanmıştır. Araştırmada Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin dışa dönüklük alt boyutu ve deneyime açıklık alt boyutu ile Değerler Listesinin alt boyutlarının tamamına yakını (güç, başarı, hazcılık, uyarılma, öz denetim, evrensellik, yardımseverlik, güvenlik) ile pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Eser (2012), İlköğretim düzeyinde eğitim gören öğrencilerin çevresel tutumları ile insani değerleri düzeyleri arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasında kız öğrencilerin insani değerler puanları erkek öğrencilerden yüksek bulunurken diğer demografik değişkenler açısından anlamlı fark görülemediği. Araştırmada öğrencilerin insani değerler ölçeği puanları ile çevresel tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

## **2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ**

### **2.3.1. İyi Oluş Kavramı**

Antik çağ filozoflarından olan Sokrates mutluluğun erdemli olmakla ancak mümkün olacağını vurgulamıştır. Aristoteles ise bireylerin bütün çabasının, en büyük arzusunun mutluluk olduğunu söylemiştir. Mutluluk üzerine filozofların birçok söylemi ve çalışması vardır.

### **2.3.2. Öznel İyi Oluş Kavramı**

Öznel iyi oluş kavramı, kişinin yaşamına yönelik duygu ve düşüncelerinin en bütüncül değerlendirmesini içerir (Türkdoğan ve ark., 2012). Mutluluk psikolojide öznel iyi oluş kavramı olarak incelenmiştir (Eryılmaz, 2011). Öznel iyi oluş kavramı pozitif psikoloji bakış açısıyla bakıldığında mutluluk kavramının bilimsel olarak incelenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Ryan Ve Deci, 2001, akt. Türkdoğan, 2010).

Mutluluk aslında bireysel bir değerdir. Bireyler ne düzeyde mutlu olduğuna ancak kendisi karar verebilir ve bunu kabul ettirmesi bireyin psikolojik iyi oluşu ile ilgilidir (Türkdoğan, 2010).

1950'lerde pozitif psikolojiye yönelik birçok çalışma yapılmaya başlanmış ve olumlu duyguları ve öznel iyi oluşu açıklamaya dair birçok araştırma yapılmıştır. Öznel iyi oluş kavramı ile bireylerin olumlu duyguları tecrübe etmeleri ve iyi bir hayat geçirmeleri amaçlanmaktadır. (Hefferon ve Boniwell, 2011). Öznel iyi oluş kavramını ilk ortaya atan kişi Wilson iken, bu kavram üzerine çalışıp geliştiren ve sistematik hale getiren Diener olmuştur (Büyükcebeci, 2017).

Bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen özelliklerden biri sosyal ilişkileridir. Sosyal ilişkilerinde güvenli bağ kuranların ve içinde buldukları topluma bir aidiyet duygusu ile yaklaşanların öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu ileri sürülmektedir (Du ve Wei, 2015). Bireyler sosyal destek ve sosyal bütünleştirme yoluyla öznel iyi oluşlarını arttırarak kendini iyi hisseden birey haline gelirler. Bunun yanı sıra sosyal karşılaştırma ile birey kendini çevresindekilerle kıyaslayarak, öznel iyi oluşunu azaltmaktadır (Bandura, 2008, 182).

Kısacası bir grup üyesi olmak, kendini o gruba veya topluluğa ait hissetmek öznel iyi oluşu hem pozitif hem de negatif yönde etkileyebilmektedir. Topluluğa ait hissetme, güvenli bir bağlılık geliştirme ve kişiye sosyal destek sağlaması yönünden öznel iyi oluşu olumlu bir biçimde etkilerken; diğer yandan bir topluluğun üyesi olan kişinin diğer kişilerle kendini kıyaslaması ve bu yönde değerlendirmesi öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir (Büyükcebeci, 2017).

### **2.3.3. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar**

#### **2.3.3.1.Erek Kuramı**

Diener (1984), amaçları kişilerin farkında olduğu istekleri olarak tanımlamaktadır ve kişinin öznel iyi oluşunun bu amaçlarla mümkün olacağını savunmaktadır. Yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olan insanlar kendi kişisel amaçlarını öncelikli tutmakta ve başarılı olabileceğine daha çok inanmakta iken; düşük öznel iyi oluşa sahip bireyler amaçlarıyla ilgili çatışmaya düşerler (Osmanoğlu ve ark., 2013).

Birçok düşünür, mutluluğun bireyin arzularını ve isteklerini doyuma ulaştırmasıyla mı yoksa isteklerini bastırmasıyla mı elde ettiğini araştırmış ve sorgulamıştır. Hazcı düşünürlere göre istek ve arzular doyuma ulaştınca bireylerin mutluluğa eriştiği savunulurken ; diğer düşünürlere göre ise istekler bastırıldığında mutluluk oluşacağı düşüncesi hakimdir (Diener vd., 1999).

Bireyler çeşitli sebeplerle insani ilişkiler kurmakta ve belirlediği amaçlar doğrultusunda davranışlarında düzenlemeler yapmaktadır. Bireylerin eylemlerinin amaçlarına yönelik olduğu ile ilgili açıklamalar ilk zamanlar motivasyon üzerine olmuştur. Psikoloji biliminde bir davranışın veya eylemin ortaya çıkışındaki nedenler her zaman üzerinde çalışılan alanlar olmuştur (Yetim, 2001).

Bu kurama göre her amaç öznel iyi oluşu arttırmada eşit değildir. Bireylerin sahip oldukları amaçların türlerinde ve yapısında olan değişiklikler öznel iyi oluş düzeylerini de etkilemektedir. Öznel iyi oluşu arttırmak için amaçlara güçlü bir şekilde inanmak ve amaç için gerekli kaynaklara sahip olmak gerekir( Diener ve Fujita, 1995 akt. Çevik, 2010).

Erek kuramına etki eden diğer bir etmen ise kültürdür. Bireyler ihtiyaçlarını, sahip olduğu kaynakları ve bulunduğu kültüre ait değerleri amaçlarını belirlerken önemserse belirlediği amaçları gerçekleştirdiğinde daha mutlu olacaktır (Eraslan, 2000).

### **2.3.3.2.Etkinlik Kuramı**

Etkinlik kuramında amaçlardan çok amaçları gerçekleştirirken uygulanan etkinliklerin daha çok doyum sağladığı vurgulanmakta ve bireylerin ilgi ve yeteneklerine uygun amaçlar edinmelerini ve bu alanda uyguladıkları faaliyetlerle yüksek hazzı ulaşılabileceklerini savunmaktadır (Tuzgöl Dost, 2005).

Bu kurama göre, kişilerin öznel iyi oluşlarının sebebi, etkinliğin kendisidir. Bireylerin amaçlarını gerçekleştirme sürecinde yaptıkları etkinlikler sayesinde öznel iyi oluşları artar (Çağlayan Tunç, 2015).

Erek kuramında sonuçlar ön plandayken, etkinlik kuramında süreç ön plandadır. Etkinlik kuramı savunucularından olan Aristoteles mutluluğun bireyin uyguladığı erdemli faaliyetler yoluyla oluştuğunu dile getirmiştir. Her bireyin ilgi ve yetenekleri vardır ve bu yetilerini kullandıkça mutluluğa erişir (Diener, 1984).

### **2.3.3.3.Tabandan Tavana Ve Tavandan Tabana Kuramı**

Tabandan tavana kuramı öznel iyi oluşun ve mutluluğun güzel olan ve olmayan anıların birleşiminden ortaya çıktığını ileri sürer (Yetim, 2001). Bu kurama göre bireyin öznel iyi oluşu sahip olduğu aile, arkadaşlık ve iş yaşamı gibi alanlardaki memnuniyeti ile doğru orantılıdır (Tuzgöl Dost, 2004).

Tavandan tabana kuramında ise kişinin sahip olduğu kişilik özelliklerinden biri mutluluktur. Bu özellik bireye yaşadığı olaylara vereceği tepkileri etkileyebileceği gibi, mutluluk kişinin dışında değil, içinde gerçekleşir. Bireyler yaşadıkları her durumu değerlendirebilme becerisine sahiptirler. Bundan dolayı bireylerin

yaşadıkları durumları yorumlayış biçimi, mutluluk düzeyini etki etmektedir (Diener, 1984).

Tavandan tabana kuramına göre mutluluğun kaynağı ve özü bireyin kişiliğinden ortaya çıkmaktadır. Tabandan tavana kuramında ise öznel iyi oluş olarak da ifade edilen mutluluk kavramı farklı ufak mutlulukların beraberliği yoluyla oluşur (Eraslan, 2000).

Tabandan tavana kuramına göre mutluluk bireye haz veren ve doyum sağlamasına sebep olan yaşantıların ve tecrübelerin bütünüdür. İnsanlar haz alabildikleri için mutludurlar. Bazı kuramcılara göre bireyler eğer aile yaşamında, arkadaş ilişkilerinde ve iş ortamında mutlu ve memnunsarsa öznel iyi oluş düzeyleri de o oranda yüksek olmaktadır (Tuzgöl Dost, 2004).

#### **2.3.3.4.Uyum Kuramı**

Uyum kuramına göre, bireylerin geçmişte yaşadıkları deneyimler öznel iyi oluşunu değerlendirirken oldukça etkilidir ve insanlar yeni bir durum karşısında güçlü tepkiler verirler. Bu güçlü tepkiler zamanla bireyde alışılmış bir hal alır. Kısacası bu kuramda bireylerin yeni olaylar karşısında verdikleri tepkilerin zaman geçtikçe eski haline döneceğini savunmaktadır. Bu sürece de uyum süreci denilmektedir (Özen, 2005).

Yaşam doyumunu, bir insanın hayatı hakkındaki inanç ve tutumları ile doğru orantılı olduğu için, öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni sayılır. Bununla beraber öznel iyi oluşun diğer bileşenleri olan olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım, bireylerin yaşamlarında hoşnut olup olmamasına bağlı olarak oluşan duygularının düzeyini belirlediği için, iyi oluşun duygusal boyutlarını oluşturduğu ileri sürülmektedir (Schimmack, 2008, akt. Öztürk, 2017; 26).

Bireyler kazanç sağladıklarını düşündükleri bir konuda başlangıçta kazanamayanlara göre daha mutlu görünseler de zaman içerisinde bu mutluluk düzeyi eski normal seviyesine iner (Diener vd, 1997).

#### **2.3.3.5.Psikolojik İyi Oluş Kuramı**

Psikolojik iyi oluş kuramı ise, kişinin yaşamsal amaçları, potansiyelinin farkında olması, çevresindeki bireylerle ilişkilerinin kalitesi gibi birçok konuyu

kapsamaktadır. Kısacası, bireyin kendisi hakkında olumlu bir algı geliştirmesi, sınırlılıklarını bilerek bundan hoşnut olması, diğer bireylerle iyi ilişkiler kurması, bireysel ilgi ve ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, özerk ve bağımsız olabilmesi, yaşamda bir amaca bağlı olması ve bu amaç doğrultusunda potansiyelini kullanabilmesi psikolojik iyi oluşu ile mümkündür (Özen, 2010).

Ryff (1989), psikolojik iyi oluş modelinde altı boyuttan bahsetmiştir. Bunlar; öz kabul, çevresindekiler ile olumlu ve sıcak ilişkiler, bağımsızlık, çevresel kontrol, yaşamsal amaçlar ve kişisel gelişime yakınlıktır.

#### **2.3.4. Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

George ve Landerman 1984 yılında yaptıkları araştırmada öznel iyi oluş ile sağlık arasındaki ilişkinin araştırıldığı yedi makale verilerini tarayıp analiz etmişlerdir. Öznel iyi oluş ile algılanan sağlık durumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu fakat öznel iyi oluş ile objektif sağlık ölçümleri arasındaki ilişkinin ise zayıf olduğunu gözlemlemişlerdir.

Wood vd. 1989 yılında öznel iyi oluşla ilgili yapılan 93 çalışmanın analizini yapmışlardır. Yapılan bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında kadınların erkeklere göre yaşam doyumu ve mutluluk seviyesinin daha fazla olduğu fakat pozitif duygu durumu yönünden anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Akt., Nurşahin, 2011).

Diener ve Fujita (1995) öznel iyi olmaya çeşitli bazı değişkenlerin etkisini incelemişlerdir. 135 üniversite öğrencisi ile çalışmış ve arkadaş desteği, sosyal beceri, zeka ve para değişkenlerinin öznel iyilik durumuna etkilerini incelemişlerdir. Sonucunda ise maddi unsurların, sosyal ve kişisel kaynakların öznel iyi olma durumu ile yakından ilgili olduğu tespit edilmiştir.

Lykken ve Tellegen (1996) yaptıkları araştırmada, ayrı ya da birlikte büyüyen çift yumurta ikizlerine göre ayrı ortamlarda büyüyen tek yumurta ikizlerinin öznel iyi oluş düzeylerinin daha benzer olduğu veya başka bir ifade ile daha mutlu bir yaşam sürdükleri sonucu bulunmuştur. Genetik faktörlerin ise öznel iyi oluşun toplam varyansının %49-%50'sini açıkladığı görülmüştür. Buradan genlerin mutluluk seviyesini belirlemede önemli bir etken olduğu ortaya çıkmaktadır. Üzerinde durulması gereken diğer bir nokta ise tek yumurta ikizlerinin şimdi veya on yıllar

sonraki mutluluk düzeylerini yordama da demografik değişkenlerden daha çok genlerin belirleyici olduğu sonucudur.

Özen 2005 yılında yapmış olduğu araştırmanın sonucunda algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik durum ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu analiz etmiştir. Araştırmada öznel iyi oluşları yüksek olan ergenlerin, akademik başarılarının ve ekonomik durumlarının da iyi olarak algılandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cenkseven ve Akbaş 2007 yılında yaptığı araştırmada öznel iyi oluşu on bir değişken açısından yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamıştır. 500 üniversite öğrencisine uygulanan araştırma sonuçlarına göre; “dışadönüklük”, “nevrotizm”, “öğrenilmiş güçlük”, “akademik başarıda algılanan hoşnutluk”, “flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk”, “ebeveynle ilişkide hissedilen hoşnutluk”, “cinsiyet”, “sosyo-ekonomik düzey”, “boş zaman etkinliklerine duyulan hoşnutluk”, “algılanan sağlık” ve “dış kontrol odağı inancı” öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı gözlemlenmiştir.

Çelik 2008 yılında yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin “sınıf düzeyi”, “cinsiyet”, “duygusal zekânın alt boyutları” ve “okul türü” değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini analiz etmiştir. Lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin öznel iyi oluşlarının sınıf ve cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüş ve Anadolu Lisesi ve meslek lisesinde eğitim gören öğrencilere göre genel lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olduğu, duygusal zekâları ile öznel iyi oluşları arasında ise orta seviyede bir ilişkinin var olduğu gözlemlenmiştir.

Canbay 2010 yılında yapmış olduğu çalışmasında lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrencilerin öznel iyi oluşları ile sosyal becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiş ve öznel iyi oluş düzeyleri ile akademik başarıları, gelir durumları, sosyal beceri düzeyleri ve katıldıkları aktiviteler arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda anne baba tutumları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.



Nigar (2014) yapmış olduğu çalışmasında yatılı bölge ortaokulunda yatılı kalan öğrenciler ile öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaç, sınıf düzeyi, cinsiyet ve yatılılık durumu değişkenleri yönünden anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığını incelemiştir. Araştırmada sınıf düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

Duran (2014) zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine psiko-eğitimin öznel iyi oluş ve öz duyarlılığa etkisini değerlendirmek amacı ile yapmış olduğu çalışmada deney grubundaki ebeveynlerin ön teste göre, psiko-eğitimden bir ve üç ay sonraki dönemlerde öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamasında anlamlı düzeyde artma olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.



## **2.4. SOSYAL KAYGI**

### **2.4.1. Kaygı Nedir?**

Anksiyete duygusu genellikle her insanın belirli zamanlarda yaşadığı bir duygudur. Asıl amacı kişinin yaşamını sürdürmesi ve uyum davranışının gelişimini gerçekleştirmesi sebebiyle var olan ve var olması gereken bir duygudur. Bir noktaya kadar sağlıklı olan bu duygunun yaşanması, bir yerden sonra bireyin yaşamını, günlük aktivitelerini, sosyal hayatını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkiler. Kaygı kişide bu noktadan sonra ruhsal bozukluk yaratan bir duygu haline gelir (Işık, 1996; 31).

### **2.4.2. Sosyal Kaygı Nedir?**

Sosyal bir varlık olan insan çevresine bağımlı bir birey olarak dünyaya adım atar. Yaşamını devam ettirebilmesi için çevresindeki insanlara bağlı olmak zorundadır. Zamanla gelişip olgunlaştıkça hem kendisi hem de çevresindeki insanlar için üretmeye ve yaşamını sürdürmeye çalışır. Ancak insan sosyal ortamlarda kendisine yönelik bir tehdit algıladığı takdirde sosyal kaygı yaşar ve bu onun sosyal yaşamında zayıflamasına sebep olur (Eren Gümüş, 2010; 1).

Kaygılı bireyde sosyal durumlar karşısındaki bilişsel aşamalarda olumsuz beklentiler oluşur ve bu beklentiler hem kişinin beceriksizce davranmasıyla hem de sosyal ortamda bütün gözlerin üzerinde olacağını, kaygıdan dolayı oluşan bedensel belirtilerin çevresindekiler tarafından anlaşılacağını, kendisiyle alay edileceğini ve onaylanmayacağını düşünmeleri ile ilgilidir. Böyle bir durum yaşamak kaygılı birey için kontrol edilemez ve katlanılmaz olarak görülür. Olumsuz beklentiler aynı zamanda sosyal ilişkiler yönünden kişinin performansının düşmesine sebep olur (Gruber Ve Heimberg, 1997; akt. Eren Gümüş, 2010; 2).

Sosyal kaygı isminden de anlaşıldığı üzere sosyal ortamlarda kendini gösteren bir durumdur. Bireyler yalnız olduklarında veya tanıdığı insanlarla beraberken ortaya çıkmaz. Tanımadığı veya alışkın olmadığı ortamlarda, tanımadığı insanlarla birlikteyken veya üst tabakadan insanlarla beraberken korku ve kaygı içerisine girer. Bireyler bu korkuyu veya kaygı durumunu hissettikleri zaman beyni, deneyimlediği yanıtı verir. Bu yanıtlar otomatik bir biçimde ortaya çıkar. Bireyler korku ve endişe duymalarının gereksiz olduğunu farkına varsalar da bu durumu engelleyemezler.

Berberinde ise bu kaygıdan uzak durabilmek için sosyal ortamlardan uzak durmaya başlar. Uzaklaştıkça kendine kızmaya ve öfkelenmeye başlar. Kendine olan güvenini zamanla yitirmeye başlar. Bu süreç zamanla bireyde büyük etkiler yaratır ve sosyal fobi haline gelir (Koyuncu, 2012).

### **2.4.3. Sosyal Kaygıya Sebep Olan Etkenler**

Sosyal kaygının nedenleri için, biyolojik yatkınlık, doğrudan veya dolaylı olarak kişinin geçmişinde yaşamış olduğu olumsuz yaşantıları, sosyal ilişkileri ve olumsuz hayat şartları altında yaşamış olması söylenebilir (Dayhoff, 2000; akt. Eren Gümüş, 2010;3).

Anksiyetede en önemli unsur, refleksleşen ve otomatik düşünce haline gelen bilişsel bir sürecin var oluşudur. Bu bilişsel süreç, bireyi tetikleyen bedensel bir uyarıcı ile başlar ve bir dalga halinde devam eden bir süreçtir (Beck ve Emery, 2011; 45).

Sosyal kaygılı bireyler sosyal ilişkilerinde hem fiziksel hem de psikolojik bakımdan içe kapanmaya meyillidirler. Sosyal ortamlara daha az katılım gösterirler ve daha az konuşurlar. Bundan dolayı ise kaygıdan kurtulmak yerine daha çok kaygıya kapılırlar. Yani bu durum zamanla daha zarar verici bir hale gelir (Eren Gümüş, 2010; 3). Bazı araştırmacılar ise bunu bir kısır döngü olarak tanımlamaktadır. Yaloom bu kısır döngünün üç sıralı bileşenden oluştuğunu ve bunların; korkulu bekleyiş, kaçınma ve kendine yönelik olumsuz atıflar olduğunu söylemiştir (Yaloom, 2012; 288).

Özakkaş' a (2014; 14) göre duyguların bilişsel düzey üzerindeki bir diğer olumsuz etkisi ise seçici bir algıya sebep olmasıdır. Kişi kaygısına ve endişesine kapılarak olayları yalnızca belli açılardan anlar ve diğer yanları algısının dışında bırakır.

Doğrudan ya da dolaylı olarak bireyin geçmişinde yaşadığı olumsuz tecrübeler büyük bir önem taşımaktadır. Bireyin geçmişte başkalarının yanında uygun olmayan bir davranış sergilemesi sonucu küçük düşmesi bireyde travma etkisi yaratmış olabilir. Zamanla düştüğü bu kötü durumu yaşamaktan korktuğu için kaçma davranışı geliştirmeye başlar. Birey kendisi yaşamasa da çevresinde gözlemlediği birinin bu durumu yaşamış olması kişide yine aynı etkiyi bırakabilir (Eren Gümüş, 2010; 4).

Aynı zamanda anne ya da baba bazı sosyal durum veya ortamlarda kaygı ve korku durumu yaşıyorsa, çocuk da bu ortamların veya durumların kaygı duyulacak durumlar olduğunu düşünerek öğrenme yoluyla sosyal kaygı edinilebilir (Markway ve diğ., 1998; akt. Eren Gümüş, 2010; 4).

Sosyal kaygı için sıraladığımız bu sebepler sosyal kaygıyı açıklamak için yeterli değildir. Kaygının oluşmasına ve devam etmesine sebep olan başka önemli etmenler de mevcuttur. Bunlar temel inançlar, bireyin benliğini ortaya koyması, düşük benlik algısı, sosyal beceri eksikliği ve girişken olamamadır (Eren Gümüş, 2010; 4).

#### **2.4.4. Sosyal Kaygıya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar**

Sosyal kaygıya yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde kendilik sunumu yaklaşımı, bilişsel yaklaşım, davranışçı yaklaşım, psikodinamik yaklaşım olmak üzere sosyal kaygıya dair 4 kuram vardır.

##### **2.4.4.1. Kendilik Sunumu Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı**

Kendilik sunumu teorisine göre, bireyler sosyal ortamlardaki etkileşimlerden önce veya etkileşim sırasında çevresindekiler üzerinde belli bir izlenim bırakmak isterler. Fakat başaramayacaklarını düşündükleri veya şüphe duydukları zaman sosyal kaygı yaşarlar (Schlenker ve Leary, 1982; 641-669).

Leary sosyal kaygıyı erken uyarı sistemi olarak tanımlamıştır. Bu uyarı sistemi bireyin, sosyal ortamlarda kendisini kabul ettirmesine ilişkin tehditler karşısında tetikte olmasına ve kendilik sunumunu iyileştirerek olayları düzeltecek davranışlarda bulunmasına yardımcı olur (Zörer, 2015; 14).

Kendilik sunumu, Schlenker ve Leary'e (1982) göre beden imajını kontrol etme girişimidir. İnsanlar genel olarak kendilerini karşısındakilere mantıklı, akıllı, dürüst gösterme eğilimindedirler. İnsanların, kendileriyle ilgili oluşturmak izlenimler karşısındakilerin ne elde etmek istedikleri, kişilik yapıları ve buldukları ortama bağlı olarak değişir. Bu teoriye göre diğer bireyler bireyin ortaya koyduğu izlenime uygun bir tavır sergilerse birey kendilik sunumu gayesine başarıyla ulaşmış olacaktır. Eğer diğer bireyler kişinin beklediği davranışları göstermezse kişi başarısızlık hissedecektir. Kendilik sunumu yaklaşımında, bireyin amacı, kendisini izleyenlerin onu nasıl gördüğünü kontrol etmesidir (Göktürk, 2011).

#### 2.4.4.2.Bilişsel Yaklaşım Göre Sosyal Kaygı

Sosyal kaygının odak noktası düşüncelerin yanlış yönlendirilmesidir. Önceden edinilmiş yanlış bilişsel şemalar, sosyal kaygının ortaya çıkmasındaki temel sebeplerdendir. Bireylerin bilinçli bir biçimde ortaya koydukları algı ve inançların incelenmesi sonucunda kişilerin çok az bir sürede verdikleri otomatik tepkiler değerlendirildiğinde, koşullu inançların da sosyal kaygılar üzerindeki etkisi göze çarpmıştır. Koşullu olumsuz inançların birbirini etkileyerek desteklediklerini bir şemanın varlığı ortaya koymuştur ve bireyin yaşadığı tecrübelerden dolayı kendisini tehdit altında hissetmesine ve kaygı durumu yaşamasına sebep olmaktadır (Karakaş, 2008; 47).

Bu kuramın sosyal kaygıyı açıklarken kullandığı kavramlardan biri bilişsel şemalardır. Bilişsel şemalar, bireylerin hem kendileri hem çevresindekileri hem de toplumsal olaylar, rol ve statüleri hakkında sahip oldukları bilişlerin bütünüdür. Bilişsel şemalar çeşitli al sistem ve modlardan oluşur. Bilişsel organizasyonun alt sistemini oluşturan bu modlar, hayatta kalma, tehlikelerden korunma, benlik gelişimi gibi belirli uyum davranışlarını içinde barındırır. Sosyal kaygılı bireylerde tehlikeye maruz kalma ve herhangi başka bir tehditte açık olma modu aktif olur. Bu mod ile bireyler, uyarılmış bir biçimde tehlikelere karşı harekete geçmeye çalışır (Beck ve Emery, 2011).

Bilişsel yaklaşıma göre sosyal kaygının temelinde “başkalarının gözünde olumlu bir izlenim bırakma isteği” vardır. Sosyal kaygılı bireyler, korku duygusunu hissettikleri ortamlara girdiklerinde, önceden yaşadığı olumsuzlukları tekrar yaşayacaklarından şüphe ederler ve bunun bir tehlike olduğunu düşünürler. Sosyal bir ortamdayken yanlış davranacağını, toplum tarafından beceriksiz olarak görüleceğini ve eleştiriye maruz kalacağını düşünerek, buldukları sosyal statüyü kaybedeceklerini ve reddedileceklerini düşünürler. Bu olumsuz beklentiler bireyde bedensel ve davranışsal bazı belirtiler oluşturur. Bu olumsuz beklentilere odaklanan bireylerde, kaçınma davranışı sık bir şekilde görülür. Sürekli olarak kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerin varlığını tespit etmeye çalışırlar ve bu da yaşadıkları kaygının artmasına veya devam etmesine sebep olur(Dilbaz, 1997).

#### **2.4.4.3. Davranışçı Yaklaşım Göre Sosyal Kaygı**

Davranışçı yaklaşım sosyal kaygının ortaya çıkması ile ilgili olarak doğrudan koşullanma, gözleme dayalı öğrenme ve bilgi aktarımı şeklinde üç neden öne sürmektedir. Doğrudan koşullanma kişinin sosyal ortamlarda travmatik yaşantıları sonucunda kaygılanması olarak tanımlanır ve yapılan çalışmalara bakıldığında kaygı yaşayanların %50'sinin böyle travmatik yaşantılar dolayısıyla oluştuğu gözlemlenmiştir. Gözleme dayalı öğrenme de birey bulunduğu sosyal ortamda geçmişte travmatik durum yaşamış başka bir kişiyi gözlemleyerek kaygı duymaya başlamaktadır. Bilgi aktarımında ise sözel ya da sözel olmayan yollarla yani tutumlarla sosyal ortamların tehlikeli olduğunu bireye aktararak sosyal kaygıların kazandırılması söz konusu olmaktadır (Çakır, 2010).

Davranışçı yaklaşıma göre, hem çocuklarda hem yetişkinlerde sistematik duyarsızlaştırma yönteminin sosyal kaygıyı önemli ölçüde düşürdüğü gözlemlenmiştir (Atarbay, 2017; 31).

#### **2.4.4.4. Psikodinamik Kurama Göre Sosyal Kaygı**

Freud'a göre anksiyete öncelikle bir duygulanımdır. Hem içsel çatışmaların merkezindeki bir psikolojik yapı hem de farklı psikiyatrik hastalıkların belirtilerinde yer alan bir duygu durumudur. Freud ilk olarak anksiyeteyi seksüel doyumdaki bir bozukluk olarak tanımlamıştır ve anksiyeteyi bastırma ile ilişkilendirmiştir. Ona göre anksiyete bastırılmış libido ile bilinçsizce yapılan baskının boşalmasına yarayan bir tür kaçak sibobu görevi görmektedir. Yani bastırıp açığa çıkarılmayan dürtüler anksiyeteye dönüşmektedir (Işık, 1996; 34).

Psikanalitik kuram sosyal kaygının bireyin gelişimi esnasında güvenli bir bağlanma gerçekleştirip gerçekleştirilememesi ile ilgili olduğunu öne sürmektedir. Bağlanma kuramına göre bakım yapan kişi ile olan erken yaşantılar "nesne ilişkileri" şeklinde içselleşir. Nesne ilişkilerinin temelini ilişkilerin kalitesi ve sürekliliği oluşturur. Doyum sağlayıcı olan ve sürekli devam eden bağlanma şekli bireyin tehlikeler karşısındaki güven ve emniyet duygusunu geliştirmektedir. Nesne ilişkilerinde yaşanan bozukluklar kişinin güvenliğini sarsar ve sosyal kaygıya olan eğilimi arttırır (Atarbay, 2017; 31).

## 2.4.5. Sosyal Kaygı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

### 2.4.5.1.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Wallece ve Alden (1997), sosyal kaygıyı bilişsel davranışçı grup terapisi ile tedavi ederek kaygı düzeyi yüksek olan ve kaygı yaşamayan bireylerin kendileri ve başkaları hakkındaki düşüncelerinin pozitif ve negatif etkilerini inceledikleri çalışmalarında, 32 sosyal kaygı bozukluğu tanısı konmuş hasta ile 32 normal bireyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda terapinin tedavi edici olduğu ve kaygının fizyolojik belirtilerini azalttığı gözlemlenmiştir (akt. Göktürk 2011; 16).

Warren, Good ve Velten'in 1985 te 12-14 yaş aralığındaki bir grup öğrencinin sosyal kaygılarını incelemek için yaptığı araştırmada, sosyal değerlendirilme kaygısının cinsiyet ve yaşa göre anlamlı bir farklılığı olmadığı saptanmıştır (akt. Kılıç, 2005).

Shepherd ve Edelman (2005) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin interneti kullanma sıklıkları ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin interneti kullanma sürelerinin fazla uzun olması ve bir çoğunun da sosyal iletişim amaçlı interneti kullandıkları ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin internet kullanım sürelerinin sosyal kaygıları ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Ancak araştırmanın uygulandığı bir grup sosyal kaygısı olan gencin, internet yoluyla sosyal ilişkiler kurduğu, kaygılarından ve korkularından kaçma davranışına başvurdukları ortaya çıkmıştır.

Moskovitch ve arkadaşlarının 2005 yılında 97 Amerikalıya uyguladıkları çalışmada, cinsiyetin, cinsiyet rollerinin ve kişisel bağımlılık algısının sosyal kaygıya etkileri incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda, cinsiyetin tek başına sosyal kaygıyı oluşturmada yeterli olmadığı, erkeksi cinsiyet rolüne sahip bireylerde daha girişken olma, hakkını arama ve kararlı olma gibi etkilerin sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada kişisel bağımlılık/bağımsızlık algısının kaygı düzeyine etkileri incelenmiş ve bağımlılık algısına sahip bireylerin bağımsızlık algısına sahip bireylere göre sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (akt. Kılıç, 2005).

Festa ve Ginsburg (2011) yaptıkları araştırmada sosyal kaygının nedenlerine odaklanmışlardır. Aile içinde ebeveyn kaygısı, reddetme ve aşırı koruma gibi

faktörlerin etkilerini ve arkadaş ortamlarında ise sosyal kabul, arkadaşlık kalitesi gibi faktörleri incelemişlerdir. 7-12 yaş arasından 63 öğrencinin katılım sağladığı araştırmaya göre yüksek düzeyde ebeveyn kaygısı, reddedici anne baba tutumları ve sosyal kaygı ile aşırı koruyucu tutumlar arasında pozitif yani anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer faktörlerden sosyal kabul ve destek ve kaygı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal kaygının semptomlarının en önemli yordayıcıları ebeveyn kaygısı ve arkadaş kalitesi olduğu gözlemlenmiştir.

#### **2.4.5.2.Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Eren Gümüş (1997), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma Kocaeli Üniversitesi'nde öğrenim gören 608 öğrenciye uygulanmış olup çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, akademik başarı durumu ve devam edilen fakülteye göre değişmediği görülmüştür. Ayrıca anne babaların eğitim düzeylerine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Baltacı (2010) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiyi inceleyerek, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımlarının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde etkileyip etkilemediğini araştırmıştır. Araştırmaya Selçuk üniversitesinden seçilen 811 öğrenci katılım sağlamıştır ve kız ve erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmediği saptanmıştır. Araştırmada aynı zamanda demokratik anne baba tutumuna sahip öğrencilerinin sosyal kaçınma ve değersizlik duygusu düzeyleri ilgisiz, koruyucu ve tutarsız anne baba tutumuna sahip öğrencilerden daha düşük olduğu görülmüştür.

Koçak (2001), sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise düzeyindeki öğrencilerin üzerindeki etkilerini seçilen 54 öğrenci üzerinde incelemiştir. Araştırmanın sonunda, programın uygulandığı deney grubunda sosyal kaygı düzeyinde anlamlı düzeyde azalma görülmüştür. Bu da, sosyal beceri temelli bilişsel davranışçı grup programlarının sosyal kaygıyla başa çıkmada olumlu sonuçlar verdiği görülmüştür.

Erkan (2002) çalışmasında, ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, anne baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma adana ve içel de bulunan genel liselerden seçilen 782



öğrenciyi kapsamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, koruyucu-istekçi ve otoriter anne baba tutumlarına sahip öğrencilerin sosyal kaygıyı daha yoğun yaşadıkları, anne baba tutumlarından demokratik tutuma sahip öğrencilerin ise sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Yıldırım (2006) çalışmasında, kısa-yoğun- acil psikoterapinin sosyal kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin, sosyal kaygı düzeylerini gidermede etkili olup olmadığını incelemiştir. Yedi oturum süren terapi sonunda, sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin uygulanan terapiyle kaygılarını azalttıkları tespit edilmiştir.

Ümmet (2007) üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı etkileyen değişkenleri incelediği tez çalışmasında 527 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal kaygı cinsiyet ve baba eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Fakat yaş ve sosyal kaygı incelendiğinde yaş arttıkça sosyal kaygının düştüğü gözlemlenmiştir. Anne eğitim düzeyi ile sosyal kaygı incelendiğinde ise anne eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal kaygının da yükseldiği görülmüştür.

Çakır (2010) bilişsel davranışçı yaklaşıma bağlı olarak hazırlanmış sosyal kaygıyla başa etme programının lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkisinin olup olmadığını araştırdığı çalışmasını 14 oturumluk deneysel bir çalışma şeklinde yapmıştır. 9. ve 10. sınıfa devam eden 23 gönüllü öğrenciden oluşan çalışmanın sonucunda, deney grubundaki ergenlerin sosyal kaygısının azaldığı görülmektedir fakat deney ve kontrol grubunun sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka yol açmamıştır.

Hamarta (2009), ergenlerin problem çözme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde etkileyip etkilemediği ortaya koymak amacıyla genel tarama modelinde yaptığı çalışmasına 572 lise öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, problem çözme ve mükemmeliyetçilik sosyal kaygının yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal kaygının alt boyutları, kişilerarası problem çözmenin probleme olumsuz yönelim, kendine güvenmeme ve sorumluluk almama alt boyutları ile pozitif ilişkili; yapıcı problem çözme ile negatif ilişkili bulunmuştur.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, veri toplama araçları, çalışma grubu, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluş ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkisel taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015)

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde farklı liselerde öğrenim gören 177'si kız, 331'i erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

**Tablo-1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kız	177	34.8
Erkek	331	65.2
Toplam	508	100

Tablo-1'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 177'si (%34.8) kadın, 331'i (%65.2) erkektir.

**Tablo 2. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı**

Yaş	Frekans	Yüzde
14	25	4,9
15	149	29,3
16	60	11,8
17	149	29,3
18	125	24,7
Toplam	508	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının 25’i (%4,9) 14, 149’u (%29,3) 15, 60’ı (%11,8) 16, 149’u (%29,3) 17 ve 125’i (%24,7) 18 yaşındadır.

**Tablo 3. Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Dağılımı**

Kardeş Sayısı	Frekans	Yüzde
Kardeşi yok	41	8,1
1	129	25,4
2	128	25,2
3	108	21,3
4	55	10,8
5 ve üzeri	47	9,3
Toplam	508	100

Tablo 3’te görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının 41’inin (%8,1) kardeş yok, 129’u (%25,4) 1, 128’i (%25,2) 2, 108’i (%21,3) 3, 55’i (%10,8) 4 ve 47’si (%9,3) 5 ve üzeri kardeşe sahiptir.

**Tablo 4. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı**

Anne Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde
Okur-yazar değil	36	7,1
Okur-yazar	27	5,3
İlkokul	196	38,6
Ortaokul	129	25,4
Lise	97	19,1
Üniversite	23	4,5
Toplam	508	100

Tablo 4’te görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının annelerinin 36’sı (%7,1 ) okur-yazar değil, 27’si (%5,3) okur-yazar, 196’sı (%38,6) ilkokul, 129’u (%25,4) ortaokul, 97’ü (%19,1) lise ve 23’ü (%4,5) üniversite mezunudur.

**Tablo 5. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı**

Baba Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde
Okur-yazar değil	10	2,0
Okur-yazar	19	3,7
İlkokul	124	24,4
Ortaokul	157	30,9
Lise	151	29,7
Üniversite	47	9,3
Toplam	508	100

Tablo 5’te görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının babalarının 10’u (%2,0 ) okur-yazar değil, 19’u (%3,7) okur-yazar, 124’ü (%24,4) ilkokul, 157’si (%30,9) ortaokul, 151’i (%29,7) lise ve 47’si (%9,3) üniversite mezunudur.

**Tablo 6. Katılımcıların Anne-Baba Durumuna Göre Dağılımı**

Anne- Baba Durumu	Frekans	Yüzde
Birlikte	458	90,2
Ayrı	50	9,8
Toplam	508	100

Tablo 6’da görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının anne babalarının 458’inin (%90,2) birlikte, 50’inin (%9,8) ayrıdır.

**Tablo 7. Katılımcıların Sosyal Aktivite Durumuna Göre Dağılımı**

Sosyal Aktivite	Frekans	Yüzde
Basketbol	72	14,2
Futbol	147	28,9
Voleybol	82	16,1
Müzik	82	16,1
Yabancı Dil	125	24,6
Toplam	508	100

Tablo 7’de görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarının 72’si (%14,2 ) basketbol, 147’si (%28,9) futbol, 82’si (%16,1) voleybol, 82’si (%16,1) müzik, 125’i (%24,6) yabancı dil alanları ile ilgilenmektedir.

**Tablo 8. Katılımcıların Aile Gelir Durumuna Göre Dağılımı**

Aile Gelir Durumu	Frekans	Yüzde
750tl ve altı	16	3,1
751-1500tl arası	66	13,0
1501-3000 tl arası	262	51,6
3001-4500tl arası	92	18,1
4500tl üzeri	72	14,2
Toplam	508	100

Tablo 8’de görüldüğü gibi araştırmanın katılımcılarınının 16’sı (%3,1 ) 750tl ve altı, 66’sı (% 13,0 ) 751-1500tl arası, 262’u (%51,6) 1501-3000tl arası, 92’ü (%18,1) 3001-4500tl arası ve 72’i (%14,2) 4500tl ve üzeri gelir grubundadır.

### **3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:**

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak İnsani Değerler Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne ve baba eğitim durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### **3.3.2. İnsani Değerler Ölçeği**

Dilmaç (2007) tarafından ortaöğretim düzeyindeki öğrencilere uygulanması amacıyla geliştirilen “İnsani Değerler Ölçeği” bu araştırmada ergenlerin sahip oldukları değerleri belirlemesi için kullanılmıştır. Ölçekte insani değerler alt boyutu olarak sorumluluk (7 madde), barışçı olma (7 madde), dostluk/arkadaşlık (7 madde), saygı (7 madde), dürüstlük (7 madde) ve hoşgörü (7 madde) toplamda 6 alt boyut ve 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçek hem bireysel hem de gruplara uygulanabilen Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte bulunan maddeler beş basamaklı bir derecelendirme yöntemiyle uygulanmakta ve bunlar hiçbir zaman(1 puan), nadiren (2 puan), ara sıra (3 puan), sık sık (4 puan) ve her zaman (5 puan) şeklinde derecelendirilmiştir.

Puanların artması veya azalması ile bireyin insani değerlere sahip ne kadar sahip olduğu veya olmadığı ortaya çıkmaktadır.

### **3.3.3. Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği**

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Eryılmaz tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir. Ölçekte, insan hayatının çeşitli alanlarında yaşadığı doyum düzeylerini ve olumlu duygulanımı içeren maddeler bulunmaktadır. Ölçek, dörtlü likert tipinde olup 15 maddeden oluşmaktadır. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği; yaşam doyumunu, aile ilişkilerinde doyum, önemli kişilerle ilişkilerde doyum ve olumlu duygular olmak üzere dört alt faktörden oluşmaktadır. Ölçek “Kesinlikle katılmıyorum (1 puan)”, “Katılmıyorum (2 puan)”, “Katılıyorum (3 puan)” ve “Tamamen Katılıyorum (4 puan)” şeklinde derecelendirilmiştir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan 60’dır. Ölçek puanının yüksek olması ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

### **3.3.4. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)**

Bu araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeyini ölçmek amacıyla Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) kullanılmıştır. ESKÖ La Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) olmak üzere üç alt boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte bulunan bu maddeler beş basamaklı bir derecelendirme yöntemiyle uygulanmakta ve bunlar sırasıyla “hiçbir zaman, nadiren, bazen, genellikle ve her zaman” ve yine sırasıyla “1-2-3-4-5” şeklinde puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçeği yanıtlayan bireylerin ölçekten alabilecekleri en düşük puan 18 iken, en fazla puan 90’dır. Alınan yüksek puanlar ise sosyal kaygının daha fazla olduğunun bir göstergesidir.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Ölçekler, tesadüfi örnekleme yöntemi ile tespit edilen katılımcılara araştırmacı ve araştırmanın yardımcıları tarafından uygulanmıştır. Ölçekler İstanbul ilinde farklı liselerde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma çalışma grubu 14 yaş

ile 18 yaş arası öğrencilerden oluşmaktadır. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 580'i bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama vb.) 508'e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

#### **3.4.1. Verilerin Analizi:**

Araştırma, ergenlerin sahip oldukları değerler çerçevesinde öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kuramsal bir modeli analiz etmek için gözlemlenen ve değişkenler arası karşılıklı ve nedensel ilişkileri ortaya çıkaran bir istatistiksel yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modeli analizi AMOS 19 programı ile yapılmıştır.

Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Elde edilen son modelde ( $X^2/sd=2.89$ ,  $p < .001$ ) altı exogenous, değerler (dostlu/arkadaşlık, saygı, sorumluluk, barışçı olma, hoşgörü ve dürüstlük) yedi endogenous (arkadaşlık ilişkisi, önemli kişiler, yaşam doyumu, olumlu duygular, olumsuz değerlendirme, genel durum ve yeni durum) veri bulunmaktadır. Modelde gösterilmiş olan yolların her birinin istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu görülmüştür. The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI), The Bentler-Bonett normed fit index (NFI) ve diğer uyum indeksleri modelde oldukça iyi bir uyumluluk olduğunu göstermektedir. (Tablo-1). Modelde görülen endogenous verileri arasında iki yönlü korelasyonların her birinin yüksek değerlere sahip olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu anlamlı durum, değerler ölçeğinin alt boyutlarından oluşan korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

Tablo 9. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum İndeksi Değerleri
( $X^2/sd$ )	$\leq 3$	$\leq 4-5$	2.89
RMSEA	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.06
SRMR	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.05
AGFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.92
CFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.94
NFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.91
GFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.95
TLI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.92

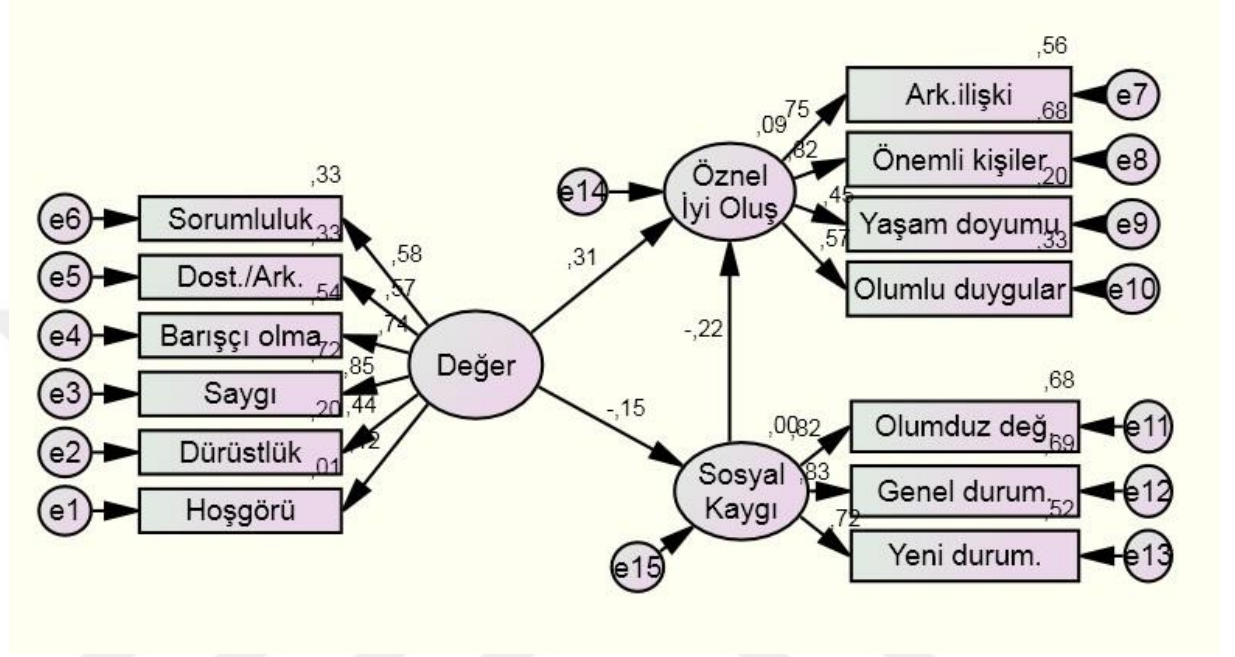
$$X^2/sd=13.880/9$$

Tablo 9’de gösterilen uyum değerlerini incelediğimizde,  $X^2/sd = 2.89$ , RMSEA= 0.06, SRMR=0.050, NFI =0.91, CFI = 0.94, GFI =0.95, AGFI= 0.92 ve TLI = 0.92, olduğunu görmekteyiz. Modelin genelinde istenen düzeyde uyum değerlerinin ortaya çıktığı görülmektedir (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Analiz



edilen tek faktörlü model Şekil 1’de gösterilmektedir. Modelde gösterilen bütün yolların 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

**Şekil-1: Modele İlişkin Yol Analizi**



**Tablo-10:** Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluş ve Sosyal Kaygıları Asındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Değer	Öznel İyi Oluş	0.31	0.31	0	0.55	4.79*
Değer	Sosyal Kaygı	-0.15	-0.15	0	0.10	-2.31*
Sosyal Kaygı	Öznel İyi Oluş	-0.22	-0.22	0	0.02	-3.39*

<sup>a</sup> Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.05$ .

Tablo incelendiğinde, öznel iyi oluşu etkileyen en önemli bağımsız değişkenlerden birinin ( $t=4.79, p<0.01$ ) değerler olduğu görülmektedir. Bu faktöre dair bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.31$  olarak ortaya çıkmıştır. Tabloya göre, ergenlerin sahip oldukları değerleri ve öznel iyi oluşları arasında yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar doğrultusunda, ergenlerin sahip oldukları değerlerin artmasının öznel iyi oluşlarını da arttıracaklarını göstermektedir.

Modelde öznel iyi oluşa etki eden diğer değişkenin ( $t= -3.39, p<0.01$ ) sosyal kaygı olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayı değeri ise  $\beta= -0.22$  olduğu ortaya çıkmıştır. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, ergenlerin sosyal kaygılarının arttığı durumlarda öznel iyi oluşlarında azalma olacağını göstermektedir.

Modelde sosyal kaygı etkileyen bir diğer değişkenin ( $t= -2.31, p<0.01$ ) değerler olduğu ve bu faktöre dair bağlantı katsayı değerinin  $\beta= -0.15$  olarak ortaya çıktığı tabloda gösterilmektedir. Ergenlerin sahip oldukları değer ve sosyal kaygı düzeyleri arasında bulunan yordayıcı ilişkileri incelediğimizde, negatif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin ortaya çıktığını görmekteyiz. Bir başka deyişle elde edilen bulgular sonucunda, ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sahip oldukları değerlerde de azalmanın olacağı ortaya çıkmıştır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın araştırma grubunu oluşturan ergenlerin öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları ile sahip oldukları insani değerler açısından incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların bu bölüm de yorumları ve tartışması yapılmıştır.

Ergenlerin sahip oldukları öznel iyi oluşları ile değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, insani değer ölçeğinin alt boyutlarından Barışçı Olma (7 madde), Dürüstlük (7 madde), Saygı (7 madde), Dostluk/Arkadaşlık (7 madde), Hoşgörü (7 madde), Sorumluluk (7 madde) ile öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları olan aile ilişkilerinde doyum, önemli kişilerle ilişkilerde doyum, olumlu duygular ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin sahip oldukları değerlerinin arttığı durumlarda öznel iyi oluş düzeylerinin de artacağı ortaya çıkmıştır. Öznel iyi oluş bir başka deyişle, pozitif duyguların artması, negatif duyguların azalması ve yaşam doyumunu olarak da adlandırılabilir (Seki, 2014; 76). Buradan yola çıkarak yapılan diğer araştırmalara baktığımızda; Telef, Uzman ve Ergün (2013) yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluş ile hazcılık, başarı, güvenlik, iyilikseverlik, evrenselcilik, uyma ve özyönelim arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka araştırmada ise, öznel iyi oluş ile özyönelim, iyilikseverlik, evrenselcilik ve uyarılım değer alt boyutları arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Haslam, Whelan ve Bastian, 2009). Seki (2014) ise yaptığı araştırmasında öznel iyi oluş ile değer arasında değer alt boyutlarından olan dostluk/arkadaşlık, sorumluluk, dürüstlük ve saygı ile öznel iyi oluşun tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırma, literatürdeki diğer araştırmalar ile benzerlik gösterme ve birbiri ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmalar ve literatürdeki diğer araştırmalara bakıldığında; Özdemir Ve Koruklu (2013) yaptıkları çalışmada hazcılık, iyilikseverlik ve evrenselcilik değerlerinin mutluluğu diğer bir ifadeyle öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu olan, ergenlerin sahip oldukları öznel iyi oluş ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelediğimizde ise, öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları(Önemli Kişilerle İlişkilerde Doyum, Aile İlişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular ve Yaşam Doyumu) ile sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutları (Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma) arasında negatif yönde doğrusal bir ilişkinin olduğunu görmekteyiz. Buradan yola çıkarak, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin arttığı durumlarda öznel iyi oluşlarının azalacağını söylenebilmektedir. Demir Ve Kutlu (2016) yaptıkları çalışmada sosyal etkileşim kaygısının mutluluk ve kişinin iyi oluş düzeyini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya çıkarmışlardır. Diener ve Diener, (1995) bireyin olumlu iyilik halinin bireyi keşfetmeye güdülediği ve stres dolu kaygılı durumlar ile baş etme konusunda bireyi desteklediğini vurgulamıştır. Diğer bir araştırmada ise; sosyal kaygının yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı gözlemlenmiştir (Kermen, İlçin Tosun Ve Doğan, 2016). Gilman ve Huebner (2006) ise yaptıkları çalışmada ergenlerin sosyal kaygı ve stres düzeyleri ile yaşam doyumları arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda Seki (2014) ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öznel iyi oluş ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Buradan yola çıkarak yapılan bu çalışmanın diğer araştırmalarla uyumlu olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmaya göre, sosyal kaygıyı en az etkileyen değişkenin değer değişkeni olduğu gözlenmekte ve ergenlerin sahip oldukları değerler ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelediğimizde değerler ölçeğinin alt boyutlarından olan Barışçı Olma, Dürüstlük, Saygı, Dostluk/Arkadaşlık, Hoşgörü, Sorumluluk ile sosyal kaygı alt boyutları olan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğunu görmekteyiz. Bir başka deyişle ergenlerin sahip oldukları değerler arttıkça sosyal kaygılarında azalmanın görüleceği tespit edilmiştir. Literatüre baktığımızda sosyal kaygı üzerine yapılan araştırmalar oldukça fazla olmasına rağmen sosyal kaygı ile yapılmış çalışmalarda insani değerleri yordayan bir çalışmaya pek rastlanmamıştır. Sosyal kaygı kavramıyla beraber sosyal fobi, sosyal görünüş kaygısı ve anksiyete

kavramlarının da sosyal kaygının birer yordayıcısı olduğu göz önüne alınarak bu kavramlarla ilgili yapılan araştırmalar da incelenmiştir. Seki (2014) yaptığı çalışmasında değerler alt boyutlar ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemiş ve değerler alt boyutlarından dostluk/arkadaşlık, sorumluluk, hoşgörü, dürüstlük, saygı ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Elde edilen bu bulgular yapılan bu araştırma ile birbirini destekler niteliktedir.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları çerçevesinde incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

#### 6.1. Sonuçlar

1. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile sahip oldukları değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, insani değer ölçeğinin alt boyutlarından Barışçı Olma (7 madde), Dürüstlük (7 madde), Saygı (7 madde), Dostluk/Arkadaşlık (7 madde), Hoşgörü (7 madde), Sorumluluk (7 madde) ile öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları olan aile ilişkilerinde doyum, önemli kişilerle ilişkilerde doyum, olumlu duygular ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
2. Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu olan, ergenlerin sahip oldukları öznel iyi oluş ile sosyal kaygıları arasındaki ilişki incelendiğinde, öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları (Önemli Kişilerle İlişkilerde Doyum, Aile İlişkilerinde Doyum, Olumlu Duygular ve Yaşam Doyumu) ile sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutları (Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma) arasında negatif yönde doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
3. Elde edilen bulgulara göre, sosyal kaygıyı en az etkileyen değişkenin değer değişkeni olduğu gözlenmekte ve ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile sahip oldukları değerler arasındaki ilişki incelendiğinde değerler ölçeğinin alt boyutlarından olan Barışçı Olma, Dürüstlük, Saygı, Dostluk/Arkadaşlık, Hoşgörü, Sorumluluk ile sosyal kaygı alt boyutları olan Genel Durumlarda Huzursuzluk Duyma ve Sosyal Kaçınma, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yeni Durumlarda Huzursuzluk Duyma ve Sosyal Kaçınma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir.

## 6.2. Öneriler

Yapılan literatür çalışması ve araştırma sonuçlarına bağlı olarak sunulabilecek öneriler şu şekilde sıralanabilir.

1. Yapılan bu çalışmada İstanbul ilinde lise düzeyinde öğrenim gören ergenler ile çalışılmıştır. Çalışmanın genellenebilmesine katkısı olacağı düşünülerek bu çalışmanın diğer illerde öğrenim gören ergenlere de uygulanmasının büyük bir açığı kapatacağı düşünülmektedir.
2. Değerler ve öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalar ülkemizde yaygın olsa da ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile ilgili çalışmaların sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaygı ile ilgili bu değişkenlere dayalı yeni çalışmaların yapılması kavramın daha da anlaşılmasına önemli katkıları olacaktır.
3. Bu çalışmada sosyal kaygı, öznel iyi oluş ve insani değerler arasındaki ilişki incelenmiştir. Başka çalışmalarda benzer araştırmaların sosyo-ekonomik durum, cinsiyet, farklı yaş grupları, ebeveyn eğitim durumu vb. değişkenler açısından incelenmesi bu alan ile ilgili daha kapsamlı bilgi sahibi olunmasını sağlayacaktır.
4. Bu araştırmanın örnekleme 14-18 yaş arası lisede öğrenim gören ergenlere uygulanmıştır. Bu sebepten ötürü elde ettiğimiz bulguları farklı yaş aralıklarına genelleştirebilmek mümkün olmamaktadır. Bu ve benzeri değişkenlerin diğer yaş gruplarıyla da yapılmasının bu alanlara büyük oranda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2012). *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım* (1.Basım). İstanbul: Adeda Yayıncılık
- Atarbay, S. (2017). *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Aydın, A., ve Tekinsav-Sütçü, S. (2007). Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) Geçerlik Ve Güvenirliğinin İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek Ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bandura, A. (2008). *An Agentic Perspective On Positive Pyschology*. Lopes S.J. (Ed) Positive Pyschology, London: Greenwood Publishing Groupe.
- Başaran, T. E. (1992). *Yönetimde İnsan İlişkileri*. Ankara: Gül Yayınevi.
- Beck, A. ve Emery, G. (2011). *Anksiyete Bozukluklar ve Fobiler*. (Ed: Özakkaş, T.). İstanbul: Litera Yayınları.
- Bolay, S. H. (2007). *Aşkın Değerler Buhranı*. R. Kaymakcan, S. Kenan, H. Hökelekli, Ş. Arslan, ve M. Zengin (Ed.), Değerler ve eğitimi içinde. İstanbul: Dem Yayınları.
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3), 303-316.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Büyükcebeci, A. (2017). *Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık Ve Okul Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Empatik Eğilimin Aracı Rolü*. (Doktora Tezi). Yıldız



Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. İstanbul.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.

Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.)*. New York: Taylor and Francis.

Canbay, H. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Cansever, A. B. (2013). *Ergenlerin İnternet Kullanımının Toplumsal İlişkilerinde Yarattığı Sorunlar*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.193-210). Ankara: Anı Yayıncılık.

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43–62.

Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakır, S. (2010). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.

Çalışkur, A. (2010). *Psikolojide Değerler ve Gençlik* (1. baskı). İstanbul, Papatya Yayıncılık Eğitim.

Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.

Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir, Y., Kutlu, M., (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Etkileşim Kaygısı İle Mutluluk Arasındaki İlişki: Yalnızlığın Aracı Rolü, *Gefad / Gujgef* 36(1): 195-210.
- Diener, E. ve Fujita, F., (1995). “Resources Personal Striving and Subjective Well-Being : A Nomothetic and Idiographic approach”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 /5, 926-935.
- Diener, E. ve M. Diener (1995). Cross cultural correlates of life satisfaction and selfesteem. *Journal of Personality and Social Psychology* 68, 653–663.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. ve Oishi, S. (2000). Money and Happiness: Income and Subjective WellBeing Across Nations. *Culture and Subjective Well-Being*, 185-218.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Finding On Subjective Well-Being. *Indian Journal Of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dilbaz, N. (1997). *Sosyal Fobi, Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dilmaç, B. ve Arıca, .O. T. (2012). *Değerler Ölçeği*, II. Uluslararası Değerler Eğitimi Sempozyumu, 16 -18 Kasım, İstanbul.
- Dilmaç, B ve Ulusoy, K. , (2016). *Değerler Eğitimi*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dilmaç, B. (2007). *Fen Lisesi Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitiminin Verilmesi ve İnsani Değerler Ölçeği İle Sınanması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Dilmaç, B.(1999). *İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitimi Verilmesi Ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği İle Eğitimin Sınanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dilmaç, B., Bozgeyikli, H. ve Çıkkılı, Y. (2008). Öğretmen Adaylarının Değer Algılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 6(16), 69-91.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz M. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 924
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Ve Psikolojik Problemler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dinçer, B. (2008). *Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise İkinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumları Algılamaları İle Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Du, Y., ve Wei, M. (2015). A Culturation, Enculturation, Social Connectedness, And Subjective Well-Being Among Chinese International Students. *The Counseling Psychologist*, 43(2), 299-325.
- Duran S. (2014). *Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerine Verilen Psiko-eğitimin Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlığa Etkisinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ercan, L. (2001). Ergenlik Döneminde Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Hizmetleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 9(2), 47-58.

- Eren Gümüş, A. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Eren Gümüş, A. (2010). *Uygulamalı Grup Rehberliği Programları Dizisi Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Erkan, Z.(2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana- Baba Tutumları Ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma*. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi. Adana.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliőtirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2011). Relationship Of High School Student’s Subjective Welll-Being And School Burnout. *İnternational Online Journal Of Educational Sciences*, 3(1), 181-199
- Eser, A. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin İnsani Değerleri Düzeyleri İle Çevresel Tutumları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Festa, C. C. ve Ginsburg, G. S. (2011). Parental And Peer Predictors Of Social Anxiety İn Youth. *Child Psychiatry Hum Dev*. 42: 291–306.
- Fırat, N., (2007). *Okul Kültürü Ve Öğretmenlerin Değer Sistemleri*, (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Fichter, J., (2009). *Sosyoloji Nedir*, (Çeviri: Çelebi, N.), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Gander, M.J., Gardiner, H.W. (1993) *Çocuk Ve Ergen Geliőtimi*, Çev: A.Dönmez, N. Çelen, B. Onur, Ankara: İmge Yayınları.
- Geçtan, E. (2002), “*Psikanaliz ve Sonrası*”, İstanbul: Metis Yayınları.
- Genel Türkçe Sözlük. TDK. <http://www.tdk.gov.tr/> (22.11.2018).
- George, L. K. ve Landerman, R. (1984). Health and SWB: A replicated secondary data analysis. *Journal of Aging and Human Development*. 19(2) 133- 156.

- Gilman, R. Ve Huebner, E. S. (2006). Characteristics Of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35 (3), 311-319.
- Göktürk, G. Y. (2011). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven Ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.
- Güngör, E. (1993). *Değerler Psikolojisi*. Amsterdam: Hollanda Türk Akademisyenler Birliği Vakfı Yayınları.
- Güngör, E., (2010). *Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar*, İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişiler arası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729- 740.
- Haslam, N., Whelan, J., ve Bastian, B. (2009). Big Five Traits Mediate Associations Between Values And Subjective Well-Being. *Personality And Individual Differences*, 46, 40-42.
- Hefferon, K., ve Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research And Applications*. New York: Mcgraw-Hill Education.
- Hökelekli, H., (2006). İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19/3, 418.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- Işık, E. (1996). *Nevrozlar, Anksiyete Bozuklukları, Somatoform Bozukluklar, Dissosiyatif Bozukluklar, Yapay Bozukluklar*. Ankara: Baskı Kent.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.

- Kermen,U., İlçin Tosun, N., Doğan, U., (2016). Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı, *Eğitim Kuram Ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2( 2), 20-29.
- Kılıç, G. (2005). *İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Kılıçarslan, F. (2010). *Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi* (2.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kızıler, H ve Canikli, İ., (2015). *Değerler Eğitimi*, Karabük: Deneme Yayınları.
- Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Koçak, A.(2001). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Koyuncu, A. (2012). *Sosyal Fobiklerde Dikkat Sorunları Ve Hiperaktivite*. İstanbul: Liman Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2008). *Ergenlik Psikolojisi*, Ankara: Remzi Kitabevi.
- Kumbasar, E., (2011). *Muzaffer İzgü'nün Romanlarının Değerler Eğitimi Açısında İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- La Greca, A. M., ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Lykken, D., ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Nigar F. (2014). *Ortaokul Öğrencileri ile Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeyinin Karşılaştırması*. (Yüksek

- Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Nur Şahin G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Oral, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ortaokul Öğrencilerinde İnsani Değerlerin Özyeterlik Algılarını Ve Bilişsel Strateji Kullanımını Yordama Gücü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3): 582-592.
- Osmanoğlu D. E. ve Kaya H. (2013). *Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği*.
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete Bozuklukları Ve Tedavisi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özbakır, E. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin İnsani Değerleri İle Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişki Ve Bir Araştırma*, (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler Ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 190-210.
- Özen Y, 2010. Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme), *T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4).
- Özen, Ö.(2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özensel, E., (2003). Sosyolojik Bir Olgu Olarak Değer, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1/3, 217-239.
- Öztürk, S. (2006). *Anne-babası boşanmış 9–13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Öztürk, Y. (2017). *Ergenlerde Dindarlık İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi -Çarşamba Örneği*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory And The Facilitation Of İntrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness İs Everything, Or İs İt? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Santrock, J. W., (2017). *Ergenlik (Adolescence)*, (Çeviri Ed. Siyez, D.M),Ankara: Nobel Yayınları.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982), Social Anxiety And Self Presentation: A Conceptualization And Model. *Psychological Bulletin*, 92 (3), 641-669.
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Schwartz, S. H. (1994). Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50( 4), 19-45.
- Seki, T., (2014). *Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Shepherd, M. R., ve Edelman, R. J., (2005), Reasons For Internet Use And Social Anxiety, *Personality And Individual Differences*, 39: 949-958.
- Şahin, N., (2014). *Ergenlik Problemleri Ve Baş Etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşir, Z., (2017). *Savaş Travma Sonrası Büyüme, Değerler Ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.



- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.
- Tarhan, N., (2012). *Güzel İnsan Modeli*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşçı, Y., (2013). *Ergenlik Döneminde Bulunan (12–15 Yaş ) Öğrencilerin Akademik Başarılarında Okulun Rolü*, (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Telef, B. B., Uzman, E., Ergün, E., (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş Ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic Volume* 8(12), 1297-1307.
- Tosun, F., (2014). *Evli Çiftlerin Sahip Oldukları Değerler, Yılmazlık Ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh Sağlığı Ve Öznel İyi Oluş. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 20, 223-231.
- Türkdoğan T, Duru E, (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasın da Temel İhtiyaçların Karşılanmasının Rolü, *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılanma Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2016). *Değerler Eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Uygur, A. E. (2016). *Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik Ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Metakognisyonların Aracı Rolü*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ümmet, D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini Ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Yalom, I. (2012). *Anksiyete Terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yavuz, M., Dilmaç, B. ve Derinbay, D. (2015). Okul Yöneticilerinin Ve Öğretmenlerin Sahip Oldukları Değerlerin Demografik Özellikleri Açısından Değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 561-583.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, T. (2006). *Sosyal Fobik Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Kısa- Yoğun Acil Psikoterapinin Etkinliği*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Yıldız, M. ve Dilmaç, B. (2012). Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerini İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (8) 3, 122-134.
- Yılmaz, B. (2017). *Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları Ve Yeme Tutumları İle İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi) Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E., Avşaroğlu, S., ve Deniz, M. (2010). Öğretmen adaylarının değer tercihlerinin incelenmesi. *WICES*, 04-08 Şubat 2010.
- Yılmaz, K. (2008). *Eğitim Yönetiminde Değerler*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Zörer, P. (2015). *Bağlanma Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi. Bursa.

## **EKLER**

Ek 1- İnsani Değerler Ölçeği (Örnek Maddeler)

Ek 2- Öznel İyi Oluş Ölçeği (Örnek Maddeler)

Ek 3- Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (Örnek Maddeler)



### Ek 1- İnsani Değerler Ölçeği (Örnek Maddeler)

	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1. Yaptıklarımın sorumluluğunu alırım.					
2. Dostlarımla aramda güçlü bağlar vardır.					

**Ek 2- Özel İyi Oluş Ölçeği (Örnek Maddeler)**

		<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen katılıyorum</b>
2	Ailem beni sever				
3	Ailem bana saygı duyar				
4	Ailem sağlıklı				

**Ek 3- Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (Örnek Maddeler)**

		1.Hiçbir Zaman	2.Nadiren	3.Bazen	4.Genellikle	5.Herzaman
1	Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.					
2	Bana sataşılmasından tedirgin olurum.					
3	Tanımadığım insanların yanında utanırım.					
4	Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.					

## ÖZGEÇMİŞ

Ayşegül BAŞ

Adres: Kayabaşı Mahallesi Güzelbahçe Konutları Güzelbağ Evleri No:4/AJ Daire  
No:9 Başakşehir/İSTANBUL

İletişim bilgileri: [ayseakdeniz43@gmail.com](mailto:ayseakdeniz43@gmail.com)

### A. EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2019, İstanbul

**Lisans:** Sakarya Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, 2016, Sakarya.

### B. MESLEKİ DENEYİM

2018- Toki Hayme Ana Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi- Felsefe Grubu  
Öğretmeni

### C. PROJELERİ

.....

### D. YAYINLARI

.....