

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Meryem ÖZPİRİCİ

İstanbul

Haziran 2017

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

**ERGENLERİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Meryem ÖZPİRİCCİ

Danışman: Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ

İstanbul

Haziran 2017

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

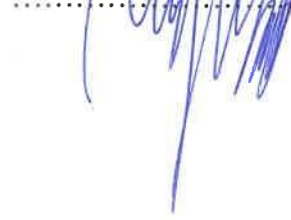
Başkan Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ (Danışman)



Üye Yrd. Doç. Dr. Kamil Arif KIRKIÇ

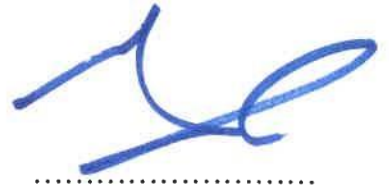


Üye Yrd. Doç. Dr. Bilal YILDIRIM



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. İbrahim GÜNEY

Enstitü Müdür V.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimi tamamlamanın sevinç ve gururunu yaşamakla beraber yorucu, sancılı ve bir o kadar da keyifli geçen süreçte bana destek olan herkese sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Öncelikle bana engin bilgi birikimiyle çok büyük katkı sağlayan, yol gösteren ve çalışmanın her aşamasında yanımda olan Tez Danışmanım Sayın Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ'a ve Yüksek Lisans eğitimime katkı sağlayan tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca, daima her konuda bana destek veren sevgili annem Aynur İPEK,
babam Abdullah İPEK'e bu

meşakkatli yolda benim bütün sıkıntılarımı paylaşarak moral veren eşim Mahir
ÖZPİRİCİ'ye ve

biricik çocuklarım Malik Emre ve Ali Tahir'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Meryem ÖZPİRİCİ

İstanbul / 2017

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın ana amacı, ergenlerin sahip olduğu değerler, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve bu ilişkiden hareketle oluşturulan modeli test etmek amaçlanmıştır.

Ergenliğin başlangıcı olan 13-14 yaş döneminde ben kimim sorusuna cevap aranan tam da bu dönemde, kendine güvenen, hayata iyi gözlerle bakan, yaşamından doyum sağlayan, kendisine ve çevresine duyarlı bir toplum oluşumu bakımından oldukça önemli olduğu düşüncesiyle lise öğrencileri üzerinde bu araştırmanın yapılması önemli görülmektedir

Araştırmanın değer, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu bağlamında ele alınmasının nedeni, bu kavramın bireyin çevresiyle olan ilişkilerinde, akademik başarısında, birçok alanda ve özellikle ruh sağlığı üzerinde etkili olması ve öneminin son yıllarda giderek artmasıdır. Araştırma sonuçları liseli ergenlerin psikolojik durumları hakkında bilgi edinmek ve bu durumla alakalı olabileceği düşünülen bireye ait değer durumlarının tespit edilmesi açısından da önemlidir.

Bugüne kadar ergenlerin gerek psikolojik sağlık gerek yaşam doyumu üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. Ancak yapılan çalışmaların hiçbirinde ergenlerin psikolojik sağlıkları ve yaşam doyumları değerler ile birlikte incelenmemiştir. Bu eksiklik sebebiyle böyle bir çalışma yapılmasına gerek duyulmuştur. Bu çalışmada İstanbul il merkezinde bulunan okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin psikolojik sağlık , yaşam doyumu ve değer düzeyleri istatistiksel olarak analize tabi tutulmuş ve çeşitli bulgular elde edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulguların ve sunulan önerilerin eğitimcilere ve araştırmacılara faydalı olmasını temenni ederim.

**Meryem
ÖZPİRİCCI
İstanbul**

ÖZ

ERGENLERİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Yüksek Lisans, Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ

Haziran- 2017, + 98Sayfa

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin sahip olduğu değerler, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve bu ilişkiden hareketle oluşturulan modeli test etmek amaçlanmıştır. Araştırmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan araştırma modelidir.

Araştırmanın çalışma grubu, 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul il merkezinde farklı farklı liselerde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışma grubunun, 273' ü kız, 227'si erkek öğrenciden oluşmaktadır.

Verilerin toplanmasında; Bu araştırmada, öğrencilerin insani değerlerini belirlemede, "İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ)" kullanılmıştır. İkinci olarak kullanılan ölçeğimiz; Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık ve son ölçeğimiz; Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği.

Araştırmada ergenlerin sahip olduğu değerler, sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki "Yapısal Eşitlik Modeli"ne göre AMOS 16 Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen istatistiksel bulguların anlamlılığı; 0.001 düzeyinde anlamlıdır.

Ergenlerin sahip oldukları değerler ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, elde edilen bulgular, ergenlerin sahip olduğu değerlerin artmasıyla birlikte psikolojik sağlamlığın da artış göstereceğini ortaya koymaktadır. Ergenlerin sahip oldukları değerler ile yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, ergenlerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla yaşam doyumlarında da artış olacağını ortaya koymaktadır. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif

yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, ergenlerin psikolojik sağlıklarının artmasıyla yaşam doyumlarının da artacağını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlerin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik Sağlık Ve Yaşam Doyumları.



ABSTRACT

PREDICTIVE RELATIONSHIPS BETWEEN VALUES, RESILIENCE AND LIFE SATISFACTION THAT ADOLESCENT POSSESS

Meryem ÖZPİRİCİ

Master, Psychological Councelling and Guidance

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Bülent DİLMAÇ

May- 2017, 98 + xii Pages

The main purpose of this research, it is aimed to reveal the predictive relationship between values, resilience and life satisfaction that adolescent possess and to test the model formed by this related movement. In this study, the relational screening model that is a subtype of the general screening model is used. Relational screening is a research model designed to determine relationship between two or more variable and to obtain clues for cause and effect.

Working group of the research, in 2016-2017 academic year, high school students from different high schools in Istanbul city center were selected by random sampling method. The study group consisted of 273 female students and 227 male students.

In gathering the data; in this research, “Human Values Scale” was used to determine the human values of the students. The second measure used is; Child and Adolescent Psychological Resilience and our last measure, Multidimensional Student Life Satisfaction Scale.

At study, according to the “Structural Equation Model” between values, resilience and life satisfaction that adolescent possess were analyzed using AMOS 16 program. Significance of the statistical findings obtained in the research; 0.001.

When the predictive relationships between values of the adolescent and their resiliences are examined, it is determined that there is a positive linear relationship. In other words, the findings show that the psychological resilience will increase as the values of the adolescent increase. When the predictive relationships between values of the adolescents and their life satisfaction are examined, it was determined that there was a positive linear relationship. In another saying, the findings reveal that increasing the value of the adolescents will increase their life satisfaction. When the predictive relationships between psychological resilience and life satisfaction of adolescents are examined, it is determined that there is a positive linear relationship. In other words, the findings show that life satisfaction will increase with the increase of psychological resilience of adolescents.

Key Words: The values of adolescent, resilience and life satisfaction



JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	Error! Bookmark not defined.
TEŞEKKÜR.....	V
ÖNSÖZ	VI
ÖZET.....	7
ABSTRACT	9
BÖLÜM I.....	14
1.GİRİŞ	14
1.1. Problem Durumu	14
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	20
1.3. Araştırmanın Amacı	20
1.4. Araştırmanın Önemi	20
1.5. Sayıtlar	21
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	21
1.7. Tanımlar	21
1.8. Kısaltmalar	22
BÖLÜM II.....	23
2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	23
2.1. Ergenlik Dönemi	23
2.2. Değer Kavramı ve Özellikleri	26
2.3. Değerlerin Oluşumu	27
2.4. Değerlerin Sınıflandırılması	29
2.5. Değer Kavramının Diğer Bilim Dalları ile İlişkilendirilmesi	31
2.5.1. Psikoloji ve Değerler	32
2.5.2. Felsefe ve Değerler	32
2.5.3. Sosyoloji ve Değerler.....	33

2.5.4. Din ve Değerler	33
2.6. Değer, Tutum ve Davranış	34
BÖLÜM: III	39
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	39
3.1. Psikolojik Sağlık Kavramı.....	39
3.2. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri	41
3.3. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları	43
3.4. Psikolojik Sağlık İle İlgili Faktörler	45
3.4.1. Koruyucu Faktörler.....	45
3.4.2. Risk Faktörleri	46
3.4.3. Olumlu Sonuçlar	49
BÖLÜM: IV	53
YAŞAM DOYUMU	53
4.1. Yaşam Doyumu Kavramı	53
4.2. Yaşam Doyumunun Önemi	53
4.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	54
4.3.1. Kişisel ve Demografik Faktörler.....	55
4.3.2. Toplumsal Faktörler.....	56
4.3.3. İş İle İlgili Faktörler	57
4.3.4. Çevresel Faktörler.....	59
4.4. Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki	59
BÖLÜM: V	67
YÖNTEM.....	67
5.1. Araştırmanın Modeli	67
5.2. Çalışma Evreni ve Grubu	67
5.3. Veri Toplama Araçları.....	67
5.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	71

BÖLÜM: VI.....	72
BULGULAR.....	72
BÖLÜM: VI.....	76
TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	76
BÖLÜM VII.....	82
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	82
7.1.Sonuçlar.....	82
7.2.Öneriler.....	82
EKLER.....	94
Ek- 1. Anket Formu.....	94

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Bu bölümde “değerler”, “psikolojik sağlamlık” ve “yaşam doyumu” ile ilgili kuramsal bilgilere ve bu çerçevede, araştırmanın amacı, önemi varsayımlar, sınırlılıklar ve bu araştırmayla ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Ergenler üzerine yapılan yorumlarda , gözlemlene neredeyse insanlığın tarihi kadar eskilere dayanmaktadır. İlk insanlar içindeki çeşitli kültürlerde, bu yaşanan zaman diliminde şaşaalı kutlamalar yapılmış, çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminin özelliği bireysel boyutunun yanında kültürel bir düşünce olarak da hayli önem verilmiştir (Yavuzer, 2000). Mısır medeniyetinde, ergenin genel davranış özelliklerini anlatan hiyeroglif yazıları görmek mümkün olduğu gibi, M.Ö IV. yy’da Platon insan gelişimi üzerinde durmuş, düşünüp karar verebilme yeteneğini içeren mantıklı gelişmenin çocukluktan sonra ergenlik döneminde gelişebileceğini anlatmıştır. Aristo da ergenlik konusunda düşünceler ileri sürmüştür. Ona göre ergenlik dönemi düşünüp karar verebilme yeteneğinin geliştiği bir etaptır. Ergenlerin dengesiz, sabırsız, kendini kontrolden yoksun kişilik özellikleri taşıdığını öne sürmüştür. 18.yy da J.Jack Rousse ise ergenliği “yeniden doğuş”olarak adlandırmış (Akt: Yavuzer, 2000) , 12 -15 yaş dönemi mantıki düşüncenin ve benlik bilincinin geliştiği dönem olarak ifade etmiştir (Aydın, 2005).

İnsanların hayatındaki teknolojik değişimler ve globalleşme, birçok sıkıntıyı yanında getirmekte ama bununla yanında insanların daha fazla yaşamasına da etki etmektedir. İleriki zaman hakkında, insan ya da toplum olarak yaşamın manasının ne olacağı ile ilgili bir fikre sahip olmak zorundayız. Bu konudan bahsedildiğinde çok büyütmüş sayılmayız. Kişiler kendileri ile alakalı çok az bilgiye sahip. İnsanlık nedir? Sorumluluklarımız neleri içine almaktadır? Yaşanan olayların törel boyutu nedir? Anlatılan bu sıkıntılarla yaşam boyu her toplulukta rastlanılmaktadır (Dilmaç, 2012). Bu aşamada ise karşımıza değer kavramı çıkmaktadır. Sosyal psikologlar ve

davranış bilimciler değer konusunu bir yönden şahsi tutumlara, davranışlara ve zihinsel süreçlere etki ettiğini, diğer taraftan da toplumsal ilke ve kanunlarla etki ettiğini ve onları ilettiğini söylemektedir. Değer kavramı ile ilgilenen davranış bilimcilerce de ortaya çıkarıldığı gibi, bireyin hareketlerini dolaylı ya da doğrudan bir şekilde değerler etkilemektedir (Özgüven, 2014). Değerler hayatın her aşamasını kapsayan, etkileyen ve yön veren olaylardır. Değer şahsi açıdan; karar verme, standart, davranış yaptırımı ve güdü olarak, toplum içerisinde fikirsel ve politik tercihlerde, toplumsal konularda hükme varmada, herhangi bir topluluğa uyumda kullanılır (Özensel, 2003). Erdem (2003) ise değerlerin, yapılacak olan davranışlarda kaynaklık eden ve onları anlamaya yarayan düşünceler olduğunu anlatmıştır. Bununla birlikte davranış seçiminde, o davranışın ortaya çıkarılıp araştırılmasında değerlerin büyük bir görevi vardır (Sarı, 2005). İnsan hareketlerine tesir etmesi yada davranışların alt tabanında olgunun değerler olması hasebiyle değer konusu bilimsel araştırmaların dikkat çeken konuları arasında yer etmektedir. Ulusoy ve Dilmaç (2012) ise değeri insanın hareketlerine yön veren inançlar bütünü olarak tanımlamıştır. Yapıcı ve Zengin (2003) ise tutum ve davranışlardan yola çıkarak yapılan davranış araştırmalarının, değerleri inceleyerek yapılanlara göre daha az fonksiyonel olduğunu dile getirmiştir. Bundan dolayı kişilerin sahip oldukları değerlerden yola çıkarak, bireylerin tutumlarına yönelik daha iyi fikirlerimizi belirtebileceğimizi anlatmıştır.. Bu etapta şahısların hareketlerinin ve davranışlarının yeterince algılanabilmesi için, değerler araştırmalarının önemli bir yere sahip olduğu manası çıkmaktadır. Bu görüş açısı incelemelerde değerlerin birçok değişme özelliği gösterebileceği düşüncesini bizlere sunmaktadır. Bununla birlikte ileriye dair yapılan planların, geleceğe dair isteklerin önem teşkil ettiği ergenlik döneminde kişilerin değer düşüncelerine yönelmek de büyük önem kazanmaktadır.

Değerler, olası bir hareket, vaziyet, olay ve hükmün toplum arasında istenilebilir yada istenmeyen bir durum olduğu hakkındaki itikat, düşünce ve belirli yada belirsiz hüküm ve davranış olarak anlatılabilir. Her toplum kişilerin bilgilenme safhasında kendine ait değerlerinin kazanılmasını, kendine ait değerleri kabullendikten sonra da evrensel değerlere ulaşmasını bekler (Karatay, 2011: 473). Değer; genelde inanılan istenilen ve davranışlar için bir ölçek olarak kullanılan kavramdır. İlk olarak Znaniecki tarafından sosyal bilimlere kazandırılan değer olgusu, Latince ‚değerli olmak‘ yada ‚güç sahibi olmak‘ manalarına gelen ‚valere kökünden türetilmiştir

(Bilgin, 1995). Theodorson'a göre değer, sosyal olguların önemi üstündeki değerlendirmede, öznel eylemleri ve amaçları yargılamada esas ölçü sağlayan ve bir topluluğun üyelerinin güçlü hissi bağlarıyla biraraya gelmiş gözle görünmeyen genele yayılmış davranış kuralları'dır (Aydın, 2003: 122). Gudmundsdottir'e göre (1991) değerler, kültürlerin biraraya getirerek oluşturduğu bilgidir; kültürün öğeleri üzerine inşa edilir ve her zaman bir seçeneği vurgular (Akt. Akbaba-Altun, 2003: 8). Değer öğretimi, bireye kişisel ve sosyal öğrenmeleri yoluyla kendisine kattığı davranışları harekete döndürme, insanın iç dünyasında bulunan iyi biri olma yeteneğini işleme, uygulama ve hayatı boyunca devam ettirme davranışı olarak ifade edilir (Karagöz, 2009: 45). Değerler en bilinen ifadesiyle, bir dünyaya bakış, insanı algılama, bugün ve yarın üzerine düşünme şeklinde görülür hale getirilebilir (Erinç, 1995). Değer, insana ait olanakları, insanı insan yapan ve diğer canlılardan farklı kılan olanakları, başka bir söyleyişle insana ait bütün olayları, insani yaşantılar olarak emellerine uygun şekilde bireylerin doğruyu bilmelerine, doğruyu düşüncelerine, doğruyu değerlendirmelerine, doğru davranış içinde olduklarını görebilmelerine yardımcı olmaktır (Kuçaradi, 1995). Değerler, insanların tutum ve davranışlarını etkilemede, tutum ve davranışların belirlenmesinde ve şekillendirilmesinde önemli bir rol oynarlar (Dilmaç, 1999).

Bireyin psikolojik olarak iyi olup olmadığı, kişinin, kendisini sıkıntıya sokan bir durumla karşılaşması ve kendisini zora sokan bu durumla yeterli seviyede başa çıkabilmesi ve hatta bu durumu, şahsi gelişimi için uygulanabilir hale getirebilmesiyle ortaya çıkmaktadır. Ergenin, karşı karşıya kaldığı önemli hayati durumlarını nasıl düşünce süzgecinden geçirdiğinin, bu düşüncelerle ilgili olarak yaşadığı olaylarla başa çıkma seviyesinin ve bu sırada ebeveynlerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden destek alıp almadığına yönelik algılamasının, ergenin psikolojik olarak ne seviyede sağlam olacağını belirleyeceği düşünülmektedir (Turgut, 2015).

Çocukluktan erginliğe geçerken hayatın yaşanması gereken basamaklarından olarak düşünülen ergenlik dönemi, pekçok önemli değişikliklerin yaşandığı ve bazen de karışıklığın hüküm sürdüğü bir geçiş dönemidir (Feldman, 1997). Bu dönemde kişi büyüme, olgunlaşma ve gelişme için yeni değişimler yaşarken aynı zamanda akademik, sosyal ve kişisel uyumunu etkileyecek birtakım risk veya olumsuz

yaşantılar ile karşı karşıya kalabilmektedir (Duru ve Arslan, 2014). Bireyin hayatını tehlikeye sokabilecek erken doğum, ebeveynlerin boşanması, vefatı ya da bir ebeveyn ile birlikte yaşamak, düşük ekonomik yaşam standart, maddi sıkıntılar ve fakirlik gibi faktörler psikolojik sağlamlığa ilişkin önemli risk faktörleri çerçevesinde düşünülmektedir (Gizir, 2007).

Olası durumlarını nasıl düşünce süzgecinden geçirdiğinin, bu düşüncelerle ilgili olarak yaşadığı olaylarla başa çıkma seviyesinin ve bu sırada ebeveynlerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden destek alıp almadığına yönelik algılamasının, ergenin psikolojik olarak ne seviyede sağlam olacağını belirleyeceği düşünülmektedir (Turgut, 2015).

Rutter (2007) psikolojik sağlamlık çalışmalarında dikkate alınması gereken üç aşamayı anlatmaktadır. Birinci aşama, zorlukları aşmak o andaki bir olay değil bir aşamadır, bunun için psikolojik sağlamlık yalnızca o andaki olaylara değil, hayatın bütününe odaklanmalıdır. İkinci olarak genellikle bir kişisel özellik olarak düşünülmesine rağmen, psikolojik sağlamlık bir kişisel özellik değildir. Üçüncü olarak ise; kişide psikolojik sağlamlığı açığa çıkaran yaşantılar, insanların karşısına çıkan sıkıntıları aşmalarında onlara kolaylıklar sağlayan şahsi yaşantılar ve başa çıkma stratejileridir.

Bireylerin psikolojik durumlarının iyiye gitmesi öncelikle kendisini sonra ailesinin durumunu etkilemektedir. Yaşantıda karşılaşılan zorluklarla mücadele ederken psikolojik sağlamlık da gelişmektedir. Psikolojik sağlamlığın artmasıyla beraber yaşam doyumu da artarak kişilerin daha az yıpranmalarına olanak sağlayacaktır.

Psikolojik sağlamlık terimiyle ilgili de alan yazında birçok tanıma rastlamak mümkündür. Birçok tanımda vurgulanan ortak nokta, kişinin önce bir risk faktörüyle karşı karşıya gelme durumu, ardından bu risk faktörüne karşı harekete geçirdiği koruyucu faktör söz konusu olmaktadır. Bireylerdeki psikolojik sağlamlığı etkileyen kişisel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler ve risk faktörleri bulunmaktadır. Bazı koruyucu faktör ve risk faktörleri doğumdan itibaren sahip olunan şansızlık ya da şans olarak ele alınırken, bazı koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin ortaya çıkışı ise kişinin yada çevre tarafından gerçekleştirilmektedir. Kişi de psikolojik sağlamlığı arttıracak etmenler arasında destekleyici aile ilişkileri, amaç ve gelecek duygusu,

inanç, özerklik, yüksek benlik saygısı, iletişim ve problem çözme becerileri sayılabilmektedir. Yapılan birtakım çalışmalara bakıldığında kendisini yalnız hisseden bireylerin psikolojik sağlık puanlarının daha düşük olduğu görülmekte, öğretmenlerde yapılan psikolojik sağlık araştırmalarına bakıldığında da cinsiyet ve branş değişkenine göre anlamlı bir farka rastlanmamakta, fiziksel aktivitenin de psikolojik sağlık düzeyini arttırdığı sonucuna rastlanmaktadır.

Yaşam doyumu, bütüncül değerlendirmeyi veya bireyin kendi düşünce ve fikirlerinde, iyi olma ve mutluluğuna bağlı olan o anki hayatından duyduğu memnuniyet derecesini ifade eder. Yaşam doyumu, kişinin amaç ve ideallerine ulaşmasıyla ilişkilidir (Bradley ve Crown, 2004). Ayrıca asli ihtiyaçların karşılanmasını ve ulaşılabilmesi gereken hedefler gibi genel kavramları anlatmaya çalışır (Leung,1992).

Kişilerin yaşam doyumlarının artması yalnızca kendilerine bağlı değildir. Toplumun refah seviyesi de bu konuda oldukça önemlidir. Ekonomik ve kültürel açılarından gelişmeyen toplumlarda yaşayan bireylerin yaşam doyumları yeterince artmayacaktır. Bu nedenle bu konuda yapılan çalışmalar toplumsal kalkınma açısından da büyük bir yer tutmaktadır.

Yaşam doyumu kişinin ruh sağlığını ve toplumla ilişkilerini etkileyen en önemli olgulardan birisidir. Yaşam doyumu ilk defa Neugarten vd. (1961) tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Yaşam doyumunu anlatabilmek için ilk önce "doyum" kavramının açıklanması gerekecektir. Doyum, ilgilerin, ihtiyaçların, istek ve ümid edilenlerin yerine getirilmesidir. "Yaşam doyumu" ise, bir insanın ilgileriyle (ümid ettiği), elindekilerin (elinde olanların) karşı karşıya getirilmesiyle ortaya çıkarılan sonuç olarak düşünülür. Farklı bir söyleyişle bireyin ümid ettiklerinin, yaşanan yaşantılarla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonuçları gösterir. Yaşam doyumu, genel olarak bireyin bütün hayatını ve bu hayatın farklı aşamalarını gösterir. Yaşam doyumu denildiği zaman, sadece bir yöne yönelik doyum değil, bütün olarak yaşantının her yönündeki doyum olarak düşünülür. Sevinç, mutluluk hali vb. gibi değişik yönlerden iyi olma durumunu açıklar (Neugarten v.d 1961). Yaşam doyumu, bireyin iş zamanı, boş ta geçirdiği zaman ve geri kalan zaman dilimlerindeki yaşamında gösterdiği duygusal tepki veya tasarrufudur (Köker, 1991).

Dünya Sağlık Örgütü 1948 yılında sağlığı; “sadece hastalığın ve sakatlığın olmaması değil, bununla birlikte tam bir bedensel, sosyal ve ruhsal olarak iyi olma halidir” şeklinde tanımlamıştır. İlk defa 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı, bir insanın istekleriyle, elinde olanların karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan durum ya da sonuçtur. Mutluluk ise; moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder. Pek çok kaynakta yaşam doyumu; iyilik hali, iyi olma ve yaşam kalitesi kavramları ile birlikte yer almaktadır. İyilik hali kavramı ise, bireyin kendi iyilik hali düzeyini belirlemede aktif rol oynayan bir yaşam biçimidir (Akt. Doğan, 2006, s: 120–129).

Geleceğin yetişkin insanları, büyükleri ve ebeveynleri olacak ergenlerin psikolojik sağlıklarının temeli olan yaşam stilleri ve yaşamdan aldıkları doyum oldukça önemlidir. Bu anlamda bireylerin kendi iyi olma halini ilerletecek bilgi, anlayış ve yeteneğe sahip olmaları beklenmektedir ki; araştırmalar bu dönemde yapılan iyilik hali programlarının etkinliğini göstermektedir. Hawkins ve Seeley (1992) ve Fur ve Funder ise (1998) göre yaşam doyumunun düşük olması çeşitli sosyal ve psikolojik sıkıntıyla alakalıdır ki, bu sonuçlar önleyici rehberlik modeli ve potansiyel risk faktörlerinin göz önünde bulundurulması açısından önemlidir. Bray ve Gunnell, 2006; Zullig, Valois ve Huebner’in (2005) araştırma sonuçları; düşük yaşam doyumunun depresyon, anksiyete ve intihar gibi somataform bozukluklardan ve ruhsal sağlık problemlerinin önceden farkına varılmasının sağlandığını ortaya çıkarmıştır. Valois, Zullig ve Huebner’in (2003) yaptıkları pek çok araştırma, algılanan yaşam doyumsuzluğu ile uygunsuz,sağlıksız davranışların alakalı olduğunu göstermektedir (Akt. Goldbeck ve diğerleri, 2007, s: 969–979).

Kişilerin yaşam doyumunun yükselmesi kişilerin hayatının her alanına yansımaktadır. Psikolojik durumlarının iyiye gitmesiyle beraber kişilerin fizyolojik sağlıkları da olumlu yönde gelişecektir. Ergenlik çağındaki kişilerin yaşam doyumlarının artması için ailelerin ve kişilerin çabası gerekmektedir. Toplum tarafından aktarılan değerler ise bireylerin mutlu yaşam sürmelerinde oldukça etkilidir. Yaşam boyunca oluşan ve toplumdan topluma göre değişen değerler ergenlik çağındaki kişiler için de büyük öneme sahiptir.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Ergenlerin sahip olduğu değerler, psikolojik sağlamlılık ve yaşam doyumları arasında yordayıcı ilişkiler bulunmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; ergenlerin sahip olduğu değerler, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ergenliğin başlangıcı olan 13-14 yaş döneminde ben kimim sorusuna cevap aranan tam da bu dönemde, kendine güvenen, hayata iyi gözlerle bakan, yaşamından doyum sağlayan, kendisine ve çevresine duyarlı bir toplum oluşumu bakımından oldukça önemli olduğu düşüncesiyle lise öğrencileri üzerinde bu araştırmanın yapılması önemli görülmektedir.

Araştırmanın değer psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu bağlamında ele alınmasının nedeni, bu kavramın bireyin çevresiyle olan ilişkilerinde, akademik başarısında, bir çok alanda ve özellikle ruh sağlığı üzerinde etkili olması ve öneminin son yıllarda giderek artmasıdır. Araştırma sonuçları liseli ergenlerin psikolojik durumları hakkında bilgi edinmek ve bu durumla alakalı olabileceği düşünülen bireye ait değer durumlarının tespit edilmesi açısından da önemlidir.

Sonuçlara bakılarak eğer ihtiyaç hissediliyorsa öğrencilerin problemlerinin ve ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik çalışmaların başlatılmasında yardımcı olabilir.

Özellikle okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerinin, öğrencilerin gelişimsel sorunlarının ve ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla koruyucu çalışmaları planlaması açısından önemlidir.

Değer sahibi olan bireylerin özelliklerinin kuramsal açıdan ortaya konmasının, değer ile ilgili yapılacak olan araştırmalara ve bireylere “değer olgusu” kazandırmaya yönelik hazırlanacak olan eğitim programlarına katkı getireceği düşünülmektedir. Bundan dolayı değer, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu değişken olarak etkisine bakılması ergenlerin yaşamında birçok kavramın

anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Ayrıca birbiri ile ilişkili bu üç değişkenin birlikteliklerini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan araştırma birbirleriyle olan yordayıcı ilişkilerini ortaya çıkarmak için yapılmıştır.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırmada aşağıda belirtilen temel varsayımlardan hareket edilmiştir:

1.Örnekleme oluşturan bireylerin çalışma evrenini temsil ettiği ve kendilerine uygulanan ölçme araçlarına samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma İstanbul ili sınırları içerisindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 2016-2017 yılında eğitim-öğretim gören bazı liselerde ki öğrenciler ile sınırlıdır.

2. Araştırma bulguları, araştırmanın çalışma grubunda yer alan Lise 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

3. Araştırmada elde edilen kişisel bilgiler araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır

1.7. Tanımlar

Değer: Değerler, genel olarak insanların davranışlarına yön veren inançlar bütünüdür. (Ulusoy ve Dilmaç, 2012).

Psikolojik Sağlamlık: Genel olarak psikolojik sağlamlık olumsuz yaşam şartlarına, stresli yaşam koşullarına ve yoksunluk şeklindeki faktörlere odaklanmaktadır. Ayrıca; psikolojik sağlamlık kavramı riskli yaşam koşullarına karşın başarının sağlanması için gerekli bireysel özellikleri içermektedir (Çelik, 2013).

Yaşam Doyumu; Yaşam doyumu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

1.8. Kısaltmalar

İDÖ: İnsani Değerler Ölçeği

ÇÖYDÖ: Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği

ÇEPSÖ: Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlık Ölçeği



BÖLÜM II

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik, çoğumuz için çok tanıdık olan, çünkü ya hala geçmekte olduğumuz ya da yolculuğumuzu henüz bitirdiğimiz bir gelişim dönemidir. "Ergen" sözcüğü, Batı literatüründeki "adolescent"ın karşılığı olarak kullanılmıştır. Latincede büyümek, olgunlaşmak anlamında kullanılan "adolescere" fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir; günümüzde, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilmektedir (Yavuzer, 2006: 31).

Çocukluk ile yetişkinlik arasında uzanan ve aşağı yukarı 13.yaşla 20. yaşlar arasını kapsayan bir geçiş dönemidir. Ergenliğin ilk yılları ki, bu döneme erinlik (puberty) de denir, hızlı bir büyüme zamanıdır. Özellikle kol ve bacak gibi vücudun uzun kemiklerindeki büyüme dikkati çeker. Bedendeki salgı bezlerinin hormon adı verilen salgıları önemli gelişmelere yol açar. Bu gelişmeler sayesinde birey, çocukluktan çıkıp fizyolojik ve anatomik yönden bir yetişkinin niteliklerini kazanır. Böylece ergenlikteki gelişmelerin çoğu fizyolojik bir temele dayanır.

Ergenlik, cinsel gelişimin başlangıcından tamamlanmasına kadar geçen bir süreç olarak tarif edilebilir. Doğum öncesinde, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik gibi çeşitli hayat dönemlerindeki insanlar belirli aşamalardan geçerek olgunlaşırlar. Bu olgunlaşma aşamaları, bir öncelik-sonralık ve devamlılık gösterir. Her aşamadaki insan davranışlarının kendisine has nitelikleri vardır. Bu aşamalar bütün ırklar ve kültürler için evrenseldir.

“Ergen” sözcüğü yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir; günümüzde, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilmektedir. Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik, abartılmış, çabuk ve kolay değişen duygulanım ve coşkularla yaşanır. Genç kaygıdan

mutluluğa, sevinçten sıkıntıya, kızgınlıktan taşkınlığa değişen çeşitli duygulanım ve coşku durumlarından kaynaklanan iletişimler kurar. Ergenlik, çocuksu tutum ve davranışların yerini yetişkin tutum ve davranışlarının aldığı bir dönemdir (Yavuzer, 2006: 31).

Çocuk, ailesinin gözetimine ve korumasına daha az gereksinim duymaya başladığında, fizyolojik ve hormonal gelişimi yetişkin düzeyine yaklaştığında ve fizyolojik olgunluk çocuğu toplumda sorumluluk yüklenmeye zorladığında, ergenlik başlamıştır.

Ergenliğin ilk yarısındaki gençler bağımsız olma ve belirli bir kimliğe sahip olma konusunda yeni haklar talep etmekte ve bu yüzden anne babası ve diğer otorite figürleriyle sürtüşmelere girmektedir. Ergenlik çağının ilk yarısındaki gencin otoriteye karşı olma, yetişkinlerin düşüncelerine karşı çıkma, başına buyruk olmayı isteme gibi çağına özgü özellikleri anne baba ile çatışmaları arttırmaktadır (Şimşek, 2010: 21).

Baş etmesi gereken problemlerin olduğu böyle bir dönemde ergen, hem insanlara gereksinim duymaktadır hem de ideal kişi olduğunu zannettiği insanların gerçekte ideal kişiler olmaktan uzak olduğunu görerek yalnızlık hissine kapılmaktadır. Bazı araştırmacılar, büyümenin hızlanması, cinsel dürtülerin artması, kimliğin henüz olgunlaşmamış olması ve toplumsal yerin kesinleşmemesi, aileye bağımlılığın devam etmesi gibi etkenlerle ergenlik dönemini sorunlarla yüklü fırtınalı bir dönem olarak görürler.

Ergenlik kavramı çok eski çağlardan bu yana merak konusu olmuştur. Tarihsel açıdan baktığımızda ergenlik olgusunun 19. yy' dan başlayarak ortaya çıktığını görüyoruz. Aristo, günümüzden yaklaşık olarak 2300 yıl önce gelişim sürecini bebeklik, çocukluk ve ergenlik olarak üç döneme bölmüştür. Aristo'ya göre; 14 ile 21 yaşları arasında yer alan ergenlik dönemi, bireyin seçimler yaptığı dönemdir. Ergen, kendi isteği ve iradesiyle seçimler yaparak hem uzun vadede olumlu bir kişilik geliştirir, hem de kendi kişiliğinin oluşumuna aktif olarak katılmış olur. Aristo'nun çizdiği bu ergen tablosu pek çok açıdan günümüzdeki ergeni çağrıştırmaktadır. Ergenlik psikolojisi konusundaki ilk bilimsel eseri Hall 1904'te

yazmıştır. Hall'a göre; nasıl ki Darwin kuramına göre ilkel mağara insanı, belli dönemlerden geçerek ve gelişerek bugünkü insanı oluşturmuşsa, yarı ilkel, yarı barbar bir varlık olan çocuk da sonradan medenileşerek çağdaş bir insan olacaktır. Hall'a göre insanın kişiliği pubertede oluşmaya başlar ve ancak ergenlik döneminde insan ırkının bir üyesi olarak yeniden doğar. Böylece Hill (2007), tüm ilgisini "yeniden doğum" kavramında yoğunlaştırmıştır. Bu dönemin büyük karışıklıklar ve fırtınalar dönemi olduğunu ilk vurgulayan Hill olmuştur (Ekşi, 1999: 42).

Ergenlik, kişinin ne bir çocuk ne bir yetişkin olduğu, henüz kendi toplumsal sorumluluklarına sahip olmadığı ama rolleri keşfedebileceği, oynayabileceği, deneyebileceği bir ara evre olarak kabul edilebilir. Şu halde; toplumun, bir rol, bir kişilik, bir kimlik, bir meslek vb. seçebilmesi için gence sağladığı bir kula verme zamanı, bir süre söz konusu olabilir. Ama zihinsel büyümenin patlamasından başlayarak, cinsel olgunlaşma ve cinsel kimlikten geçerek toplumsal kişiliğe varana kadar ergenlerin karşılaştıkları gelişim görevlerinin sayısı dikkate alındığında, ara evre kavramı, yerini kargaşa dönemi kavramına kolayca bırakabilir.

Ergenlik, insanda bedence, boyca büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünülen özel bir evredir. Gençlik ise ergenliği de kapsayan ve üst yaş sınırının daha geniş olduğu bir çağdır. "Gençlik" deyiminin "ergenlik" yerine kullanılması yanlış olmaz (Kulaksızoğlu, 2004: 27).

Piaget'e göre ergenlik döneminde formal işlemsel düşünce gelişmeye başlar. Bu dönemin özelliği, ergenin soyut olarak düşünebilme, kavramları tanımlama yeteneğinin gelişmiş olmasıdır. Bu dönemde kişinin düşünmesi biçimsel, fazlaca mantıklı, sistematik ve sembolik tarzda işler. Soyut düşünme ergenin felsefe, din, ahlak ve siyaset gibi çeşitli konularla ilgilenmesi şeklinde görülür (Kulaksızoğlu, 2004: 28).

2.2. Değer Kavramı ve Özellikleri

Sosyal bilimlerin farklı yerlerinde yapılan incelemelerde değer teriminin çok fazla tanımı ortaya çıkmıştır. Değer terimi, genel olarak ilgiler, zevkler, seçilen veya seçilmeyen düşünceler, seçimler, sorumluluklar, ahlaki sorumluluklar, istekler, hedefler, ihtiyaçlar, beğenilmeyenler, cazibeler ile birçok eğilimler yer almaktadır. Rokeach değer kavramını, düşünce ile inanç, hedef ve davranış ilişkileri, eylemlerin seçim ile farklılıklarına rehberlik etmek, bulundukları öneme göre sıralandığını ifade etmektedir. Değer terimi, fikirlerimiz, davranış biçimlerimiz ile faaliyetlerimiz ile yakından tutarlı ve bağlı olan ilkelerin tümü olarak açıklanmaktadır (Avcı 2007: 3).

Değer terimi, bireylerin davranışlarına danışmanlık eden ilkeler ile inançlar, davranışların doğru veya talep edilenlerin değerlendirilmesi şeklinde açıklamaktadırlar. Değerler davranışlara sebep olan ve yargılamayı sağlayan anlayışlar olarak bilinir. Aynı zamanda da kişilerin neye değer verdiklerini belirleyerek, taleplerini, yönelimlerini ve seçimlerini, ölçütlerini belirleyebilmektedir. Belirli olan bir davranışı meydana getirmede etkili olan değerler ne biçimde olduğunu belirler. Kişinin bir değere sahip olduğunu tespit etmek, bilişsel bakımdan neyi nasıl yaptığını öğrenmesi ile bildikleri doğrultular yönünde davranışlarını göstererek hedefini gerçekleştirmeye yönelik mücadelede bulunmaktadır. Değerin duygusal yönlerinin olması kişinin kendisiyle olan ve duyuların meydana gelen hisler olarak nitelendirilmektedir. Kişinin kendisine yönelik pozitif davranışlar gösterenlere karşı izin vermesi, negatif tavırlar gösterenlere karşıda eleştiren bir düşünceye girmesi bunların bir sonucu olarak bilinmektedir. Ancak değer terimi, inanca özge olan bir biçim olmasıyla beraber en yukarıda bir zihin eylemidir. Değer yalnızca bir inanca bağlı değil, bir arada eyleme sabit kalmış bir grup inanca karşı olmaktadır. Bazı araştırmacılara göre yapılan incelemelerde anlaştıkları özelliklerden değerleri aşağıdaki gibi sıralamaktadırlar (Aktepe ve Yel, 2009: 609):

- Değerler gönülden bağlı olan inançlar ile duygulardan soyutlandırılmış fikir niteliğini barındırmazlar, aktiflik oluşturdıklarında duygularla birleşirler.

- Değerler kişinin hedeflerini gerçekleştirmede son derece etkili olan davranış şekilleridir.
- Değerler kendine has özellikleri olan faaliyetler bütünüdür ve bütün ilişkileri kapsamaktadır.
- Değerler insanoğlunun olaylara bakış açısını ve bu olaylar karşısındaki gösterdikleri davranış biçimlerini ortaya koyar.

Yapılan ifadelerle yola çıkarak değer terimini kişinin fikirlerinin ve yönelimlerinin temelinde, bireylerin hayatlarıyla bağlı olan seçimlerini etkileyen, değer seviyelerine göre düzenlenen, bölümlere ayrılmış inanç takımları şeklinde açıklanmaktadır (Aktepe ve Yel, 2009: 609).

2.3. Değerlerin Oluşumu

Değerler toplumsal ile ahlaki çöküşe önlem alan ve topluma hareketlilik kazandıran nitelikler olarak bilinmektedir. Bugün dünyada teknolojinin ilerlemesiyle yeni düşünceler, olumlu veya olumsuz değerler ile değişik bakış açıları meydana getirmektedir. Bu koşul ile bireylerin tutum ile davranışlarını son derece etkilediği gözlenmektedir. Kişilerin tutum ve davranışların temelinde ise bireyin kendisinde buldurmuş olduğu değerler yer alır. Sosyal bilimler bakımından insanın tutum ile davranışlarını çeşitlendirdiği görülürken, kişinin yapmış olduğu eylemlerde birey ve toplumu araştırmada değer teriminin meydana gelmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Değerlerin meydana gelmesindeki ilkeler araştırıldığında psikodinamik, davranışçı, insancıl, bilişsel eksende olduğu açıklanmaktadır. Fakat bu ilkelerin kaynağını Freud'un görüşlerinden oluşmuş olsa da psikanalitik kuram ile çeşitli değişikliklerin var olduğu söylenmektedir. Bu değişikliklerin meydana gelmesini öne sürenlerden birisi de Butler'dır. Butler, "tüm kişilerin öneme sahip değer ile dürtülere sahip oldukları ve bu durumun kişinin kendisi beğenmesi, yardımseverliğin etkisiyle kontrol altına aldığı" görüşünü ifade eder. Bu şekilde temel yönelimlerin kontrol edilmesini oluşturmada ve kişilerin var olan duygu ile düşünceleri bilinçaltında yer etmektedir. Psikodinamik bakış açısının önemli varsayımları aşağıdaki gibi açıklanır (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000: 60):

1. Kişilerin karakterlerin temelinde, toplumsal düzene karşı gelme durumudur. Kişiler, çevreleriyle savaş halindedir.

2. İçgüdüler ile merakların durdurulmasına yönelik yapılan uğraşlar engellenemez bir şekilde kişilerin tabii dürtü ile arzularını bastırması sonucu oluşturur.

3. Bu durum, kişilerin bilincine etki oluşturarak bir bölümünü gölgelemekte ve bireyin heves ile arzularının gecikmesine neden olduğu bilinir.

4. Kişilik evresi yavaş yavaş ya da bölüm bölüm kat etmektedir.

Davranışçı bakış açısı, psiko- dinamik bakış açısından oldukça değişik bir şekilde davranışın temelinde yer alan bilinçdışı dürtülere karşı gereken önemi vermeden davranışın biçimlenmesinde çevreselliğe değer vermektedir. Davranışçı öğrenme ilkesi, davranışları değerlendirirken sadece gözlem ile bilimsel araştırmalarla yapılan, nesnel, somut bilgileri önemsemektedir. Yapılanın tam tersi olarak, bilimsel yönteme uygun olmayan soyut, nesnel bir değerlendirilmesi yapılamayan bireyin içsel sıkıntıları, his, duygu, düşünce, güdü ve beyinsel nitelikleri davranışçı ekolün bakış açısının dışında kalmaktadır. Davranışçı düşünce ahlak gelişiminin çevrenin etkisiyle meydana gelebileceğini belirtmektedir. Bu düşünceye göre ahlaki davranışların özünde çevrenin rolü ile koşullanma incelenir. Bu ilkenin önemli savunucularından Skinner ve Pavlov' a göre ahlaki tavırlar edimsel ile standart koşullanma, genel bir ifadeyle ödül ya da cezanın yer aldığı ortamlardaki tepkilerin sonucunda bilinmektedir. Çevre tarafından arzu edilen iyi tavırlar, mükafatlandırılarak kalıcı hale gelir. Bu duruma aksi olarak çevre yönünden istenmeyen tavırlar ise cezalandırılmaktadır. Sonuç olarak kişi ödüllendirilen birey tavırlarına gösterirken, ceza alan kişi tavırlarını sergilemede kaçma eğilimini sergiler (Fries vd., 2007: 52).

Değer kavramı toplumdan topluma göre değişiklik göstermektedir. Her toplumun değeri kendine göre doğru olmakla beraber yanlış değer diye bir durumun varlığından söz etmek mümkün değildir. Zaman içinde değerlerin kapsamı

değişebilir ve formatı değişebilir. Bu durumda değer kavramı dinamik yapıya sahiptir.

Kişiler gündelik yaşamda herhangi bir durum ile karşılaştıklarında bu problemin çözümü için değerleri göz önünde bulundurmaktadırlar. Eğer problemin çözümü değer kavramına ters düşmezse çözümü bu yönde kullanmaktadırlar. Kişilerin durumları hakkında yorumda bulunmadan önce değerleri incelenmeli ve buna göre bir yargıya varılmalıdır. Kişilerin kültürleri ve gelenek-görenekleri onların değerlerini oluşturmaktadır. Toplumsal kültür ise toplumların birden oluşturdukları değil zamanla oluşturdukları bir kavramdır. Toplumsal kültür, toplumun genel değer yapısını meydana getirmektedir (Sarı, 2005: 62).

Toplumların oluşturdukları değerler uzun süreçte şekillenmektedir. Geçen uzun sürede ise toplumu meydana getiren bireylerin katılımıyla kültür ve kültüre bağlı olarak ise değerler oluşmaktadır. Toplumun değerleri toplumun genelini ilgilendirmektedir ancak değerlere uyum sağlamayan bireyler de toplum içinde barınmaktadırlar (Sarı, 2005: 62).

Toplumda değerlerin sağlanmasıyla beraber uyum ortamı oluşmaktadır. Toplumsal uyumun sağlanmasıyla kargaşa ortamı kaybolmaktadır. Toplumsal değerlerin varlığını sürdürmesi ve yeni gelen nesillere yerleşmesi yalnızca değerler eğitimiyle sağlanmaktadır. Değerler eğitiminin verilmesi nesillere aktarımını da kolaylaştırarak kalıcılığını sağlamaktadır. Toplumsal değerlerini öğrenmeyen nesiller zamanla ilerleyerek tüm toplumsal değerlerin yok olmasına sebebiyet verirken zamanla toplumsal çöküşe neden olacaktır (Doğan, 2015: 24).

2.4. Değerlerin Sınıflandırılması

Yeryüzünde insanların olduğu her yer ve her koşulda değerler de bulunmaktadır. Bu sebeple değer kavramı oldukça kapsamlı ve geniş bir alandır ve tüm alanlar ile doğrudan alakalıdır. Toplumsal değerler ve bireysel değerler toplumun tamamını ilgilendirmektedir (Kropp vd., 2003: 9).

Değerlerin açıklamalarıyla ilgili olarak kesin bir görüş birliğine varılmıyorken, değerlerin sınıflandırmasına yönelik görüş değişikliklerinin yer aldığı görülür. Değerler bugüne kadar çeşitli bir biçimde sınıflara ayrılmaktadır. Değerlerin kategorisinde ilklerden biri olan, yapılan incelemelerde liderlik eden Spranger değerleri ilk kategori haline getirenlerden olarak bilinmektedir. Spranger'e göre değerler altı bölüme ayrılmakta ve kişilerin sergilemiş oldukları davranış biçimleri bu altı bölümden herhangi birine bağlı olabilmektedir. Spranger tarafından meydana getirilen bu kısımlar şu şekildedir (Kropp vd., 2003: 10):

Bilimsel Değer: Gerçeği öğrenmeye, bilgiye, yargılamaya ve eleştirel düşünmeye özen göstermektedir. Bilimsel özellikleri bulunan kişi araştırmacı, eleştirici ve entelektüel olarak bilinmektedir.

Ekonomik Değer: Maddi hedefleri ile gerçekleştirilmeye yarayan gereçleri kapsamaktadır. Faydalı olana ve pratik zekâyâ sahip olanlar için önemli olarak bilinir. Ekonomik değerlerin yaşama dair önemsenmesinin gerekliliği vurgulanmaktadır.

Estetik Değer: Tecrübeler, seçimler ve kabulleri içinde bulunmaktadır. Simetriye ve düzene yer verir. Sanatın toplum için olduğunu söylemektedir.

Sosyal Değer: Toplumsal ile kişisel ilişkiler, toplum- insan arasındaki ilişkilerdeki yönelimleri içinde bulundurmaktadır. Başkalarına değer verme, yardım ve bencil davranmama öncelikli olarak düşünülür. En fazla değer insan sevgisi, bencillik, sempatiklik söz konusudur.

Politik Değer: Kuvvet, olgunluk, öncülük gibi güç terimleriyle bağlı olan değerlerin tümüdür. Her şeyden önce bireysel kuvvet, tesir ile şöhret bulunur, öncelik olan kuvvettir.

Dini Değer: Dünya, evren konusunda genel inanlara yönelik değerleri kapsamaktadır. Evreni bir bütün olarak ele alır ve kendisini o evrende hapseder. Din uğruna dünyevi zevklerden uzak durmak şarttır.

2.5. Değer Kavramının Diğer Bilim Dalları ile İlişkilendirilmesi

Değer kavramı birçok toplumsal yapıyı içinde barındırmaktadır. Toplumu oluşturan temeller birbirleriyle doğrudan alakalı ve iç içe girmiş birer zincirin halkalarıdır. Bu zincirleme olarak aktarılan bilinçler bütünü diğer nesillere ulaşmaktadır. Nesillerin toplumların değer yapılarını öğrenmeleri ise oldukça önemlidir. Toplumların bir arada ve sağlıklı bir şekilde yaşayabilmeleri için değerlerin nesillere aktarılması gerekmektedir. Aktarılan değerler düzgün bir şekilde öğretildiği takdirde zincirleme olarak gelişim göstereceklerdir (Özcan, 2005: 13).

Değer kavramını diğer bölümler ile nasıl birbirinden bağımsız düşünemiyorsak aynı şekilde keskin çizgilerle de ayırmamız mümkün değildir. Değer kavramı oldukça geniş ve birbirinden ayıramaz bağlarla diğer alanlara bağlıdır. Değerler zaman içinde genişleyip daralabilen yapılara sahiptir. Aynı zamanda ise değer kavramı birden değişebilir niteliğe de sahiptir. Örneğin değer kavramı yaşanan coğrafya ile doğrudan alakalıdır. Bireyler doğdukları toprakların yaşam şekillerini kendilerine alırlarken yaşanan coğrafyadaki kültürel değişimler değişikçe bireyler bu değerleri kabul etmekte zorlanabilmektedir (Özcan, 2005: 13).

Kişilerin doğdukları yerlerin kültürleri hızlı bir şekilde değişebilmektedir. Buna bağlı olarak bireylerin ikamet değişiklikleri de değerlerinin kökten değişmesine imkân verebilmektedir. Kişi yaşamı boyunca yaşanan göçler bu değişime verilebilecek en önemli örneklerden bir tanesidir. Değerler sürekli olarak değişebilir ve bu değişimlerden kişiler etkilenebilir. Bu kavram da diğer toplumsal kavramlar gibi dinamik yapıdadır ve birçok alanla doğrudan alakalıdır (Özcan, 2005: 13).

Toplumların değerleri yaşadıkları koşullara bağlı olarak oluşmaktadır. Toplumların değerleri oluşurken bunda iklim, stratejik konum, siyasi ve dini görüşleri etkili olmaktadır. Batı toplumlarında misafirperverlik önemli bir kavran değilken Doğu toplumlarında misafirperverlik oldukça önemlidir. Bu gibi toplumsal kavramlar değerlerin dinamik ve farklı yapısını meydana getirmektedir.

Değerler konusunun yeterince anlaşılabilmesi için diğer kavramlarla olan ilişkisinin çözümlenmesi gerekmektedir. Aşağıdaki bölümde bu kavramlar açıklanmaktadır.

2.5.1. Psikoloji ve Değerler

Psikoloji, kişilerin tavırlarının özünde yatan önemli sebepleri aramaya çalışan bilimsel çabalar olarak tanımlanabilir. Psikoloji " kişi davranışlarının bilimi " olduğu için ahlak kavramı da alt başlıkları arasında bulunmaktadır. Sosyal psikoloji ahlaki iki seviyede incelenir. Birinci olarak kendiliğinden gelişen sosyal faaliyetler, ikincisi ise sosyal kazanım konusu şeklindedir. Psikologlar değer kavramını sadece inançlar üzerinde araştırmaktadır (Hüseyinlioğlu, 2010: 52).

2.5.2. Felsefe ve Değerler

Her kişinin bir inancı ve inanca sahip olan kişilerin dünyaya karşı bir görüşü bulunmaktadır. Bu ifadeye göre bir bireyin inançlarının tümünü, kişinin felsefesini oluşturmaktadır. Bunun sebebi inançlara sahip olmayan kişi, yaşantısına dair bir yol izleyememektedir. Felsefe, insan ilmi gerçeklere dayanarak, temel ihtiyaç ve gereçler yönünde bireyin kendisine, herhangi birilerine, varlıklar ile âlemle bağlantılı olan tüm farklı sorunları düzenli ve içinde mantıklı bir biçimde birlik ile bütünlük olarak sorunları giderme mücadelesi, uğraşdır (Hüseyinlioğlu, 2010).

Felsefe üç ana sorunla ilgilenmektedir. Varlıkları araştıran ‘ontoloji, bilgiyi araştıran ‘epistemoloji’ ve ahlakla veya değerlerle ilgileneni ise ‘aksiyoloji’ olarak ifade edilmektedir. Aksiyoloji kavramı, etik, estetik gibi sorular yönelterek, neyin iyi, güzel, pozitif, yararlı vb. yönlerini tartışmaktadır. Bu tartışmaların içinde yer alan değerler, erdem, vicdan gibi terimlerin yanında da kişilerin tutum ile davranışlarını da incelemeye çalışmaktadır. Değer terimi, uzun bir zamandır felsefenin konuları arasındadır (Deci ve Ryan, 2002: 36).

Değerleri inceleyen felsefeye “değerler felsefesi” veya “aksiyoloji” olarak açıklanmaktadır. Bu terimler etik ile estetiğin ilgi duydukları alanı kapsamaktadır. Felsefe değer terimine yoğunlaşırken, meydana gelmesi beklenen, talep edilen,

gerekli olan durumlarla ilgilenmektedir. Bu kapsamda hayata karşı pratik bir yöntemi olduğu bilinir. Değerler kişiler ile meydana gelir ve bireylerle beraber varlıklarını sürdürmektedirler. Değerler insanları tüm varlıklardan ayıran özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun sebebi, insanın tutum ile davranışlarını değerlerin yol göstermesiyle oluşur. Yapılan incelemelerde bilgiler ve değerler arasında olan ya da olunması talep edilenler ile değişikliklerin olduğu, bu değişikliklerinde düşünce tarihinin çok eski fizikötesi ayrımlarından biri olduğu söylenmektedir. Bu değişikliklerin özünde değerlerin varoluşsal yönden birbirlerinden farklı nitelikte oldukları belirtilir (Welzel ve Inglehart, 2010: 69).

2.5.3. Sosyoloji ve Değerler

Sosyologların uzun bir zamandır tartışma konuları arasında bulunan değer terimi bulunur. Sosyologlar pozitivist sosyoloji okullarının etkisiyle, değerleri uzun bir zamandır araştırmakta erteledikleri söylenir. Nedeni ise bilimsel pozitivist perspektifte, değerlerin nesnel olmadığı, bireyleri sübjektif değerleri öğrenilmeden dâhil edilemeyeceği, fakat kişisel bir yaklaşım şeklinde araştırılabileceği düşüncesi egemendir. Sonuç olarak pozitivistin temel tezi, bilimsel nesnellığın, fakat değerlerden özgür ile tarafsız olarak oluşturabileceğidir. Sosyoloji, insanla beraber oluşan toplumun, düzenli bir biçimde araştırmasıyla ilgilenen toplum bilimi olarak tanımlanmaktadır. Sosyoloji ilintili olduğu alanlar açısından, değerlerin açıklamasında bulunma, toplumsal olgu, değer unsurları, değerlerin ne şekilde oluştukları, kuram ile zamanlarla olan bağlılığı, somut olaylarda görülen değer tartışmaları ile ilgilenmektedir (Koca, 2009: 53).

2.5.4. Din ve Değerler

Din, kişilerin kutsal ile yüce niteliklerle ilişkilerini yoğunlaştıran inanç, gerçekleştirme, ritüel ile simgeler faaliyetlerdir. Damon' a göre din kişilerin hayatlarına dair hedeflerini keşfetmek için var olan kaynaklardan biri olarak tanımlanmaktadır. Genel bir ifadeyle din, Tanrı'ya doğüstü kuvvetler, birçok kutsal canlılara inanmayı ve davranışlarda bulunmaya düzenli ile sistemleştiren toplumsal bir kuruluş, yeterli olan bir kuvvet ile ilke inancı, bu inancın sonucunda yer alan ve

hayat kuralı meydana getirebilecek zihni ve ahlaki tutumlar, akıl sahiplerini kendi arzularıyla bizzat iyiliğe yönelten ilahi bir nizam olarak açıklanır.

Dini değerler kişilere benlik kuvvetlerini bir noktada bütünleştirme kabiliyeti vermekte ve bu sebeple insanı yeni bir kişilikle donatmayı sağlamaktadır. Kişinin maddi ile manevi açıdan köklü bir evrim geçirmesiyle bireyin kendi doğal eğilimlerini kat ederek ilahi danışmanlığın yönelttiği açıdan gelişim göstermesi ile olgun bir insan olması, dindarlık hayatının olunması gereken son durağıdır. Bu bakımdan dini değerlerin üst prensibini oluşturmak ve bireyin kendi kişiliğinin kuvvetlerini beraber geliştirmek için kendi istek ile kasıtlı bir girişim olarak ifade etmek mümkündür (Şişman, 2002: 4).

Değerler ile inançlar, yaşamı irdeleyip anlamada ve değerlendirmede davranışların çeşitlenmesinde insanlara danışmanlık sağlayabilmektedir. Dine ait olan değer sistemleri, tavır geliştirme zamanı boyunca tespit edilebileceği durumda olabildiğini belirler. Böylece bireyler, hadiseler ve hayata yönelik bir yol izlemişlerdir (Şişman, 2002: 4).

2.6. Değer, Tutum ve Davranış

Kişilerin tutum ile davranışlarının temeli olan ve tespit eden önemli olarak görülen değerlerdir. Değerler, soyut anlama gelmekle beraber yapılan kesin bir ifadesi yoktur. Fakat değerlerin davranışlarının tespit edilebilmesinde düşünceler, seçimler ile normların meydana gelmesinde, tutumlara yol göstermesinde önemli etkenler olarak görülmekte ve herkesçe kabul edilir. Davranış, psikolojik nesneyle beraber duygu ile tavırları oluşturan ve herhangi bir bireye yönelik yapılan tutumlardır. Davranışlar kesin olarak belirlenemeyen bir çeşitlilik olmamakla beraber bireyin tavırlarını incelemesi sonucunda kişiye adanan eğilimdir. Bireyin davranışları, nesnelere yönelik yapılan düşünce biçimi ile inançlarını etkileyebilmektedir (Çalışkur, 2008: 156).

Tutum, bireylerin bir düşünceye veya bir objeye ilişkin olumlu ya da olumsuz hislerini ve yönelimlerini açıklamakta kullanılmaktadır. Bir diğer deyişle tutumlar, vakaları ve hedefleri değerlendirme konusundaki yönelimlerdir. Üsluba benzer

şekilde değer kavramı tutum kavramından farklılaşmaktadır. Değer kavramı daha soyutken tutum kavramı ise daha somut bir düşünceyi ifade etmektedir. Değer ve tutum arasındaki birçok farka rağmen aralarında önemli bir bağ bulunmaktadır.

Rokeach, değerler ve tutumlar arasındaki farkları aşağıdaki şekilde açıklamıştır (Rokeach, 1973: 18):

1. Değer kavramı tek inancın açıklanması için kullanılırken, tutum bir nesne ve duruma hedeflenmiş hislerin tamamının bütünüdür.

2. Değer; nesne ve durumların ötesinde bir özellikteyken, tutumlar belirli nesne veya durumlar üzerine hedeflenmişlerdir.

3. Değerler bir durumun genelini açıklarken, tutum ise genel bir anlatımdan uzak bir olgudur.

4. Kişiler istenilen davranış biçimleri ve varlığının son özelliğine ilişkin daha önceden edinilmiş inançlarının sayısı kadar değere hakimken, belirli nesne ve durumlara doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kaldıkları tutuma hakimdir. Bu durumun neticesi olarak kişiler, sayısı onlarla açıklanırken ve değerlere sahip olabilirken, binlerle ifade edilebilecek kadar çok tutuma hakim olmaktadır.

5. Kişilerin benliğinde değerler, tutumlara göre daha merkezi bir yerde bulunmaktadır. Bu nedenle değerler, tutumların belirleyicileri konumundadırlar.

6. Değerler ile motivasyon birbirine daha yakın iki kavramdır ve tutumlardan daha hareketlidir. Tutumların motivasyon ile bağlantılı olduğu kabul edilse dahi, tutumlar bir değer kazanılması için araçtan öteye gidemez.

7. Değerler, topluma uyum, benliğin korunması ve bireyin kendini gerçekleştirme gibi işlevleri yerine getirirken, tutum bu işlevlerle ilgilenmez. Tutum yalnızca çıkarımlarla ilgilenir.

Eğitimin önemli özelliklerinden biri onun aracılığı ile edinilen kazanımlardır. Gelişmenin bir boyutu olarak kabul edilen eğitimden beklenen önemli faydalardan biri de, bireye toplumsal değerler kazandırarak bireyin toplumsallaşmasına katkı sağlamaktır. Değerlerin ölçülmesi ve değerlendirilmesinin diğer kazanımlara göre daha zor olduğu söylenebilir. Değerlerin farklı yollarla (arkadaş grubu içinde, toplum içinde, iş ortamında vb.) kazanılması mümkün olmakla birlikte; değerlerin planlı eğitim yoluyla oluşturulması özellikle önemli görülmektedir. Öğrencilerin etkilendiği çevre sadece okul ile sınırlı değildir. Aile, sosyal çevre, medya (özellikle internet ve televizyon) öğrencileri ciddi bir şekilde etkilemektedir. Çoğu zaman bu etki olumsuz olabilmekte ve insanlar arası ilişkilerin zedelenmesine neden olabilmektedir. Bu durumda özellikle insanlar arası ilişkileri düzenleyen ortak değerlerin oluşturulması ve bunların yetişmekte olan yeni kuşaklara kazandırılması önem kazanmaktadır (Avcı, 2007: 5).

Devletlerin uyguladığı eğitim programları ihtiyaç duyulduğu takdirde değişebilmektedir. Bu durumda program geliştirme ekipleri görev almaktadır. Bireyin, devletin ve toplumun ihtiyaçları gözden geçirilmekte, eğitim ve teknoloji alanındaki gelişmeler de dikkate alınarak yeni bir program geliştirilmekte veya var olan program gözden geçirilmektedir. Program geliştirmenin bazı temelleri olmakla beraber toplumsal temeller önemli bir yere sahiptir. Çünkü okul ile toplum arasında sıkı bir ilişki vardır. İkisinin de birbirini yansıtma zorunluluğu olsa da okul, toplumun bir adım önünde ilerlemektedir. Toplumun var olan kültür ve değerleri, okullar aracılığıyla geleceğe taşınmaktadır. Dolayısıyla program geliştirme uzmanları, programı geliştirirken ve planlarken toplumsal temelleri kullanmak ve dikkate almak ihtiyacını duyarlar (Demirel, 2008: 41).

Türkiye’de olduğu gibi birçok ülkede eğitim bir devlet politikası olarak ele alınmaktadır. Ülkenin her yerinde uygulanacak eğitim programları devletin ve toplumun belirlediği ekonomik, sosyal, felsefi ve siyasal amaçlar yansıtılarak hazırlanmaktadır. Dolayısıyla okullar, bireyleri sadece kendisine yetebilen, meslek sahibi bir vatandaş olmaktan öteye başka fonksiyonları da yürütürler. Okul, mevcut politik inanç, değer ve normlar içinde öğrencileri sosyalleştiren politik olayları eleştirel bir biçimde tartışan bir yer olarak görülebilir. Ulus-devlet modelinde okullar, siyasi iktidarın sağlanmasında önemli kurumlar olarak görülmektedir.

Devletin politikaları buralarda doğar ya da devlet varlığını okullar aracılığıyla topluma kabul ettirir. Okul, mevcut hükümet sistemini meşrulaştırır, politik yapısının istikrarını sağlar. Devletin varlığını sürdürmesinin ülkedeki eğitim sistemine bağlı olması, devletin eğitim sistemini oluşturması ve onu yönlendirmesini gerekli kılmıştır. Bu anlamda devlet, okullarda uygulanacak olan programlara hem kendisinin hem de toplumun isteklerini içeren kazanım ve değerleri belirleme hakkına sahiptir (Avcı, 2007: 10).

Bireylere kazandırılmak istenen değerler, devletin, ilgili kişi ve kuruluşların yönlendirmesiyle eğitim programlarında yerini almaktadır. Günümüzde uygulanan eğitim programlarında devletin ve ilgili kurumların belirlediği değerlerin hangileri olması gerektiği, değerlerin amacı, kapsam, dayanak ve tanımları açıklanarak ülke genelinde uygulanacak şekilde eğitim programlarında yerini almıştır. Devlet ve toplumun değişen ihtiyaçlarına göre yeni değerler belirlenerek eskisiyle değiştirilebilmektedir. Eğitim programlarının değişme durumu söz konusu olduğunda, programı uygulayan ekiplerin, ilgili kurum ve çevrelerden görüş aldıktan sonra programa bazı değerlerin alınması mümkün olmaktadır. Türkiye’de MEB tarafından hazırlanan 2010-2014 stratejik planında, oluşturulan misyon, vizyon ve değerler gözden geçirilerek revize edilmiştir (Şişman, 2002: 15).

Eğitim yoluyla birey ve onun hayatında değişim meydana getirmek, eğitimin var olduğu günden bu yana süregelen bir süreçtir. Eğitimciler, tarihi süreç içerisinde eğitimlerinin amaçlarını ve ulaşması gereken hedefleri ortaya koymuştur. Bu noktada değerler, hedef ve amaçları yönlendirmektedir. Değer kavramı sosyal ve fen bilimlerinde kullanılan ortak bir kavram olsa da sosyal bilimlerde geniş bir anlamda kullanılmaktadır. Bu açıdan değer kavramı, sosyal bilimler sözlüğünde genel olarak, “insanların hayatın anlamı ve günlük yaşamın biçimlendirilmesi konusunda alternatif yollar arasından bir tercih yapmalarını sağlayan yol gösterici nitelikteki soyut yahut somut ilke, inanç veya varlıklardan her biri olarak tanımlanmaktadır. Aynı kaynaktan değerler geleneksel, tarihsel, kültürel, dinsel ve felsefi olarak dallandırılmakta ve tanımlanmaktadır. Ancak politik, ekonomik, ideolojik vb. açıdan da değerler dallandırılmaktadır. Dolayısıyla başta din olmak üzere değer üreten birçok faktör vardır (Şişman, 2002: 15).

Davranış ile değer arasında oldukça yakın bir bağ bulunmaktadır. Davranışlar da değerler gibi bilgi, his ile tavır olarak üç unsurdan meydana gelir. Bu bağlantılı ile aynı davranış ile değer unsurları kimi psikologlar ile aynı anlamda kullanılır. Davranış ile değer terimleri ile ilgili bakış biçimlerinden biri değerleri daha geniş kapsamlı davranışlar olarak ifade edilebilir (Çalışkur, 2008: 156).



BÖLÜM: III

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

3.1. Psikolojik Sağlık Kavramı

Genel bir ifadeyle psikolojik sağlık terimi kötü yaşam koşullarına, stresli hayat şartları ile yoksunluk biçimindeki unsurlara odaklanma olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda da psikolojik sağlık terimi tehlikeli hayat şartlarına yönelik başarıya ulaşabilmek için ihtiyaç olan kişisel özellikleri de yer almaktadır. Psikolojik sağlık sözlükte İngilizce bir terim olan 'resilience' sözcüğünün Türkçesi şeklinde yer alır. Living English Dictionary Sözlüğün de ise resilience sözcüğü esneklik, hemen iyileşme beceresi olarak Türkçeye çevrilmiştir (Öğülmüş, 2001: 42).

Psikolojik sağlık terimi ilk İllions Bell Telephone şirketinde 1975 ile 1986 dönemlerinde şirket yöneticileri tarafından uygulanan çalışmada psikolog Suzanne Kobasa tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Yapılan uygulamada yöneticilere yılın belirli zamanlarında psikolojik testler yapılmış, yapılan çalışmadan sonra oluşan sorunlar ile gergin hayat şartları ile mücadele edebilme yetenekleri gösterilmiş bireylerin ortak bireysellik niteliklerine sahip oldukları açıklanmıştır. Psikolojik sağlık teriminin uygulanması dünya çapında son elli dönemde meydana gelmiştir. İlk dönemlerde hem anlam olarak hem de sayı olarak fazla bilimsel uygulamalar gösterilmemiştir. Michael Rutter'ın 1987 döneminde psikolojik sağlık ile ilgili yaptığı uygulamalardan sonra farklılaşmış ve dünya çapında farklı bilim adamları tarafında da incelenmeye başlamıştır (Terzi, 2005: 13).

Psikolojik sağlık gözetken bir kuvvet şeklinde kabul görmektedir. Bu terimin incelenmesiyle psikoloji biliminin engelleyici görevinin olması bilindiğinde toplum ile bireylerin ruh sağlığına yönelik imkânlar oluşturabilmektedir. Psikolojik sağlık kişinin ruhsal gerilimiyle hayat sorunları, güçlü yaşam şartlarının sonucunda kişinin kendisini tekrar toparlayabilmesi ve geçmişteki durumuna gelebilmesi olarak kullanılan bir kavram olarak bilinmektedir (Terzi, 2005: 13).

Groberg'e göre psikolojik sağamlık terimi, hayatımızdaki sorunları ya da zorluklar ile mücadele etmeyi ve bu problemlerin üstesinde güçlü bir biçimde gidermeye yarayan, bireyin sahip olduğu bir yeterlilik şeklinde ifade etmektedir. Walsh psikolojik sağamlığı bir güçlük ile karşılaşıldığında, bu sorunlar ile güçlü bir biçimde baş edebilmeyi ve stres anında ilerleme kat edebilme ile dayanıklı olmaya yarayan hareketli bir zaman olarak belirtmektedir. Psikolojik sağamlık, farklılığın veya zorlukların güçlü bir şekilde mücadele edebilme becerisi şeklinde açıklanmaktadır (Terzi, 2008: 52).

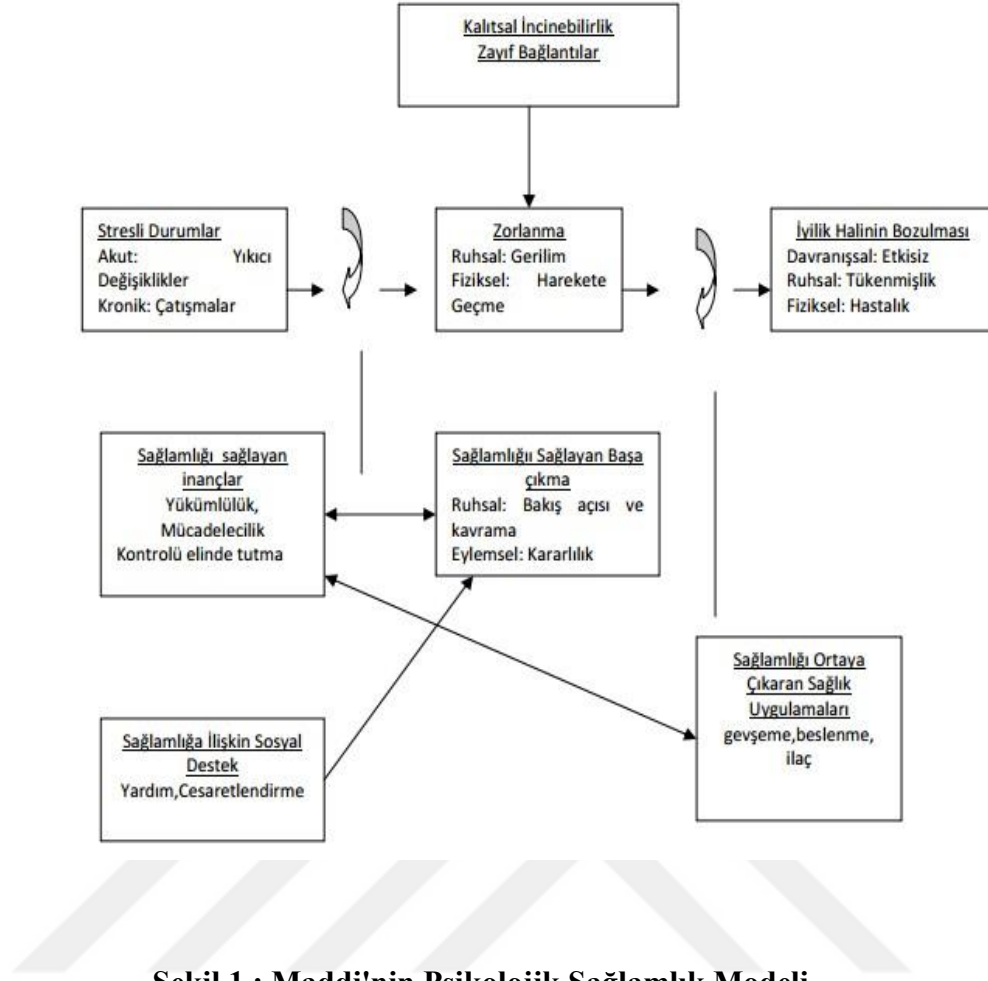
Risk ile psikolojik sağamlık çerçevesinin kökenleri, 1960 dönemlerinin sonunda ve 1970 dönemlerinin başında Bronfenbrenner ile Germain gibi, çevresel uzmanların uygulamalarına dayanır. Bu uzmanlar ya da diğer araştırmacılara göre, ergen gelişimi, biyolojik, ruhsal ile sosyal özellikler, ailede ki, akran üyelerindeki durumlar, okul ile çevre şartları arasında oldukça etkileşim gösterdikleri bilinmektedir. Bu düşünceler 1970 ile 1980 dönemleri boyunca toplumun sağlığı, kalp rahatsızlıkları ile sigara tüketiminin sebeplerinin belirgin hale gelmesi ile önlem alınabilmesi için yardım sağlamak adına çeşitli yerlerde kullanılmıştır. İlerleyen dönemlerde, çok erken yaşta hamile kalma, ceza işleme, alkol ile uyuşturucu, hap kullanımı ya da ergenliğin getirmiş olduğu sorunları engellemeye yönelik hedefler ve çalışmalara yer verilmiştir. Psikolojik sağamlık ile risk uyarlaması, uzmanlar ile politikacıların; çocukları ile gençleri tetikleyen çok farklı 13 unsur ile kişisel, ailesel, sosyal ile toplumsal şartların, genel olarak yüksek tehlike altında bulunan sorunlu çocuk ile gençlerin yaşantılarında oluşabilecek farklılıklar konusunda anlayış kazanmalarında önemli bir unsur olarak bilinir (Özcan, 2005: 14).

Sağamlık terimi, ilk olarak Amerika' da meydana gelmiş ve 19. yüzyılın ikinci yarısından bu yana Horatio Alger'in yazınsal çalışmalarında temeli atılmıştır. Bu yazınsal çalışmalarda fakir ile evsiz bireylerin, sıkı bir çalışma, zorluklar ile mücadele edebildikleri konusuna değinilmiştir. Psikolojik sağamlıkla ilgili yapılan ilk uygulamalar, önemli ruhsal hastalığı bulunan kişilerin, uyumsuzluklarını belirlemek ve sorunların meydana gelmesindeki sebepler ile bu rahatsızlıkların oluşmasında etkili olan tehlikeli unsurları belirlemek amacı ile yapıldığı bilinmektedir. Ruh sağlığı bozuk annelerin çocukları üzerine yapılan incelemelerde, anneler ile çocuklarında benzer rahatsızlığı bulunma riski olmasına karşılık, çok iyi

ilerleme gösterdiği tespit edilmiştir. Bu konu ile ilgili yapılan incelemelerde beklenmedik olumlu sonuçları, güçlüklerle rağmen, sağlamlıkla ilgili kişisel farklılıklar, tehlike unsurları ile kötü sonuçların belirlenmesi için deneysel uygulamaların meydana gelmesine sebebiyet vermiş ve ilk psikolojik sağlamlık incelemeleri, tehlike altındaki çocukların hayatlarında farklılar yaratan; engelleyici, koruyucu önlemlerin belirlenmesi konusunda anlayış kazandırmıştır. Sağlamlık incelemelerinin yönü, tehlikeye maruz kalarak yaşarken bile başarılı olabilmiş bireylere doğru değişmiştir. İlerleyen dönemlerde yapılan incelemelerde sağlamlık oluşturan örnekler, sağlamlık modelleri ile sağlamlıkla ilgili bilgilere ulaşılmıştır. Ulaşılan bu bilgiler son otuz yılda diğer tehlike durumlarının meydana gelmesi gruplarla ilgili incelemelere danışmanlık görevi sağlamıştır (Eminağaoğlu, 2006: 62).

3.2. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Aşağıdaki Şekil 1’de de ifade edildiği gibi stresin negatif etkilerini azaltan, rahatsızlıkları meydana getiren ve problemleri gideren, iyilik halinin korunması ile stresli olaylara karşı mücadele etmeyi sağlayan kişilik özelliği olarak bilinir.



Şekil 1 : Maddi'nin Psikolojik Sağlık Modeli

Kaynak: (Eminağaoğlu, 2006: 63).

Psikolojik sağlamlığı fazla olan kişilerin stresli yaşam sorunları karşısında geride durma gibi düşüncelerinin yanı sıra sorunlara karşı çözüm arama ile planlanma gibi düşünceleri seçmektedirler. Bu kişilerin daha az sorun yaşamalarının sebebi düzgün bir biçimde mücadele etme stratejilerini bilmeleri ile kullanmalarını gösterir. Psikolojik sağlamlığı fazla olan kişiler içten, güçlü, sorunları kolay bir şekilde çözen, sosyal yaşantılarında da ilişkileri iyi seviyede, benlik saygısı fazla, zorluklarla güçlü bir şekilde çözmeye çalışan, empati ile içsel yüklemeye sağlama becerileri bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlığı fazla olan kişiler sosyal, duygusal ile bilişsel olarak üç unsorda incelenmektedir (Özcan, 2005: 45).

Sosyal Özellikler: Arkadaş edinme yetisi kuvvetli, pozitif ilişkiler oluşturma ile geliştirme yeteneği fazla, etkili iletişim yeteneği bulunan ve kötü zamanlarında kolayca yardım bulabilecek olmalarının yanı sıra yardım isteme konusunda isteksiz oldukları bilinir.

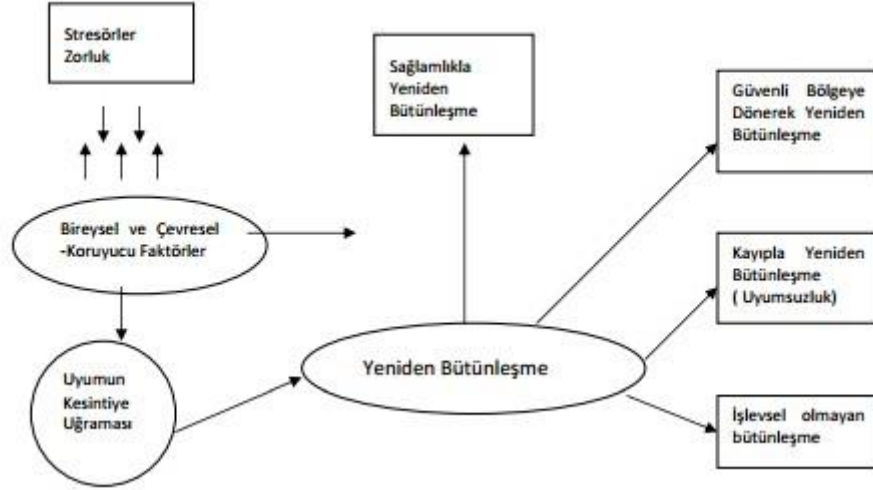
Duygusal Özellikler: Kuvvetli öz yeterlilik duygusu olan, özgüveni fazla, özsaygı ile kişilik özelliklerini benimseyen, duygularını kontrol edebilen ve duygularının bilincinde olan, kaygı ile engellenme durumlarına kolay kolay pes etmeyen, buldukları ortama uyum sağlama özellikleri yer alan kişilerin özelliklerini bulundurur.

Bilişsel/Akademik Özellikler: Başarı güdülenmesi fazla, planlama beceresi var olan, ileriye düşünebilme beceresi, gergin ya da travmatik olaylarda mantıklı çözümler yaratan, şan ile beceri biçimindeki dışsal yüklemelerden çaba gösteren ve çalışan, çevresinde bulunan kişilere karşı motive eden ve yardım etme becerisi bulunan kişisel özelliklerdir.

3.3. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları

Psikolojik sağlamlığı bağlanma, kontrol ile güçlülük şeklinde üç unsurları bulunmaktadır.

Psikolojik Sağlamlığın Bağlanma Boyutu: kişinin hayatındaki sorunlar karşısında, hayattan kopmak yerine hayatın içinde bulunma gayreti olarak açıklanır. Kötülöklere karşı iyi düşüncesini koruma altına alabilme yeteneği, amacını gerçekleştirme karşısındaki inancı ile birlikte direktme yeteneği ve gerçekleşen sorunlarla hayata karşı olan mücadelesindeki yetenek, bağlanma olarak tanımlanır. Bağlanma boyutu aynı zamanda da kişiden hayatını ve hedeflerini mantıklı bulmasını, bağlamanın bir sonucu olarak kişinin çaba göstermesini konu edinmektedir. Bağlanma hissi fazla kişilerin kendilerini işe konsantre olmalarında diğer kişilere nazaran daha fazladır, kendilerini teslim edebilirler, çevrelerinde karşı daha fazla öğrenme isteğinde bulunan kişilerdir (Terzi, 2005: 13). Şekil 2’de psikolojik sağlamlığın çok yönlülüğünü görmek mümkündür.



Şekil 2. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları

Kaynak: (Terzi, 2005: 13).

Psikolojik Sağlamlığın Kontrol Boyutu: Kişilerin, hayat karşısındaki sürekli davranışları, sorunları kurguladıkları, düşündükleri, ifade ettikleri ve tavırlarıyla gerçekleştirecekleri ya da değiştirebileceklerine karşı olan inançların tümü olarak tanımlanır. Kontrol bireyin hislerini, hareketlerini, var olan koşullarını etkileyerek talep edilen sonucun gerçekleşmesi hedefiyle bireyin tavırlarını meydana getirir. Bu sebeple kontrol duygusu fazla olan kişilerde, yaşam sorunlarını meydana getiren koşulları ve bu sorunları tespit edebilme gücü olan ve etkileyebilecekleri duyguyu barındırmaktadırlar (Conger ve Conger, 2002: 42).

Psikolojik Sağlamlığın Güçlük Boyutu: Farklılıktan uzak durmak yerine yol kat etmek ve olanak olarak benimseme şeklinde değerlendirilmektedir. Aynı zamanda da kişinin değişen hayat sorunları karşısında anlaşılabilen, esnek ve açık davranışlarıyla birlikte çevreleri ile etkileşim halinde, yaşayarak öğrenmeyi barındırmaktadır. Kişinin değişimden dolayı endişe duyması ve geleceğe dair sorunlar ile mücadele etme, hayata karşı başarılı bir şekilde ilerlemenin bir anahtarı olarak kabul etmesidir (Öz ve Yılmaz, 2009: 156).

Psikolojik sağlamliğın boyutları, kişilerin hayatlarında meydana gelen sorunlar ile m¼cadele etmede, gerginliği azaltmada, kişisel ve psikolojik olarak k¼t¼ duyguların etkisiyle baş edebilmeyi sağlayabilmektedir. Kişinin m¼cadele edebilme hissinin meydana gelmesinde faydada bulunur.

3.4. Psikolojik Sağamlık İle İlgili Fakt¼rler

3.4.1. Koruyucu Fakt¼rler

Kişinin zarar g¼rme unsurlarına karşı karşıya kalması sonucunda tehlike unsurlarının k¼t¼ sonu¼larından kurtulabilmesini sağlayan nitelikler koruyucu fakt¼rler olarak ifade edilebilmektedir. Koruyucu fakt¼rler kişide ya da kişinin ¼evresinde meydana gelebilecek problemleri ve riskli tavırların oluşmasında ¼nlemler almaya veya azaltmaya uğraşırken, diğer a¼ıdan kişide olan problemin etkisinin en aza indirmeye ve kişinin d¼zg¼n olarak devam edebilmesinde yarar sağlamaktadır. Koruyucu fakt¼rler stres ile m¼cadele etme becerisinin meydana gelmesinde son derece etkili olarak bilinmektedir. d¼zg¼n bir şekilde m¼cadele edebilme psikolojik, duygusal ile fiziksel g¼c¼ azaltmaya hedefler ve psikolojik sağlamliğın en ¼nemli unsuru olarak bilinmekte ve iki temel m¼cadele etme y¼ntemi bulunmaktadır (¼z ve Yılmaz, 2009: 156).

1.Problem Odaklı M¼cadele Etme Y¼ntemi: Yeni yeteneklerin oluşturulması, duyulan veya d¼ř¼n¼len ¼nlemlerin kaldırılması ve ¼z¼m se¼eneklerinin meydana getirilmesi bi¼imindeki stresin temelinin değiştirilmesi ile kontrol altına alınması hedefiyle meydana getirilen y¼ntemleri ifade eder. G¼¼l¼klerle ve stresli hayat koşullarına neden olan ve bu sorunlar ile m¼cadele edebilmede bireyi geliştirici ¼zellikleri bulunmaktadır (Gizir, 2007: 53).

2.Duygu Odaklı M¼cadele Etme Y¼ntemi: Stresi meydana getiren unsurlara karşı mesafe koyma, sosyal yardım arama ya da fakt¼rleri engellemeyi konu edinen, stresi oluşturan unsurları bu bi¼imde y¼netmeyi hedefleyen m¼cadele etme y¼ntemidir. Stresle m¼cadele etmede duygu odaklı y¼ntemi tanımlamaktadır (Gizir, 2007: 53).

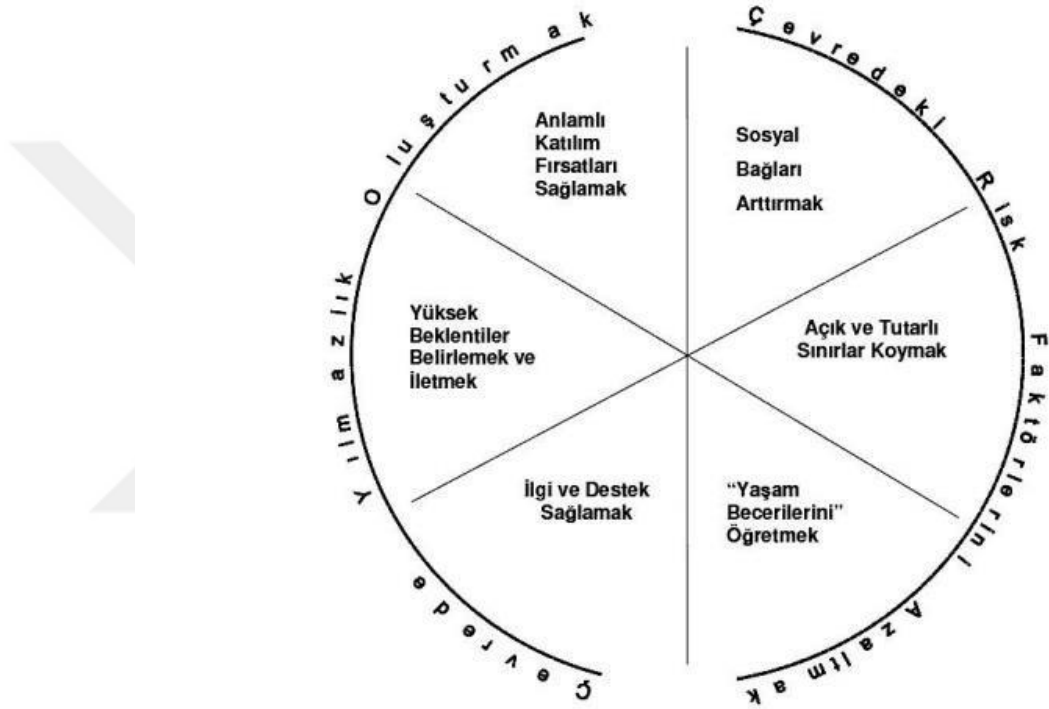
3.4.2. Risk Faktörleri

Kaynaklarda farklı biçimlerde açıklanmış olan psikolojik sağlamlık konusu bir şeyin esnek ve kırılmayan yapıda olduğunu açıklamak için türetilmiştir. Bu kavram, bir nesnenin farklı bir durumla karşılaştığında tekrar eski formatına dönmesini açıklamak adına kullanılmaktadır. Bireylerin psikolojik yapıları olarak bakıldığında ise bu durum stres ve psikolojik zorluklara karşı verdiği tepkiden sonra tekrar eski haline dönüşünü, zarar görmeyişini temsil etmek için literatüre kazandırılmıştır. Bireylerin psikolojik dayanıklılığı, strese karşı koyabilme ve kendini karşıdan gelecek olan zararlara karşı kapatma olarak açıklanmaktadır. Gündelik yaşantımızda karşılaştığımız zorluklar zaman içinde yıpranmamıza ve vücudumuzun da bu durumdan olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır. Kişilerin yaşantılarında birçok olumsuzluk söz konusudur. İçsel sıkıntılar, işten dolayı karşılaşılan olumsuzluklar, zorlaşan yaşam koşulları gibi faktörler bireylerin psikolojilerinin etkilenmesine neden olmaktadır (Jenson ve Fraser, 2005: 129).

Risk unsurları kişilerin dışardan aldıkları zararlar olarak açıklanmaktadır. Bu unsurlar içsel ve dışsal olarak yaşanmaktadır. İçsel zararlar daha çok bireylerin kendileriyle olan problemleri olarak açıklanmaktadır. Kişilerin yaşadıkları zorluklar değerlendirildikten sonra onlar hakkında yargıya varmak doğru bir yaklaşım olacaktır. Kişilerin karşılaştıkları zorluklar, onların savunmalarının sağlanmasına imkan vermektedir. sağlanmayan savunma mekanizmaları ile birlikte kişiler, daha dayanıklı ve sağlıklı bir hale dönüşeceklerdir (Engle vd., 1996: 33).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla mücadelesini açıklarken risk faktörü ise bireylerin henüz karşılaşmadıkları zorluklara nasıl tepki vereceklerini ifade etmektedir. Bireyler her gün farklı zorluk dereceleriyle mücadele ederlerken yaşantıları boyunca oldukça ağır ve aşılması güç olaylar da yaşamaktadırlar. Bu zorluklarla baş edebilmeleri için psikolojik dayanıklılıklarının yerinde olması gerekmektedir. Aksi takdirde türlü zorluklarla karşılaşacak olan kişiler ve çevreleri zarar görebilmektedirler (Öz ve Yılmaz, 2009: 67).

Risk unsurları kişisel, ailesel, toplumsal ve çevresel olarak iki grup olarak yorumlanmaktadır. Kötü tecrübelerle sahip olma, erken doğma, okuldaki derslerin başarı seviyesi, erken yaşta anne olma, kronik hastalığın bulunması gibi unsurlar içsel zarar unsurlarına örnek olarak belirtilmektedir. Savaş, doğal afetler, ilgisiz aileler, çocuk istismarları, toplumsal şiddete maruz kalma, sahip olunan sosyo-ekonomik düzeyinin yetersizliği, evsizlik ile ailenin hastalıkları biçimdeki unsurlar da dışsal faktörleri meydana getirmektedir (Gürkan, 2006: 42).



Şekil 3 : Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlık Çemberi

Kaynak: (Öz ve Yılmaz, 2009: 156).

Şekil 3'te görüldüğü gibi risk unsurlarına karşı koyabilmek için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bu yöntemler kişiler tarafından sağlıklı bir şekilde uygulanabilirse kişilerin psikolojik dayanıklılıkları da artacak ve zaman içinde güçleneceklerdir. Kişiler sosyal yaşamlarında çeşitli destekler alarak ve bu konuda farklı yöntemler uygulayarak psikolojik sağlıklarını arttırabilmektedirler.

Kişiyle İlgili Risk Unsurları: Zekâ düzeyinin yetersizliği, endişeli bir kişiliğe sahip olma, özgüven yetersizliği, öz benlik saygısının az olması, sağlıkla ilgili sorunlar yaşama, otokontrol beceresinin düşük olması, problemlere karşı etkili bir şekilde mücadele edememe konusunda yetersizlik ve tavırlardaki dengesizliği açıklamaktadır (Gürkan, 2006: 42).

Psikolojik sağlamlığı etkileyen bir diğer unsur ise bireylerin kendileriyle olan problemleridir. Kişilerin bazı yeteneklerindeki eksiklikler, onların daha az dayanıklı bireyler haline gelmelerini sağlamaktadır. Kişilerin öz saygılarının düşük olması onların daha güçsüz ve dayanıksız bireyler olmalarını kolaylaştırmaktadır. Bunun gibi birçok faktör kişinin dayanıklılığını düşürebilmektedir.

Aileyle İlgili Risk Unsurları: Ebeveyn hastalıkları, ebeveynlerden birinin hayatını kaybetmesi, ayrılmış ebeveyne sahip olma, aile ile ilgili iletişimde problemlerin yer alması, dengesiz ve sert disiplin düşüncesine sahip ailelerin varlığı, ihmal ile istismarın varlığını açıklamaktadır (Özcan, 2005: 27).

Kişilerin aile yapıları birbirinden farklı yapıdadır. Aile, kişinin hayatının her alanında yanında olması gereken bir topluluktur. Bazı durumlarda aileler kişilere yeterince destek sağlamadıklarında veya aile içinde yaşanan olumsuzluklarda kişilerin psikolojileri olumsuz yönde etkilenmektedir.

Aile yapısının sağlamlığı veya bozukluğu kişilerin yaşamlarını kolaylaştıran veya zorlaştıran faktörlerden bazılarıdır. Bu gibi durumlarda bireyler içe kapanarak çeşitli olumsuz düşünceler içine girmektedirler. Ailedeki bireylerde yaşanan azalma, kayıp gibi durumlar bireylerin ilk karşılaştıkları durumlar olduğunda ise bu durum önemli bir risk faktörü haline dönüşebilmektedir.

Toplumsal Risk Unsurları: Sosyo- ekonomik düzeyinin yetersizliği evde ya da okulda, diğer yerlerde yetersiz hizmet alma, sahip olunan toplumda pozitif rol model yetersizliği, madde kullanımı, göç, işsizlik ile toplumsal sorunların meydana geldiği toplumun içinde bulunma biçimindeki durumları açıklamaktadır (Gürkan, 2006: 42).

Toplumların yaşadıkları güçlükler bireylerin psikolojilerine etki etmektedir. Bu zorluklar, siyasi veya dışsal zorluklar olabilmektedir. Örneği yaşanan bir savaş, sel, deprem felaketi gibi dışsal zorluklar toplumun tamamının psikolojisine etki etmektedir. Kişilerin gündelik yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar tamamen kendilerinden bağımsız ve alakasız olabilmektedir. Bu zorluklarla mücadelede öncelikle zorluğun derecesi ve tam olarak ne olduğu tespit edilmelidir. Zorluğun tespitinin ardından ise çeşitli uygulamalar yapılarak bu durumun üstesinden gelmek hedeflenmelidir (Gürkan, 2006: 44).

Risk unsurları genellikle gelişimin önünde olan riskleri açıklar. Stresli hayat koşullarının varlığı ve bu engelleri meydana getirmektedir. Şekil 4'te de açıklandığı gibi kişilerin karşılaştıkları zorlukların öncelikle tespit edilmesi çözüm için oldukça önemlidir. Zorluğun tespitinden sonra ise bireylerin çocukluk ve ergenliklerinden başlayarak çeşitli önlemlerin varlığı söz konusudur. Öncelikle risk ve koruyucu faktörlerin bireyler tarafından tanınması, ardından bu risk faktörlerine karşı politik tepkilerin alınması ve ardından müdahale edilmesi gerekmektedir (Çetin, 2001: 53).

3.4.3. Olumlu Sonuçlar

Çeşitli ifadeleri yer alan yetenek veya olumlu sonuçlar terimi, kişinin gelişim evresini çevresel faktörler altında sağlıklı bir şekilde ilerleterek etkili ile sağlıklı bir uyum belirtmesi olarak ifade edilmektedir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan incelemelerde sağlıklı uyum veya yeterliği oluşturmada çeşitli ölçütlerin kullanıldığı gözlenmektedir. Bu ölçütleri sosyal ile bilimsel başarının varlığıyla, yaş grubuna uygun kültürel şeklindeki davranış oluşumu, mutluluk ile hayattan doyum olarak iyi duygu, düşünce ile tavırların gerekli olması veya kişinin hayatındaki sorunlar, psikopatoloji, duygusal stres gibi tehlikeli ve suça bağlı tavırların bulunmasıdır. Psikolojik sağlamlık ile yapılan incelemelerinde olumlu sonuçlar aşağıdaki gibi açıklanmaktadır (Çetin, 2001: 53).

- Gelişme eyleminin sorumluluğunun gerçekleştirilmesi
- Akademik kazanım
- Sağlıklı sosyal ilişkiler ile sosyal yeterlik
- Psikolojik sağlık

- Aykırı tavırlardan kaçınmak
- Duygusal sorunların veya semptomların yetersizliği
- Mutluluk, sevinç
- Okula devam etme
- Yaş aralığına uygun olarak spor faaliyetleri
- Sosyal etkinliklerde bulunma
- Yasaklara uygun tavırlar
- Arkadaşlar yönünden yakınlık ile dostluk kurmak
- Psikopatolojinin bulunmaması
- Psikososyal uygunluk
- Kendini benimseme ile uyum
- Yaşam tatmini
- İyilik durumu

Yukarıda bahsedilen nitelikler, bireylerin hayata boyunca karşılaştıkları güçlükler ile başa çıkmalarının ardından kazanımlarını ifade etmektedir. Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar zaman içinde çözüme kavuşurken bu zorluklardan kurtulurlarken koruyucu önlemlerin alınması oldukça önemlidir. Bu zorluklarla mücadelede bireysel koruyucu önlemler alınmakta ve bu durum neticesinde ise kişiler yıkıcı etki yaşamadan ayakta kalabilmektedirler. Birey bu gibi bir durumda, karşılaşılan zorluklarla mücadele edebildiği için güvenli bir bölgede ya da dengede (homeostatis) kalır, ya da daha yüksek bir dayanıklılık düzeyine doğru ilerler. Bu da bireylerin duygusal gücünü ve sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını olumlu yönde geliştirir (Öz ve Yılmaz, 2009: 62).

Koruyucu unsurlar, yeterli zorluklar, sıkıntılar, riskler dayanıklılıkla sonuçlanan yeniden bütünleşme koruyucu bireysel ve çevresel faktörler rahatlatıcı bölgeye dönerek tekrar bütünleşme yaşamın kesintiye uğraması ve aksaklıklar yeniden bütünleşme kayıp vererek yeniden bütünleşme işlevsel olmayan bütünleşme düzeyde olmadığı durumda, birey psikolojik açıdan yıkıcı bir sürece girer ve zaman içinde bu yıkıcılıkla yeniden bütünleşir. Bütünleşmenin şeklini bireysel ve çevresel koruyucu faktörler belirler. Bu yeniden bütünleşme, alkol, sigara, madde kullanımı ve suç işlemeye teşebbüs etme, şeklindeki işlevsiz davranışlar ya da benlik değeri ve

sağlıklı başa çıkma kapasitesini kaybetme gibi bir niteliğe sahip olabilir. Yeniden bütünleşme ile birlikte birey güvenli bölgeye ya da artmış psikolojik dayanıklılık düzeyine ulaşması ile sonuçlanır. Bu döngü, psikolojik dayanıklılık modeline göre uyum sürecini belirtmekle birlikte yaşam sürecini de ifade eder (Öz ve Yılmaz, 2009: 62).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, sağlıklı uyumu ya da yeterliği tanımlamada farklı ölçütler kullanılabilmektedir. Bu ölçütler, sosyal ve akademik başarının varlığı, yaş grubuna uygun kültürel olarak istendik davranışların varlığı (gelişimsel görevler/sorumluluklar), mutluluk ve yaşamdan doyum gibi olumlu duygu, düşünce ve davranışların olması ya da bireyin yaşamında uyumsuzluk, psikopatoloji, duygusal stres gibi riskli ve suça yönelik davranışların mevcut olmamasıdır (Gizir, 2007: 42).

Kişilik özellikleri psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir. Özsaygı, iyimserlik, yaşamdan doyum almak, olumlu düşünmek gibi kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlılıkla etkileşim içinde olduğu belirtilmektedir. Psikolojik yönden sağlam bireylerin, ailesi ile pozitif ilişkiler kuran, problem çözme becerileri yüksek olan ve hayata pozitif bakan kişiler oldukları dikkat çekmektedir. Bireylerin psikolojileri hayatlarının tamamını derinden etkilemektedir. Bu faktörler ile birlikte kişilerin yaşadıkları zorluklar hem kendilerine mücadele gücü verirken bazı durumlarda ise güçsüz kalmalarına neden olmaktadır (Gizir, 2007: 50).

Psikolojik sağlamlığın geçerli olabilmesi ve kişileri daha güçlü bireyler haline gelebilmeleri birtakım zorluklardan geçmeleriyle sağlanmaktadır. Kişiler, yaşadıkları olaylar karşısında bitkin ve vazgeçmiş tavırlar sergilerlerse yaşamları da bu biçimde zora girerek olumsuzluklarla karşılaşacaklardır. Bireylerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça ve yaşanan olumsuzluklara kayıtsız kalmayı öğrendikçe hayattan aldıkları haz da artacak ve daha mutlu bireyler haline geleceklerdir (Hill vd., 2007: 63).

Kişileri en çok yıpratıcı koşullardan bir tanesi de yaşadıkları stres düzeyidir. Özellikle son yıllarda sıklıkla karşılaşılan stres faktörleri bireylerin yaşamlarını zorlaştıran ve psikolojik rahatsızlıklar yaşamalarına neden olan bir kavramdır. Stres ile başa çıkabilmek ve gündelik yaşama düzgün bir şekilde devam edebilmek için

kişilerin öncelikle bu durumun üstesinden gelmesi gerekmektedir. Stresle başa çıkabilmek için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bu yöntemler modern olmakla beraber dini inanış da stresle başa çıkabilmeyi mümkün kılmaktadır (Hill vd., 2007: 63).

Kişilerin stres ve diğer olumsuzluklarla başa çıkabilmeleri birbirinden farklı yöntemleri içermektedir. Her kişinin kendisine has özel yöntemleri bulunurken hepsinin neticesinde bireylerin rahatlaması ve psikolojik sağlamlıklarının katlanması amacı bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık seviyeleri artan bireyler eskisine göre daha güçlü yapıya sahip olmaktadır. Bunun sonucunda ise bireysel mutlulukları artacak ve aileleri de olumlu yönde etkilenecektir. Kişiler çevresini mutlu ettiklerinde ise bu durumdan büyük bir haz alacak ve birbirini tetikleyen olumlu olaylar zinciri kendilerini bulacaktır (Gürkan, 2006: 33).

Kişiler, kendilerini yaşamları boyunca her türlü olumsuz etkiye karşı koruduklarında daha sağlıklı olacaklar ve daha sağlıklı bireyler yetiştirebileceklerdir. Toplumsal bir zincirin halkalarını oluşturan bireyler zaman içinde çevrelerince sevilen ve mutlu oldukları için işlerinde başarılı olan kişiler haline dönüşeceklerdir. İş yaşamlarında da istediklerini kısa sürede elde edebilecek yapıya sahip olan kişiler ise takdir gören ve mevki atlayan bireyler olacaklardır. Her bir olay birbirine bağlı ve zincirleme gelişen vakalardır. Bu nedenle kişilerin içsel sıkıntılarını atlatmaları ve bunu yaparlarken ise toplumun da onlara yardım etmesi gerekmektedir (Gürkan, 2006: 33).

BÖLÜM: IV

YAŞAM DOYUMU

4.1. Yaşam Doymu Kavramı

Yaşam doymu terimi, birçok bilim insanı tarafından uygulanmış, çalışmalarında yaşam doymunun ifadeleri bu şekilde açıklanmıştır; yaşam doymu kişinin hayatının bir kısmında yer almamakta tüm hayatından almış olduğu doym görüşü olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doymu kişinin iş hayatının dışında kalan duygusal tepkisi olarak belirtilmektedir. Kişinin iş hayatındaki geçirmiş olduğu bölümün sadece bir kısmında yer alırken yaşam doymu bireyin tüm hayatından aldığı doymdur. Başka bir uygulamada ise yaşam doymu, kişinin kendisine vaat edilen hayat standartları ile yaşadığı sorunlardan elde ettiği deneyimlerin meydana getirdiği sonuçlara göre şekil alan hedefleri ve yapmış olduğu, elde ettikleri arasındaki ayırım olarak belirtilmektedir. Bu ifade ile taleplerin önemli olduğu ve yaşam doymunun tespit edebilmesine verilen cevaplardır. Aristoteles' e göre yaşam doymu kavramı, insanoğlunun yaşamının hedefinin sevinci olarak ifade etmektedir. Aristoteles bu tutumu ile hayatı daha anlamlı yaşayacak şekilde bir yaşam kalitesi meydana getirmeye çalışmaktadır. Yaşam değeri, kişisel ile toplumsal ölçütlerde, kişinin kendisi ve çevresinde meydana gelen kapsamlı yorumlamalardır. Yaşam doymunun en önemli faktörleri arasında yer alan yaşam kalitesidir. Kişi içgüdüsel olarak mutlu olmak istemekte ve bu nedenle talepleriyle yaşam kalitesinin aynı olabilmesi için mücadele etmekte ve hedeflerini gerçekleştirdiği takdirde de yaşamdan aldıkları haz seviyesi artmaktadır (Dündar, 1993: 47).

4.2. Yaşam Doymunun Önemi

Yaşam doymu, kişinin her bakımdan yaşantısından almış olduğu haz olarak açıklanmaktadır. Bu sebeple kişinin özel hayatında veya iş yaşamında beslendiği haz şeklinde ifade edilmekte ve kişinin hayat enerjisine de yansımakta, tüm hayatını iyi ya da kötü olarak etkileyecektir. Keser' e göre yaşam doymu ile iş doymunun ilişkisini şu şekilde açıklamıştır; bugün çalışan bireylerin, kişisel özellikleri yüz üstüne çıkmakta olup ve işe olan bağlılıklarının yetersiz olduğunu gözlenmektedir. Bu durum, organizasyonlara bağlı olarak çalışanları elde tutmaları açısından

zorlaşmasına neden olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda da ücret unsurunun da etkisiz kalabilmesine sebebiyet vermektedir. Bu durumda organizasyonların çalışanlarını bünyesinde tutabilmeleri için iş yaşantılarının dışındaki hayatı, aile hayatını da incelemesi ve önemsemesi gerekir. Organizasyonların çalışanlarını hem iş hayatını hem de özel yaşantılarına dair önem göstermesi daha fazla çalışanı bünyesinde tutabilmesini sağlamada en önemli unsur olarak nitelendirmektedir. Bu sayede çalışanın yaptığı işi önemsemesine ve belli imkân ile koşullar sunulan çalışan iş doyumuna ulaşabilmekte ve bu durumda da çalışanın iş dışı yaşantısına da olumlu olarak yansımaktadır. Organizasyonların çalışanlarının tek olarak iş doyumları ile ilgilenmelerinin aksine yaşam doyumlarına da değer göstermeleri günümüzde büyük bir öneme sahiptir. Yaşam doyumunun olumlu yönde gerçekleşebilmesi için iş ile yaşam dengesinin sağlanması gerekmektedir. Çünkü elemanların iş ile özel hayatlarında dengeyi sağlayabilecek durumda olan organizasyonların yüksek olarak üretim seviyelerini oluşturdukları, çalışanlarını uzun zamanlı olarak tutabildikleri ve kuruluşlarına daha fazla ve nitelikli çalışanlar aldığına, az düzeyde hastalık sorunları ile işe gelmeme durumlarının gerçekleştiği ya da yüksek motivasyon ile bağlılık seviyesine ulaştığını göstermektedir (Keser, 2003: 177).

4.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu etkileyen unsurlar bireyden bireye çeşitlilik göstermektedir. Bu durumda yaşam doyumunun unsurlarının kapsamı da oldukça geniştir. Yaşam doyumuna etki eden unsurlar aşağıdaki maddelerde açıklanmaktadır.

- Ekonomik açıdan zengin olan bir ülkede yaşamak ve özgürlüğün kabul görmesi
- Politik kararlılık
- Azınlıktan ziyade çoğunluğun bir parçası olmak
- Toplumda yer alan sosyal bölümün üst grubunda bulunmak
- Arkadaşları ya da yakın çevresiyle iyi diyaloglarda bulunmak ve evli olmak
- Açık fikirli, hareketli ve çalışkan olmak
- Bedensel ve zihinsel açıdan sağlıklı olmak
- Yaşadığı hayattı kontrol altında tutma ve bu durumu hissetme

- Ekonomik özgürlük ile politik şekilde muhafazakar olmak yerine sosyal ile ekonomik değerlere sahip olmaya karşı istekli olmak.

Yaşam doyumuna etki eden unsurlar araştırıldığında pek çok benzer uygulamaların yapıldığı bilinmektedir. İngiltere’de uygulanan bir çalışmada değişik olarak milletler arası değişiklik ile meyiller, genetik kişilik, demografik unsurlar ile eğitim faktörleri yer almaktadır. Yaşam doyumuna yönelik yapılan incelemelerde yaşam doyumuna ait olduğu sayılan birçok unsur ölçülmüş ve daha sonra bu öğeler 15-30 öğeye kadar düşürülmüştür. Bu öğeler; Araçsallık, genişlik, sağlık ile bireysel güven, aile ve yakın çevresiyle olan ilişkiler, eşler arasındaki uyum, ebeveyn olma ile çocuk yetiştirme, bir meslek sahibi olma, herhangi birilerine yardım sağlama ve yardım ettiklerine bakma, kendini tanıyabilme, toplumsallaşma gibi yaşam doyumuna etki eden unsurları dört ana başlık olarak toplanmaktadır. Kişisel ile demografik faktörler, iş ile ilgili faktörler, çevresel faktörler ile toplumsal faktörlerdir (Baştemur, 2006: 82).

4.3.1. Kişisel ve Demografik Faktörler

Kişisel ile demografik unsurların yaşam doyumuna olan etkileri üzerinde çok fazla çalışmaya konu olmuş ve değişik seviyede etkileri belirlenmiştir. Bu değişken grubunda kişilerin olay ya da durumlara karşı olumlu ve olumsuz tavırlarını, iş değerlerini ve iş talepleri içerisinde yer almaktadır. Bireylerin kişilik özellikleri kişinin yaşam doyumunu anlayabilmesini oldukça etkilediği bilinmektedir. kişinin yetişip, gelişim gösterdiği çevre, edinmiş ya da edinmemiş kültür düzeyi gibi nitelikleri yaşam doyumunu algılamalarında değişiklik göstermektedir. Yaşam doyumunu düşüncesi kişisel ile demografik unsurlardan etkilenirken aynı zamanda da yaşam doyumunu seviyesini de son derece etkilediği bilinir (Dikmen,2004: 112).

Durumlara karşı olumlu tavır niteliğine sahip kişilerin, strese karşı uzak durmaya, rahat ile mutlu bir hayata sahip olmayı hedefler. Olumsuz tavır özelliği bulunan kişilerde genel olarak stresli ya da hiçbir şeyden memnun kalmayan özellikleri bulunur. Bu sebeple yaşam doyumunda kişinin ruhsal durumu oldukça önemli bir faktör olarak görülür. Yapılan araştırmalarda yaş ve yaşam doyumunun arasında U biçiminde bir bağın yer aldığı belirtilir. Genç ile yaşlıların orta yaşlardaki

bireylere nazaran daha fazla olduğu incelenmiştir. Yaş ve yaşam doyumunu üzerinde bir anlamlılık tespit edilmiştir. Yaş unsurunun da yaşam doyumuna etkisi anlamlı olarak ifade edilmiş ve yaşam doyumunu seviyesini de etkilediği belirtilmiştir (Ulguç, 1998: 200).

Yaşam doyumunu her ne kadar cinsiyet çeşitliliğine göre değişiklik gösterse dâhil yapılan çalışmalarda yaşam doyumunda cinsiyet kavramı belirleyici bir özellik olarak ifade edilmemektedir. Bir diğer unsurlar ise eğitim, mevki ile gelir seviyesi, unsurların yaşam doyumuna etkisine Keser şu şekilde ifade etmektedir: “eğitimin yaşam doyumuna etki eden birtakım araştırmalar uygulanmış olsa da eğitim gelir ile mevki ile bütünleşince yaşam doyumunu üzerinde etkisini belirtmiştir. Genel bir ifadeyle kişinin sahip olduğu statüleri kullanabilme imkânlarının, yaşam doyumunu fazlaľařtırdıđı ve bu duruma yönelik iyi eğitimi kişilerin edinmiş oldukları eğitimi göre daha fazla taleplere sahip olmak istemelerinden dolayđı yaşam doyumunu seviyelerinin azalmasına sebebiyet vermektedir. Yaşam doyumunu ve gelir seviyesi arasında genel olarak pozitif bir bağın olduğu söylenir. Kişinin gelir seviyesi fazla ise yaşam doyumunu da bir o kadar fazla olmaktadır. Gelir seviyesi ile mutluluk bağı genel olarak temel gereksinimler üzerinde etkili bir ilişkiyken, kültürel, psikolojik unsurlar maddi etkiye de azaltabilmektedir. Gelir seviyesinin yaşam doyumuna etki eden aynı orantıda bir ilişkisi vardır (Dikmen, 2004: 117).

4.3.2. Toplumsal Faktörler

Toplumsal unsurların yaşam doyumuna etkilerini incelemek için çeşitli çalışmaların yapıldığı bilinir. Dernekler gibi toplumsal katılımlar, ailenin hayat biçimi, aileden ayrı yaşama, iş dışındaki farklı görevler, akrabalık diyalogları, kişinin toplumsal ile ailesel görevleri bireylerin yaşam doyumları ve yaşam doyumları fazla olan kişilerin arasında çeşitliliği bulunması oldukça doğal olarak kabul edilmektedir. Tüm kişilerin toplumda üstlendiği roller oldukça değişiklik göstermektedir. Edinmiş oldukları roller ile görevler, hayat tarzları, katılım gösterdikleri sosyal aktiviteler yaşam doyumunu doğal olarak etki etmektedir. Yaşam doyumunu ihtiyaçlarından dini inanç, spor, sosyal etkinlikler gibi unsurların şu biçimde konu edinmektedir; “Günlük olarak bedensel aktiviteler yapan, sporla uğraşan, bahçe işleriyle, her zaman

dini toplantılara katılım sağlayan, gönüllü çalışmalarda sorumluluk alan bireylerin yaşam doyum seviyeleri oldukça fazla olarak görülmektedir (Sarıdemir, 2015: 57).

Amerika'da yapılan incelemelerde, her hafta sistemli olarak dini yerlere giderek, gönüllü projelerde sorumluluk üstlenen ve aylık olarak eğlenceye gidenlerin yaşam doyumlarının daha fazla olduğu ifade edilmiştir”. Kişilerin sosyalleşme zamanını tamamlamış, ailesi ile yakın çevresindeki bireylerle olumlu ilişkiler sağlayabilen ve ilişkilerinde sevimli ile sıcak tavırları sergilemeleri yaşam doyumunda oldukça önemli bir unsur olarak etkilemektedir. Toplumsal hayat koşullarının etkilerinin başında bireylerle sağlanan ilişkilerin ve çevresine yaklaşımları, tutum ile davranışların değerine şu şekilde açıklanmaktadır; “ evli bireylerin dul, boşanmış, bekar bireylere nazaran yaşam doyum seviyelerinin daha fazla olduğunu belirten uygulamalar yapılmıştır”. Aynı şekilde de çok fazla arkadaşına sahip olan, iş yaşantılarındaki arkadaşlarıyla iyi ilişkiler sağlayabilen, çevrelerinde sürekli yardım sağlayan bireylerin varlığı kişilerin yaşam doyumunu yükseltmektedir (Keser, 2005: 333).

4.3.3. İş İle İlgili Faktörler

Yaşam doyumunu, kişilerin iş hayatlarında ya da özel hayatlarından edinmiş oldukları doyum olarak açıklanır. İş doyumunu ve yaşam doyumunun arasındaki bağı ilk olarak Brayfield, Wells ile Strate tarafından 1957 döneminde incelendiği ifade edilir. Bu incelemelerde iş doyumunu ya da işten edinilen deneyimlerin, kişilerin iş hayatlarının dışındaki olan yaşantılarının tümünü iyi yönde etkilediğinin sonucu belirtilmiştir. Bu incelemelerin önemli sonucu ise iş hayatının, özel yaşantıyı etki etmesinin belirtisi olarak kabul edilmiştir. İş tatmini genel bir ifadeyle yaşam doyumunun bir alt kademesi olarak yorumlanmaktadır. İş doyumunun, yaşam doyumuna etki etmesi doğal olarak algılanmakta, bunun sebebi işin kişinin önemli bir unsuru olmasından kaynaklanır (Sarıdemir, 2015: 58).

İncelemelerde yaşam doyumunu, iş alanının bir açıklaması olarak belirtilmiş ve yapılan çalışmalar bu yönde tasarlanmıştır. Kişinin iş hayatının dışındaki başarılarına ve iş hayatındaki başarısına da olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Uzun zaman alan incelemelerin çoğunda iş tatmini ve yaşam doyumunu ilişkisinin bağlantısı açıklansa da

farklı incelemelerde iş-yaşam tatmini ilişkisinin bulunmadığına kanaat getirilmiştir. İş doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki şu şekilde ifade edilmiştir; “iş hayatı kişinin yaşamının her bir alanına sahip olduğu için, bütün hayatına da etki etmesi doğaldır. İş hayatındaki doyumsuzluk, mutsuzluk hissi, hayal kırıklığına uğrama ya da isteksizlik kişinin tüm hayatına etki etmesine ve hayatından da tatmin olmamasının sebebi olarak belirtilir. Bu durum kişinin yakın çevresini, aile üyeleri ile arkadaşlık ilişkilerini de kötü yönde etkilemesine, bedensel ile psikolojik durumunu da sarsmasına neden olabilmektedir (Keser, 2005: 338).

İş ile yaşam tatminiyle ilgili ülkemizde ya da Avrupa da uygulanmış çalışmalar incelendiğinde; 2008 döneminde devlet üniversitesinde görevli uzmanlara iş ile yaşam doyumu arasında bir bağın yer alıp almadığı konusunda ve cinsiyet unsurunun araştırıldığı çalışma şu şekilde açıklanır; iş ile yaşam tatmini arasında istatistiksel şekilde anlamlı bir çeşitlilik olmadığı belirtilmiştir. Cinsiyete yönelik bir çeşitliliğinin bulunmaması bayanların iş yaşantıları içerisinde artan oranda yer edinmeye başlamış olması, aile içindeki farklılaşan rollerin değişiklik göstermesi, bayan ile erkek yaşam biçimlerinin paralel göstermesinden kaynaklanmaktadır. Gelişen toplumların kişilere vermiş oldukları yeni roller ile yeni hayat biçimleri taleplerinin de değişiklik göstermesine sebebiyet vermektedir (Karatekin, 2013: 42).

1999 döneminde yoğun bakım hemşirelerin iş ile yaşam tatmini seviyeleri incelendiğinde; “ hemşirelerin iş doyumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı olarak bir bağın yer almadığı ifade edilmiştir. Sağlık meslek lisesi çıkışlı ve meslek üzeri yoğun bakım ünitesinde çalışanların yaşam doyum seviyeleri daha az olduğu belirtilmiştir. 30 yaş üzeri, mesleklerini kendilerine uygun görenlerin yaşam doyum seviyeleri daha fazla olduğu gözlenmektedir. Medeni durumları ile çalışma biçimlerine göre yaşam doyumları incelendiğinde anlamlı olarak bir çeşitlilik gözlenmemiştir. Eğitim seviyesi, iş ile yaşam doyumunu çeşitli seviyeler de etki etse de hemşirelik gibi eğitim aşamasını kazanmaları oldukça önemli görülen meslek grubunda, eğitim seviyesinin yetenek ile başarı unsurlarını iyi ya da kötü etki gösterdiği ve bu durumun sonucunda doyum seviyelerini de etkilediği gözlenmektedir. Yaşam doyumu ile iş doyumu arasındaki ilişki ile yapılan çok farklı çalışmalarda değişik sonuçlar elde edilmiş olsa dâhil iş ile yaşam doyumuna etki

eden unsurlar çok fazla benzer olmasa da çeşitli yönde etkilemektedir (Keser, 2005: 350).

4.3.4. Çevresel Faktörler

Çevresel unsurların yaşam doyumu üzerindeki etkisi oldukça büyüktür. Kişinin yaşamış olduğu ülke ya da ülkenin hayat koşulları enflasyon oranları, ülkenin gelir seviyesi gibi unsurların yaşam doyumuna etkisi oldukça fazladır. Kişinin çalışmış olduğu organizasyonlar dışında farklı iş bulabilme koşulu ile sendikal hakları bulunmaları yaşam doyumu ile alakalıdır. Bireyin şuan da sahip olduğu işini kaybetmesi ve tekrar iş bulma imkânının olması iş ile yaşam doyumuna etkisini olumlu yönde göstermektedir. Enflasyon ve yaşam doyumuna bir çalışmada şu şekilde değinilmiştir; “Enflasyonun da insanların yaşam doyumlarını etkilemektedir. Özellikle enflasyonun yüksek olduğu ülkelerde insanların satın alma gücü zamanla azalmakta ve bu durum insanların yaşamlarından doyum sağlamamalarına neden olmaktadır.” Satın alma gücü yaşamsal beklentileri karşılamak için çok önemlidir (Baştemur, 2006: 85).

4.4. Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Yaşam doyumu terimi ilk olarak oluşması ile bilim dalına geçmiş olması, Neugarten ile 1961 dönemiyle başlamıştır. Bilime girmesiyle beraber yaşam doyumu çok farklı incelemelere öncülük etmektedir. Bu ifadeyle yaşam doyumunu irdelemek için ilk olarak “doyum” terimi ele alınmaktadır. Genel ifadeyle doyum, kişinin ihtiyaç duyduğu talep ile arzuların giderilmesi olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumu kavramı ise kişilerin beklentileri ve bulunduklarını karşılaştırma neticesinde meydana gelen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşam doyumu, bireyin beklentilerini, gerçek olan durumun kıyaslanmasıyla meydana gelen sonucu ifade eder. Yaşa doyumu, bireyin bütün hayatını ve bütün yaşantısını çok farklı bölümlerini içinde bulundurmaktadır. Yaşam doyumu ifade edildiğinde belirli olan bir olay ile bağlantılı olmaksızın genel olarak bütün yaşantılardaki doyumları oluşturur. Huzurlu, mutluluk, moral gibi farklı boyutlardan iyi hissetme halini belirtir ve özel hayattaki ilişkiler içinde pozitif duygunun negatif duyguya hâkim olması şeklinde açıklanır (Eren, 2008: 193).

Kişinin mutluluğa ve yaşam doyumuna yönelik bilimsel incelemelerin hümanisttik davranışların temelinde yönünü felsefeye çevirmesi 2000’li dönemlerin başında pozitif psikoloji paradigmasının meydana gelmesini ve ilerlemesini sağlamıştır. Kişinin psikopatolojik problemlerinin aksine güçlü duygularına yoğunlaşmak ve bu duyguları geliştirmek yönünde mutluluğun fazlalaşmasına hakim olan olumlu yaklaşımlar bu aşamalar ile gerçekleşmiştir. Normal veya sıradan kişilerin mutluluğunu ilerletmeyi amaçlayan bu yaklaşım, psikoloji paradigması yönünde ilerlemiş olmasının aksine kısa zamanda olumlu davranış bilimleri, diyalog, yönetim, ekonomi, sosyoloji gibi yerlerde kullanılmaya başlanmıştır. Evli çiftlerin ya da bekar kişilere göre daha fazla mutlu oldukları bir çok incelemede yer almıştır. Evlilik sosyal bir yardım, arkadaşlık mekanizması görevini üstlenmekte, kişinin tek kalmasının önün geçmektedir. Hindistan ile Amerika’da yapılan incelemelerde Hindistan – Kalküta’daki evsizler, Amerika’da daha iyi şartlarda hayatlarını sürdüren ve devletten yardım alan evsizlerden daha mutlu oldukları belirtilmektedir. Yaşam doyumuna yönelik bilimsel incelemeler, yaşadığımız yüzyılın başlarında meydana gelmiştir. Bu bağlamda görevlilik psikolojisi biliminin bugüne kadar sürekli ruhsal rahatsızlıklara çözüm arama, acı ile sorunları azaltmaya veya dindirme üzerinde yoğunlaşmasına bağlanmaktadır. Birinci ile ikinci Dünya Savaşlarında, kişiler üzerinde önemli ölçüde zarar görmelerine neden olmuştur. Kişilerin sahip oldukları ve yaşadıkları büyük acılar, bunalımlar ile sorunların çözülmesine, bilimden talep edilen en önemli ihtiyaç olarak görülmüştür. Kişinin yaralarının öncesindeki durumlara döndürmeyi hedefleyen uğraşlar, psikoloji yönünde tıp ile doğa bilimleri paradigması etkisinde ilerlemesini sağlamıştır. Bu sebeple hasta olmayan kişiler iyi anlayışı kabul edilmiştir (Özdevecioğlu, 2004: 78).

Dostoyevski’nin “pek çok insan, mutlu olduğunu bilmediği için mutsuzdur” ifadesi kişilerin mutluluğa yönelik bilgilerinin az olduğunu ifade etmektedir. Bilimsel biri olarak mutluluğun ifade edilmesi, kolay olarak tanımlanamayacağı görülür. Her birey mutlu olmak istemekte ve mutlu olabilmek için kişiler tarafından paylaşılan çok farklı ortak hedeflerin olduğu söylenmektedir. Ekonomik etkinlikler, ortak hedefler içinde bir veya son hedef değildir. Ancak kişilerin mutluluğu için önemli bir değeri meydana getirirler. İnsanların mutlu olma duygularını hissetmelerine yönelik bilişsel durumlar ile duygusal alanlar önemli bir yere sahipken, yaşadığımız dünyanın getirmiş olduğu ekonomik ile toplumsal yerlerde

etkili olarak görülür. Yaşam doyumunda, bilişsel ile duygusal yorumlamaların yanında da kişisel ya nesnel değerlendirmelerin ayrımı yapılabilmektedir. Kişisel yorumlamalar, kişinin istek, arzu, değer yapısı gibi unsurların etkileşimiyle oluşturulurken nesnel değerlendirmeler rakamlara ya da ölçmeye bağlı yorumlamaları içinde bulundurmaktadır (Mamur, 2014: 36).

Yapılan incelemelerde gelir seviyesi düzenli şekilde arttıkça, yaşam doyumunun da aynı seviyede arttığı ifade edilir. Bununla beraber gelişimi az olan ülkelerde mutlu hissetmek ve ekonomi arasında bir bağın bulunduğu gözlenmektedir. Bunun sebebi insanın temel ihtiyaçlarının tam olarak giderilmemesinden kaynaklanmaktadır. Bir diğer ifadeyle, gelir seviyesinden yoksun bireylerin mutluluğu, ihtiyaçlarının giderebilmeleri yönünden büyük bir yere sahiptir, Ülkemizde bu unsurlar içerisinde bulunmaktadır. Ekonomik yöndeki çabalar kişilerin gelir sağladığı bir uğraş olduğu için mutluluğa da katkı sağladığı bilinmektedir. Aykırı düşünce olan, belirsiz dönemlerden bu yana kişinin hayat alanlarından biri olan iş yaşamı, yaşam doyumu açısından oldukça önemli bir faktör olarak görülmektedir (Çelik, 2012: 35).

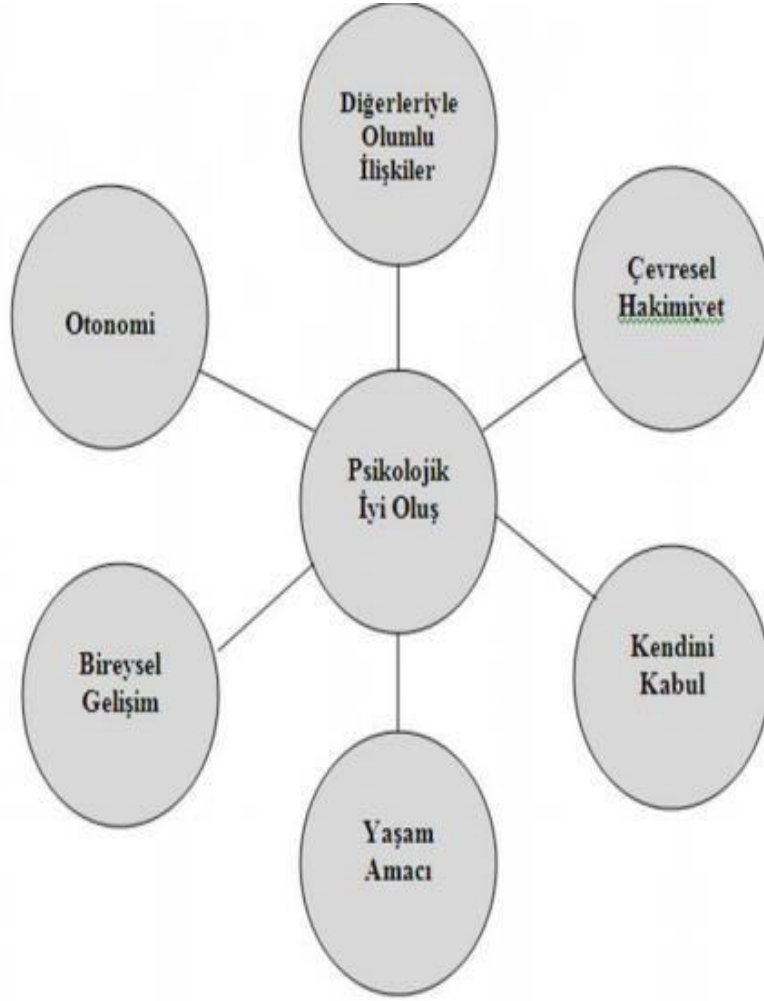
Mesleği olmayan kişilerin mutsuz bireyleri oldukları söylenmektedir. Bunun sebebi ekonomik özgürlüğün olmaması ve sosyal etkileşimden uzak kaldıkları şeklinde belirtilir. Bireysel karakterler kontrol edildiğinde tespit edilen olumsuz korelasyon, işsizliğin fazla olduğu kişiler arasında daha az yaşam doyumunun olduğu söylenmektedir. Pek çok değişik ülkelerde farklı yerlerde incelenen araştırmalara göre, kişilerin işsizlikte tecrübe edindikleri hislerden dolayı mutsuz oldukları belirtilir. İşsizlik, iyi hissetmeyi farklı unsurların tek başına gerçekleştireceğinde daha çok etkileyen önemli olumsuz nitelikleri içermektedir. Kişiler kendi arzularıyla işi bıraksalar dahi işsiz olmaktan mutsuzluk duymaktadırlar (Sürek, 2007: 85).

Kişinin yaşam doyumu için incelenen araştırmaların genel yapısı gözlemlendiğinde, kişi için açıklayıcı olan demografik unsular ve mutluluk arasında ifade edilebilir hiçbir etki görülmemekte, psikolojik unsurların; kişisel nitelikler, başkaları ile sağlanan ilişkiler, yaşamış olduğu toplumun farklılıkları gibi kişi için tespit edici unsurların, kişinin yaşam doyumuna etkisi anlamında çok fazla bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Yaşam doyumu teriminin kişiden kişiye çeşitlilik gösterdiği için

yaşam doyumunu çevreleyen unsurların sınırlarının tam olarak belirlenmesi mümkün olmamaktadır (Öztürk, 2003: 88).

Psikoloji bilimin tarihsel gelişimi araştırıldığında, uzmanların insan psikolojisini anlamaya yönelik incelemelerin önemli bir unsurunda, insan psikolojisinin anormal veya negatif duygularının önemini ve insanın psikolojik iyi oluşuna yönelik bilgiye ulaşmayı hedefledikleri görülmektedir. Geçmişten bu yana insan psikolojisinin olumlu ve olumsuz yönlerine dair yapılan incelemelerin sayıları araştırıldığında olumsuz ve patolojik sorunlara göre incelemelerin sayısının psikolojinin pozitif yönü ve ele alınan incelemelerin çok fazla olduğu bilinmektedir. psikolojinin pozitif yönlerine gereken önemin verilmemesi ve daha fazla negatif duygularının incelemesinin sebebi, kişilerin yaşamış oldukları kötü duyguları iyi duygulara oranla öncelik olarak algılama seviyelerinin fazla oluşu ile bu durumun kişilerin psikolojik yönde sağlıklı duruma gelme taleplerini meydana getirmesinden dolayı kaynaklandığı ifade edilmektedir (Batıgün, 2006: 37).

Psikolojik iyi oluşa göre ilişkin çok boyutlu terimleri, kişilerin pozitif psikolojik sağlıkları yönündeki inanç ile davranışlarını ölçebilmek hedefiyle, ölçüt olarak tespit edildiği altı unsurun olduğu bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Bu ölçme aracının kuvvetli yanı, batı bireysellik düşüncülerini birleştirmekle beraber, düşüncülerin incelemelerindeki hipotezleri ve kültürel değerleri de içinde bulundurmaktadır. Psikolojik iyi oluş terimini meydana getiren altı unsur aşağıdaki şekilde gibidir (Yakut, 2006: 129).



Şekil 4: Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Altı unsuru

Kaynak: (Arıcı, 2011: 199).

Yoğun bir biçimde stres yaratı ortam ile şartlarda bulunan kişilerin ya da başlarından geçen kötü olaylar ile sorunlar bireylerin rahatsızlıklara yakalanmaları bakımından tehlike grubunda buldukları bilinmektedir. Tüm bu şartlar ile durumlarda bulunmalarına rağmen sağlıklarını koruyabilen bireylerin güçlü yaşantılara karşı daha kuvvetli oldukları açıklanmaktadır. Kobasa psikolojik sağlamlık terimini, stres içeren hayat şartlarına karşı kuvvet göstermeyi sağlayan bir birey niteliğidir şeklinde ifade etmektedir. Bu açıklama ile strese karşı dirençli gösteren kişilerin üç özelliğinin bulunduğu ifade edilmektedir. Bu özellikler değişmeye açıklık, meydana getirilen iş her neyse bireyin kendini o işe adanması ile olayların kontrolünü sağlayabilmesine inanması olarak belirtilir. Psikolojik sağlamlık

erken yaşta gelişim gösteren ve hayatın ilerleyen bölümlerinde de tecrübeler ile kazanılmaktadır (Karatekin, 2013: 52).

Stresli durumları bir tehdit unsuru olarak, yeteneklerin sınındığı bir imkan şeklinde algılayan ve bulunduğu çevreye uyum gösterebilen, olayların kontrolünü sağlayan kişilerin diğer bireylere nazaran daha sağlıklı bir ilerleme gösterdikleri söylenir. Bir diğer açıklamayla ise stres oluşturan olayları risk olarak görmenin aksine baş edebilme şeklinde algılayan bireylerin başlarına gelen olumsuz olayları kendilerine fayda sağlayacağı düşünceleriyle stres seviyelerini en aza indirebildikleri bilinmektedir (Çelik, 2012: 36).

Psikolojik sağlık seviyesi daha az olanlarda stres içeren durumlarda kaçabilmeye veya başa çıkmamayı tercih ettikleri gözlenmektedir. Psikolojik sağlık seviyesinde ailenin tespit edebileceği bir rolü olduğu düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlığı ilerletebilen aile ortamı ile kurulan ilişkilerin hayatımızı düzenli hale getirebileceği ilkeler üzerinde yer aldığı belirtilir. Aile ortamı ailelerin ve aile üyesinin seçimlerine ya da kendini açıklayabilme şekline saygı gösterdikleri, çocukların bir takım görevler üstlenebilmeleri bakımında yardım sağladıkları söylenir. Psikolojik sağlık olumlu psikoloji ile ekolojik psikoloji düşüncelerini devamlı araştıran bir birey unsurudur. Olumlu psikoloji, dezavantajlı gruplarla sağlanan psikolojik rehberlik oturumlarında, ekolojik düşünce ise travmatik sorunların tedavi edilebilmesinde psikolojik sağlamlığın önemliliği vurgulanmaktadır (Arıcı, 2011: 200).

Yaşam doyumu yüksek kişilerin, ruhsal sağlıklarını teşkil edebilecek veya hayatın getirmiş olduğu zorluklar ile mücadele edebilen yapıları bulunmaktadır. bireyler yaşantılarında yaşam tatminini en üst seviyede tutabildikleri takdirde hayata karşı güçlü, başa çıkabilen ve ruhsal açıdan da mutlu hissettikleri görülür. Öznel iyi oluşun bilişsel yönünü meydana getiren yaşam doyumu kişinin kendi kriterlerine göre hayatını yorumlamasıdır. Bu yorumlama buldukları hayatın şartlarını, geçmişlerini ya da geleceklerini kapsayan bir değerlendirme biçimidir. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler stresli hayat şartları karşısında mücadele etmenin aksine kaçma eylemlerinin , problemler konusunda çözüm bulmaya yönelik tavır ile tutum sergiledikleri bilinmektedir. Bu şekilde hayat süren insanlar yaşantıları süresince huzurlu ve stres altında kalmadan hayatlarına devam etmektedirler. Psikolojik

sağlamlığı fazla olan bireyler daha güçlü ve sorunları kolay olarak çözebildikleri ve çevrelerinde sağlıklı ilişki kurabildikleri söylenmektedir. Kişinin yaşadıkları güçlükler karşısında hayattan bağı koparmak yerine hayatın içine dâhil olma uğraşdır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu kişiler üzerinde oldukça önemli olarak görülür (Sarıdemir, 2015: 56).

Çeşitli zorluklara karşı iyi yaklaşmak ve bu yaklaşımı koruyabilme yeteneği ile meydana gelen güçlükler karşısında hayata karşı yabancılaşmanın aksine yaşanan zorlukların ilginç bir hal alabilmesini sağlamaktır. Bu sebeple kişilerin hayatını ya da hedeflerini anlamlı bir biçimde görmeleri yaşama bağlanmada yaptıkları çabaları yer etmektedir. Bireylerin hayatlarındaki değişimlerin meydana getirdiği zorluklar ile bu zorluklardan kaçınmanın aksine bu durumu bir imkân olarak değerlendirmeleri gerekmektedir. Aynı zamanda da kişinin değişen yaşam koşulları karşısında çok daha yenilikçi, geniş ve açık tavırlarıyla birlikte, çevreleri ve iletişim halinde buldukları bireylerle yaşamayı öğrenmelidirler (Mamur, 2014: 35).

Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumuna ek olarak güçlü kişilerin yaşantıların getirmiş olduğu farklılardan korkmamaları, değişimin geleceğe dair zorlukların bir kaynağı olarak görmeleridir. Psikolojik açıdan sağlıklı bireyler yaşam doyumlarını en üst kademedeki tutarken, ruhsal bakımdan sorunları bulunan kişilere yaşamdan tatmin olamadıkları görülmektedir. Kişilerin hayata bakış açıları, hayattan beklentileri ile bu durumun karşılanma seviyelerinin sebep yarattığı psikolojik bir nitelik olan yaşam doyumunu çalışanların örgütsel hayatlarına etkileri görülür. Yaşam doyumunu, kişilerin ne talep ettiği ya da sahip oldukları ile karşılaştırmasıyla elde ettikleri durum veya durum algılamasıdır. Kişinin sahip olduklarını sorgulaması arasındaki ilişkiyi karşılaştırması psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu hakkında çeşitli tahminlerde bulunmalarına neden olmaktadır (Yakut, 2006: 132).

Bireylerin duygusal durumları kimi zaman içinde olumlu iken kimi zaman içinde de olumsuz bir duruma gelebilmektedir. Bu farklılığın meydana gelmesinde içsel sıkıntılar ya da dışsal etkenlerin etkilediği bilinmektedir. Bu bağlamda kişilerin duygusal ruh hallerine sebep olan kendileri veya çevrelerinden meydana gelmektedir. Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere mutlu olabilme eylemi sürekli olarak geleceğe yönelik yapılan eylemlerdir. Kişinin hayatı olumsuzluklar ile devam edebilir, bu

anlamda yaşam doyumu oldukça düşüktür. Bu sebeple kişi bu olumsuzların güzel yaşamı getireceği için birey bu bağlamda kendini mutlu hisseder (Yakut, 2006: 138).



BÖLÜM: V

YÖNTEM

5.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada, ergenlerin sahip olduğu değerler, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve bu ilişkiden hareketle oluşturulan modeli test etmek amaçlanmıştır. Araştırmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiyel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan araştırma modelidir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel 2008).

5.2.Çalışma Evreni ve Grubu

Araştırmanın çalışma evreni, İstanbul ilindeki öğrenim gören lise öğrencileri, çalışma grubu ise, 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul il merkezinde farklı farklı liselerde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışma grubunun, 273' ü kız, 227'si erkek 500 öğrenciden oluşmaktadır.

5.3.Veri Toplama Araçları

İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ): Bu araştırmada, öğrencilerin insani değerlerini belirlemede, Dilmaç (2007), tarafından ortaöğrenim düzeyindeki öğrenciler (ergenler) için geliştirilen “İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ)” kullanılmıştır. Ölçekte, insani değerler süreci a. Sorumluluk (7 madde) b. Dostluk/Arkadaşlık (7 madde) c. Barışçı Olma (7 madde) d. Saygı (7 madde) e. Hoşgörü (7 madde) f. Dürüstlük (7 madde) olarak altı boyutta toplam 42 madde ile ölçülmektedir. Bu ölçek bireysel veya gruplar halinde uygulanabilen Likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki maddeler beş basamaklı “Likert Tipi” (A: Hiçbir Zaman, B: Nadiren, C: Arasıra, D: Sık Sık, E: Her Zaman) bir dereceleme ölçeği şeklinde ifade edilmiştir. Maddeler

A:1- B:2- C:3- D:4- E:5 şeklinde puanlanmıştır. Puanların artması/ azalması bireylerin insani değerlere daha fazla sahip olduğunu/olmadığını göstermektedir. İDÖ' nün güvenilirlik çalışması için iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. 7 maddeden oluşan “Sorumluluk” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .73, 7 maddeden oluşan “Dostluk/Arkadaşlık” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .69,7 maddeden oluşan “Barışçı Olma” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .65, 7 maddeden oluşan “Saygı” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .67, maddeden oluşan “Dürüstlük” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .69 olarak hesaplanmıştır. 7 maddeden oluşan “Hoşgörü” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: .70 ve 42 maddelik tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı ise alfa .92 bulunmuştur. Bu kararlılık katsayıları “Sorumluluk” için.73, “Dostluk/Arkadaşlık” için .91, “Barışçı Olma” için .80, “Saygı” için .88, “Dürüstlük” için .75, “Hoşgörü” için .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için kararlılık katsayısı: .87 bulunmuştur (Dilmaç, 2007).

Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Ungar ve Leberberg (2011) tarafından geliştirilen ve Deniz, Özer ve Uysal (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek yedili derecelendirme (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) ile cevaplanan 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. “Bireysel” alt boyutunda 11 madde (2, 4, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 24),“Aile/Bakım Verenler” alt boyutunda 7 madde (5, 6, 7, 11, 16, 23, 25), “Bağlam/Kaynak” alt boyutunda 9 madde (1, 3, 9, 15, 18, 21, 22, 26, 27) 63 bulunmaktadır. Ölçekteki ifadelerin tümü olumludur ve yüksek puan ergenlerin karşılaştıkları olumsuz yaşantılar ve stresli durumların olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı ve uyumluluğu arttıran kişilik özelliklerinin olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.94 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0.90 – 0.84 – 0.88 olarak bulunmuştur. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının en düşük 0.43 ile yeterli düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin 3 alt boyut ve 27 maddeden oluşan yapısı ile açıklanan toplam varyans %53.22 olarak bulunmuştur. Alt boyutların varyansa katkıları sırasıyla %20.71 - %18.21 - %14.30 düzeyindedir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0.50 ile 0.80 aralığında hesaplanmıştır.

Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği: Huebner (1994) tarafından geliştirilen Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nin (Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale) özgün formu 10'u olumsuz toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (ÇÖYDÖ), beş boyuttan (aile, arkadaş, okul, yaşanılan çevre, benlik) elde edilen puanlarla birlikte bir genel yaşam doyumu puanı vermektedir. Olumsuz maddelerin tersten puanlanması ile elde edilen puanların yüksek olması yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir. Ölçek maddeleri dört seçenek üzerinden yanıtlanmaktadır: (1) Hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Sık Sık, (4) Her zaman. Alt ölçeklere göre maddeler; Arkadaş alt boyutu maddeleri: 1-4-11-12-15-22-27-34, Okul alt boyutu maddeleri: 3-6-9-13-19-21-23-24, Çevre alt boyutu maddeleri: 25-29-30-32-33-35- 36, Aile alt boyutu maddeleri: 7-8-17-18-20-26-28, Benlik alt boyutu maddeleri: 2-5- 10-14-16-31 dir. Testi puanlandırırken yukarıdaki maddeler için ; Hiçbir zaman =1 puan, bazen= 2 puan, sık sık= 3 puan , her zaman = 4 puan verilerek , tersten puanlanacak maddeler: 3-4-9-13-22-25-30-32-35 de ise Hiçbir zaman =4 puan, bazen= 3 puan, sık sık= 2 puan , her zaman = 1 puan verilerek puan hesabı yapılmaktadır. Ölçekten elde edilecek puanlar 36 ile 144 arasında değişmektedir. Ölçeğin ilk psikometrik çalışmaları, iki aşamada gerçekleştirilmiştir (Huebner 1994). Birinci aşamada, deneme formu 3. -8. sınıflar arasındaki 312 öğrenciye uygulanmış ve her bir maddenin ait olduğu alt ölçekle olan madde-test korelasyonu.30'un üstünde olan 40 madde üzerinde faktör analizi yapılmıştır.

Faktör analizi sonucu 40 maddenin faktör yükleri .36 ile .82 arasında değişen beş faktörde toplandığı görülmüştür. Beş faktör birlikte toplam varyansın % 49,5'ni açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları toplam puanda .92, Aile alt ölçeğinde .82, Okul alt ölçeğinde .85, Arkadaş alt ölçeğinde .85, Benlik alt ölçeğinde .82 ve Yaşanılan çevre alt ölçeğinde .83 bulunmuştur. Alt ölçekler arasındaki korelasyonlar ise, .12 ile .34 arasında değişmektedir. Çalışmanın ikinci aşamasında, ölçek 3.-5. sınıflar arasındaki 413 öğrenciye uygulanarak yeniden faktör analizi yapılmış ve alt ölçeklerde elde edilen faktör yükleri ile ilk aşamanın faktör yükleri arasındaki

korelasyonların .98'in üstünde olduğu görülmüştür. Zamandaş geçerliği çalışmasında, ÇÖYDÖ'nün alt ölçekleri ile ölçüt olarak alınan ölçekler (Çocuklar için Yalnızlık ve Sosyal Doyumsuzluk Ölçeği, Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği, Kendini Tanımlama Ölçeği) arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu çalışmanın örnekleminin çoğunlukla 3.-5. sınıf öğrencilerinden oluşması nedeniyle, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği 6.- 8. sınıflar için (Huebner ve ark. 1998) 291 öğrenci üzerinde yeniden test edilmiştir. Ölçeğin dört hafta arayla uygulanarak elde edilen test-tekrar test güvenilirlik kat sayıları toplam puanda .81, Aile alt ölçeğinde .75,53 Okul alt ölçeğinde .70, Arkadaş alt ölçeğinde .70, Benlik alt ölçeğinde .53 ve Yaşanılan çevre alt ölçeğinde .81 bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test güvenirlığının her iki uygulamasında da iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve toplam puanda .91 ve .93; Aile alt ölçeğinde .84 ve .81; Okul alt ölçeğinde .85 ve .88; Arkadaş alt ölçeğinde .85 ve 81; Benlik alt ölçeğinde .77 ve .78; Yaşanılan çevre alt ölçeğinde .78 ve .86 değerleri elde edilmiştir (Akt: Çivitçi, 2007).

Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması amacıyla yapılan çalışma (Çivitçi, 2007), 2004-2005 öğretim yılında Malatya il merkezinde, alt, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencileri temsil edeceği düşünülen altı ilköğretim okulunun ikinci kademesinde öğrenim gören toplam 688 öğrenciden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin 348'i kız ve 340'ı erkektir. Yaş ortalamaları 13.01'dir. ÇÖYDÖ'nün Türkçe formunun (Çivitçi, 2007) yapı geçerliği, 516 öğrenciden elde edilen verilerle yapılan faktör analizi ile test edilmiştir. Faktör analizi, ölçeğin özgün formundaki beş boyutla sınırlandırılmış ve Varimax dik döndürme tekniği kullanılarak yapılmıştır. Analizdeki döndürme işlemi sonucunda, ölçeğin özgün formundaki 15, 36, 35. ve 24. maddeler analizden çıkarılmıştır. Yapılan döndürme işlemi sonunda ölçek, faktör yükleri .34 ile .81 arasında değişen beş faktörden ve toplam 36 maddeden oluşmuştur. Beş faktörün birlikte açıkladıkları toplam varyans %44.50'dir. ÇÖYDÖ'nün alt ölçek puanlarının birbirleriyle olan korelasyonları .19 ile .40; toplam puanla olan korelasyonları ise .59 ile .72 arasındadır. ÇÖYDÖ'nün zamandaş (concurrent) geçerliğini test etmek amacıyla Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği puanları ile ilişkisi incelenmiştir. Ölçeğin 516 öğrenciden elde edilen Cronbach alfa katsayıları, yaşanılan çevre alt ölçeği için

.75, benlik alt ölçeği için .70, arkadaş alt ölçeği için .85, okul alt ölçeği için .76, aile alt ölçeği için .74 ve toplam puanda .87 bulunmuştur. Ölçeğin 78 öğrenciye iki hafta ara ile iki kez uygulanması ile elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayıları; yaşanılan çevre alt ölçeği için .75, benlik alt ölçeği için .79, arkadaş alt ölçeği için .70, okul alt ölçeği için .81, aile alt ölçeği için .86 ve toplam puanda .83 bulunmuştur. Bu araştırmada elde edilen bulgular, ÇÖYDÖ'nin ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yaşam doyumunu ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Çivitçi, 2007).

Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nin bu araştırma örneklemini için Croanbach alpha iç tutarlık güvenirlik katsayıları incelenmiştir. Belirlenen iç tutarlık katsayıları “arkadaş” alt ölçeği için .82, “okul” alt ölçeği için .76, “çevre” alt ölçeği için .78, “aile” alt ölçeği için .82, “benlik” alt ölçeği için .75 ve yaşam doyumunu “toplam” puanı için ise .90'dır.

5.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Verileri toplamak amacıyla oransız küme örnekleme yöntemi belirlenen çalışma grubundaki öğrencilere İnsani Değerler Ölçeği, Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlık Ölçeği, Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyum ve Kişisel Bilgi Formundan oluşan ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırmada ergenlerin sahip olduğu değerler, sağlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi test etmek için “Yapısal Eşitlik Modeli”ne göre AMOS 16 Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi bir kuramsal modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004).

BÖLÜM: VI

BULGULAR

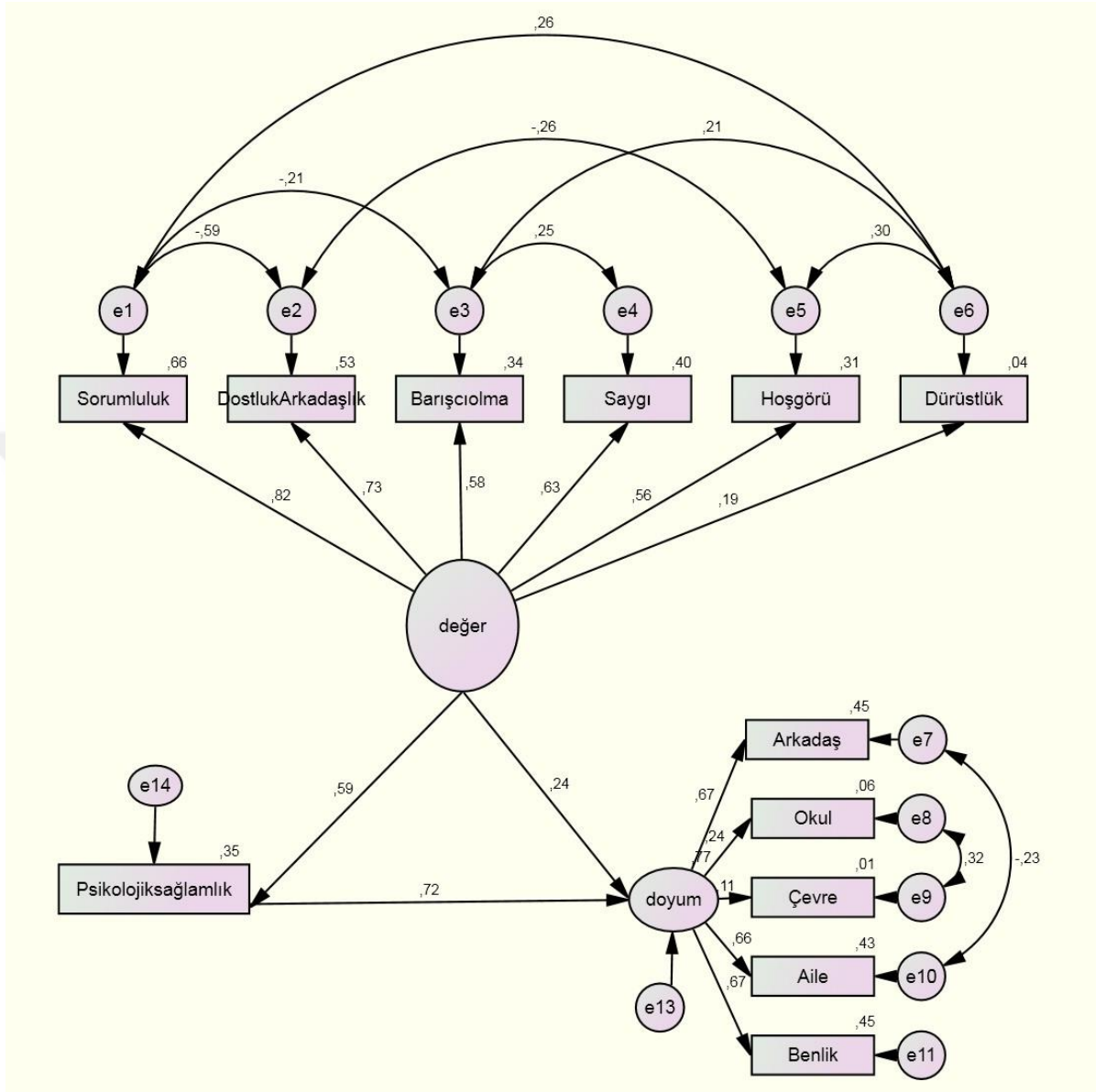
Elde edilen son modelde ($X^2 = 233772$, $df = 55$, $p < .001$) altı exogenous, değerler (sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, barışçı olma, saygı, hoşgörü ve dürüstlük) altı endogenous psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu (arkadaş, okul, çevre, aile ve benlik) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermiştir (Tablo 1). Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, çalışmada kullanılan değerler ölçeğinin alt boyutlarının sahip olduğu korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

Tablo 1. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum İndeksi
(X^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$	4.25
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.72
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.77
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.90
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.95
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.89
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.86
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.91

Tablo 1’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 4.25$, $RMSEA = 0.72$, $SRMR = 0.77$, $NFI = 0.90$, $CFI = 0.95$, $GFI = 0.89$, $AGFI = 0.86$ ve $TLI = 0.91$, olarak bulunmuştur. Genel olarak, modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 1’de gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar 0.001 düzeyinde anlamlıdır.

Şekil 4. Modele İlişkin Yol Analizi



Tablo 2. Ergenlerin Sahip Olduğu Değerler, Sağlık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki Arasındaki Yordayıcı İlişkileri İlişkilerine Yönelik Model

Yordayıcı	Bağımlı	Toplam	Doğrudan	Dolaylı	Standart	Kritik
Değişken	Değişken	Etki	Etki	Etki	Hata	Değer
Değerler	Psikolojik	0.59	0.59	0	0.14	8.35.*
Değerler	Sağlamlık					
Değerler	Yaşam Doyumu	0.24	0.24	0	0.41	9.52*
Psikolojik	Yaşam Doyumu	0.72	0.72	0	0.20	4.82*
Sağlamlık						

^a Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Şekildeki 4 ‘teki model incelendiğinde, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen en önemli bağımsız değişkenin ($t=8.35$, $p<0.01$) değerler değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta =0.59$ olarak bulunmuştur. Ergenlerin sahip oldukları değerler ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, ergenlerin sahip olduğu değerlerin artmasıyla ile psikolojik sağlamlığın da artış olacağını ortaya koymaktadır.

Modelde yaşam doyumunu etkileyen ikinci en önemli bağımsız değişkenin ($t=9.52$, $p<0.01$) değer değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.24$ olarak belirlenmiştir. Ergenlerin sahip oldukları değerler ile yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, ergenlerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla ile yaşam doyumlarında da artış olacağını ortaya koymaktadır.

Ayrıca, test edilen modelde yaşam doyumunu etkileyen en önemli değişkenin ($t=4.82$, $p<0.01$) psikolojik sağlamlık olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta=0.72$ olarak belirlenmiştir. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen

bulgular, ergenlerin psikolojik sağamlıklarının artmasıyla yaşam doyumlarının da artacağını ortaya koymaktadır.



BÖLÜM: VI

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerin sahip oldukları değerler, psikolojik sağlımlıkları ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkiler açısından incelenmesi sonucu elde edilen bulguların tartışması yapılmış ve yorumlanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre;

Psikolojik sağlımlığı ve yaşam doyumunu artıran en önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu görülmektedir. Bu durum ergenlerin psikolojik sağlımlıklarının yüksekliği ve yaşam doyumlarının artmasının, sahip oldukları değerlere göre farklılaşacağını ortaya koymaktadır. Literatürde ergenlerin sahip oldukları değerler ile psikolojik sağlımlık ve yaşam doyumlarının birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada ergenlerin sahip oldukları değerler, psikolojik sağlımlıkları ile ilişkisine bakıldığında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki vardır. Aynı zamanda değerler ölçeğinin tüm alt boyutlarında (sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, barışçı olma, saygı, hoşgörü ve dürüstlük) psikolojik sağlımlık ölçeğiyle arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçekteki ifadelerin tümü olumludur ve yüksek puan ergenlerin karşılaştıkları olumsuz yaşantılar ve stresli durumların olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı ve uyumluluğu arttıran kişilik özelliklerinin olduğunu ifade etmektedir. Yapılan araştırma sonucunda ergenlerin değer düzeyleri ile psikolojik sağlımlık ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aralarındaki ilişkinin araştırıldığı diğer iki değişken ise değer ve yaşam doyumları arasındaki ilişkidir. Elde edilen bulgulara göre ergenlerin değerlerine olan bağlılığı arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Araştırmada lise öğrencilerinin (ergenlerin) sahip olduğu değerler, psikolojik sağlımlıkları ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca sahip olunan değerlerin psikolojik sağlımlığı açıklamada anlamlı katkısının olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde araştırma kapsamında bulunan üç değişkeni birlikte ele alan, aralarındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Literatüre baktığımız zaman, birbirinden farklı çalışmaların olduğunu görmekteyiz fakat bu konuyla yakından ilgili çalışma yapan Özdemir ve Koruklu (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Adnan Menderes Üniversitesinde eğitim gören 19 ile 23 yaşları arası 226 üniversite öğrencisi katılmıştır. İlgili araştırma incelendiğinde değerler listesinde yer alan on farklı değerden mutluluğu en güçlü yordayıcı değerlerin evrenselcilik (insanları anlama, değer verme, koruma, hoşgörülü olma vb.) ve iyilikseverlik (yardımsever, dürüst, bağışlayıcı, vefalı, sorumluluk sahibi olma vb.) olması oldukça anlamlıdır. Schwartz (1994) değerler listesinde yer alan bu iki değerın hoşgörü, sorumluluk, dürüstlük, bağışlayıcı olma vb. değerleri de kapsar nitelikte olduğunu göz önünde bulundurursak yaptığımız araştırmanın elde ettiğimiz bulguları kısmen desteklediği sonucuna ulaşılabilir. Bu sonuçlar değerlerin insan hayatını olumlu yönde etkilediklerini görmekteyiz. Bizim araştırmamızın sonuçlarına da bakarsak değer sahibi olan bireylerde psikolojik sağlamlığın yüksek olması ve bunun sonucunda yaşam doyumunda yüksek bireyler olarak karşımıza çıkma olasılığını desteklemektedir. Böylece araştırmamızdan elde edilen bulguları da doğrulamaktadır. Araştırma sonucunda insani değerler ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasında doğrusal bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Bireyin insani değerler ölçeğinin alt boyutlarını oluşturan saygı, hoşgörü, barışçı olma, dostluk vb. değerlere sahip olma düzeyinin yükselmesi ile birlikte psikolojik sağlamlıklarının alt basamakları olan, arkadaş, okul, çevre, aile ve benlik konularında daha iyiyi yaşayabilmek için mücadeleci bir kişilik sergileyebileceği dikkate alınrsa, araştırmadan elde edilen bulgu ile, ilgili literatürün birbirini desteklediği görülür.

Ergenlerin lise eğitimi boyunca almış olduğu dersler, okul da yapılan aktiviteler ve ergenlik döneminde olmaları sebebiyle sürekli bir gelişim içinde olmaları bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerine etki edeceği düşünülmektedir. Bütün bu değişimlerin sınıf düzeyine göre psikolojik sağlamlık düzeyinin farklılaşmamasını sağladığı ön görülebilir. Bazı araştırmalarda ise ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik sağlamlık düzeyinin değişmesi gelişim döneminde bireyin

ortaya sergilediği davranışlara, riskli davranış gösterme olasılığına ve stresle başa çıkma yöntemlerine bağlanmaktadır (Turgut, 2015). Bu bağlamda bakıldığında, elde edilen araştırma bulgularını dolaylı olarak destekler niteliktedir.

Bireyin yaşadığı hayat ve ait olduğu sosyal ortam psikolojik sağlık seviyesi üzerinde etkili olabilmektedir. Huebner, Royer ve Moore (1981) tek başına yaşayan ergenlerin öbür gruba kıyasla fazla kaygılı olduklarını ve psikolojik sağlık düzeylerinin daha düşük seviyede olduğunu saptamıştır. Eaton (1978) ise bireylerin hayatlarındaki stres algılarının bireyden bireye değiştiğini ve bu farkın sosyal destek eksikliğinden kaynaklandığını; bireyin tek başına veya arkadaşlarıyla yaşıyor, vakit geçiriyor olmasının başa çıkma stratejilerinin geliştirilebilmesi için önemli bir kaynak olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgunun sonucunda arkadaş desteğinin ergenler için psikolojik sağlamlığı artıracak bir etki olarak görülebilir.

Bununla birlikte arkadaş desteği psikolojik sağlamlığı koruyucu bir faktör olarak kabul edilebilir. Sonuç olarak, ergenlerin arkadaşlarından sağlayacağı sosyal destek ortamlarının artırılması, psikolojik sağlık düzeylerinin de yükselmesini sağlayacaktır. Sosyal bir aktivitenin içinde olan öğrencilerin daha az stresli daha az kaygılı oldukları düşünülebilir. Başka bir söylemle bireylerin arkadaştan aldıkları sosyal desteğin, kişiyi psikolojik anlamda rahatlattığı söylenebilir. Araştırmamızın sonuçlarına göre ergenlerin sahip oldukları değerlerin (sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, barışçı olma, dürüstlük, saygı, hoşgörü, vb.) artması ile psikolojik sağlamlığın alt basamakları olan, arkadaş, okul, çevre, aile ve benlik konularında desteklediği görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.,

Oktan (2008) çalışmasında üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyi ilişkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları buradaki çalışmamızın sonuçlarıyla da tutarlılık göstermektedir. Yaşam doyumu, mutluluğun göstergesi olması sebebiyle bireyin yaşamının genel anlamda nasıl olacağına bilişsel seviyede karar vermesi olarak tanımlanmaktadır (Fabian, 1990). Alan yazında psikolojik sağlık ile yaşam doyumu ilişkisinin varlığını destekleyen araştırmalar mevcuttur. Örneğin Eryılmaz'ın (2012) üniversite öğrencileri yaptığı tez çalışmasında psikolojik sağlık ve yaşam doyumu ilişkisi ortaya konmuştur ve çalışmamızla benzer sonuçlara

ulaşmıştır. Her iki bulguda, araştırmadan elde edilen bulguları dolaylı olarak destekler niteliktedir.

Literatür incelendiğinde yukarıda ifade edilen araştırmalar sonucunu doğrudan destekleyecek bir çalışmaya ulaşılamamış olmasına rağmen, araştırma bulgusuyla dolaylı olarak paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Izgar ve Beyhan (2015) 8. Sınıf öğrencileri ile gerçekleştirdikleri deneysel çalışmada, değerler eğitimi programının öğrencilerin demokratik tutum ve davranışlarına olumlu yönde katkı sağladığı bulgusunu elde etmiştir. Buradan yola çıkarak demokratik tutum geliştiren ergenler sosyal çevrelerinde de olumlu davranışlar sergiler bu durum psikolojik sağlamlığın alt basamakları olan arkadaş,dostluk,barışçı olma gibi kavramlarında olumlu düzeyde etkilenmesini sağlar. Bu da araştırmamızı dolaylı olarak destekler niteliktedir.

Karababa ve Dilmaç (2015) ergenlerle yaptıkları çalışmada, insani değerler ile öfke duygusunun olumlu şekilde ifade edilmesi arasında pozitif yönde bir ilişki sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma bulguları sonucunda , insani değerler kişinin iletişimde daha iyimser, istenilen tarzda tutum ve davranış sergilemesini sağlamaktadır. Bu sebeple, daha sağlıklı iletişim şekillerini kullanan kişilerin çevre veya karşısındaki birey tarafından kabulü çok daha kolay olacağı için, bu bireylerin hem nicelik hem de nitelik açısından zamanı yapılandırabilecekleri kişi veya kişileri bulma olasılığının daha yüksek olacağı beklenmektedir. Bu bulgular sahip oldukları değerlerin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkilemekte olduğunu dolaylı olarak göstermektedir. Eser 'in (2012), İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin insani değer düzeyleri ile çevresel davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışma neticesinde öğrencilerin insani değerlerinin normalin üzerinde olduğu görülmüştür. Çevresel davranışlar olarak nitelendirilen süreçler, bireyin yaşama doyumlarını doğrudan etkilediğinden bu araştırma bulgusu da araştırmamın bulgularını dolaylı olarak desteklemektedir.

Yapılan araştırmalar, çalışmamızın, insani değerlerin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordayıcısı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu sonuca göre insani değerleri oluşturan sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, barışçı olma, saygı, hoşgörü ve dürüstlüğü öğrenmenin öğelerini oluşturan içsel değer, öz-yeterlik ve sınav kaygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Değerler, duyuşsal alana hitap

etmesi ve öğrenende davranış değişikliğini öngörmesi bakımından öğrenme sürecinin önemli bir unsurunu oluşturmaktadır. Bireyin, sorumluluk, dostluk, saygı, hoşgörü vb duyuşsal özellikleri sahiplenme süresinde, kazandığı deneyimleri kabullenmeyi ve bununla birlikte etrafındaki olaylara ve yaşantılara karşı daha metanetli hale gelebilmesi psikolojik sağlamlığı açısından bireyin değer yargılarına sahip olması çok önemlidir.

Oktan (2008) çalışmasında üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyi ilişkisini ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçları çalışmamızın bulgularıyla da benzerlik göstermektedir. Yaşam doyumu, mutluluğun bilişsel bileşeni olması bağlamında bireyin yaşamının genel anlamda nasıl olduğuna bilişsel düzeyde karar vermesi olarak tanımlanmaktadır psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu (arkadaş, okul, çevre, aile ve benlik)na ait alt bulgular birbirini destekler nitelikte olduğunu,psikolojik olarak sağlam olan bireyin arkadaş,okul,çevre,aile ve benlik bulgularının olumlu düzeylerde olduğunu araştırmamızda görmüş olduk.İki değişkenin birbirini desteklediğini psikolojik olarak sağlam olan bireylerin yaşam doyum seviyelerinde yüksek olduğu araştırmamızın sonuçlarındandır.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlayan bir diğer araştırma da Tuzgöl-Dost (2007) tarafından yapılmıştır. Sonuçlar üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete, algılanan akademik başarı ve ekonomik duruma, gelecekte beklenmeye, dini inanca ve yalnızlık gibi değişkenlere göre farklılaştığını göstermektedir. Araştırmamızda yaşam doyumunun başka değişkenlerle yordayıcı ilişkileri olduğunu yaşam doyumunun artması yada eksilmesini etkileyen değişkenlerin varlığını görmüş bulunduk.Araştırma bulguları yaşam doyumunu destekliyen değişkenler olduğunu gösterir.Yaptığımız çalışmada araştırma sonuçlarında yaşam doyumunun başka değişkenlerle yordayıcı ilişkileri olduğunu bizim araştırmamızda değişkenlerin psikolojik sağlamlık ve değer oduğunu görmüş olduk. Araştırmamızın sonuçlarına göre ergenlerin sahip oldukları değerlerin (sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, barışçı olma, dürüstlük, saygı, hoşgörü, vb.) artması ile psikolojik sağlamlığın alt

basamakları olan, arkadaş, okul, çevre, aile ve benlik konularında desteklediği görülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar bulguyu destekler niteliktedir.,

Yurtdışındaki alan yazın incelendiğinde ergenlerin yaşam doyumuyla ilgili çok fazla araştırmaya rastlanmaktadır. Sun ve Shek (2012) yaptıkları bir araştırmalarında ergenlerde yaşam doyumunun sonucu olan iyimser gençlik arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Buradan yola çıkarak yaşam doyumunu destekleyen değişken olan psikolojik sağlamlığın etkisini araştırmamızda görmüş bulunmaktayız. Araştırma sonuçları olumlu gençlik gelişimi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Problemlerle davranışlarla olumlu gençlik gelişimi ve yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Araştırmamızın bulgularına baktığımızda yaşam doyumunu destekleyen değişkenlerden birisinin psikolojik sağlamlık olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmada yaşam doyumunu artıran değişkenin psikolojik sağlamlık olduğunu yordaması açısından değerlendirildiğinde araştırmanın yapılan araştırmayı destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Erken ve geç ergenlikte kişisel yaşam doyumunu, psikolojik iyi olma halini ve duygusal zeka düzeyini incelemeyi amaçlayan bir araştırma Lazzari (2000) tarafından yapılmıştır. Araştırmada kişisel doyumun psikolojik iyi olma hali ve yaşam doyumunu duygusal zekadan daha iyi belirlediği görülmektedir. Bulgularımızda da yaşam doyumunun farklı değişkenleri olumlu yönde etkilediği sonucunu çıkarmış olduk. İncelenen araştırmalar konu bakımından yapılan araştırmayla aynı özelliklere sahip olmasa da yaşam doyumuyla birlikte incelenen değişkenlerin bulgularında anlamlı sonuçlar tespit edilmesi bakımından araştırmayı destekler niteliktedir.

BÖLÜM VII

SONUÇ VE ÖNERİLER

7.1.Sonuçlar

1. Araştırma bulgularına göre ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen en önemli bağımsız değişkenin değerler değişkeni olduğu görülmektedir. Bu durum ergenlerin sahip oldukları psikolojik sağlamlıklarının değerlere göre farklılaşacağını göstermektedir. Ergenlerin sahip oldukları değerlerinde artış olursa psikolojik sağlamlıklarında da artış olacaktır.

2. Ayrıca araştırma bulgularına göre ergenlerdeki yaşam doyumunu artıran en önemli bağımsız değişkenin değerler değişkeni olduğu görülmektedir. Bu durumu ergenlerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla yaşam doyum düzeyleri de artacaktır diye ifade edebiliriz.

3. Araştırmada ergenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesinden elde edilen bulgulara göre, ergenlerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla psikolojik sağlamlıklarının ve yaşam doyumlarının artacağı düşünülmektedir.

7.2.Öneriler

1. Bu çalışma İstanbul ilinde öğrenim gören ergenler ile yapılmıştır. Bu araştırmanın farklı yerlerdeki gençlerle tekrar edilmesi, araştırmanın genellenebilmesine katkı sağlayacağı için yararlı olacağı düşünülmektedir.

2. Bu araştırmanın örneklemini lisede öğrenimine devam etmekte bulunan (9.,10.,11.,12. sınıf) gençlerle sınırlıdır. Yani sonuçların farklı yaş gruplarına genellenmesi mümkün değildir. Bu doğrultuda buna benzer araştırmaların diğer yaş kategorilerine de uygulanması daha ayrıntılı veriler elde edilmesine imkan sağlayacaktır.

3. Ergenlerin sahip oldukları değerler ile psikolojik sağamlıkları ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişkilere değinilmiştir. Ergenlerin sahip oldukları değerlerin, psikolojik sağamlıklarını ve yaşam doyumlarını yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda ergenlere yönelik hazırlanmış yapılandırılmış bir ‘değerler eğitimi programının’ bireylerin psikolojik sağamlıkları ve yaşam doyumlarını artırmasının etkisi araştırılabilir.

4. Ülkemizde değerler, psikolojik sağamlık ve yaşam doyumunun birlikte konu alındığı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu kavramların birlikte ele alındığı yeni çalışmalar yapılması, değerkenler arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı anlaşılmasını sağlayacaktır.

5. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, değerlere olan bağlılığı arttıka, psikolojik sağamlıkları ve yaşam doyumları da artmaktadır. Yaşam doyumunun yükselmesi kişilerin hayatının her alanına yansımaktadır. Psikolojik durumlarının iyiye gitmesiyle beraber kişilerin fizyolojik sağlıkları da olumlu yönde gelişecektir. Ergenlik çağındaki kişilerin yaşam doyumlarının artması için ailelerin ve kişilerin çabası gerekmektedir. Toplum tarafından aktarılan değerler ise bireylerin mutlu yaşam sürmelerinde oldukça etkilidir. Yaşam boyunca oluşan ve toplumdaki topluma göre değerken değerler ergenlik çağındaki kişiler için de büyük öneme sahiptir.

KAYNAKÇALAR

- Akbaba-Altun S. (2003). Eğitim yönetimi ve değerler, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (1), 7-18.
- Aktepe, V. ve Yel, S. (2009). İlköğretim Öğretmenlerinin Değer Yapılarının Betimlenmesi: Kırşehir İli Örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 607-622.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algılar ve Psikolojik İyi Oluş*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Avcı, N. (2007). *Toplumsal değerler ve gençlik*. (2.Baskı) Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Atlas Yayınları.
- Aydın, M. (2003). Gençliğin Değer Algısı: Konya Örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*. 1 (3).
- Baştemur, Y., (2006). *İş Tatmini ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nün de Bir Araştırma*, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Kayseri.
- Batıgün, A., (2006). İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17 (1), 32-45.
- Bembenutty, H. (2008). Self-regulation of learning and test anxiety. *Journal of Educational Psychology*, 5, 122-141.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44-48.
- Bilgin, N. (1995). *Sosyal psikolojide yöntem ve pratik çalışmalar*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Boekaerts, M., Otten, R., & Voeten, R. (2003). Examination performance: Are students causal attributions school-subject specific? *Anxiety, Stress and Coping*, 16, 331-342.
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3), 303-316.

- Bonnano, G. Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2009). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the september 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17 (3), 181-186.
- Bradley, R. H. & Corwyn, R. F. (2004). Life Satisfaction Among European American, African American, Chinese American, Mexican American, And Dominican American Adolescents. *International Journal Of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- 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.
- Chambel, M. J., & Curren, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology: An International Review*, 54, 135-147.
- Conger, R.D. ve Conger, K.J. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Findings, from the First decade of a Prospective, *Longitudinal Study*. *Journal Of Marriage family*. 64: 361-373.
- Çelik, E., (2012). *Evli Bireylerin Cinsel Özgüven Düzeyleri İle Cinsel Öz-Yeterlik, Evlilik Yaşam Doyumu ve Cinsel Utangaçlıklarının İncelenmesi*, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya.
- Çetin, F. Ç. (2001). Kendilik Patolojisi Belirtisi Olarak Kimlik Kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (4), 309-314. www.turkpsikiyatri.com/C12S4/kendilikPatolojisi.pdf (1.05.2017).
- Diener, E. Emmons, R. A. Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Dietz, F., Hofer, M. ve Fries, S. (2007). Individual Values, Learning Routines and Academic Procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 893–906.
- Dikmen, A., (2004). *Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitiminin Verilmesi ve Eğitimin Ahlaki Olgunluk Ölçeği İle Sınanması*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.

Dilmaç (2007), *Bir Grup fen lisesi Öğrencisine İnsani değerler Eğitiminin İnsani değerler Ölçeği İle Sınanması* Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dilmaç, B. (2012). *İnsanca değerler eğitimi*. (2.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Dilmaç, B., Eksi, H. (2008), Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 20, 279-287

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120–129.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

Duru, E. ve Arslan, G. (2014). Evlenmek amacıyla evden kaçan kız ergenler: Bir olgubilim çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 36-48.

Dündar, S., (1993). Fakülte Bilimsel Atölyesinden Teorik Çerçeve İçinde Yaşamdan Duyulan Tatmin Kavramı. *Yönetim Dergisi*, 4 (15). 49-55.

Eaton, W. (1978). Life events, social supports, and psychiatric symptoms: Are analysis of the New Haven data. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(2), 230-234

Ekşi, A., (1999). *Adolesan ruh sağlığı ve gelişimi. ben hasta değilim. çocuk sağlığı ve hastalıklarının psikososyal yönü*. Ekşi A (Ed), İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi), İzmir.

Engle, P.L., Castle, S. ve Menon, P. (1996). Child Development: Vulnerability and Resilience. www.digitalcommons.calpoly.edu/cgi/viewcontent (1.05.2017).

Erdem, A. R. (2003). Üniversite kültüründe önemli bir unsur: Değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (4), 55-72.

Eren, A. T., (2008). *Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumunun ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.

Ergün, O. (2016). Ergenlerde Duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul

Erinç, S. (1995). *Sanat Eğitiminde Felsefe, Felsefe Açısından Eğitim ve Türkiye’de Eğitim*. İstanbul, 17–18 Kasım 1995: Türkiye Felsefe Kurumu.

Eryılmaz, S. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Muğla.

Eser (2012), İlköğretim Öğrencilerinin İnsani Değer Düzeyleri ile çevresel tutumları arasındaki ilişki, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Ezer H. (2006). *Çocuk psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

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

Feldman, R. S. (1997). *Essentials of understanding psychology*. United States: McGraw-Hill Companies Inc

Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.

Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi), Ankara.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28) 1-13.

- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28),113-128.
- Goetz, T., Preckel, F., Zeidner, M., & Schleyer, E. (2008). Big fish in big ponds: A multilevel analysis of test anxiety and achievement in special gifted classes. *Anxiety, Stress & Coping*, 21, 185-198.
- Goldbeck, L., Schmitz,T. S., Besier, T., Herschbach, P. and Henrich, G. (2007), Life Satisfaction Decreases During Adolescence. *Quality Life Res*, 16, 969–979.
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Hague: Bernard Van Leer Foundation.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015) Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürgan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara.
- Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N. ve Daniel, B.(2007). Parenting and Resilience. Rowentree Foundation. www.yps-publishing.co.uk (1.05.2017).
- 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.
- Huebner, L., Royer, J., & Moore, J. (1981). The assessment and remediation of dysfunctional stress in medical school. *Academic Medicine*, 56(7), 547-557.
- Izgar, G. ve Beyhan, Ö. (2015). Değerler eğitimi programının ilköğretim okulu 8. sınıf öğrencilerinin demokratik tutum ve davranışlarına etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 439-470
- Jenson, J. M. ve Fraser, M. V. (2005). A Risk and Resilience Framework for Child, Youth and Family Policy. http://www.sagepub.com/upmdata/_37820_Chapter1.pdf (11.05.2017).
- Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. *İlköğretim-Online*, 14(3), 1149-1158.

Karagöz, B. (2009). *Yapılandırmacı Yaklaşım Göre İlköğretim 6 ve 7.Sınıf Türkçe Ders Kitaplarındaki Değerlerin İncelenmesi (Muğla İli Örneği)* Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla.

Karatay, H. (2011). Transfer of values in the Turkish and western children's literary works: Character Education in Turkey, *Educational Research and Reviews*. 6 (6), 472-480.

Karatekin, H., (2013). *Benlik Yapılarına Göre Başa Çıkma Stratejileri ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

Keser, A., (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi, Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama, *Çalışma ve Toplum Dergisi*, Sayı 4, 77-96.

Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

Koca, A., (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Değerleri ve Bireysel Özellikleri İle Kariyer Tercihleri Arasındaki İlişki: Çukurova Üniversitesi'nde Bir Araştırma*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Adana.

Kropp, F. , Lavack, A. M. & Silvera, D. H. (2003). Values and Collective Self-Esteem as Predictors of Consumer Susceptibility to Interpersonal Influence Among University Students. *International Marketing Review*, 22 (1), 7- 33.

Kuşçaradi, İ. (1995). *Felsefi Açıdan Eğitim ve Türkiye'de Eğitim*. İstanbul, 17-18 Kasım 1995: Türkiye Felsefe Kurumu.

Kulaksızoğlu, A., (2004), *Ergenlik psikolojisi* (6. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuşdil, M. E. , Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk öğretmenlerinin değer yönelimleri ve Schwartz değer kuramı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (45), 59- 76.

Lazzari, S. A. (2000). *Emotional Intelligence, Meaning and Psychological Well Being: A Comparison Between Early and Late Adolescence*. The degree of masters of arts graduate counselling psychology program: Trinity Western University.

- Leung, J. P. & Leung, K. (1992). Life Satisfaction, Self-Concept, And Relationship With Parents İn Adolescence. *Journal Of Youth And Adolescence*, 21, 653–65.
- Mamur, M., (2014). *Kamu Kuruluşlarında Yöneticilerin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma: İstanbul İli Sultangazi İlçesi*, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep.
- Masten, A. S. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*, 21, 89-101.
- McKeachie, W. J., Lin, Y. G., & Middleton, M. J. (2004). Two types of low test anxious (low-worry) students. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 1, 141-154.
- Neugarten, B.L. ve diğ. (1961). The Measurement of the Life Satisfaction, *Journal of Gerontology*, 16,134-143.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlımlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış doktora tezi). Trabzon.
- Owens, M., Stevenson, J., Norgate, R., & Hadwin, J. A. (2008). Processing efficiency theory in children: Working memory as a mediator between trait anxiety and academic performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 21, 417-430.
- Öğülmüş, S. (29-30 Mart 2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. 1. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları. *Bildiriler Kitabı*. Ankara: 29-30.
- Özdemir, Y. ve Korkulu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(3), 190-210.
- Öz, F. ve Yılmaz, E.B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 82-89. hacettepehemsirelikdergisi.org/pdf.php3?id=87 (11.05.2017).
- Özcan, B. (2005). *Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından*

Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırılması*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara

Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(3), 190-210

Özdevecioğlu, M., (2004). Sosyal Destek ve Yaşam Tatmininin Mesleki Stres Üzerindeki Etkileri. Kayseri’de Faaliyet Gösteren İşletme Sahipleri İle Bir Araştırma, *Hacettepe Üniversitesi İİBF Dergisi*, 22 (1).

Özensel, E. (2003). Sosyolojik bir olgu olarak değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (3),217-23

Özgüven, İ.E. (2014). *Psikolojik testler*. (12. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Öztürk, A., (2003). İşletmelerde Personel Güçlendirmeye Dayalı İş Doyumunun Arttırılması, *Atatürk Üniversitesi İİB Dergisi*, C. 17.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*, New York: The Free Press.

Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child abuse & neglect*, 31(3), 205-209.

Sacker, A., & Schoon, I. (2007). Educational resilience in later life: Resources and assets in adolescence and return to education after leaving school at age 16. *Social Science Research*, 36, 873-896.

Sarı, E. (2005). Öğretmen Adaylarının Değer Tercihleri, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(10), 73-87.

Sarı, E. (2005). Öğretmen adaylarının değer tercihleri: Giresun Eğitim Fakültesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (10), 73-88.

Sarıdemir, T., (2015). *Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stilllerinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi*, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.

Schumacker, R. E. & 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

Siyez, D. M., Kaya, A. (2008). Farklı Sosyometrik Statülerdeki İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Eurasian Journal of Educational Research* S.3

Sun, R. C. F. ve Shek, D. T. L. (2012), Positive Youth Development, Life Satisfaction and Problem Behavior Among Chinese Adolescents in Hong Kong: A Replication. *Social Indicator Research*, 105(3), 541-559.

Sürek, M., (2007). *İstanbul Menkul Kıymetler Borsasında Görevli Üye Temsilcilerinin İş Tatmini Üzerine Bir Araştırma*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.

Şimşek, S., (2010). Ergenlerde Davranış Problemlerinin Anne-Babadan ve Öğretmenlerden Algılanan Duygusal İstismar Açısından İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana.

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.

Terzi, L. (2005). Beyond The Dilemma Of Difference: The Capability Approach To Disability And Special Educational Needs. *Journal Of Philosophy Of Education*, 39(3), 443 459.

Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya Karşın Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi), Ankara.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(35), 297-306.

Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. Anadolu

Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir.

Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye’ deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 76-89.

Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (İstanbul İli Avrupa Yakası Örneği)*. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul.

Ulguç, N., (1998). İş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Üç Temel Varsayım Altında İncelenmesi, DEÜ, *İİBF Dergisi*, 13 (2).

Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2012). *Değerler eğitimi*.(1.Baskı).Ankara: Pegem Akademi.

Welzel, C. ve Inglehart, R. (2010). Agency, Values, and Well-Being: A Human Development Model. *Social Indicators Research*, 97, 43-63.

Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27, 177-191.

Yakut, Ö., (2006). *Eğitim Yöneticilerinin Liderlik Davranışları Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Küçükçekmece İlçesi Örneği)*, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.

Yapıcı, A. ve Zengin, Z.S. (2003). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin değer tercihleri sıralaması üzerine psikolojik bir araştırma: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(4), 173-206.

Yavuzer, H. (2000). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

EKLER

Ek- 1. Anket Formu

Sevgili Öğrenciler,

Elinizdeki ölçekler “Ergenlerin sahip olduğu değerler, sağlık ve doyum arasındaki yordayıcı ilişkiler” başlıklı düzenlenmiş bilimsel bir araştırmaya aittir. Size en uygun seçeneğe (X) koyarak işaretleyiniz. İsim belirtmenize gerek yoktur. Bilgiler yalnızca araştırma amaçlı kullanılacak olup başka hiçbir kişi veya kurum tarafından görülmeyecektir. Araştırmamızda kişisel bilgilerin korunması ve özel hayatın mahremiyetinin korunması esastır. Araştırmanın sağlıklı ve geçerli sonuçlara ulaşabilmesi için vereceğiniz cevapların samimi ve doğru olmasının çok büyük önemi bulunmaktadır. Bu aynı zamanda sizin bilime yapacağınız pozitif bir katkı olacaktır. Bu formlarla ilgili özel görüşünüz varsa görüşlerinizi soru kâğıtlarının arkasına okunaklı bir şekilde yazabilirsiniz. Değerli katkılarınız, içten, samimi yanıtlarınız ve ayırdığınız zaman için çok teşekkürler.

Meryem ÖZPİRİCİ

Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ (Danışman)

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü RPD Bölümü Yüksek
Lisans Öğrencisi

BÖLÜM I

1.	Sınıfınız?	
2.	Yaşınız (Rakamla yan tarafa yazınız lütfen)?	
3.	Cinsiyetiniz?	Kız () Erkek ()

4.	Annenizin tahsil durumu?	Okur-yazar () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()
5.	Babanızın tahsil durumu?	Okur-yazar () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer () ...
6.	Siz dahil ailedeki kardeş sayısı?	
7.	Anne-baba birlikte mi yaşıyor?	Evet () Hayır ()
8.	Ailenizin gelir durumu?	1000 TL'den az () 1001-3000 TL () 3001-5000 TL () 5001-7000 TL () 7001-1000 TL () 10001 TL ve üstü ()
9.	Büyüdüğünüz yer neresi?	Köy () Kasaba () Şehir () Büyük Şehir () Yurtdışı () Diğer ()
10.	Nerede ikamet ediyorsunuz?	Yalnız () Ailemle () Yurtta () Bir yakınımın yanında (kardeş, amca, vb.) () Evde arkadaşlarla () Diğer ()

BÖLÜM II

Sevgili arkadaşlar, aşağıda insani değerlerle ilgili bir seri ifade bulunmaktadır. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi çarpı (X) işareti ile belirtiniz.	Hiç Tanımamıyor	Tanımlamıyor	Çok Az Katlıyorum	Tanımlıyor	Tamamen tanımlıyor
	1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Eğitim almak benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. . Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Kendimi okuluma ait hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Arkadaşlarımda zor zamanlarımda yanımdadır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10 Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

BÖLÜM III

Açıklama: Aşağıda, geçen birkaç hafta süresince yaşamınızla ilgili neler düşündüğünüzü yansıtan bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, günlerinizi nasıl geçirdiğinizi düşünerek her bir ifadeyle ilgili sizi en iyi yansıtan seçeneğe (X) işareti koymanızdır. Bu bir sınav değildir. Bu nedenle maddelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen her madde için sadece bir işaret koyunuz ve cevapsız madde bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederiz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1. Arkadaşlarım bana karşı sevecen ve cana yakındırlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. İnsanlar benimle bir arada olmaktan hoşlanırlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Okulda kendimi kötü hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Arkadaşlarımla kötü zaman geçiririm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. İyi yapabildiğim bir çok şey var	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Okulda bir çok şey öğreniyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Anne-babamla zaman geçirmeyi severim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Ailem bir çok aileden daha iyidir. ((1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Okulla ilgili sevmediğim bir çok şey var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Güzel / yakışıklı olduğumu düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

BÖLÜM IV

Sevgili arkadaşlar, aşağıda insani değerlerle ilgili bir seri ifade bulunmaktadır. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi çarpı (X) işareti ile belirtiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1. Yaptıklarımın sorumluluğunu alırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Dostlarımla aramda güçlü bağlar vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Yeryüzündeki bütün insanlarla barışık yaşamayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. İnsanlarla ilişkilerimde saygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Sonuçları ne olursa olsun doğruları söylemekten kaçınmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Çevremdeki insanların ufak tefek hatalarını görmezden gelirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Okulda verilen görevleri zorunlu kalmadıkça almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Dostluğa çok önem veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Sorunlarımı şiddetle değil güzel yollarla çözerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Dünyadaki her insanın eşit olduğuna inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)